

重塑青春的月子42天



[重塑青春的月子42天_下载链接1](#)

著者:姜淑清

出版者:译林出版社

出版时间:2017-1

装帧:平装

isbn:9787544767491

专业医生 科学指导

少受罪，恢复快，身体好

◎姜淑清 北京妇产医院主任医师，行医经验超过30年。

科学指导妈妈坐月子——少受罪，恢复快，身体好！

◎ 月子是女性身体重塑的佳时期。

本书内容涵盖了月子期产后恢复知识的方方面面，是妈妈实现产后“身体更健康、容颜更美丽”的好帮手。

◎ 本书内容始终坚持：简单易行，安全健康，可靠有效

摒弃以往以专家为本位介绍知识的方式，本套书系以资深孕产专家解答网友/孕妇们关心的问题的方式来引出相关知识点，相关知识点配以具体案例，内容更丰富实用。阐述尽可能提供各种备选方案优劣的分析比较，方便读者根据自身情况进行选择。

月子是女性身体重塑的佳时期。本书从坐月子讲起，详述产后妈妈应如何调理自身，抓住女人塑身的佳时机，科学、健康重塑身体，实现身体更健康、容颜更美丽的目标。内容涵盖了产后的起居、饮食、运动健身、美容养颜、心理调整、预防常见病等方面，帮助妈妈们在产后不仅拥有好体质，好身材，容颜更胜产前。

作者介绍:

姜淑清，首都医科大学附属北京妇产医院妇产科医生，全国三八红旗手，二十世纪九十年代初期赴德国学习深造。从事妇产科临床工作30多年，有丰富的教学、科研及临床经验。

擅长妇科常见病及疑难病的诊治，如子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜异位症、子宫脱垂、宫颈病变等，在不孕不育症、围产保健、产科高危妊娠监测及管理等方面也很擅长。

目录: Chapter1

月子是女性身体重塑的最佳时期

一、分娩后第一天.....	002
二、产伤愈合护理.....	005
三、大小便恢复.....	009
四、恶露，身体恢复的观察窗.....	013
五、月子里运动宜缓勿急.....	016
六、月子饮食方案：分阶段温和进补.....	019
七、注意生活小细节，产后恢复快.....	031
八、细解坐月子的误区.....	035

Chapter2

好脸色，从产后补气血开始

一、产后调理气血，避免“月子病” ...	046
二、食补，要有针对性.....	050
三、睡眠养气血，简单又有效.....	058
四、补气血，也要动起来.....	061
五、慎对产后第一次月经.....	063

Chapter3

恢复孕前美丽容颜

一、皮肤管理.....	070
二、合理使用化妆品.....	077
三、从头到脚美丽计划.....	081
四、穿衣打扮.....	086
五、水果蔬菜美容法.....	089

Chapter4

产后S形身材打造计划

一、恢复乳房迷人曲线.....	102
二、重新拥有健康、平坦的小腹.....	109
三、塑出修长美腿.....	115
四、扫除臀部多余赘肉.....	120
五、小蛮腰再造计划.....	125
六、甩掉“蝴蝶袖”，重塑纤纤玉臂.....	129

Chapter5

产后心理调整

一、远离产后抑郁.....	144
二、产后抑郁自我测试.....	151
三、年轻爸爸也会产后抑郁——理解爸爸的不容易... ..	153
四、家人、朋友的情感支持解压产后抑郁.....	156
五、找到一种适合自己的娱乐方式.....	160
六、做个艺术SPA，恢复健康好心情.....	163

• • • • • [\(收起\)](#)

[重塑青春的月子42天_下载链接1](#)

标签

月子

评论

挺实用的，还有一个月临产，提前了解一下总是没有坏处的。感谢上天赐给我一个还不错的身体，到时候一定珍惜这次自我修复的机会。

[重塑青春的月子42天_下载链接1](#)

书评

[重塑青春的月子42天_下载链接1](#)