

孕产保健·月子护理·育儿早教问答全集（套装3册）（赠DVD《孕期瑜伽跟我练》）



[孕产保健·月子护理·育儿早教问答全集（套装3册）（赠DVD《孕期瑜伽跟我练》）
下载链接1](#)

著者:优生优育专家组 著，优生优育专家组 编

[孕产保健·月子护理·育儿早教问答全集（套装3册）（赠DVD《孕期瑜伽跟我练》）
下载链接1](#)

标签

评论

以问答形式，用语简洁明晰，有助于了解孕期产后的基本知识

三本问答形式的书，还送了一个DVD瑜伽光盘，又是专家编写的，不错。

朋友很喜欢，书发过来有几页破了。

东西不错，物有所值，支持！

质量很不错，快递很给力

是正版图书 送货速度快 下次再买 支持京东

good, nice很好，物流很快，超赞

很实用的一套书，准妈妈推荐哦

送货很快，送的DVD还没时间试。

送人的 对方很喜欢 不错

用来学习以后怎么做妈妈的

不错，彩图版，长知识了

朋友推荐的 蛮好的~

这个还是要根据自己情况去研究的

感觉还不错

不错的东西，好好学习知识

给我姐买的，她看了之后很是赞！！

很好用！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

慎寒温

随着气候与居住环境的温湿度变化，产妇穿着的服装与室内使用的电器设备，应做好适当的调整，室内温度约25~26℃，湿度约50%~60%，穿着长袖、长裤、袜子，避免着凉、感冒，或者使关节受到风、寒、湿的入侵。适劳逸

适度的劳动与休息，对于恶露的排出、筋骨及身材的恢复很有帮助。产后初始，产妇觉得虚弱、头晕、乏力时，必须多卧床休息，起床的时间不要超过半小时，等体力逐渐恢复就可以将时间稍稍拉长些，时间还是以1小时至2小时为限，以避免长时间站立或坐姿，导致腰酸、背痛、腿酸、膝踝关节的疼痛。勤清洁

头发、身体要经常清洗，以保持清洁，避免遭受细菌感染而发炎。古代由于环境简陋，生活条件差，又没有电器设备，因此规定较严，而有一个月不能洗头、洗澡的限制，现代人不必如此辛苦。洗头，洗澡要用40℃左右的温水，洗完头后要及时用干毛巾擦干头发。调饮食

前面三项每一个人都没有差别，饮食方面就有个人体质的差异性，应该有所不同；再者，产后排恶露、哺乳也许有不顺的情形，或者有感冒、头痛、口破、皮肤痒、胃痛等等疾病发生，饮食与药物就必须改变。坐月子的饮食还是以温补为主，最好请医师根据个人体质作调配比较妥善。用腹带

产后使用收腹带为产后妈妈所青睐，选用的好，对于产后松弛腹肌的生理恢复、保持体形，确实可起到极好帮助，如由高级腹带和草本中药相结合的专业功能产后收腹带，不

仅收腹效果好，对产后子宫、产道快速复旧，促进恶露排净，减少瘀患遗留等均具良好作用，是产科医生比较看好的一种。收骨盆
女性怀孕时荷尔蒙的作用使骨盆扩张，分娩时，骨盆耻骨联合被撑开，扩张和被撑开的骨盆得不到及时恢复，不仅会出现胯部增宽、臀部松弛、屁股增大等形体变化情况，还会导致O型腿、腰痛、耻骨痛等诸多问题，选用一款专业优质的骨盆矫正带，对于松弛的骨盆和臀部的恢复极有帮助，市场上被人们比较看好的oheman菱形骨盆带，利用双带双菱形结构，结合人体工程学研究发明，可最科学最大化恢复骨盆，是现今较为专业、实用的一款产后骨盆矫正带。

问答大全集，有什么问题一查找，一目了然。后悔没有早些买，月子护理和育儿方面的知识，先好好研究下，有备无患，加油。

[孕产保健·月子护理·育儿早教问答全集（套装3册）（赠DVD《孕期瑜伽跟我练》）
下载链接1](#)

书评

[孕产保健·月子护理·育儿早教问答全集（套装3册）（赠DVD《孕期瑜伽跟我练》）
下载链接1](#)