

开心靓妈妈



作者：周辉红主编

出版社：世界图书出版广东有限公司

出版日期：2016.08

总页数：211

介绍：本书主要分为两个方面：一是分娩前期与分娩过程中可能出现的问题和解决的办法，分娩前期和分娩过程中孕妇和婴儿所需要的营养元素；二是产后的保健与护理。关于分娩部分，书中介绍了分娩前期和临产时所需要的营养元素，帮助准爸爸准妈妈了解科学的孕产营养知识；在产后的保健与护理这一部分，则针对分娩的女性所设计，从产妇最关心也最需要了解的几个方面入手，详细解读从刚分娩到妈妈恢复的注意事项，如产后饮食、产后恢复、产后减肥、催乳等。全书内容丰富，条理清晰，有较强的实用性和指导性。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/96285665.html>）查找全本阅读方式

开心靓妈妈 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/96285665.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/96285665.html>

书名：开心靓妈妈