

如何坐月子-妈妈宝宝系列



[如何坐月子-妈妈宝宝系列 下载链接1](#)

著者:庄寿美 章惠如等

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2001-08

装帧:平装

isbn:9787538134094

《如何坐月子》介绍了怀孕前应做好的各种准备，腹带的绑法，清洁的方法，喂奶的方式，坐月子料理食谱，饮食要诀等内容。《如何坐月子》是妈妈宝宝系列之一。《如何坐月子》由辽宁科学技术出版社出版。

作者介绍:

目录:《联合报》及《中国时报》刊登坐月子及养胎资讯

序一：让孕妇在产后更美丽、健康
序二：利用生育机会来改变自己
序三：中医师张顺晶之序文
序四：西医师郑福山之序文
1 成功的坐月子法改善我的体质
.....
第1章 怀孕前做好充分的准备
第2章 坐月子是女性一生中增进健康的最好时机
第3章 正确坐月子的方法——生活篇
第4章 正确坐月子的方法——饮食篇
第5章 月子没坐好会如何？
附录
· · · · · (收起)

[如何坐月子-妈妈宝宝系列_下载链接1](#)

标签

如何坐月子

社会

月子餐

月子

女人成长

评论

[如何坐月子-妈妈宝宝系列_下载链接1](#)

[如何坐月子-妈妈宝宝系列_下载链接1](#)