

怀孕坐月子保健餐



[怀孕坐月子保健餐_下载链接1](#)

著者:采薇

出版者:人民军医出版社

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787509113271

《怀孕坐月子保健餐》主要内容简介：生一个健康、聪明的宝宝是每一个准妈妈的梦想。俗话说“母壮子肥”，母亲的健康决定着孩子的未来。所以，在怀孕和坐月子的特殊日子里，孕产妇的饮食是最受人们关注的。怀孕期间饮食该如何调理？月子里怎么吃才有利于母婴健康？一些传统的饮食禁忌有科学道理吗？这些问题对于第一次当妈妈的人来说都感到困惑。现代社会多以小家庭为主，年轻人结婚后一般会单独生活，较少与父母同住，这就造成新人类们既渴望有新生命的诞生，又苦于没有孕产护理经验；新女性希望生一个可爱的宝宝，又怕孕产改变自己的体型；老人们盼着抱孙子，又担心传统的孕产护理饮食不能适应现代新人类的生活需要。

作者介绍:

目录:

[怀孕坐月子保健餐_下载链接1](#)

标签

评论

[怀孕坐月子保健餐_下载链接1](#)

书评

[怀孕坐月子保健餐_下载链接1](#)