

月嫂的300个贴心提醒



[月嫂的300个贴心提醒 下载链接1](#)

著者:橡树国际健康机构

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787564018597

《月嫂的300个贴心提醒》讲述挥别280天的孕妇生活，接踵而来的是一个新生命的加入。在坐月子的这段时间里，新手妈妈如何给予自己充分的休息与照顾，以及面对新生命时手忙脚乱的状况要如何改善？如何让娇嫩的宝宝健康成长？《月嫂的3000个贴心提醒》对这些问题做了——细心的解答。《月嫂的3000个贴心提醒》共分七章，第一章首先端正了目前不少女性对待月子的不正确态度：要么抱着传统不放，亦步亦趋地跟随；要么崇尚西方的无月子观点，没有任何的禁忌，结果使衰老提前到来，健康也在其中流失。有了科学坐月子的理念才能进入《月嫂的3000个贴心提醒》的第二章，也是《月嫂的3000个贴心提醒》最重要的内容——“月子生活贴心指导”，每一周都有相应的新妈妈正常恢复状况、生活指导、饮食注意、该如何活动等内容，同时也介绍了新生儿哺育的有关内容，便于新妈妈们参考。随后月嫂带给大家科学的营养搭配，产后心理健康调适的办法以及恢复健康、体态的妙方。最后针对一些比较特殊的人群，月嫂结合自己的工作提供了一些坐月子的方法。

作者介绍:

目录:

[月嫂的300个贴心提醒_下载链接1](#)

标签

我想读这本书

评论

[月嫂的300个贴心提醒_下载链接1](#)

书评
