

# 月子餐280例



[月子餐280例 下载链接1](#)

著者:董瑞雪//翟宝良

出版者:吉林科技

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787538443363

《月子餐280例》内容简介：月子期的饮食好坏，关系到女人一生的健康。科学合理的

月子期膳食，不仅可助产后新妈妈身体尽早复原，还能趁机调理怀孕前的虚弱体质，《月子餐280例》中的月子餐由专业营养师精心调配，兼厄产后新妈妈的体质情况进行合理调养、平衡膳食、补充元气、修复组织，让产后新妈妈吃得放心，吃得健康，轻松享受坐月子的幸福时光。

作者介绍:

翟宝良，国家高级营养师、吉菜烹饪大师、国家高级烹饪技师。

现任长春海航长白山宾馆行政总厨，曾到韩国汉城、香港等地表演吉菜美食，在历届吉菜烹饪大赛中多次获奖。

董瑞雪，母婴护理专家。

毕业于吉林大学白求恩学部，多年来一直从事医疗护理工作，多次获得各种竞赛奖项。对孕产妇的营养保健有着深刻、独到的理解和建树，并在孕期营养、产褥期营养等领域进行了深入的研究。发表了多部关于孕产期保健及婴幼儿营养的科普读物，对胎教的理论依据、准备工作、胎教的方法等都有深入的研究。

目录: 如何坐月子 坐月子前的准备 01 坐月子前的心理准备 02 坐月子前的物质准备 建立正确的月子观 03 坐月子的重要性 04 坐月子的基本注意事项制定科学的月子餐 05 月子餐的饮食误区 月子餐的科学观念 06 月子餐营养均衡最重要 07 少吃多餐，该禁吃的要禁吃 08 配合生理机能，采用阶段性食补 不同阶段的月子餐 09 产后1~3天的饮食原则：清淡、易消化 10 产后4~7天的饮食原则：恶露排除、开胃 11 产后8~14天的饮食原则：收缩子宫、骨盆、补血 12 产后15~30天的饮食原则：补充营养、催乳  
· · · · · · [\(收起\)](#)

[月子餐280例\\_下载链接1](#)

标签

育儿

大四之100本

2019

评论

-----  
[月子餐280例\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[月子餐280例\\_下载链接1](#)