

# 《坐月子这样吃（汉竹）（一个人的饮食，两个人的营养）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年05月01日

开本：12k

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787534591709

## 编辑推荐

我们向您隆重推出棒宝宝系列：《[棒宝宝创意手工大全·儿童折纸](#)》、《[棒宝宝创意手工大全—自制玩具](#)》、《[棒宝宝创意手工大全—彩泥](#)》，希望您喜欢！此外，还有《[越玩越聪明的手指游戏](#)》、《[幼儿左右脑开发手指操](#)》向您推荐！

向每个新妈妈隆重推荐《[跟金牌月嫂坐月子](#)》，祝您身体健康！

[《饮食 护理坐月子宜忌》](#) [《0-3岁宝宝营养大百科》](#) [《0-3岁喂养教养启智百科》](#)  
[《坐月子 新生儿护理全知道》](#)，新手父母\*好的帮手！

[《怀孕日记》](#)：用本子记下\*美妙的280天（超值附赠睡前胎教故事、胎教音乐精选CD、  
[孕期生活饮食宜忌拉页、孕前排毒蔬果法拉页](#)）

[《0~6岁育儿日记》](#)：（附赠：早教音乐精选 CD 婴儿抚触操拉页）（你的\*\*声啼哭、\*\*  
[个微笑、\\*\\*次迈步，用\\*细腻柔软的心，记录下来，宝贝，我们永远爱你！](#)）

## 汉竹图书，健康的阅读

“一朝分娩”让新妈妈“几度欢喜几度忧”。喜的是小宝宝的降临给整个家带来了无尽的欢乐和希望，忧的是身体也会频频出现状况：疲惫乏力、浑身疼痛、精神不振、代谢失调等。新妈妈别担心，看本书怎么教你轻松甜蜜坐月子：

本书按照产后的时间，系统地介绍每一天，每一周新妈妈的身体变化和营养需求，并把顺产妈妈、剖宫产妈妈、哺乳妈妈、非哺乳妈妈分开来介绍，让新妈妈轻松“对症”、“对号”科学进补，上百道精心挑选的月子菜，帮新妈妈迅速恢复健康、丰富乳汁；本书还特别增加了“新生儿喂养和护理以及母乳喂养常见问题”的部分，解答了很多新妈妈曾经碰到的难题；为了帮新妈妈减轻月子期的种种不适，本书还贴心的提供了“月子里常见不适的食疗方”，让新妈妈顺利度过产褥期。

宝宝是妈妈\*甜蜜的“负担”，爱宝宝，从吃好月子餐开始吧！

## 内容简介

本书按照产后的时间，系统地介绍每一天，每一周新妈妈的身体变化和营养需求，并把顺产妈妈、剖宫产妈妈、哺乳妈妈、非哺乳妈妈分开来介绍，让新妈妈轻松“对症”、“对号”科学进补，读者只要按照书里写的做就行了，方便实用。

## 目录

坐月子吃什么？怎么吃？

坐月子饮食常见的误区

误区1：开奶就要大量喝汤

误区2：红糖水喝太久

误区3：产后不能吃盐

误区4：鸡蛋吃得越多越补

误区5：忌食蔬菜水果

误区6：大量吃巧克力

误区7：生完宝宝就节食减肥

误区8：产后服用人参

产后几大“虚”

产后巧食补，调养身心

月子里必吃得明星食材

荤食材篇

[显示全部信息](#)

## 前言

“一朝分娩”让新妈妈“几度欢喜几度忧”。喜的是小宝宝的降临给整个家带来了无尽的欢乐和希望，忧的是身体也会频频出现状况：疲惫乏力、浑身疼痛、精神不振、代谢失调等。新妈妈别担心，看本书怎么教你轻松甜蜜坐月子：

本书按照产后的时间，系统地介绍每一天，每一周新妈妈的身体变化和营养需求，并把顺产妈妈、剖宫产妈妈、哺乳妈妈、非哺乳妈妈分开来介绍，让新妈妈轻松“对症”、“对号”科学进补，上百道精心挑选的月子菜，帮新妈妈迅速恢复健康、丰富乳汁；本书还特别增加了“新生儿喂养和护理以及母乳喂养常见问题”的部分，解答了很多新妈妈曾经碰到的难题；为了帮新妈妈减轻月子期的种种不适，本书还贴心的提供了“月子里常见不适的食疗方”，让新妈妈顺利度过产褥期。

宝宝是妈妈最甜蜜的“负担”，爱宝宝，从吃好月子餐开始吧！



本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)