第一图书网, tushu007.com

<<产后新妈咪专家教你吃>>

图书基本信息

书名：<<产后新妈咪专家教你吃>>

13位ISBN编号：9787218068596

10位ISBN编号：7218068596

出版时间：1970-1

出版时间：广东人民出版社

作者：北京惠爱营养餐厅

页数：175

版权说明：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：http://www.tushu007.com

前言

在经历干磨万难之后，分娩的神圣时刻终于来临，亲爱的小宝贝诞生啦！
面对这个娇嫩的新生命，新妈们觉得怎么爱也爱不完，怎么疼也疼不够。
由于问题奶粉层出不断，新妈们决定要以世界上最珍贵的营养——母乳来哺育小宝宝，让小宝宝健康长大。
可是，有些妈妈没有奶水！
还有些妈妈苦脑奶水不够，小宝宝经常嗷嗷待哺……除了哺乳的烦恼，刚完成生育使命的新妈们还得面对诸多身体上的不适：恶露不净、产后水肿、产后便秘、产后盗汗、产后脱发、产后疼痛、产后厌食，而身体上的不适可能导致更多精神上的不适，如产后厌食、产后失眠、产后抑郁等等。
如果这些不适没有及时调理好，可能会影响新妈的一生。
专家说，“坐月子”可以让女性得到重生。
因此，新妈产后饮食尤为重要。
在产后饮食中，补气血是大补中的第一补。
气血不足，会带来身体上的不适。
气血补好了，身体上的不适将随之消失。
产后要怎么补？
吃什么才能让奶水源源不断？
怎么吃才能缓解不适？
要想重塑身材、美丽容颜该如何吃？
……本书能让你轻松找到答案。
《妈咪宝贝营养》系列丛书共分三册，分别是《孕妈咪专家教你吃》、《产后新妈咪专家教你吃》、《0～3岁宝宝专家教你喂》。
这套丛书坚持秉承一个理念——“健康营养”，就是要每一位孕妈妈、每一位新妈妈、每一个宝宝都吃得健康，吃得营养，因此，我们推荐的每一道菜、每一例汤、每一种主食、每一款饮品对身体都是健康有益的。
本丛书专家队伍庞大、权威、专业，国内著名营养食疗专家顾奎琴教授，中国营养学、科普委员、北京空军总医院营养科主任刘东莉，北京新世纪儿童医院专职临床营养师、澳大利亚营养师协会会员、资格认证营养9币刘遂谦，全国最知名、备受明星青睐的两家月子中心——上海馨月汇国际月子会所（陆毅太太曾入住）和深圳爱帝宫国际母婴健康中心（佟大为太太曾入住）多名营养专家，均为这套书做了全面详尽的专业指导。
在此，衷心感谢他们为这套书做出的奉献！
同时，感谢上海馨月汇国际月子会所将独家的明星钟情的月子餐无私赠送给广大新妈们，现将独家的月子餐收藏在《产后新妈咪专家教你吃》这本书里。
另外，我们还要感谢韦眉妈妈和郑珊妈妈协助本书的拍摄。
本丛书食材丰富，多达700余款，可谓食谱宝库，希望自己和宝宝健健康康的妈妈们赶快动手吧！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书介绍了0-1岁宝宝各阶段的辅食添加指南、0-3岁报吧的益智饮食指南、0-3岁宝宝的营养补益指南和0-3岁宝宝常见病的调理指南，并根据宝宝的生长发育规律，精心准备了200多道款式丰富的营养辅食，愿妈妈喂得开心，宝宝吃得健康！

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 0-1岁宝宝辅食添加指南第二章 0-3岁宝宝益智饮食指南第三章 0-3岁宝宝营养补益指南第四章 0-3岁宝宝常见病调理指南

章节摘录

插图：

编辑推荐

《产后新妈咪专家教你吃》：馨月汇国际月子会所是首家获得“母婴月子专护服务资质”的企业，由具有丰富临床经验的妇、产、儿、心理、中医、营养、保健等学科专家及资深护理人员组成的国际团队，秉承国际化服务理念，提供健康、护理、母婴专护、营养、产后修复等“一对一”贴心照护服务。
深圳爱帝宫国际母婴健康中心是国内母婴健康护理国际第一贵族品牌。
爱帝宫依靠母婴领域的资深专家团队和强大的医疗背景，开创性的将健康评估、高端产前护理、高端月子护理、产后康复、新生儿健康俱乐部等母婴健康管理服务融为一体，为顾客提供专业母婴健康服务。
特邀主审,国内著名营养食疗专家顾奎琴，中国营养学会科普委员会委员刘东莉，馨月汇国际月子会所（陆毅太太曹入住），爱帝宫国际母婴健康中心（佟大为太太曾入住）。
产后要怎么补？
吃什么才能让奶水源源不断？
怎么吃才能缓解产后不适？
《产后新妈咪专家教你吃》集结众多营养专家的宝贵经验，奉献200多款产后食谱，愿广大产后新妈们吃得健康、吃得营养！

版权说明

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:http://www.tushu007.com