

准妈妈的怀孕指南 营养瘦孕 怀孕就要这样吃



[准妈妈的怀孕指南 营养瘦孕 怀孕就要这样吃_下载链接1](#)

著者:李宁 著

[准妈妈的怀孕指南 营养瘦孕 怀孕就要这样吃_下载链接1](#)

标签

评论

这本书不错，这本书不错，这本书不错！

好！！！！！！！！

啊，为什么要这么多字，好烦！啊啊……我的天哪，东西不错，但是字好多……

此用户未填写评价内容

pc端评价有一个很白痴的bug

不知道是怎么弄的，收到就是这样的

对新妈妈们在母乳喂养过程中可能遇到的困惑和问题进行了全面、详细的解答，饮食调理与按摩双管齐下，合理食补、科学按摩，并提供实用、有效的乳房护理方法

本书包括新妈妈每个阶段所需的营养、需要吃什么来补充、具体的食谱，以及如何通过做一些简单科学的运动保持和恢复身材

老公给买的，产后90斤，除了肚子哪里都不需要瘦啊，不过按照里面的月子餐买了好多食材

非常不错，送货的速度也非常快，感谢京东快递员的辛苦的付出

书刚收到，宝宝就赶着要出生了，目前还没来的急看，希望里面的内容能够帮助更好的恢复

好好学习，天天向上。怀孕中，囤货，加强学习。做好月子。

买了不少书，书是正版，能不能正经看，我不知道。

很多和老人家观念冲突之处。相信科学的力量。

快递给力，买了很多，强烈推荐协和怀孕大百科那本！

书不错，坐月子就靠他了

一直信赖京东商城大品牌，继续囤货，继续回购。

看完了，内容还可以吧，菜谱实用

专注妈妈产后调养，提前给媳妇备着，各方面问题面面俱到，专门适合产后妈妈，陪媳妇做好月子

看着很不错 真是生孩子就笨 那时怎么没有看到这书 嘿嘿

慢慢开起来，内容看了之后才知道怎么样

个人觉得看完用处不大……因为这类的书跟医生讲的差不多，刚怀孕的建议买上。如果

稍微知道点信息的孕妈就不用买了！

先看着吧，好像还不错……

一次性买了好几本书，现在还在努力的学习中，书的印刷挺好的，看着心情愉悦。

书还可以，收到了，不足的是两件八折手动选，我没有选，很喜欢吃蛋糕，面包，明天看看面粉怎么样，包装是塑料袋提过来的，不是纸箱，还没看漏没漏

很不错的书 学到很多育儿知识 只是纸质没有想象中好

还不错喽～四个月啦，买点儿书学习学习，下班回家看刚刚好～

内容比较实用，印刷精美，不错。

挺不错的，都是些常见问题

挺好的，有活动时买的

新手妈妈遇到问题不知道怎么办，多看点教育宝宝的书对自己和宝宝都会有帮助

书不错，虽然还没看，但是正好需要这么样一本书，估计不久就可以用上了。

还没来得及全看完看，毕竟还是有点突然没经验，(⊙o⊙)，装帧得不错，

刚好在进行母乳，遇到了一些问题，然后买了这本书，京东送货非常快很满意

包装很好 送人也很好看 很久 买了俩本 一本安产 一本产后瘦身

商品与描述一致，京东的老客户了，已经习惯在京东购物了，京东品质好，服务好，送货速度快，价格优惠，行业楷模。

东西不错，好评！肯定会再次购买的。我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。

没有妈妈的照顾，只能自己学习了，我要好好对宝宝，

物流速度还挺快的，自己跟书学习了，希望一切都好

京东配送很快，书质量很好，有活动很实惠，下次还来买。

这本母乳喂养 乳房护理的书还行吧，

给单位买的，这次到货有点慢的说，也没给拆分，不过习惯给好评了

这个书很好，不错，物流快。这个书很好，不错，物流快。

太笼统了写的，不咋好，不喜欢

不错的一本书，价格也很优惠！

马上就要生了，买来看的，感觉还不错

(这是为了写满十个字凑数的，请忽略)

第一个孩子照书养，所以看看应该会有帮助的

买书就到京东，去书店找书实在是耗费时间

孩子他妈天天给我念书……没白买

东西不错，下次还买。

物流配送满意物品质量满意

很好，物流很快，活动超值

挺好的书籍，质量很好！就是太贵了吧？

书非常好，值得一读！

东西还可以，慢慢看

不错，可以找到很多内容

方便快捷.....还省事

一本很好很好，很实用的书，愿我的宝贝在他的指导下健康的发育成长！

还可以，书上食谱不错。

速度很快。京东物流就是牛皮。

准备备孕了，买了很多本书，先学习一下，希望能有帮助！！

挺好的一本书，比较实用全面。

买几本书来看看，有打折还可以。

给单位母婴室配置的，方便女职工

还可以。。学习学习。。。。

还可以吧。。。。。。多学习学习，老婆快生了！

红红火火恍恍惚惚哈哈哈哈哈

不错的一本书，很全面很详细的。

挺实用的书籍，让我更加了解自己

还没来得及阅读，希望能有所帮助

好好好好好好好好好好好好

巴巴爸爸巴巴爸爸巴巴爸爸巴巴爸爸巴巴爸爸巴巴爸爸巴巴爸爸巴巴爸爸

看了一下，觉得还是蛮有帮助的。

当做科普书籍来看看，确实不错，哈哈

不错 是想要的 有点收获

内容不错的书，值得看

京东配送很快，书也不错。

媳妇要的，看着质量挺好，应该不错吧

图文并茂，专业性强。

给单位购买的，正好需要

京东快递很给力，师傅态度很好，天晴下雨刮风，都及时送快递，你们辛苦了！老公公经常京东买买书！

东西已经寄到了 京东的速度非常快 快递小哥也非常好

书本包装不错，京东物流超快，满意的购物体验，点个赞。

快递给力，买了很多，强烈推荐协和怀孕大百科那本！这本还没看 哈哈

活动期间购买的，价格实惠，虽然现在还没有孩子，但是提前学习

买电池送的，挺好用，方便省心，给厂家的贴心设计点赞。

我就想知道为什么这本书没有透明包装，为什么是拆开的磨损很厉害书

很好用，比线下便宜不少！多快好省，支持京东！！！！

这本书挺不错的，内容很全，最近一直在看，软精装的。送货十分迅速及时，十分满意。值得购买。

感觉很不错啊，字迹很清晰，很清楚，质量很好，快递很快，支持一下

买来赠送身边的预备母亲的，希望对她有帮助

书应该还不错吧，还没认真看呢

很好啊很好啊很好啊很好啊很好啊很好啊很好啊很好啊很好啊

阿斯顿放弃为FTAWFTR

好好好好好好好好休息一下。我是个

挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的

没看，看见是妇幼医院医生的就买了，希望有用

很不错的一本书

' o ' ,

好好好好好好好好好好

不错不错不错不错不错不错不错

还可以啦哈哈

挺好的挺好的挺好的挺好的

送货快，很实用

不错不错不错不错不错不错不错

????????

好！！！！！！

很好很好很好

我觉得书中的一些知识点讲解的不是很专业，特别是用词方面

准妈妈学习中~

说气实话，买了几本月子书，这本最不好，前面说生完一个星期不适合吃鱼，伤口不爱愈合，后面就说，刨妇产要多吃鱼，有助于愈合伤口，前后矛盾

一直很信赖京东，希望不要让失望。??

！。，，，，

不错，就是包装太差

一般，没啥

还不错？

快递很给力

内容一般，网上也有，不过可能会比较系统一些。

好书，很受益。一辈子都能用，京东物流就是爽，隔天到达，服务也好

还可以，大概介绍什么时候该注意和检查什么

和别的差不多，没有太大的作用。

有点用处吧！感觉还行

没用没有用很没用非常没用！

京东客服实在是太次了！书收到四个角都折了，发个图片，客服说图片复杂不容易理解，让发文字，发完文字就再也没收到过任何回复！之后再怎么发信息也是没人回复！还自营呢，都没有第三方店铺态度好！

不推荐。随便一款APP即可了解本书所以内容

很简单，没必要买，就是看一次就可以仍的书

书不错

还不错

涨知识

不错喔

京东的服务非常好，商品也没有问题，以后还会再在京东上购物的。

物流很快宝贝很好看与图片相符店主服务态度好有信用很喜欢下次还会来买

产品非常好，快递十分给力啊！

东东很好，宝宝用着很不错，值得购买，送货也快，家里所需基本都在京东买了？

书挺厚的，内容很多，还没看，应该是本好书，快递次日达，给快递一个赞？

纸质很好，内容很详细，希望产后有帮助

看了好像 没啥用诶。

买回来，一口气看完，不错的书，刚好坐月子派上用场。

我是京东小迷弟，在京东买书今天买今天看，信赖京东，666

不错，很全面，适合产后恢复与调理的产妇

有帮助，看了一下很科学，希望有用

质量好， 价格优惠。

快递挺快，书还没看，希望有帮助

还没看，到时来追评，不过拿到手的书已经有折痕，好像是旧的

看了，还不错！值得研究研究！

不知道，不清楚，买给老婆看的。质量麻麻地。好似老婆也不怎看。。。。

不错，就是东西都还没到，京东又有了更优惠的活动，郁闷

口感顺滑，肥而不腻，色香味俱全，此乃人间臻品

不错的宝贝，京东一如既往的块。支持京东，支持宝贝！！赞一个！！！！

给老婆么么么么么么么么么买了一个

[准妈妈的怀孕指南 营养瘦孕 怀孕就要这样吃_下载链接1](#)

书评

[准妈妈的怀孕指南 营养瘦孕 怀孕就要这样吃_下载链接1](#)