

# 坐月子百科



[坐月子百科\\_下载链接1](#)

著者:许美雅

出版者:第1版 (2008年4月1日)

出版时间:2008-4

装帧:平装

isbn:9787538437072

《坐月子百科》调养体质、恢复元气，就从坐月子开始！

step 1  
了解“坐月子”的重要性，想要彻底调养身体，弄清楚自己所属的体质，肯定是关键。

Step 2  
“坐月子”也能很科学，透过清楚不偏颇的新、旧观念分析，彻底了解哪种方式适合你，让你轻松“坐月子”。

step 3  
“月子”做得好，瘦身没烦恼，狂吃补品绝对不是调养身体的唯一方式，所以一定要把握机会多活动；跟着《坐月子百科》详细介绍的伸展操与产后瑜珈一起动一动，不管你身上的顽固赘肉全部跑光光。

step 4

“月子餐”也能好吃有营养，谁说月子餐一定得充满药味又油腻，产妇们的口腹之欲与营养都要兼顾：跟着《坐月子百科》提供的健康月子餐吃一遍，你也能像作者一样瘦得快瘦得健康！

step 5

上班族妈妈也能轻松“喂母乳”，哺乳其实一点都不难！胀奶其实很容易解决！有关产妇哺乳的种种疑难杂症，《坐月子百科》都有解决办法。

step 6

新手妈妈也能轻松照顾宝宝，《坐月子百科》集结产妇最关心的二项重点，新生儿照顾的诀窍&常见的病痛，让你做好完全准备，既能有效预防，也可轻松面对。

你是不是也有这样的疑问？

想喂母乳，却有担心上班会造成不方便？

产后总觉得阴道松松的，我不是需要去医院整形？

宝宝是个夜猫子，总是晚上拼命哭，我该怎么对付他的坏脾气？

速翻《坐月子百科》“新生儿照顾”单元，谁说新手妈妈一定很辛苦！

作者介绍:

目录:

[坐月子百科\\_下载链接1](#)

标签

健康

评论

和妈妈交流了一下觉得这本书还是蛮好的，知识面还算很全和系统～

-----  
因为我不是新手父母，书里的很多东西对我来讲都不是新知识，所以感觉用处不大。也

许对新父母会有更多作用。  
另一个感觉是虽然作者试着从科学角度来解释她的很多建议，但是很多时候她的专业知识明显不够，也只是一知半解而已。

-----  
[坐月子百科\\_下载链接1](#)

## 书评

美雅出版了一本新书《中、西医女性坐月子百科》，内容实用而且非常符合现代新手父母的需要，因为不仅“坐月子”让人伤脑筋，其实最令准妈咪们烦恼的，肯定是照顾新生儿的问题……；而这些疑难杂症，全部在这本书当中有着详实且保证实用的信息。

-----  
[坐月子百科\\_下载链接1](#)