

<<坐月子百科>>

图书基本信息

书名：<<坐月子百科>>

13位ISBN编号：9787538437072

10位ISBN编号：753843707X

出版时间：2008-4

出版时间：第1版 (2008年4月1日)

作者：许美雅

页数：254

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>

## <<坐月子百科>>

### 内容概要

女性从成长、结婚、生子……面对人生当中的重重考验，如何让身心做好准备与调适，的确是一门学问；而人就真的得当了父母，才会学到真功夫。

但来自产妇心理层面的育儿压力，则需要两人同心协力。

才能帮助可能有产后情绪的产妇度过压抑期。

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。

说到这里，我倒是建议新手父母在产前及产后这段期间。

应多花点时间去参考一些亲朋好友的育儿经验，或是看看一些与育儿相关的书籍，平日就试着开始多思考未来可能碰到的问题，并且事先模拟、练习应变的方法和技巧，到时才不会突然觉得必须临阵上场，因而手忙脚乱。

而美雅的这本新书，绝对是新手父母们最佳的育儿宝典。

在此衷心推荐。

## <<坐月子百科>>

### 作者简介

许美雅，营养师，现任长庚纪念医院。

食品营养系毕业，静宜大学，食品营养研究所肄业；专业证照：台湾地区专技高考，合格营养师，台北市糖尿病照护网，合格营养师，台北市心血管疾病防治网，合格营养师，台湾地区糖尿病卫教学地，合格营养卫教师；著作：《美肌食》（与堂娜合著）；《关键时刻吃出美丽》；《营养师的美丽怀孕&瘦身日记》；《吃对食物不发胖》；《痛风全食物调养》。

## <<坐月子百科>>

### 书籍目录

推荐序作者序第一章 女性的身体构造与生理变化一、生完宝宝了，我该怎么开始调养身体？  
二、身体老是感觉微微在发热，我到底是怎么了？  
三、“恶露”是什么？  
会阴伤口又该怎么照顾？  
四、喂奶会痛？  
不喂也在痛？  
当“妈”真伟大！  
五、妇女产前记得要活动！  
产后更是要把握机会多运动！  
六、长辈叮咛千万不能碰水！  
产的“坐月子”真够艰苦！  
第二章 轻松解决哺乳的问题第三章 新生儿的照顾技巧第四章 新生儿常见的疾病第五章 坐月子也能很科学第六章 坐月子就要这样吃第七章 产后瘦身，就从现在开始第八章 中医坐月子理论、原则第九章 慢谈产后情绪障碍附录：新生儿用品的采购清单

章节摘录

一、生完宝宝了，我该怎么开始调养身体？

“坐月子”是女性调整体质的大好机会，很多女孩子原本有的小毛病，例如手脚冰冷、痛经或是偏头痛等，都可趁着这段时间加以调养。

但是说归说，应该要怎么做才是最正确的调理方法呢？

尤其是产后的妇女，身材大多都已走样变形，每个人都是急着恢复玲珑有致的身材，因此要怎样运动和饮食，才能让身材恢复或甚至变得更窈窕、纤细？

相信这些都是产妇最关心的话题了。

产妇爱发问 月子到底要“坐”几天才够呢？

“坐月子”是女性调理好体质的机会，很多女孩子原本有的小毛病，如手脚冰冷等，都可以趁着这段时间内调整，但是应该要怎么护理和保养才是正确的呢？

要怎样做和吃才能让身材恢复或甚至更窈窕、纤细？

这些都是我们要多加注意的问题。

分娩后，要让身体精神和器官功能都恢复到原来的状态的这段时间，也就是传统说的“坐月子”，一般的女性坐月子时间至少需要4周，但是我都会建议，不管是自然产还是剖宫产都最好要持续6周的调养，在这段时间内要多卧床休息，不管是饮食方面、生活起居，还是会阴部的照护、性生活等都要特别小心。

## <<坐月子百科>>

### 编辑推荐

《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”做的好，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伽一起动一动，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！

#### 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>