

《我最想要的月子书》

图书基本信息

书名：《我最想要的月子书》

13位ISBN编号：9787510420429

10位ISBN编号：7510420423

出版时间：2011-9

出版社：新世界

作者：秦云华

页数：179

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《我最想要的月子书》

前言

怀孕一开始只是决定和期望，而接下来的孕产过程却需要新妈妈和家人无比小心地应对，直到新生命呱呱落地，才能大大松一口气。不过到此这一过程并没有完全结束，新妈妈坐月子也是极为关键的一个环节。新妈妈虽然是第一次经历孕产期，但对于老一辈坐月子的情形也一定早有耳闻。类似扎头巾、绝对闭风、不碰冷水、终日卧床休息等等老讲究，你未必能一一道来，却也一定略知一二。许多的新爸妈会问我，现在这个月子还需要这么个坐法吗？我的第一个意见是——坐月子，应当要讲究！新妈妈也有可能见过这样的反差——中国女性在家闭门闭户坐月子，西方的产后妈妈却无所顾忌地推着新生小儿到处溜达。那么，为什么中国女性一定要坐月子呢？它有什么样的道理呢？新妈妈在坐月子前先要把这一点弄清楚。事实上，女性产后坐月子，是我们的先辈花了几千年时间总结出来的宝贵经验，更蕴含着中医养生的精深学问。即使科技发达如今日，生产对于女性来说仍然是一件颇具风险的事。分娩时，产妇大量出血、出汗，分娩过程中的剧痛与体力的消耗，往往会造成阴血亏虚、元气耗损、百脉虚空等现象。从这个角度出发，产后必须要对气血进行调养，而且产后第一个月也是调养的最佳时机。新妈妈要通过这4周甚至更长一些的时间来恢复气血与体力，复原耗损的体内器官，同时，预防身体损伤、重建体质。产后的身体恢复需要时间，这也是中医和西医的共识。西方医学界做过一项调查：如果生产之后缺乏调养，产妇的体重将不容易恢复，乳房会疼痛，经常掉头发或便秘，其他症状还包括疲倦、头晕、出汗、手麻、痔疮、没有食欲、长青春痘、脸潮红等，而产妇身体的抵抗力也会下降。西方近年来开始重视的“产后照顾”，只不过是“坐月子”的另一种说法罢了。“产后照顾”服务包括请营养师设计合宜的坐月子餐，专人照顾新生儿，让产后女性能有充足的睡眠和产后会不会照顾自己，关系着女性终身健康。只有懂得照顾自己，新妈妈才会越来越美丽、健康，甚至能使一些先天症状或体形缺点得到调整进而好转。相反，月子期间养护失当，产妇日后可能在精神与体力上都受到一定的损伤。可以说，生产对于懂得调养护理的新妈妈来说，说回来，“月子”应当怎么坐呢？关于这个，老传统里已经给过细到不能再细的规矩和禁忌。不过，毕竟时代在进步，曾经讲求的月子禁忌有它的不科学性，而且即便当时正确的讲究，在今天也不一定适合。新爸妈应该从自身体质出发寻求科学的调养方法，即在中西医的科学基础上坐好月子。新爸妈要在以下几个方面专修、专练：月子中的生活细节，即居住环境和衣着穿戴；运动和休息的方式；月子中的身体护理和心理调适；月子餐的制作和药膳的应用；育儿重点。因此，本书将分为产后护理、饮食调理、运动与保健、生活、育儿等几大部分来详细介绍月子期间的必行事项和应该有所注意的地方，让新爸妈能够多了解一些坐月子的关键原则和实际的操作方法，从而更科学和健康地度过产后恢复最关键的时期。最后，祝天下所有的新爸妈和你们的宝宝迎来新的幸福生活！ 秦云华 2011年7月

《我最想要的月子书》

内容概要

《我最想要的月子书》内容简介：以产后四周内新妈妈和宝宝的身体情况和注意事项为基础，理论结合实践，全面地介绍月子期的产后护理与月子病防治、运动保健、饮食调理、生活守则、哺乳育儿等与新妈妈息息相关的内容，内容充实、易学易操作，可谓是新妈妈的实用宝典。

《我最想要的月子书》

作者简介

秦云华，北京协和医院妇产科主任医师，中国营养膳食推广工程专家顾问团顾问。

1989年研究生毕业于中国协和医科大学（现北京协和医学院）基础医学专业，从事妇产科一线临床工作至今。对孕产期营养与调理有专业研究。

曾出版《我最想要的月子书》《孕产期营养手册》等科普读物。

书籍目录

- 第1章 坐月子的准备篇 一、大话“坐月子” 1、传统月子小心坐 2、老外这样“坐月子” 3、中医说坐月子——调筋脉养气血的最佳时机 4、西医看坐月子——生殖系统需要恢复时间 二、月子，体质调养的黄金期 1、不可小看的生理恢复期 2、忽视坐月子，后悔一辈子 3、坐月子也可以祛除毛病 4、产后如何休，如何养 三、坐月子方式大考查 1、家人照顾坐月子 2、请保姆照顾坐月子 3、请月嫂照顾坐月子 4、去月子中心坐月子 四、为坐月子做充足准备 1、创造好的月子休养环境 2、如何为婴幼儿挑选保姆 3、请个好月嫂的4大要点 4、如何挑选合格的月子中心 5、“粮弹充足”迎战月子第2章 坐月子的产后护理篇 一、月子期间的护理进程 1、产后2小时的重点观察 2、产后24小时的自我护理 3、产后第1周的护理要点 4、护理要点周周看 二、做过会阴切开的产妇护理 1、注意伤口的变化情况 2、会阴伤口自我呵护法 三、剖宫产后的月子护理 1、剖宫产第一天的护理 2、产后第1周的护理 3、剖宫产伤口的护理对策 4、疤痕护理从细节入手 5、剖宫产妈妈的饮食安排 6、做好剖宫产后的心理恢复 四、如何帮助子宫复旧 1、了解子宫是如何复原的 2、如何做子宫恢复的自检 3、干扰子宫复原的“宿敌” 4、子宫快速复原6个妙招 五、乳房护理，挺出美丽 1、产后乳房的变化与恢复 2、从清洁到使用看乳房保养 3、做做乳房健美操与乳房按摩 4、乳房异常的应急处理 六、皮肤护理，让肌肤重焕光彩 1、解析孕产期的“大变脸” 2、产后皮肤的清洁与保养 3、产后皮肤干燥怎么办 4、击退皮肤松弛的小窍门 5、如何修正肤色晦暗第3章 坐月子的产后疾病防治篇 一、赶走产后乳腺炎 1、什么是产后乳腺炎 2、产后催乳，小心催出乳腺炎 3、坐月子如何预防乳腺炎 4、产后乳腺炎的一般疗程 5、做好乳腺炎的自疗 二、全面攻克产褥感染 1、认识产褥感染 2、做好生产前后的预防把关 3、各类产褥感染的临床表现 4、产褥感染的一般处理方法 三、挥别产后的各种疼痛 1、产后手足关节痛的成因及预防 2、各种关节痛的应对方法 3、产后腰痛6大祸首 4、产后淤血停滞导致的腹痛 5、其他疼痛的应对方法 四、其他常见产后病的防治 1、正确应对产后异常出血 2、子宫脱垂的预防和治疗 3、新妈妈如何应对尿潴留 4、新妈妈产后发热怎么办 5、新妈妈不得不防的月子病 6、坐月子尿失禁怎么办 7、产后怎么防“痔”除“痔”第4章 坐月子的饮食调理篇 一、新妈妈产后的膳食需求 1、水——产后的第一补品 2、蛋白质——身体修复的奇兵 3、一排二调三补，新妈妈饮食有讲究 4、产后不挑食胜过“大补” 二、坐月子离不开的好食物 1、月子里的红色食品 2、月子里的热补食物 3、月子里的营养滋补食物 4、月子里的保健性蔬果 三、做好月子餐，养出好身体 1、制定月子餐的原则 2、月子餐的烹饪要点 3、月子里的餐点搭配原则 4、月子期间饮食有禁忌 四、新妈妈的经典月子食谱 1、传统月子餐示例 2、全套月子餐新方案 3、代谢排毒食谱（第1周） 4、调养内脏食谱（第2周） 5、滋补进养食谱（第3~4周） 6、新妈妈催乳食谱第5章 坐月子的运动与保健篇 一、产后运动，为美丽加分 1、动一动，产后恢复更得力 2、产后运动，身体准备好了吗 3、产后运动如何分期 4、如何全面安排产后运动 5、帮助身体尽快康复的运动原则 6、产后运动的保健细节 二、月子运动方法大集锦 1、产褥体操锻炼身体 2、简易坐椅健身运动 3、产后瑜伽好处多多 三、新妈妈的产后运动方案 1、增强灵活度的上肢锻炼 2、改善腿部曲线的运动 3、产道修复的运动锦囊 4、减腹运动的具体方案 5、健胸运动帮助乳房缩张第6章 坐月子的生活篇 一、衣着事项无小事 1、月子期间究竟如何“捂” 2、衣物选择要注意质地与款式 3、坐月子穿什么鞋子 4、束腹带如何使用更佳 5、衣物换洗有讲究 二、站行坐卧休息好 1、产后到底宜静还是宜动 2、怎样卧床休息最好 3、睡太软的床好吗 4、保持良好姿势利于恢复 5、月子期间善于用眼 三、梳洗活动不小觑 1、如何正确地刷牙漱口 2、正确洗头，舒适又健康 3、如何洗澡更合理更安全 四、新妈妈的产后心理保健 1、新妈妈产后情绪自测 2、产后抑郁症出现的原因 3、产后抑郁症如何预防 4、10招打造产后好心情 5、给新妈妈最贴心的照顾 6、新妈妈，做一个更幸福的人吧 五、月子期间的其他活动 1、适合新妈妈的娱乐保健活动 2、娱乐活动的注意事项 3、亲友探望时要注意什么 4、能开始夫妻生活吗第7章 坐月子的育儿篇 一、母乳喂养的第一要务——催乳 1、了解乳汁分泌的奥秘 2、适当地进补催乳食品 3、产后催乳，不只是食补 4、新妈妈护乳保汁的4大方法 5、避免进入催乳的3大误区 二、产后第1周的观察及照顾重点 1、宝宝体重减轻是为何 2、如何预防新生儿感染 3、多做肌肤接触，给宝宝安全感 4、宝宝黄疸症要分别对待 5、脐带自然脱落的护理 6、宝宝有眼屎怎么办 三、产后第2周的观察及照顾重点 1、新生儿是“近视”，您知道吗 2、新生儿呼吸快是否是气急 3、新生儿娇嫩皮肤要小心护理 4、如何护理新生儿的五官 5、给宝宝洗澡的方法 6、保暖护理更要重视 四、产后第3周的观察及照顾重点 1、合

《我最想要的月子书》

理照顾，减轻吐奶 2、给宝宝更到位的拥抱 3、正确处理宝宝皮肤褶烂 4、轻松去除宝宝头上的乳痂 5、不需要过多担心的肠绞痛 6、小小鹅口疮，不可不慎 7、如何给宝宝添加鱼肝油 五、产后第4周的观察及照顾重点 1、新生儿腹泻莫要慌 2、宝宝为何突然不爱吃奶 3、当心宝宝夜哭是因为生病了 4、不要给宝宝剃满月头 5、如何护理宝宝的红臀 6、防止新生儿发热

《我最想要的月子书》

章节摘录

插图：

《我最想要的月子书》

后记

这本关于如何坐月子的书稿已经完成，我也尽我所能地在这段时间内对通篇的结构和文字进行细细考究，以使它既具备科学性、应用性，又贴合新妈妈的感官需要和求知心理。当这本书最终来到众多新父母面前时，我希望新父母不仅能借之全面地把握月子期间的行为守则，更为平稳地度过产后恢复期，同时还要接受这样一个信息——我们要以智慧之心来善待身体，关爱女性。不论古今中外，健康都是人们一切身体行为能力的首要条件，唯有先追求健康，人们才有机会将其他的人生目标一一实现。现在的人们越来越重视养生，这种智慧的生活方式最关键的应当是顺应人体生理节律。在自然界中，人体的生长、发育、脏腑气血功能及运动变化规律随着时间的变化而变化。因此无论是通过饮食、起居还是情志、练功等方式进行养生，都必须“和于阴阳，调于四时”，使人体生理节律彼此协调，并与外部环境的节律同步。当我们以无比的耐心侍奉好身体时，身体也会一点一滴地回报我们，让我们获得幸福和安康。民间世代相传的“坐月子”文化，是一种不可丢弃的民俗智慧，更是现代医学也予以崇尚肯定的做法。坐月子是女人完成生育使命时的“仪式”，它是对文化的一种秉承，也是对养生智慧的传播。作为家庭半壁江山的女性，掌握着生儿育女的权柄，总是在奉献自己、照亮家庭。但唯有将自己调养得身心健康、精神愉快、容光焕发，才有能力给予家庭美满的幸福。女性娇小却有天赋的生育职能，女性柔弱却富有韧性和生命力。我坚信女性体内隐藏着一股奇妙的力量，在月经来潮、孕产期等重要的生理变化期内，妥善地进行饮食调养，并规范生活作息，就能获得长久的健康。从这个角度而言，月子期间的做与不做，宜或忌，不仅仅是一种要遵循的规则，它实际是一种对于内在规律的把握，一种对平和的生活态度的坚持。进入月子期的新父母，要调整心情，以享受的姿态来开始这段假期。新爸爸和家人要帮助新妈妈舒缓怀孕生产一路走来情绪波动与生理、心理的劳累，同时通过营养充足的滋补调理，让身体尽早恢复，重新回到能量满盈、正常运转的良好状态。可以说，“坐月子”的文化之所以能传承千百年而不式微，除了人们认可其内在的养生智慧，也因为它彰显了整个家庭的生存智慧。刚刚承担起女性天职的新妈妈只有调养好身体，才能母子安康，使一家老幼齐享天伦之乐，进而达到中国人所追求的“福祿寿”境界。最后，衷心地希望更多的新父母拿到养生智慧这把金钥匙，打开家庭幸福的大门。 秦云华 2011年8月

《我最想要的月子书》

媒体关注与评论

坐月子只看这一本就够了。——新妈妈 柳青青
新妈妈如何喂养新生宝宝？如何做好产后护理？如何把握饮食调养的最好时机？……这本书将给您最准确和详尽的答案。——台湾弘善月嫂机构

《我最想要的月子书》

编辑推荐

《我最想要的月子书》由北京协和医院妇产科主任医师秦云华主持编写。作者以深厚的专业知识底蕴诠释了新妈妈坐月子的调养智慧；从数百例案例中归纳提炼，多方法、多角度告诉新妈妈如何科学坐月子。印装质量如画册一般：国际大12开全彩铜版纸精美印刷。别犹豫了，这就是你最想要的月子书！

《我最想要的月子书》

精彩短评

- 1、很漂亮的页面设计，里面都是彩页的，挺实用的，虽然是月子书，但是后面还有附上对于新生儿料理的知识，不错！
- 2、对于正在做月子的妈妈来讲很不错的
- 3、这本书的内容上还是比较全，月子餐还是很有些可行的，就是讲到宝宝疾病的时候，还是没有处理办法，配合育儿百科还行
- 4、别人最想要的月子书，不关我的事。
- 5、一本很非实用的月子书，内容丰富明确，还配有彩色图片让人易看易明，让孕妇和家人都能简单看明。值得推荐！
- 6、买了这个，准备先学习一下，等坐月子的时候就不会手忙脚乱了，我觉得坐月子对女人来说很重要，以前听长辈说养不好容易落下病根，所以要好好学习一下
- 7、对于坐月子来说，真的很全面，有日常生活注意事项，有饮食，有运动，很全面，还有宝宝的照看方面，真的很好
- 8、内容丰富，很不错的月子书
- 9、月子期间完全照着做，既不累也很有效果，月子餐和运动的方法还有产后一步步的感觉都教的很细致~非常实用！
- 10、每本孕产类的书内容都大同小异
- 11、产后的注意事项、月子餐都很齐全。很棒值得购买！
- 12、收到书一看，书很漂亮，还是彩色的。内容很有针对性，月子里面，妈就按照书上的给我准备，个人觉得还是很科学的，参考性比较强的。强烈推荐
- 13、拿回来是给妈妈看的，因为她不知道我月子要做什么菜，这个上面写的满多，而且画面都满精美，很厚实的一本书，分类也很仔细，有顺产的做月子方法也有剖腹产的做月子的方法，很值得一买！
- 14、书中的月子餐介绍很多，很好。
- 15、这本书介绍是专门针对月子期的，所以就买了。从内容上来讲，本书比较详细介绍了月子期的知识，
- 16、还有几个月才生呢，先买来学习下，主要是给妈妈婆婆学习下。对于没有生育经验的我来说，这本书介绍的很全面，考虑到了妈妈和宝宝从健康、饮食、生活方式到塑身、保健和疾病的全部内容。而且诸如月子里能否洗澡、月子里如何进补这些观点都很现代，对于年轻一代的我们更容易接受，也可以借这本书改变下妈妈婆婆的传统观念。
- 17、里面的内容很全面，对于新手妈妈来说，帮助很大。
- 18、排版好，逻辑性强，纸质佳，内容详细，可读性强，关于月子方面的书我买了三本，最满意的就是这本，其次是“明星月嫂月子宝典”，排第三的是“800问”。
- 19、这本书的内容很实用，兼顾了中西方坐月子的方式，很值得一读。
- 20、怀孕六个月了，正好快坐月子能用到，看了一下，讲的很细，准备好好研究
- 21、一般般的书，没有什么月子该具体吃些什么女性该如何静养的方法都没有，！！只是很空洞的泛泛描写，很不实用。以后大家还是要多加考虑再拍！！给个5星吧，算是勉强分。
- 22、只看了一点，感觉不错。前几章总体介绍中西方月子的事情，后面对于产后的各方面知识也介绍了，不错。
- 23、还没用，希望坐月子的时候可以参考一下
- 24、快生了，还是很紧张的，这本书很精致也比较全面地介绍了坐月子需要注意的情况，画面也很清晰，特别是形体恢复方面，有动作示范图，比较清楚，还有月子餐的介绍，很细致，推荐。
- 25、确实是最想要的月子书
- 26、书中对特定的月子期间症状设计了，相信对于我的月子会有很大的帮助，全彩图印刷精致，还不错。推荐
- 27、全书内容围绕坐月子准备期，产后护理期，疾病预防期，饮食调理期，运动保健期，生活期，育儿期，我对月子概念模糊，现在刚好恶补一下。
- 28、书觉得只是拿来看看，实际坐月子了，还是没能照书上。

《我最想要的月子书》

- 29、协和的产科是出了名的，当然买这本书学习了啊。值得一看。
- 30、对于不爱看书的妈妈是个很好的选择
- 31、有错字的月子书，不过可以选择性阅读，已经推荐给婆婆看，希望对产后有帮助！
- 32、觉得挺好的，对于我们这样的新妈妈还是很有帮助的
- 33、书的质量很好，字体看起来很舒服，纸质也超满意，内容正是我想要的，婆婆也说书很好，还夸现在真是科学进步，什么都写的如此详细，还说等我生了宝宝后按照上面的方法帮我做好月子呢。非常值得推荐的一本书籍！
- 34、买这本书是因为之前我买过一本《我最想要的化妆书》，那是一本实用性很强的书，你想要的东西都能找到的书。。。所以我对这边念书报以同样的期望。谁知道收到之后彻底失望了。坦白说，作为一个普通的孕妈咪，我买这样的书，只想知道一个问题：怎样做月子最好？我并不是要成为一个月子专家，我的重点不是理论性地学习中外各种月子方式，现有的各种坐月子的方式、从古到今人们是怎么看待坐月子的等等。。。理论性的东西多得要死，实用的东西反而很少。这本书买得很亏。
- 35、看了书后才知道,女人生完宝宝,做月子有这么多讲究的。
最重要的是怎样科学做好月子,对于宝宝和保养自己的身体都非常重要!
很好的一本书,虽然在网也能看到相关的文章,但是比较零散,集成一本书,翻阅起来十分方便1
赞
- 36、哈哈，真是我想要的书。拿到手就看了，非常好看！内容很实用，语言简洁明快。纸版相当不错，画报质感的插图我都喜欢。主要还是内容详实，产后护理、饮食调理、运动保健、及新生儿的护理要点都有阐述，很实用。协和医院专家的书不错，有切实的指导作用。
- 37、这本书主要是从医学的角度来分析如何坐月子，和照顾宝宝，比较好！
- 38、媳妇快开始坐月子了，给本书给媳妇坐月子，很有指导意义。
- 39、适合南方坐月子，简单读读而已
- 40、很好的月子指南。送同事的。她读好告诉我很实用
- 41、内容比较全面，有妈妈和宝宝的内容，而且书页设计有特色，看起来不会烦。很实用
- 42、《我最想要的月子书》不错，实用。
- 43、这本书对于我来说，真的很有用，我的月子是妈妈照顾的，可是现在很多科学的方法她们那代人都不了解，她认真的学习了这本书，对于她的帮助很大。
- 44、一直在找这样月子的书，以前和现在的观念不一样，所以还是按现在的说法去做，书的内容很丰富，印刷也不错，理想中的书
- 45、很不错的一本书，值得推荐，新手妈妈必入
- 46、坐月子的时候看一看，很多类似的症状都可以了然
- 47、很实用的一本书，方方面面的内容都有，怎样调养自己的身体，怎样对待新生儿出现的各种情况，这本书买对了。
- 48、帮助月子妈妈健康度过，为以后的生活助力不少
- 49、感觉很实用，特别对于我这样的新手妈妈，帮到我很多，尤其是月子护理与新生儿保健
- 50、全彩页精装版，非常细致讲解了坐月子的各项注意事项，并且对比西方国家的一些方法，取其精华，结合中国养身之道，为新妈妈月子如何保养提供宝贵的建议，我会认真学习
- 51、如题，我是在实体书店选了书之后再在当当上购买的。值得推荐此书，对于孕产妇及其家人帮助很大，特别贴心的是有月子期间每天的菜谱，不用家人绞尽脑汁来想每天吃什么，什么吃得什么吃不得。
- 52、很好，很细致，既有理念又有实用的菜谱等等。我觉得有这本就不用买别的坐月子的书了。
- 53、很详细的介绍给准妈妈如何应对做月子的相关知识，而且也有月子期间的饮食。推荐妈妈们购买，比起其他的书还是很有实用性的。
- 54、也非常地科学！坐月子的时候很好用
- 55、书的内容看过后来评的，推荐孕妈妈及想了解做月子的人买！能看出作者对这方面有过深入研究。

《我最想要的月子书》

- 56、非常好的书,内容实用,先学习学习,等到做月子的时候就不会手忙脚乱了。
- 57、这些书感觉都不错,希望因为有了他们我更能够顺利成功的产下宝宝,并且做好月子,期待
- 58、书刚拿到!16K的那这有点大,不过看起来方便,内容简介明了!希望坐月子这一个月所遇到的问题都能从中找到答案!
- 59、很好,内容丰富全面,现在我通过这本书制定自己的月子餐,很有用!
- 60、送同学的,书不错,可以给新妈妈一些指导,坐月子真的很关键。
- 61、对于新手妈妈来说,如何坐好月子,在月子里如何照顾好新生儿及自己要注意的地方,是很有必要有一本参照书做指导的,有了这本书,在月子里就不会觉得束手无策,而且价格也挺实惠。
- 62、书如其名,为老婆和老妈买的,都非常喜欢,我是实用主意,用了一个多月来评价了。现在老婆月子都坐完了,因这书,受益匪浅。好书。
- 63、到货后粗略翻了下,感觉内容还不错,还没来得及细看.接下来就靠这本书来坐月子了。
- 64、书印刷很好,内容详细,对月子很有帮助
- 65、我月子期间就看了这本书,不错,有一定指导性,书的质量也很好,都是硬纸张,翻着让人心情愉悦。
- 66、非常推荐的一本书,我是看评价很好才买的,已经看完了,确实很不错,内容很全很丰富,也很有帮助,我感觉月子书买这一本就足够了,包括月子餐也列举的很详细哦~~~受益匪浅啊
- 67、印刷比较精美,里面的内容也很好。可以学到不少月子的知识
- 68、内容很有针对性,月子里面,妈就按照书上的给我准备,个人觉得还是科学的。儿子有什么事情,也查找,按照书上的方法取舍,还是参考性比较强的
- 69、从各方面介绍如何坐月子,怎样做才更健康。。。
- 70、马上就要做月子了,感觉比较实用的月子书
- 71、找一本适合自己的月子书不一定很容易,看看这本书,也许你会喜欢的
- 72、办公室的一位同事刚结婚,不知送什么好,就送了这本让新妈妈内养气血、外修体貌、内外兼修的月子书。
- 73、比较了传统的做月子方法以及国外如何做月子,介绍现代科学的坐月子的方法,还有饮食及产后运动,比较全面,彩页,纸质很不错。
- 74、送货速度快,还是彩板的,看起来很带劲,对粗心的我来说,帮助很大,受益匪浅,很适合坐月子的妈妈看,强烈推荐
- 75、刚翻了翻,还没仔细看,里面好多妈妈和宝宝的图片,还挺愿意看的
- 76、类似的书买了几本,这本内容挺全面的,受益匪浅,建议怀孕的妈妈人手一本
- 77、内容还算全,但只介绍了应该怎么做而没有解释理由,书的印刷很好,最大的问题在于没有原创的图片,用的插图全是国外的不知道是不是来自网络的图,而且图的内容与书章节不太有关联。
- 78、内容挺详细的,对新妈妈来说挺有用的
- 79、等着坐月子参考用书,还是不错
- 80、每一细小的环节都讲到了,很适合准妈妈看和自己的妈妈学到了不少坐月子的知识
- 81、适合妈妈看,也适合照顾妈妈的姥姥和奶奶看,有很多知识是跟她们的传统思想不一样的,也是科学的方法,所以一定要在生宝宝前给老人们讲讲,否则坐月子会很辛苦的!
- 82、这是秦医生从经典案例中归纳提炼出来的好书,内容全面,适合当下新妈妈们阅读。科学地坐东方人的月子,不可多得的好书。
- 83、虽然现在还在孕期中,大致看了下坐月子的注意事项,描述的很详细,受教了,而且画面感相当不错。
- 84、这本书不错,基本能指导年轻的夫妻做好月子期间的营养和注意事项
- 85、这本书质量特别好,纸质很好,里面的图片也很漂亮,至于内容还没看,希望对自己坐月子有所帮助。。。

《我最想要的月子书》

- 86、还行吧妈妈这看
- 87、好书讲解得很全面就按照这本书坐月子没错
- 88、全面地介绍月子期的产后调理、体型的恢复、饮食营养、月子病防治等与新妈妈息息相关的内容
- 89、里面的内容将我国传统坐月子的习俗和西方的科学相结合,告诉我们应该怎样将坐月子的优良传统以适当的方式保持和传播下去.非常好的一本月子书.里面内容详尽,而且配有月子食谱和很多小妙招.看来坐着的确是花心思写的.推荐!
- 90、那么多月子书,这本还是很全面的,从月子餐到月子的注意事项都有详细的讲到,感觉不错
- 91、用了一个小时的时间,粗粗的把书全部看了个大概,很不多,说了传统和现代做月子的方式,还有月子餐,最后还有对宝宝的照顾,虽然有些知识,自己平时也知道,但是更加加深了印象,做月子对一个女人来说真的很重要,所以应该好好重视一下,女人要对自己多多关心,同时也让老公看一下,月子时自己想不到的,老公还可以帮忙在旁边提醒
- 92、坐月子的时候都不让我看书,所以看得比较少,但是光是看到的那一点儿,也是很让我受益的了
- 93、不同阶段要看不同的书,宝宝还有一个多月就出生了,想了解一下坐月子的知识,对比了半天我选定了这本。物有所值,讲的都是很实用的内容,而且逻辑结构比较合理,印刷也很不错,看起来不累。向姐妹们推荐
- 94、我是80后的妈妈,对于坐月子和新生宝宝的很多问题都不了解,所以遇见问题就随手查一下,确实给了我很大的帮助。产后的生活日历简单明了的概述了月子期间妈妈和宝宝的状况、生活要点和注意事项,特别有针对性,非常好。月子里食补方案、产后康复、疾病预防、产后瘦身都太好了,都是我需要的,迫切要了解的。推荐
- 95、很不错,妈妈在学习呢。。
- 96、都是彩页的翻了翻内容基本上大部分都是讲月子餐的前边的看完了月子餐回头让妈妈看看毕竟坐月子就不能自己做饭啦
- 97、我怀孕7个多月就买了这本书,收到书一看很漂亮,月子里大大小小的事说的很详细,对我坐月子的時候会有很多帮助,喜欢,推荐
- 98、一共买了两本,送了朋友一本,内容简洁明了,纸张印刷都不错,月子时就参考它了
- 99、这本书还行,对年轻的爸爸,妈妈来说可以看,
- 100、感觉写的还算全面,希望月子里会用到书里的东西
- 101、生产后应该知道的都包含在书中,挺实用的,建议在坐月子的妈妈们看看。

《我最想要的月子书》

精彩书评

1、生完宝宝了，对于准妈妈来说最重要的事情莫过于坐月子了，月子要怎么坐，才能让准妈妈迅速恢复并且更加愉快的照顾新生儿呢，那么本书就是一本内容充实、易学易操作的坐月子书，本书全面地介绍月子期的产后护理与月子病防治、运动保健、饮食调理、生活守则、哺乳育儿等与新妈妈息息相关的内容，真的是准妈妈们的实用宝典。看完此书最大的感受就是做月子并不像自己原来想象的那么简单，做月子还有那么多高深的学问啊，真的是受益匪浅，真的是不读不知道啊！本书还是非常详细的讲述了坐月子的各项注意事项！值得一读！

《我最想要的月子书》

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:www.tushu111.com