

《金牌月嫂的月子一本通》

图书基本信息

书名：《金牌月嫂的月子一本通》

13位ISBN编号：978754475510X

出版时间：2015-8-1

作者：卫贝妮 编著；唐凤萍 口述

页数：368

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.tushu000.com

《金牌月嫂的月子一本通》

内容概要

《金牌月嫂的月子一本通》是一本有关坐月子常识的书籍，书中内容为一个明星月嫂口述而成，真实详尽。主要内容包括：如何甄选优质月嫂，月子期睡眠起居的最佳组合，正确的哺乳姿势，让新生儿安睡的秘密法宝，不同阶段的月子餐等。正文后面还附有月子餐食谱，图文并茂，方便实用。

成书共分四部分：

准备篇——人员分工，环境安排，购物清单……

实战篇——四个阶段月子攻略，42天逐日检索；从宝宝出生呵护到宝宝满月，对宝宝的喂养、睡眠、身体护理等各种问题给出详尽解答；对妈妈的产后恢复进行专业指导。

补丁篇——宝宝和妈妈在月子期间常见问题的大汇总。

月子餐——合理的饮食搭配方案及图文并茂的月子餐食谱。

《金牌月嫂的月子一本通》

作者简介

唐凤萍，金牌月嫂，在多年实践中发展了一套实用而有效的“42天坐月子攻略”，是备受众多企业家、主播、都市白领推崇的实战型育儿专家。

卫贝妮，70后，生活专栏作家，东南卫视编导，做过大型活动和晚会策划、导演，担任过两档栏目《东南播爆点》《都来@我》的栏目制片人，在省广电集团迄今为止最大规模的季播选秀节目《欢乐合唱团》中任职执行导演兼撰稿，目前担任收视分析组组长。

《金牌月嫂的月子一本通》

书籍目录

前言.....1	
准备篇.....1	
一、人员分工.....3	
（一）必须亲力亲为吗？.....3	
（二）你需要一个什么样的帮手？.....4	
（三）如何选择月嫂？.....5	
（四）如何处理婆媳关系？.....12	
（五）家有大宝怎么办？.....12	
二、环境安排.....14	
（一）选择合适的房间.....14	
（二）提前做好房屋的清洁消毒工作.....15	
（三）确保房间内的健康安全.....15	
（四）在家里预先留足空间.....16	
三、物品清单.....17	
（一）家具类.....18	
（二）电器类.....21	
（三）妈妈用品.....22	
（四）宝宝用品.....29	
实战篇.....53	
第一阶段：第1～7天（身体恢复与初步学习）.....56	
Day1.....57	
一、建立亲密关系的六大要诀.....57	
二、小宝宝的五个“第一”.....61	
三、新妈妈的四项注意.....66	
四、新晋爸爸的三个角色.....70	
Day2.....72	
一、下奶.....72	
二、给宝宝换尿布.....75	
三、会阴清洁和伤口护理.....77	
四、剖腹产手术后的注意事项.....79	
五、产褥操A.....81	
六、第二天的宝宝.....82	
Day3.....83	
一、哺乳的正确姿势.....83	
二、正确抱宝宝.....86	
三、产后抑郁——第三日抑郁.....88	
四、恶露.....90	
五、产褥操B.....91	
六、黄疸.....92	
七、卡介苗注射.....94	
Day4～7.....95	
一、开奶和疏通奶结.....95	
二、母乳喂养的关键问题.....96	
三、会阴侧切伤口拆线.....98	
四、出院.....99	
五、脐带护理.....101	
六、给宝宝穿衣.....103	

《金牌月嫂的月子一本通》

第二阶段：第8～14天（调整过渡与日常护理）.....	105
Day8～9.....	106
一、奶粉喂养.....	106
二、拍奶.....	114
三、妈妈的日常身体护理.....	116
四、产褥操C.....	120
Day10～12.....	122
一、宝宝的排泄模式.....	122
二、母乳不足.....	124
三、给宝宝洗澡.....	127
四、宝宝的身体护理.....	131
Day13～14.....	135
一、安抚宝宝.....	135
二、给宝宝抚触.....	140
三、挤母乳.....	142
四、储存母乳.....	145
第三阶段：第15～28天（伤口愈合与应对难题）.....	148
Day15～18.....	149
一、宝宝的睡眠.....	149
二、哄宝宝入睡.....	152
三、补充钙剂和维生素D.....	155
四、产褥操D.....	157
Day19～23.....	159
一、猛长期.....	159
二、夜间喂奶.....	160
三、与宝宝的沟通.....	164
四、乳房疼痛.....	167
Day24～28.....	169
一、尿布疹.....	169
二、宝宝的便秘.....	172
三、生病时的母乳喂养.....	174
四、新爸爸的产后抑郁.....	176
第四阶段：第29～42天（状态回升与步入正轨）.....	179
Day29～34.....	180
一、满月宝宝.....	180
二、体重增长测评.....	183
三、混合喂养.....	185
四、溢奶和吐奶.....	188
五、产后月经.....	190
Day35～41.....	193
一、湿疹.....	193
二、宝宝的被动操.....	195
三、外出和旅行.....	196
四、宝宝的视力保护.....	200
Day42.....	204
一、产后体检.....	204
二、宝宝成长表.....	211
三、EPDS量表（爱丁堡产后抑郁量表）.....	213
四、产后瑜伽.....	216

《金牌月嫂的月子一本通》

补丁篇.....	225
关于宝宝.....	226
一、需要特殊护理的宝宝.....	226
二、养育双胞胎.....	232
三、宝宝常见疾病.....	234
四、意外伤害防范.....	243
五、脐带血.....	245
关于妈妈.....	248
一、母乳喂养的常见问题补充.....	248
二、常见乳房疾病.....	251
三、其他常见疾病.....	256
月子餐.....	259
一、月子餐的四字真经：分段实施、少食多餐、均衡多样、适时调整、稀软为主、勿忘忌口！.....	260
二、月子餐的饮食禁忌：忌食生冷、忌食厚味、忌食回奶食品、忌刺激性饮料和禁烟！.....	262
三、月子餐的每日组成.....	264
四、月子餐的四个阶段.....	264
第一阶段（第1～7天）排毒期：以排除恶露和开胃为主.....	265
第二阶段（第8～14天）修复期：以修复组织、促进乳汁分泌为主.....	267
第三阶段（第15～28天）滋补期：以补气养血、调理体质为主.....	268
第四阶段（第29～42天）调整期：以强化体能、大补气血为主.....	270
五、月子餐食谱.....	272
附录	
月子餐食谱范例.....	345
0～5岁女孩体重增长曲线图.....	349
0～5岁女孩身高增长曲线图.....	350
0～5岁男孩体重增长曲线图.....	351
0～5岁男孩身高增长曲线图.....	352

《金牌月嫂的月子一本通》

精彩短评

- 1、比较详细，按天数分着写的。可先大致浏览整体把握，到时候当工具书用。
- 2、看完了，但是还没有实施，不知道实用性究竟如何。但是讲的还是比较全面的，有个整体的了解，可以减少生产压力。建议孕后期看，孕前期看的太早坐月子时基本都忘了。
- 3、就当做一个阶段的记录吧，时间标签

《金牌月嫂的月子一本通》

精彩书评

1、文/凡悦颜如果您是一位准妈妈或新手妈妈，或者有亲朋好友处在这一时期，那么我很荣幸有这个机会能和您交流。准妈妈们或多或少都有产前焦虑的表现，我们把这种表现统称“产前恐惧症”，之所以会这样，也是正常的，因为世间万物都有趋利避害的本能，我们只需顺其自然并掌握一些分娩常识，相信日后这段孕产时光会成为人生最美好温馨的回忆。如果说女人是一天的公主，十个月的皇后，那月子期间的你便是皇太后，因为谁都要照顾你的情绪，但也不能得意忘形，我们要用必要的知识武装自己，这样才更有发言权，自己的身体和宝宝的健康也能更有保障。《金牌月嫂月子一本通》就是你当好皇太后的秘密武器。此书是由一位金牌月嫂口述的成果，唐凤萍拥有多年的一线实战经验，在这方面也颇具发言权，针对产前准备和产后42天的月子全方位支招，值得一看。首先说实用性：产前准备篇涵盖人员分工、环境安排及物品清单，不但有如何处理婆媳关系和家有大宝的情况，还细心的将各种必需品、非必需品区分出来，准备什么样的、准备多少；补丁篇汇总了很多宝宝和宝妈学习期间可能遇到的常见问题，尤其是对常见疾病的介绍；实战篇更是将42天月子细分为四个阶段，每个阶段又细化为具体的某一天，针对每天的情况、可能遇到的问题和解决办法都进行了详细的说明，便于临时查阅、救急或系统了解。再者说其细而全，全书从产妇身体恢复、调整过度到伤口愈合、状态回升都进行了系统规划，针对顺产与剖腹产的护理方法，母乳与奶粉的喂养情况，以及宝宝睡眠、洗澡甚至排泄等情况都有明确的说明，作者就像一个贴心朋友，小心地将新手妈妈们的焦虑安抚，细心地为他们答疑解惑，拒绝空洞，摆脱模棱两可，丢弃那些华而不实的语言，只说妈妈们想知道的和必须要知道的。最后再说一下其人性化，全书有很浓的人情味，养儿育女的辛劳不言自明，但作者也用巧妙的方式解决了很多问题，幽它一默的同时也给人留下了深刻的印象。比如说提到夜间睡眠时很多妈妈担心自己会压到宝宝，作者用第六感的方式告诉妈妈们不必因噎废食，令人莞尔。再者书中最后一章分阶段安排的月子餐真是令人垂涎欲滴，配图并附有做法，相信即使心情不好的时候，吃上一道也会烦恼全消的。最后不得不提一下，“新晋爸爸的三个角色”和“新爸爸的产后抑郁”，篇幅虽小，却有点睛之效，夫妻同心养育出来的宝宝会更棒，月子期间也是考验我们伉俪情深的时候，一定要记得互相扶持，彼此鼓励。

《金牌月嫂的月子一本通》

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.tushu000.com