

# 《金牌月嫂护理真经》

## 图书基本信息

书名：《金牌月嫂护理真经》

13位ISBN编号：9787510433269

10位ISBN编号：7510433266

出版时间：2012-11

出版社：新世界出版社

页数：180

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](http://www.tushu000.com)

# 《金牌月嫂护理真经》

## 内容概要

《金牌月嫂护理真经》是作者结合自身多年从事产科临床工作积累的经验编写而成，以月子护理和新生儿的健康保健问题为中心，分为分娩篇、产后第一周、第二周、第三周、第四周，新妈妈产后疾病及新生儿疾病预防篇、新生儿喂养几个篇章，希望给月子期的新妈妈生活和护理全面地指导。《金牌月嫂护理真经》系统地介绍了新生儿生理特点及特殊生理现象以及新生儿喂养与疾病防治等。这些基本的常识和技能是每一位新妈妈、新爸爸必须掌握的。希望新妈妈可以从中找到解决自己最棘手的问题的方法。

# 《金牌月嫂护理真经》

## 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。

谭敏惠

高级营养师、北京妇幼保健协会理事、产妇和新生儿护理专家、高级母婴护理师培训部讲师；

护士学校毕业，1999年开始从事月嫂工作，成功护理过上百对母婴。通过多年的实践经验系统的掌握了产妇护理、小儿营养与喂养等专业知识。擅长月子餐制作，催乳技能突出。

## 书籍目录

安全分娩  
分娩知识早早储备  
做好准备了吗  
提前了解分娩过程  
这些因素影响正常分娩  
剖宫产、自然分娩哪个更好  
选择剖宫产要看情况  
哪些因素决定是否选择自然分娩  
安全分娩好好准备  
产前心理调试赶走分娩恐惧  
临产准备身体先行  
巧妙应对分娩疼痛  
产后第1周  
金牌月嫂饮食推荐  
临产饮食以积蓄能量为主  
补充能量为分娩助力  
临产饮食补充要点  
助力饮食优选方案  
教您吃好产后第1餐  
产后恢复要把握黄金第1餐  
黄金第1餐这样吃  
喝老母鸡汤并非越早越有益  
教你吃好产后第2餐  
产后能量恢复第2餐是关键  
产后第2餐这样吃  
新妈妈饮食重要提示  
教您吃好产后第3餐  
如何补充必需营养素  
产后第3餐这样吃  
红糖为新妈妈增添好气色  
变身完美女人调养名品：生化汤  
产后第1周排毒食谱推荐  
乌仔鱼、鲈鱼或小黄鱼  
麻油猪肝  
甜糯米粥  
红枣养肝汤  
金牌月嫂护理课堂  
本周新妈妈护理指南  
产后2小时观察要点  
产后1天自我护理要点  
产后第1天必做事项  
产后第1周自我护理要点  
本周新妈妈其他护理须知  
剖宫产新妈妈护理指南  
产后第1天护理要点  
产后第1周护理要点  
剖宫产伤口自我护理手册

做过会阴切开手术护理指南  
术后新妈妈伤口变化观察  
会阴伤口自我呵护法  
1周宝宝护理知识要点  
1周宝宝成长记录  
1周宝宝发育小档案  
新生儿常见生理现象  
新生儿的动作反射自查  
新生儿第一次简要记录  
1周宝宝护理月嫂提醒  
宝宝体重减轻这样护理  
新生儿感染的护理方法  
宝宝很喜欢肌肤接触  
宝宝有眼屎护理须知  
1周宝宝养护月嫂经验谈  
1周宝宝日常养护  
新生儿的四季护理  
预防脐带感染  
正确抱宝宝的姿势  
什么是早产儿  
早产儿护理须知  
新生儿免疫手册  
1周宝宝护理月嫂答疑  
宝宝的面部表情很怪吗  
宝宝为什么脱皮了  
宝宝现在要剃掉胎发吗  
宝宝容易呕吐是什么原因  
宝宝肚脐怎么突出来了  
宝宝为什么老是哭闹  
宝宝大便黑绿色怎么办  
宝宝尿布上浅红色的尿迹是怎么回事  
宝宝十几天排不出大便如何护理  
宝宝睡觉时要绑住双手吗  
宝宝把东西塞到嘴里怎么办  
产后第2周  
产后第3周  
产后第4周  
新生儿喂养  
新生儿喂养的选择  
您知道这三种喂养方式吗  
什么是母乳喂养  
什么是人工喂养  
什么是混合喂养  
您的宝宝要选择怎么喂养  
新生宝宝喂养要点  
母乳喂养，最理想的哺乳方式  
母乳喂养知识必知  
对进行母乳喂养有充分的自信  
哺乳姿势要正确

培养宝宝正确地含乳和吸吮  
正确哺乳的原则需掌握  
高效哺乳全手册  
新生儿母乳喂养时钟  
喂好宝宝的第一口奶  
夜间哺乳不容忽视  
了解乳汁分泌的奥妙  
催乳食品适当补充  
每次喂奶量要控制  
哺乳莫忘情感交流  
充分刺激乳房泌乳  
母乳喂养常见问题月嫂答疑  
如何知道乳汁是否充足  
产后催乳有哪些方法  
乳房呵护四大方法  
催乳误区您知道吗  
从细节中呵护乳房  
如何解决四大哺乳难题  
常见问题对对碰  
如何分辨溢奶和吐奶  
宝宝溢奶或轻度吐奶怎么办  
什么是乳头混淆  
如何应对宝宝老是漏奶  
母乳太冲怎么办  
早产儿怎么母乳喂养  
得了黄疸，如何喂养  
人工喂养，健康宝宝好好养  
人工喂养知识必知  
您知道这些母乳替代品吗  
优质配方奶才有益宝宝成长  
如何选择合适的配方奶  
选择奶具有讲究  
掌握配方奶喂养的四大步骤  
新生儿人工喂养攻略  
人工喂养有哪些要求  
第1周需要特殊冲调配方乳  
密切关注喂养细节  
如何计算宝宝的奶量  
配方奶冲调的方法  
人工喂养消毒很重要  
给宝宝喝水的正确方法  
人工喂养常见问题月嫂答疑  
奶粉不适合怎么办  
如何选择适合的奶粉  
宝宝生病如何喂养  
宝宝吐奶，简单应对  
爱哭闹的宝宝这样养  
常见问题对对碰  
怎么应对宝宝不适应配方奶

进口奶粉、国产奶粉，哪个好  
给宝宝补充维生素及矿物质可以吗  
配方奶冲泡的标准是什么  
喂养过量有哪些表现  
牙畸形可能是奶瓶使用不造成的吗  
混合喂养，灵活喂养新生儿  
混合喂养知识必备  
是否选择母乳喂养  
避免不必要的混合喂养  
如何让混合喂养更成功  
认识两种混合喂养法  
新生儿混合喂养攻略  
新生儿混合喂养对策  
混合喂养不要太死板  
做全面混合喂养高手  
混合喂养特别注意  
混合喂养常见问题月嫂答疑  
谨记配方奶添加原则  
如何让宝宝喜欢上奶瓶  
宝宝补水很重要  
您知道怎么判断喂养是否充足吗  
为什么会母乳不足  
混合喂养如何促进母乳分泌  
下奶小妙招  
常见问题对对碰  
母乳和配方奶如何混合起来  
白天喂母乳，晚上喂配方奶可以吗  
怎么纠正乳头混淆  
为什么有的宝宝不接受配方奶  
如何应对宝宝消化不良  
“暂时性哺乳期危机”怎么办  
新妈妈及宝宝疾病预防  
新妈妈产后疾病预防  
产后乳腺炎  
产后乳腺炎分几类  
产后乳腺炎如何护理  
产褥感染  
各种产褥感染的表现  
产褥感染如何护理  
产后疼痛  
产后手足关节痛的预防  
巧妙缓解各种关节痛  
其他疼痛的预防  
其他产后疾病的预防  
产后异常出血  
子宫脱垂  
尿潴留  
产后发热  
产后尿失禁

产后痔疮

产后受风

新生儿常见疾病防治备忘

黄疸

鹅口疮

湿疹

肺炎

腹泻

便秘

发烧



## 章节摘录

版权页：插图：膳食纤维 产后新妈妈由于肠道肌肉松弛，也会发生便秘。长时间便秘再加上长期用力排便，很容易引起痔疮，严重的还会导致直肠息肉甚至结肠癌。膳食纤维有很强的吸水能力，可明显增加粪团的体积，软化粪便，同时促进消化道的蠕动，促使其排出。补充膳食纤维，新妈妈可以适当增加膳食中的谷物，特别是粗粮的摄入；多吃新鲜蔬菜、水果等含膳食纤维的食物，如多吃红薯、大豆及豆制品、藻类、新鲜瓜果；另外适量吃些核桃、花生、奶制品、海产品等。产后第3餐这样吃 产后的第3餐，新妈妈需要补充必需的营养素，来补充身体营养和体力的消耗。除了适量的优质蛋白摄入之外，还应注意各种维生素和热量的补充，以促进新妈妈精力的快速恢复。自然分娩妈妈 自然分娩的新妈妈在产后的第3餐，身体仍然很虚弱，很容易感到饥肠辘辘，可吃些不刺激又容易消化的食物，如小米红枣粥、鸡蛋挂面、馄饨、鸡蛋汤等，也可以进食一些增加食欲的食物如山楂。只有新妈妈保持良好的胃口，才能汲取更多的营养，这样也可以为新妈妈的哺乳打下好的饮食基础。剖宫产妈妈 剖宫产新妈妈在产后恢复会比顺产妈妈慢些。剖宫产后因有伤口，同时产后腹内压突然减轻，腹肌松弛、肠子蠕动缓慢，易有便秘倾向。产后的第3餐要注意防止便秘。产后的妈妈的身体还是很虚弱，伤口仍然疼痛，年轻的妈妈会有便秘和肿胀的感觉，这是麻醉所引起的，因此大量饮水是非常必要的。最好引用热茶和不低于室内温度的水，这些都能促进肠子的蠕动。红糖为新妈妈增添好气色 红糖含有大量的钙、铁、核黄素、烟酸以及锰、锌、铬等矿物质。300克红糖含有钙质450毫克，铁质20毫克及一些微量元素等。红糖入药，具有补血、散淤、暖肝、祛寒等功效，尤其适合新妈妈食用。红糖水非常适合新妈妈产后第一餐食用，不仅能活血化瘀，还能补血，还可以促进子宫收缩，排出产后宫腔内瘀血，促使子宫早日复原，并促进产后恶露排出，同时还可以通过乳汁供给宝宝丰富的养料。红糖对产后身体恢复的益处 新妈妈分娩后精力和体力的消耗非常大，身体也比较虚弱，此时喝些红糖水可以较好地恢复体能。红糖中含有丰富的铁质和葡萄糖，既能利尿，又能补充热量、祛风散寒。

# 《金牌月嫂护理真经》

## 媒体关注与评论

令人惊喜的孕期一天一天的过去，让我更加期待宝宝的到来，可对于分娩还是有少许的紧张和不安，还好有了这本书，让我可以全面的了解分娩，了解产后护理，真的很感谢。&mdash;&mdash;新妈妈 菲菲很喜欢这本书的设计，从分娩，产后每一周，喂养等各个章节清晰而有条理，推荐给新手妈妈们阅读。&mdash;&mdash;母婴杂志 孟欣宝宝的降临确实给我们一家人的生活带来了快乐，可对于如何进行产后护理和宝宝的护理让我焦躁不安，老公就从网上买了这本书，真的从抱孩子、孩子喂养等各个方面帮到了我。&mdash;&mdash;西西

# 《金牌月嫂护理真经》

## 编辑推荐

《金牌月嫂护理真经》系统地介绍了新生儿生理特点及特殊生理现象以及新生儿喂养与疾病防治等。这些基本的常识和技能是每一位新妈妈、新爸爸必须掌握的。

## 精彩短评

- 1、准备给妈妈看看。
- 2、非常好，很实用，很喜欢。&hellip;&hellip;&hellip;强
- 3、买给妈妈的，当当上买的书一直都不错。妈妈看了再追加评吧！
- 4、月嫂看了也不错，推荐
- 5、此书，是妈妈护理，和宝宝护理都有的，写得不错，觉得相对科学合理，能给准妈妈一个较好，较科学的指导，纸的质量也很不错。
- 6、留着做月子用 写的很详细
- 7、很实用，有很多需要注意的东西写得都很全面，很好
- 8、有了此书，月嫂都可以不用请了
- 9、准妈妈、新妈妈实用内容。
- 10、彩页的很好，很实用的一本书，推荐给新手妈妈，书中内容详细，内容实用，很人性化的一本书
- 11、好评！找月嫂之前自己先做做功课，很好。
- 12、像月嫂学习绝对没错，呵呵，有它以后带宝宝就有自信了
- 13、怀孕时候的指导用书。比较科学很合理。强烈推荐。比其余的月字书好很多。
- 14、非常不错的一本书！自己购买后觉得不错,买了好几本来送给身边的妈妈们！
- 15、感觉很不错，希望自己月子中可以有用作
- 16、内容很好，很全面，也很科学的介绍现代的月子要怎么做，注意的内容。精制，图片漂亮。
- 17、这是一本非常不错的书,值得准妈妈们买。
- 18、里面解释很到位，坐月子如何护理，宝宝如何带给了很好的诠释
- 19、准备让妈妈看看，不错，很好
- 20、很实用的一些月子知识.印刷的质量也很好
- 21、有很多我们产科书上没有的知识，对我们学产科的很有帮助。
- 22、不错的教科书，很实用，纸张也很好。买了书不用请月嫂啦
- 23、即使请了月嫂也得备专业书 因为不能保证你请的月嫂有那么全面和专业
- 24、留着以后用，看看专家对坐月子有什么教育。
- 25、很实用，书的质量很好。向大家极力推荐！
- 26、刚到手，略微翻看了看，知识都很全面，可以学到很多东西了，哈哈
- 27、内容全面，饮食、运动、护理等都有。同样觉得这种书籍不用这么好的包装，不环保。
- 28、书本质量很好，内容很实用
- 29、有大致翻了一下，还不错。图文结合，看着比较不累。适合新手妈妈
- 30、很实用很全面，很直观的一本好书
- 31、很细致，内容挺科学，也很专业，质量好。好
- 32、很实用妈妈必备很是喜欢
- 33、介绍的很详细，月子里不会手忙脚乱的，推荐。
- 34、从生产经验到坐月子饮食 到照顾宝宝 到如何瘦身 到宝宝症状如何应对都有写到 全面而实用 全彩页 纸张也非常好 当当的价格真是给力
- 35、很好的一本书，很实用。很好
- 36、现在怀孕5个多月，看了很多本孕期相关的书了，这本关于分娩、坐月子及如何照顾宝宝让我受益匪浅！好书值得购买！！
- 37、书的内容太丰富了，真的学到了很多东西，来看看孩子是门蛮高的学问，有的累了
- 38、坐月子的部分写得很详细
- 39、纸张很好，内容也可以，比较专业
- 40、自己护理真的不知道哪里不好，不足，看看这本书，真是补充了一下自己缺少的护理知识。书讲解的很细致，方法挺科学吧。我看完学到了一些以前不知道的东西。挺好
- 41、书里的讲解很细致很到位，不错
- 42、内容挺全面的，印刷质量也不错，物有所值了，喜欢！
- 43、就像这本书的书名一样，对于准妈妈们来说，这是一本相当实用的育儿书，至少对于我来说是这

## 《金牌月嫂护理真经》

样的，我在其中找到了很多我想知道的答案，帮助我分担了不少困惑

44、老婆基本每天都要看这本书，看着宝宝在肚子里一天一天变大，感觉真幸福！

45、讲得是月子里的事

46、这本书纸质很好，印刷较上档次，内容丰富，还没仔细看。

47、内容讲得细致周到。很适合初为人母的人学习。

48、很实用的一本书，内容很全面，很好

49、很好，新妈妈值得一看

50、不错，买来好好读一下，不请月嫂了

51、看了这本书最大的感受就是，当妈妈真不容易，当月嫂更不容易啊，反正是学到了很多的东西，尤其是细节方面的东西。看来还得从细节入手啊~！额。

52、协和的书都很好，值得推荐

53、很详细的介绍了从怀孕直到宝宝读书要注意的事情，绝对是一本百科全书，很好。

54、很不错，帮朋友买的，专门致电问她，她说很喜欢，印刷精美，包装严实。应该是正版。内容也不错。还要细读。

55、没有经验的孕妈妈买来学习的

56、不错，还可以，适合新手妈妈。书有点重哦，拿着有点累人。

57、《金牌月嫂》很实用

58、非常好看的书哦，对月嫂工作的人来说很有帮助

59、这本书不光我自己读，家里老年人也阅读，参考有经验月嫂的建议，请月嫂都有的放矢了

60、这本书很实用，里面对于照顾宝宝的各个方面都有很详细的说明，很不错的一本书

61、坐月子生孩子养孩子的事项全部都说明了，很实用！

62、很实用，月子还真用得着

63、这本书很实用，内容也很经典！

64、刚拿到手就迫不及待的看了起来，感觉很实用，要仔细的研究一下，等宝宝出生后就能派上用场了

65、大概翻阅，比较详细，希望对以后坐月子时候有帮助

66、一本还不赖的书吧，内容很全面，讲解的很到位，感觉很权威。

67、质量好，图文并茂，实用性强

68、包装精美，内容全面，看起来很受用。

69、好书的啊，金牌月嫂护理月子的经验介绍，使用靠谱，北京协和医院的大夫的讲述和高级营养专家的介绍，细致入微，印刷仔细插图好看，做月的每个周都有详细的介绍和推荐饮食，照顾宝宝的方法和注意事项很多仔细，好操作好学习，好书值得实用，谢谢当当！

70、很好的书，现在正在学习，很实用。解答了许多我们这样第一次做父母的许多疑问

71、比大部分书都专业呢！而且颜色很可爱，我的宝宝一看见就喜欢的不得了。最关键的是，书里传达的理念很好。

72、妈妈必备的好书哦。貌似每个妈妈都应该备一本：) 包装也很精美。

73、月嫂对孩子的护理确实比我们这些初为人母的人要专业和博学的多，好多内容我以前都不知道，也不了解，看完真本书，确实有太大的帮助了。这么好的书，买这么便宜。真划算。

74、是我想要的书，质量也很好，期待实用性！

75、超级实用的一本书，里面的解说也很详细，可以当成家庭必备书来收藏。

76、好多内容重复出现，还一个字都不改，就不能有点条理吗，没啥营养的书

77、我感觉不错的一本书。。。迫不及待的想看下去了。。。希望对我的宝宝有用。。。推荐大家。

。。

78、一拿到书就看了起来，感觉很不错，内容详细、实用，新手妈妈必备

79、好书，一本护理方面还不错的书

80、从上面学到很多知识，可以了解到很多宝宝的信息

81、内容很好很实用啊，书的质量非常不错，画面都是彩页的，看起来舒适，主要的内容很合用

82、介绍很全面，纸质很好，很实用，还在读中。

83、很实用的一本书，没有太多图片，但很多知识是其他怀孕书里没有的，值得一看。

## 《金牌月嫂护理真经》

- 84、讲的很全面，做好月子的必备书本
- 85、快递很给力，两天就到货了，书的内容也很好，很实用，最主要是正品
- 86、月子期间经常拿出来看看，很好的书
- 87、实惠只要几块钱，实用，月子宝宝遇到的各种大问题都有说明。同时买了三本育婴书就这本性价比最高
- 88、内容很全面，也很详细，当妈妈真是不容易啊，这么多东西要学，这就是责任啊
- 89、很实用，很好的书，买的挺值得~
- 90、什么叫无微不至啊，月嫂的方法还真多，学到了！
- 91、当天拍的，当天送到，速度真的很快，晚上回家大概看了下，觉得实用性还是蛮强的。
- 92、既有护理小孩子的知识，也有很多对妈妈的指导，看了之后心中有数了
- 93、作为一名准妈妈好多知识都不知道，能做到未雨绸缪，带好宝宝。推荐大家看。
- 94、学习中，不想被传统的坐月子方法误导，想科学坐月子！
- 95、一连买了好几本关于月嫂的书，内容和包装都让人很惊喜，必须赞一个！
- 96、内容比较完整，希望对产后有帮助啊
- 97、首先喜欢封面，很实用，内容也很经典！
- 98、刚看了两页，感觉还不错，就是感觉里面的纸张不是特别好的那种，一起买的医疗保健的书就很好
- 99、这个商品不错，家里请的月嫂也说不错。
- 100、介绍得很全很细致，看过后对做月子心里有谱了。推荐！
- 101、多看看，多学习很好的育儿经验

# 《金牌月嫂护理真经》

## 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](http://www.tushu000.com)