

# 坐月子宝典



[坐月子宝典 下载链接1](#)

著者:潘昕

出版者:化学工业出版社

出版时间:2014-1

装帧:

isbn:9787122184016

《坐月子宝典：母婴护理一本搞定》全面地介绍了坐月子涉及的方方面面问题，包括新妈妈月子里的饮食（附推荐食谱及详细制作过程）、生理变化、月子病的防治、产后恢复塑身、日常生活注意事项，宝宝的生理特点、科学喂养、护理和常见病防治，以及如何挑选一个合适的月嫂、如何与月嫂相处等。拥有这一本书，您就可以搞定坐月子期间的一切烦心事。

作者介绍:

潘昕，毕业于哈尔滨医科大学临床医学专业，国内产后母婴月子护理行业创始人之一，创办国内首家新妈妈月子医院、北京第一家“婴儿游泳”培训基地，为我国产后母婴月子护理行业填补了多项空白。曾多次接受国内外多家媒体的采访，在产后母婴月子护理方面有丰富的经验，并多次到国外进行产后母婴护理保健的考察学习。

## 目录: 潘昕教您如何挑选金牌月嫂

什么是月嫂

月嫂的职责是什么

请月嫂的好处

如何挑选月嫂

如何与月嫂和睦相处

如何应对月嫂在工作中的问题

新产妇篇 上篇

### 第一章

月子里的饮食

#### 1 饮食原则

调理为主的第1周

月子饮食有宜忌

新产妇需要哪些营养素

月子里最常见的饮食误区

素食新产妇要注重钙和蛋白质

剖腹产的新产妇进食有讲究

顺产的新产妇先补充水分

产后如何滋补

月子里可以节食减肥吗

#### 2 饮食细节

月子里吃什么好

产后忌口有哪些

月子期间不能喝水吗

如何科学喝生化汤

月子为何要用麻油做菜

月子能吃盐吗

月子里如何吃鸡蛋

月子里如何补钙

月子里如何喝红糖水

月子里需要补铁吗

月子里能吃药膳吗

月子里可以吃水果吗

月子里如何喝汤

哪些食物有催乳作用

母乳喂养有什么禁忌

#### 3 分季节饮食

春天坐月子吃什么

夏天坐月子吃什么

秋天坐月子吃什么

冬天坐月子吃什么

坐月子宜吃哪些水果和蔬菜

新产妇患了急性乳腺炎怎么办

月子里恶露不绝怎么办

产后尿潴留怎么办

产后会阴疼痛怎么办

产后42天如何复查

### 第四章

你不可不知的产后护理

1 日常生活护理

产后1周如何安排

出院后最初几周如何安排

顺产后如何护理

剖腹产后如何护理

谁伺候月子最合适

坐月子要遵守哪些原则

月子里怎么睡

冬季如何暖月子

产后胀奶怎么办

如何用按摩催乳

如何清洁乳房

月子如何正确穿衣

2 两性关系护理

产后何时开始性生活

产后性生活要注意什么

“侧切”是否影响性生活

新产妇为何不愿过性生活

吃什么能改善性生活

剖腹产不会影响产后性生活吗

如何让阴道恢复紧致

产后性生活忌讳乱摸乳房

3 护理中的禁忌

“三伏天”坐月子能开空调吗

月子里可以洗澡吗

坐月子可以刷牙吗

月子里能洗头吗

月子里可以碰冷水吗

月子里能不能吹到风

月子期间不能流泪和阅读吗

新产妇“坐月子”能看电视吗

月子里不能提重物、抱小孩吗

第五章

如何做个漂亮妈妈

1 心理健康

如何辨别产后抑郁症

哪些新产妇更容易患产后抑郁症

产后抑郁怎么办

家人如何对待新产妇抑郁症

什么食物可以缓解忧郁

2 美容美体

产后身体会发生哪些变化

产后如何恢复形体

什么时候开始使用束腹带

如何边坐月子边减肥

如何把握产后瘦身节奏

产后减肥有误区

产后如何平坦腹部

产后如何祛斑

如何治疗妊娠纹

产后如何美胸

产后如何粗腿变细腿

产后如何养眼

产后脱发怎么办

新生儿篇 下篇

## 第六章

如何喂养你的新生儿

### 1 母乳喂养

母乳喂养好不好

为什么一定要吃初乳

如何预防新生儿溢奶

新生儿吐奶是疾病吗

如何判断新生儿吃饱了

如何知道新生儿营养不良

新生儿夜间如何哺乳

新生儿打嗝是小事吗

如何给新生儿拍嗝

如何让新生儿正确含乳头

用哪种姿势哺乳好

为何不要给新生儿用奶瓶

### 2 人工喂养

在什么情况下需要人工喂养

如何给新生儿选择奶嘴

如何用奶瓶喂养

如何给奶瓶消毒

选用什么样的水冲奶粉

如何给新生儿冲奶

如何掌控奶的温度

新生儿奶粉该怎么选

人工喂养如何控制奶量

人工喂养的宝宝出现便秘怎么办

### 3 特殊喂养

早产儿该怎么喂养

双胎儿该怎么喂养

唇、腭裂儿该怎么喂养

新生儿患病时能吃母乳吗

新产妇哺乳期该怎么用药

## 第七章

如何照顾你的新生儿

### 1 起居护理

要给新生儿包“蜡烛包”吗

如何给新生儿换尿布

尿布和纸尿裤，哪个好

新生儿要使用包巾吗

如何带新生儿出门

如何抱放新生儿

如何给新生儿洗澡

怎么读懂新生儿的哭声

### 2 身体护理

新生儿敏感部位如何护理

如何护理新生儿的眼睛

新生儿眼屎如何清除

新生儿鼻屎如何清除

如何清理新生儿头上的乳痂

新生儿的囟门怎么清洗

新生儿指甲要修剪吗

新生儿胎脂如何处理

皮肤护理最忌讳什么

3 睡眠护理

新生儿最常遇到的睡眠问题

什么样的睡姿最好

如何调整新生儿睡姿

怎么哄新生儿入睡

如何给新生儿唱摇篮曲

新生儿睡眠时间多长合适

熟睡的新生儿被叫醒后会吓傻吗

新生儿睡得日夜颠倒了怎么办

新生儿夜间哭怎么办

新生儿睡觉“惊跳”怎么办

4 创造最佳环境

如何选择枕头

如何选睡床

如何选被褥

如何为新生儿选择玩具

如何跟新生儿做游戏

如何增进亲子关系

第八章

新生儿疾病早防治

你的新生儿健康吗

1 可预防的疾病

如何护理新生儿肚脐

如何预防红屁股

新生儿红臀怎么办

如何预防长痱子

如何防治肺炎

如何看便便辨健康

2 须治疗的疾病

长了鹅口疮怎么办

长了“马牙”能用针挑破吗

新生儿黄疸怎么办

新生儿腹胀怎么办

新生儿发热怎么办

脐部疾病如何治

肚脐异常怎么办

如何解决新生儿便秘

新生儿湿疹怎么办

患了腹泻如何治

新生儿溶血病是怎么回事

新生儿出血症怎么治

新生儿头颅血肿怎么办

新生儿麻疹怎么办

脓疱疮如何治

• • • • • (收起)

[坐月子宝典\\_下载链接1](#)

标签

月子

坐月子

评论

其实看的是甘肃科学技术出版社出版的解超英的《居家坐月子宝典》。

-----  
[坐月子宝典\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[坐月子宝典\\_下载链接1](#)