

金牌月嫂的月子一本通



[金牌月嫂的月子一本通 下载链接1](#)

著者:卫贝妮 编著; 唐凤萍 口述

出版者:译林出版社

出版时间:2015-8-1

装帧:平装

isbn:9787544755108

《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。

作者介绍：

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。

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
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
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
· · · · · (收起)	

[金牌月嫂的月子一本通 下载链接1](#)

标签

育儿

月子

哺乳

月子餐

产后恢复

金牌

月嫂

家教

评论

实用，与其他书互相印证。借鉴了不少育儿书。后面有一大部分是月子餐，给下厨的人看，不知是否有用。

需要结合视频，新手表示有点抽象！

我觉得不错耶，作为一个准二胎妈妈，结合一胎的实操，这本书写得比较实用，建议也比较宗肯，值得在快生产前看看。

对不起, 我没做好

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。

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。

没有图示的操作步骤都是耍流氓！！！！

整体还可以，属于入门级，有月嫂的亲流水式扫一遍即可，现在网络如此发达，遇到具体问题可以及时百度

[金牌月嫂的月子一本通_下载链接1](#)

书评

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，那么我很荣幸有机会能和您交流。

准妈妈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

...

[金牌月嫂的月子一本通_下载链接1](#)