

# 《完美月子三人行》

## 图书基本信息

书名：《完美月子三人行》

13位ISBN编号：9787506493802

10位ISBN编号：7506493802

出版时间：2013-1

出版社：中国纺织出版社

作者：崔敬文

页数：256

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](http://www.tushu111.com)

# 《完美月子三人行》

## 内容概要

《完美月子三人行:专家+月嫂护驾新妈咪》分为四个篇章，介绍了科学坐月子的观念，并让读者了解到保姆、月嫂和月子中心等各种坐月子方式的区别。新妈咪和新生儿都将分别得到来自专家和月嫂两方面的关怀和指导。而且《完美月子三人行:专家+月嫂护驾新妈咪》专门针对产褥感染、乳腺炎、关节痛等产后常见病提供了科学的护理方法。对高龄新妈咪和患有某些特殊疾病的新妈咪也给予了科学坐月子的指导。并特别介绍了产后“管理好自己的体型”的内容。还分享了一些成为好爸爸的经验和方法，希望新爸爸和新妈咪能一起来享受温馨美满的家庭生活。

# 《完美月子三人行》

## 作者简介

崔敬文，资深产科工作者 / 母婴护理行业专家。国家高级育婴师，具有近10年三级甲等医院产科一线助产师工作经验，从事母婴护理工作近30年国内专业的月嫂公司创办人，培训出上千名优秀月嫂，服务了数万家京城内外的家庭，受到广大家庭的一致认可和信任。多次联合北京人气最旺的母婴网络社区，组织准妈妈讲座，惠及北京成千上万准爸妈，广受欢迎。中央电视台《平安365》节目特邀嘉宾，解读当下的月嫂行业。

## 书籍目录

- 专家揭秘坐月子焦点问题TOP10
- 金牌月嫂经验自述
- Part 1 理论篇 正确认识坐月子
- 坐月子的时间是整整一个月吗
- 中西医解读坐月子
- 走出坐月子的误区
- 误区一：只喝汤不吃肉
- 误区二：吃巧克力补充体力
- 误区三：月子里喝茶水
- 误区四：母鸡比公鸡补身效果好
- 误区五：大吃特吃，过量摄取营养
- 误区六：大量进食滋补药膳
- 误区七：饮食一定要加料酒
- 误区八：菜里不放盐
- 误区九：坐月子期间不吃蔬菜、水果
- 误区十：坐月子要“捂”
- 全面解读在婆家或娘家坐月子之道
- 在婆家或娘家坐月子的优劣之处
- 婆家与娘家的拉锯战
- 在婆家或娘家坐月子的注意事项
- 选个放心的好月嫂，让坐月子更轻松
- 如何选择坐月子中心
- 保姆、月嫂、坐月子中心的比较
- 月子里所需物品大汇集
- Part 2 实战篇 开开心心坐月子
- 月子第一阶段 恢复元气，安度产后第一周
- 快乐妈咪养成手记 出乎意料的自然分娩--阳阳诞生了
- 产科专家贴心指导
- 妈咪护理专区
- 了解产后正常的生理变化
- 产后第1天宜做的事
- 产后2~7天生理状态及调理重点
- 剖宫产的新妈咪宜做好产后护理
- 告别恼人的产后疼痛
- 宝宝护理专区
- 新生儿宝宝1~7天生活全记录
- 了解新生儿宝宝神奇的反射现象
- 了解新生儿宝宝生理性黄疸
- 让新生儿宝宝远离便秘困扰
- 新生儿宝宝脐炎的预防和处理方法
- 新生儿宝宝的眼睛需要用心呵护
- 了解新生儿宝宝疫苗接种
- 高端月嫂服务到家
- 妈咪护理专区
- 产后新妈咪应好好休息
- 打造最宜静养的居室环境
- 一定要注意个人卫生

新妈咪穿着宜有讲究  
新妈咪哺乳内衣DIY  
了解产后1~7天饮食原则  
健康饮食好习惯，为产后恢复打基础  
产后需要重点补充的营养素  
新妈咪饮食禁忌须知  
宝宝护理专区  
读懂新生宝宝的特殊语言--哭声  
了解新生宝宝的六种知觉状态  
尿布与纸尿裤的完美选用方案  
如何抱宝宝才正确  
早吸吮，早开奶  
不宜母乳喂养的宝宝  
正确的喂奶姿势和方法  
两乳交替进行喂养  
宝宝是否吃饱的三个标准  
母乳不足不宜马上添加配方奶粉  
了解几种母乳替代品  
让宝宝更健康、聪明的抚触法  
营养食谱  
枸杞小米豆浆  
赤小豆核桃糙米粥  
胡萝卜菠菜粥  
萝卜丝煮鲫鱼  
红枣炖鲤鱼  
木瓜猪骨花生煲  
莲子紫米粥  
黄花杞子蒸瘦肉  
月子养生小偏方  
方1 四物汤  
方2 生化汤  
方3 益母草煮鸡蛋  
方4 何首乌小米粥  
月子第二阶段 缓解疼痛，刺激乳汁分泌 8~14天  
快乐妈咪养成手记 我与阳阳的"注视游戏"  
产科专家贴心指导  
妈咪护理专区  
解读产后子宫恢复的密码  
.....  
宝宝护理专区  
了解新生宝宝的视觉和听觉发育  
.....  
高端月嫂服务到家  
妈咪护理专区促进乳汁分泌的方法  
.....  
宝宝护理专区  
如何建立宝宝的健康睡眠习惯  
.....  
营养食谱

山药红枣白果汤

.....

月子养生小偏方

方1 花生猪肝黄花菜汤

.....

月子第三阶段 改善体质，保持心情愉快 15~28天

快乐妈咪养成手记 声音漫游--阳阳的小风车音乐盒

产科专家贴心指

妈咪护理专区

及早预防和应对子宫脱垂

.....

宝宝护理专区

解读新生宝宝的斜颈

.....

高端月嫂服务到家

妈咪护理专区

了解产后药膳调养方法

.....

营养食谱

红枣糙米粥

.....

月子养生小偏方

方1 灵芝蒸鸡

.....

月子第四阶段 内外兼养，恢复昔日健康风采 29~42天

快乐妈咪养成手记 带阳阳接触外面精彩的小世界

产科专家贴心指导

妈咪护理专区

按时进行七项产后检查

.....

高端月嫂服务到家

妈咪护理专区

产后皮肤也需要"坐月子"

.....

宝宝护理专区

给宝宝选择衣物的要领

.....

营养食谱

鲜奶藕粉甜味粥

.....

月子养生小偏方

方1 黄瓜白醋

.....

Part 3 调养篇 甩掉月子期的健康小麻烦

产褥感染

产后牙龈炎

产后水肿

产后脱发

产后尿失禁

# 《完美月子三人行》

产后恶露不绝

产后贫血

产后腹痛

产后腹泻

产后食欲不振

产后便秘

产后痔疮

产后缺乳

乳腺炎

产后腰痛

产后关节痛

产后多汗

产后抑郁症

Part 4 补丁篇 让坐月子的效果更上一层楼

特殊新妈咪更要坐好月子

管好体形，让自己比孕前更美丽

新爸爸做好助理，新妈咪月子更轻松

附录 0~6岁婴幼儿疫苗接种时间表

### 章节摘录

版权页：插图：宝宝发烧的家庭护理措施

一旦宝宝发烧，新妈咪总是心急如焚。生活中，很多新手爸妈一感觉到宝宝体温升高，就慌了手脚，不顾一切地抱起宝宝冲往医院。其实，发烧是一种“症状”，而非疾病。照顾发烧的宝宝，需要理性的态度和科学的方法。这就要求新手爸妈既要有耐心，又要了解一些相关的护理知识。否则，面对宝宝体温的升降起伏，你可能难以应付。引起宝宝发烧的原因

发烧本身不是一种疾病，而是某种疾病的前兆或症状。也就是说，发烧症状的出现是在告诉父母，宝宝可能出现了呼吸道感染、脑膜炎或泌尿道感染等疾病。在上述感染和非感染性因素的作用下，宝宝体内产生内生致热源，作用于大脑体温调节中枢，使体温调定点发生变化，将正常情况下的36~37调整到38~39，甚至达到40。接下来，宝宝的自动改变产热和散热之间的动态平衡状态，而使产热增加，散热减少，最终让体温达到调定点的温度，这时，宝宝就会出现发烧现象。正常情况下，宝宝的腋温一般处于36~37间。下午和夜里比上午的体温要高一些，宝宝流汗时体温也是偏高的。由于新生宝宝体温调节中枢功能不完善，汗腺组织发育也不完善，特别是早产儿和出生10天以内的新生宝宝，对热的耐受程度较成人差许多，因此，在包裹过多、室内温度过高（大于30）时，即可引起体温上升。如果包裹过严，持续时间较长，可使宝宝体温一直上升，超过40就会引起惊厥，非常危险。因此，在护理宝宝的过程中，一定要了解宝宝的这些生理特点，以避免以上情况的发生。

宝宝发烧的分度标准

宝宝发热的分度标准尚不统一，目前大多数都采用以下标准：以腋下温度为准 37.5~38 为低热 38.1~39 为中度发热 39.1~40.4 为高热

宝宝发烧后，体温升高幅度较大，变化速度较快。白天的体温是37.5~38，晚上可能就烧到39，甚至更高。38.5是药物降温的分水岭。宝宝发烧时，体温未达到38.5，不要使用退烧药，更不要滥用激素退烧。但如果发展到高烧，就可能影响大脑功能，还可能引发高热惊厥，所以为了避免宝宝体温升到39，通常要在宝宝体温达到38.5时，就给宝宝喂药。另外，需要注意的是，新生宝宝还太小，不建议吃退烧药。因为宝宝体温调节中枢尚未发育完善，汗腺尚不发达，退烧药起不到多大作用，有时反而会引起虚脱。因此，3个月以内的宝宝都不宜服用退烧药。如果宝宝发高烧，就要及时去医院。

发烧对宝宝的伤害

体温过高或发烧时间过长，可使机体各种调节功能失调，表现为几个方面：据测定，体温每升高1，体内的水分就要蒸发掉10%，可见，发烧会导致身体水分丢失量增加，不及时补充就会造成宝宝脱水，进而难以调节体温，致使体温变得更高，形成恶性循环。发烧对身体的消耗很大，而且发烧时宝宝不思饮食，容易出现消瘦、营养不良，影响宝宝发育。高烧会增加中枢神经系统兴奋，造成大脑运动神经元异常放电，引起惊厥发作。高烧导致氧气的消耗量大大增加，引起呼吸、心跳加快，甚至呼吸循环衰竭。高烧会引起肝、肾等脏器损害，可引发宝宝肝、肾功能衰竭。

发烧对宝宝的好处

发烧是宝宝机体免疫系统对抗感染性疾病的保护性症状，所以，宝宝生病时发烧，证明其身体对疾病的反应良好。且发烧本身就是对抗疾病的最有力的手段。具体来讲，宝宝发烧有以下好处：发烧作为一种疾病信号，可以提醒家长积极寻找病因，及时就诊。发烧使宝宝的体温升高，病原体失去了适宜生长的温度，从而降低了繁殖速度，甚至被杀死，抑制了疾病的恶化。发烧能够提高机体免疫的反应水平，使免疫系统提高攻击病原体的效率。



# 《完美月子三人行》

## 编辑推荐

《完美月子三人行:专家+月嫂护驾新妈咪》编辑推荐：新妈咪驾到！资深母婴护理专家，携手具有多年实战经验、月薪上万的高端月嫂，一起来护驾！专家来支招，月嫂教你做，两个好帮手，完美三人行！倾情奉献最科学、最前沿、最实用的母婴护理智慧，让您轻松坐月子，省心带孩子，快乐过日子。140分钟超长高清DVD 为您呈现：母婴护理专家倾情指导科学坐月子的方法高端月嫂现场演示给如何给宝宝洗澡，以及为宝宝做抚触的基本手法营养师现场制作经典中式、台式营养月子餐。

## 《完美月子三人行》

### 精彩短评

- 1、家里请了月嫂，月嫂看了说内容一般，没有太大的参考价值。不过附送的光盘倒是很适合给家里照顾产妇的长辈看，容易接受一点
- 2、在他们公司请的月嫂，还出了一本书还不错。视频推荐给位准妈妈看看，确实不错。还有婴儿的洗澡抚触。月子餐。
- 3、有这本书的指导，希望这个月子能坐好
- 4、正在读这本书，发现很实用，很多以前不懂的都可以先看下，省得到时候手忙脚乱!赞一个！
- 5、不错有所帮助，还正在学习当中
- 6、详细周到，留着以后老婆坐月子参考。
- 7、易读、清晰、实用！
- 8、书很好，很实用，天天看
- 9、这本书因为有配套光盘，介绍怎么给新生儿洗澡，以及一些月子餐的知识感觉还是挺实用的。
- 10、纸质非常棒，内附光盘，内容稍微少点，不过用来初学不错。
- 11、内容比较详细 图文并茂
- 12、一下买了好几本相关的书，还没来得及都看着呢，不过这个上面产后食谱不错
- 13、很不错的书，值得多看看
- 14、内容貌似还不错.....
- 15、图文并茂，而且图片都拍得很养眼，还有整本书里图片那种淡入淡出的效果让人看着特别舒服.
- 16、不错哟 都有在看 值得辣妈收藏
- 17、昨天才刚收到，看了一下，内容还是非常的不错
- 18、纸质很好，内容适合，值得购买
- 19、送人的，看着好象挺实用的
- 20、挺好的，请月嫂前应该看，月嫂不可能做的那么全面，书还是挺全的，自己先看看，遇到问题就不用太着急。初为人母者应该买。
- 21、价格不算贵，印刷也不错.
- 22、在购买之前，我和朋友比较了好几本书，喜欢这一本有光碟，买了以后觉得挺实用的，不错，挺满意
- 23、很好，很实用，从出生到满月，按天查询。挺专业的。
- 24、这本书不错，全彩页，还附带光盘，里面很多做月子的知识，很详细，对于新妈妈来说能学到不少东西，值得购买！
- 25、现在看还有点早,不过略看了一下,内容还是就错的,可以学习
- 26、知识蛮多，要慢慢吸收！
- 27、内容很贴心，送的光盘也值得一看
- 28、这是一本刚做妈妈很喜欢的书
- 29、可以参考，但是没能完全照做。
- 30、老妈学习后应该就不会跟我们有太多分歧了。

# 《完美月子三人行》

## 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](http://www.tushu111.com)