

<<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

出版时间：新世界出版社

作者：秦云华、谭敏慧

页数：180

字数：150000

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：<http://www.tushu007.com>

<<金牌月嫂护理真经>>

内容概要

《金牌月嫂护理真经》本书分为七篇，包括安全分娩、产后一个月每周护理及新生儿保健、新生儿喂养及疾病预防几个部分。

本文还为准妈妈提供了健康的生活方式指导，其中涵盖新妈妈营养护理、日常生活保健等。

全书在介绍专业的月子期护理知识的同时，为新妈妈搜罗了全面而实用，并且操作性、实用性俱佳的护理方法和技巧，让妈妈护理和宝宝护理轻松无忧。

<<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。

<<金牌月嫂护理真经>>

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

<<金牌月嫂护理真经>>

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

<<金牌月嫂护理真经>>

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
培养宝宝正地确含乳和吸吮
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

<<金牌月嫂护理真经>>

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

<<金牌月嫂护理真经>>

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

<<金牌月嫂护理真经>>

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，新妈妈可以适当地增加膳食中的谷物，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。

——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。

——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。

——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。

<<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:<http://www.tushu007.com>