

<<明星月嫂的月子宝典>>

图书基本信息

书名：<<明星月嫂的月子宝典>>

13位ISBN编号：9787544724050

10位ISBN编号：7544724050

出版时间：2012-8

出版时间：译林出版社

作者：卫贝妮

页数：274

字数：260000

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>

## <<明星月嫂的月子宝典>>

### 内容概要

本书是一本有关坐月子常识的书籍。书中的内容真实详尽，由一个明星月嫂口述而成。她根据多年的实战经验总结出一套实用而有效的“42天坐月子攻略”。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，性价比最高、最具实战价值的“月子Shopping List”，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……正文后面还附有详细的检索，实用性非常强。

同类书比较《怀孕40周完美方案》（中国人口出版社）、《西尔斯亲密育儿百科》（南海出版公司）、《坐月子常识与新生儿护理500问》（中国妇女出版社）《经典月子菜》（中国大百科全书出版社）《月子要炖补：月子护理与营养全书》（中国人口出版社）等

## <<明星月嫂的月子宝典>>

### 作者简介

唐凤萍，明星月嫂，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、白领推崇的实战型育儿专家。

卫贝妮，生活专栏作家，曾著《食来运转》等书。

## <<明星月嫂的月子宝典>>

### 书籍目录

请先听我说

#### 第一章 准备篇

- 一、心理准备
- 二、人员准备
- 三、环境准备
- 四、物品准备
- 五、食物准备
- 六、家庭作业

#### 第二章 实战篇

##### 第一部分 第一阶段：休养和学习

- 一、第一阶段（第1~7天）
- 二、第一阶段的月子餐
- 三、第一阶段的家庭作业

##### 第二部分 第二阶段：过渡阶段

- 一、第二阶段（第8~14天）
- 二、第二阶段的月子餐
- 三、第二阶段的家庭作业

##### 第三部分 第三阶段：建立规律和秩序

- 一、第三阶段（第15~28天）
- 二、第三阶段的月子餐
- 三、第三阶段的家庭作业

##### 第四部分 第四阶段：开始步入正轨

- 一、第四阶段（第29~42天）
- 二、第四阶段的月子餐
- 三、第四阶段的家庭作业

#### 第三章 补丁篇

- 一、早产儿
- 二、双胞胎
- 三、断奶
- 四、母乳喂养的常见问题补充
- 五、意外伤害防范
- 六、宝宝常见疾病
- 七、妈妈常见疾病

#### 第四章 检索篇

参考书目

## <<明星月嫂的月子宝典>>

### 章节摘录

版权页：纸尿裤的穿法很简单，包装上面一般都有说明，但是其中还是有些特别要注意的窍门。请预先把换尿布需要的工具集中在一起，最好是在尿布台上；也可以放在一个小筐里，需要的时候要保证它们都在近旁，这些工具包括：干净的纸尿布，湿巾或湿纱布，垫在宝宝身下的大毛巾或隔尿垫巾，护臀霜，垃圾桶，哄宝宝的小玩具等。

打开尿布以后，先不要急着把脏尿布取出；而是一手提起宝宝的双脚，另一只手把前片尿布盖在后片上，垫在宝宝的屁股底下，这样一来可以防止宝宝突然而至的大小便；再用婴儿湿巾或是湿纱布擦拭宝宝的小屁屁，男女宝宝的方法有不同：女宝宝：要按照从前往后的方向来清理，这样才能避免肛门的细菌进入阴道。

首先，擦拭阴部及其周围的皮肤，切忌擦拭阴唇内侧；之后，用一只手抓住宝宝的双脚并抬起，由前向后地清理肛门附近的皮肤。

男宝宝：最需要提防的是他常常会撒尿。

这里有个小窍门：清理前先用一张纸巾或干净的尿布盖住阴茎，以防止突然的尿液喷溅。

男宝宝的清理不需要特别注意方向，可以用湿巾沿着大腿的褶皱向前擦拭，但要注意不要用力拉扯包皮。

擦拭肛门的方法同女宝宝。

把干净的尿布展开，将有胶带的那一面垫在宝宝的身下，这时候再把脏尿布撤出扔掉。

注意调整宝宝的尿布位置，使尿布上沿正好贴着宝宝的腰部。

女宝宝一般会尿湿尿布的中后部，所以尿布后腰处可以提高些；而男宝宝则容易尿湿尿布的前部，可以把后腰处往下放些。

如果宝宝的屁股开始有点发红了，那么切记在清理之后要用护臀霜。

用手或棉花蘸取少许护臀霜轻轻擦在宝宝的外阴和肛门处。

但是在红屁股的初期，不要使用治疗效果特别明显的护臀霜，而要选择天然材质的，以便于每天使用；婴儿凡士林就是不错的选择。

将尿布的正面从宝宝的两腿间拉起，用一只手固定在肚子中间，力道不可以太重，以免宝宝不舒服而挣扎哭闹；另一只手撕下胶带，拉到正面的标记处贴紧，这时要注意调整尿布的位置，应该让宝宝既贴身又舒适，特别要提醒的是，不要让尿布边沿盖在肚脐上。

另外就是男宝宝的阴茎要朝下放置，以防止尿液从尿布前端溢出。

最后一定要注意把两侧大腿处的尿布边沿给拉出来，否则是很容易发生侧漏的。

## <<明星月嫂的月子宝典>>

### 编辑推荐

《明星月嫂的月子宝典》介绍必胜产妇不可不知的“精神胜利法”；教你如何甄选优质月嫂；史上性价比最高、最具实战价值的“月子购物清单”；怎样的哺乳姿势不会让你疼；让新生儿安睡的秘密法宝；月子餐务必“分阶段”吃。

<<明星月嫂的月子宝典>>

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>