

<<金牌月嫂日记>>

图书基本信息

书名：<<金牌月嫂日记>>

13位ISBN编号：9787121188589

10位ISBN编号：7121188589

出版时间：2013-3

出版时间：电子工业出版社

作者：吴妉

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>

<<金牌月嫂日记>>

内容概要

《金牌月嫂日记:月子里的母婴护理与健康食谱》是月嫂在准妈妈分娩后的月子期，每一天每一个细节如何照顾的再现，比如衣：什么季节就穿什么衣服，没有必要违反季节一直穿长袖；比如食：针对产后所需营养，制定了一份爱心菜单。

菜色丰富、营养科学，不是过去单纯的催奶食物；比如玩：劳逸结合，充分休养，合理玩乐，生活如何既丰富又轻松。

月嫂根据多年照顾新妈妈的实战经验，总结出了一套月子时期针对新妈妈的护理全攻略，其中包含了56天的营养月子餐，帮助新妈妈们能够在最短的时间里将身体恢复到最佳状态。

<<金牌月嫂日记>>

作者简介

吴妤，女，亲亲宝贝月嫂服务中心蝉联5年“金牌月嫂”。
孕准妈妈护理、婴幼儿护理专家，注重科学孕产的推广，深受准妈妈和新妈妈家庭的信任和喜爱。
本书为吴妤的护理日记，记录了自己的月嫂经验及对月子里各种护理问题的解答。

<<金牌月嫂日记>>

书籍目录

月子第一阶段，排净恶露、愈合伤口 产后第一天宝贝欢迎你 快乐食谱：生化粥益母木耳汤黄焖勺鸡
 产后第二天恶露未尽，妈妈不宜马上进补 快乐食谱：金针菜猪心汤酿黄花鱼麻油鸡酒 产后第三天宝
 宝生理性黄疸要多喝水 快乐食谱：牛奶炖蛋麻油猪腰鸡汤面 产后第四天你要懂得正确的吃奶方式 快
 快乐食谱：橘瓣银耳羹花生猪手汤肉末蒸蛋 产后第五天母爱绵长，现在要多躺少抱 快乐食谱：双红饭
 红豆羹养肝汤 产后第六天妈妈出汗要正确擦身防受凉 快乐食谱：三鲜豆腐鸡蛋黄花汤牛肉粥 产后第
 七天脐带脱落，宝宝一天一个样 快乐食谱：羊肝排叉鲫鱼豆腐汤月母鸡 产后第八天妈妈体热宝宝眼
 屎多 快乐食谱：乌鸡白凤汤白糖豆浆薏仁米饭 月子第九天游泳小健将 快乐食谱：烧牛蹄筋羊肉烧鱼
 荔枝核山楂观音串茶 产后第十天妈妈要用正确的方式清洗头皮 快乐食谱：奶油鲫鱼红烧甲鱼龙眼贵
 妃翅 产后第十一天宝宝溢奶吓坏妈妈 快乐食谱：皮蛋瘦肉汤当归羊肉羹肉桂猪肝粥 产后第十二天经
 常给宝宝变化睡觉姿势能睡出好头 快乐食谱：清炒大白菜龙眼人参炖瘦肉枸杞黑豆炖羊肉 产后第十
 三天妈妈不要过度活动关节，注意产后风 快乐食谱：桃仁鸡丁紫米薏仁粥葱枣汤 产后第十四天手掌
 温度，宝宝爱抚触 快乐食谱：冰糖百合牛奶燕麦片安眠补养汤 月子第二阶段，修复组织、调理脏器
 产后第十五天产后体操有助于妈妈恢复体形 快乐食谱：花胶虫草花大骨汤海米油菜逍遥美颜茶 产后
 第十六天宝宝大便呈奶白色瓣怎么回事 快乐食谱：木瓜牛奶疙瘩汤团鱼汤 产后第十七天每一个快乐
 妈妈都是一头好奶牛，谨防产后忧郁 快乐食谱：蘑菇鸡肉浓汤桂圆糯米粥葱爆鸡块 产后十八天宝宝
 老是打嗝怎么办 快乐食谱：莲藕山药炖排骨猪肝菠菜粥荸荠鱼卷 产后十九天宝宝红屁股很可怜 快
 快乐食谱：炒山药青笋鸡肝蒸木瓜红枣莲子青木瓜鲫鱼汤 产后第二十天宝宝最喜欢妈妈的声音和拥抱
 快乐食谱：桃仁牛奶芝麻糊番茄南米黄桃软冻金宝派 产后第二十一天妈妈便秘很痛苦 快乐食谱：烩
 四素无花果杏仁雪糊节瓜蚝豉煲猪蹄 产后第二十二天宝宝哭是因为有需求 快乐食谱：香萃山药泥雪
 蛤牛肉汤核桃仁纸包鸡 产后第二十三天你知道怎么给宝宝进行日光浴吗？

快乐食谱：华彩鱼肉酸奶布丁鸭血豆腐汤 产后第二十四天宝宝腹胀 快乐食谱：当归芍药汤银耳陈皮
 炖乳鸽栗子黄焖鸡 产后第二十五天为了宝宝，妈妈要忌口 快乐食谱：黑豆鱼尾汤生菜煮大虾润肺生
 津虫草汤 产后第二十六天宝宝智力早开发 快乐食谱：香酥鹌鹑豆花鱼韭菜虾仁炒蛋 产后第二十七天
 绝对不能让宝宝含着乳头睡觉 快乐食谱：番茄百合猪肝汤糖醋里脊葡香薏米饭 产后第二十八天妈妈
 饮食要营养均衡，小心补出脂肪肝 快乐食谱：南瓜豌豆番茄汤西兰花牛柳白菜鸡蛋面 月子第三阶段
 ，增强体质、滋补元气 产后第二十九天宝宝吃不完，妈妈积奶也犯愁 快乐食谱：麻油鸡培根西兰花
 蛋奶炖布丁 产后第三十天宝宝疫苗接种哭不停 快乐食谱：银耳枸杞鸡肉汤炒三丝菠菜炒猪肝 产后第
 三十一天你的小手握住我的大手，满满的都是爱 快乐食谱：红薯粥黄芪老鸭汤上汤芦笋 产后第三十二
 天妈妈发烧，急！

急！

急！

快乐食谱：猪骨番茄粥香煎刁子鱼木瓜海带乌鸡汤 产后第三十三天如何正确刺激宝宝的视觉、听觉
 和触觉 快乐食谱：玉米煲老鸭翡翠银鱼羹鲈鱼汤 产后第三十四天妈妈爱漂亮，健美药膳好处多 快乐
 食谱：油菜鸡汤香芹虾皮燕麦粥韭菜炒猪肝 产后第三十五天一瞬间抬头，看见妈妈慈爱的脸 快乐食
 谱：蛋香牡蛎滑蛋牛肉芝麻酿茄子 产后第三十六天小心带毒的“乳汁” 快乐食谱：胡萝卜小米粥山
 药牛奶汁鲫鱼蒸蛋 产后第三十七天细心呵护一天都不能少 快乐食谱：菠菜炒猪肝糙米粥爆腰花 产后
 第三十八天五彩缤纷，宝宝爱鲜艳 快乐食谱：奶汤锅子鱼菠菜猪血汤黄花菜炒香菇 产后第三十九天
 宝宝吃手指是一种进步 快乐食谱：鱼香肉片香菇鲫鱼豆腐汤桂圆山药炖乌鸡 产后第四十天夜里千万
 别躺着给宝宝吃奶 快乐食谱：松仁炒玉米莲藕牛腩汤黄豆煲黑鱼 产后第四十一天宝宝口水流呀流 快
 快乐食谱：牛肉豆腐汤醋炒莲藕片什锦豆腐 产后第四十二天妈妈必须得进行产后康复检查 快乐食谱：
 小米桂圆粥虾仁泥鳅香菇栗子煲 月子第四阶段，健体修身、美容养颜 产后第四十三天标准体重知多
 少 快乐食谱：枸杞鲤鱼汤芝麻核桃粥双椒炒藕片 产后第四十四天把心放在肚子里 快乐食谱：酸汤酥
 肉南瓜海带汤玉米笋炒芥蓝 产后第四十五天新妈节食害处多 快乐食谱：芹菜炒胡萝卜甜橙蜜翅小炒
 圆白菜 产后第四十六天宝宝的奶量跟上了吗 快乐食谱：香菇笋丁腐竹烧鱼块糙米饭 产后第四十七天
 莫捂严实，防湿疹 快乐食谱：清炒鲫鱼南瓜香酱拌豆腐茄汁烩饭 产后第四十八天训练宝宝抬头了快

<<金牌月嫂日记>>

乐食谱：豆苗拌鸡丝芝麻香菇银耳木瓜羹 产后第四十九天爱美妈妈可以绑腹带了 快乐食谱：豆泡烧冬瓜豆浆南瓜羹香菇糯米油米饭 产后第五十天宝宝也要多喝水 快乐食谱：木耳炒鸡片海米油菜苦瓜羊肉汤 产后第五十一天瑜伽虽好不可强求 快乐食谱：红枣菊花粥龙眼猪心炖鳗鱼 产后第五十二天坚持给宝宝哺乳 快乐食谱：猪骨西红柿粥茼蒿汤酸奶仙草冻 产后第五十三天不要浪费丰胸好时机 快乐食谱：山药枸杞清汤面姜醋猪脚蛋三丝鱼翅羹 产后第五十四天新爸妈爱的运动 快乐食谱：雪蛤红莲汤猪肚煲土鸡首乌炖排骨 产后第五十五天宝宝睡觉和吃奶奶一样重要 快乐食谱：木瓜红枣花生汤黑豆炖猪骨发菜豆腐 产后第五十六天大月子做完喽 快乐食谱：猪脚肉皮汤清炒西兰花杜仲素腰花

<<金牌月嫂日记>>

章节摘录

版权页：插图：妈妈们在怀着宝宝的时候对子宫造成了很大的负担，所以产后要尽快排出子宫内的污血和内容物，来帮助子宫恢复。

产后的一周对子宫收缩快慢和恢复如初起了决定性的影响作用，所以在饮食和睡眠上要多加注意。

饮食上，要考虑妈妈们产后虚弱的脾胃和较差的胃口，在忌讳生冷、咸硬和辛辣这些刺激食物的基础上，多选择新鲜的蔬果和高蛋白的食物。

如有需要，可以搭配一些药膳。

而休息更是必不可少的，妈妈们在妊娠和分娩时大大消耗了体力，这段时间需要充足的睡眠来消除疲倦和恢复元气。

宝宝的发育一切正常，今天，可爱的宝宝要游泳啦。

宝宝游泳可以增加呼吸系统的功能，还可以提高宝宝抗寒和抗疾病的免疫力。

不过操作要小心哦！

确保室内温度。

室温须确保28℃以上，水温控制在38℃左右。

新生儿的体温调节中枢不完善，水温过高或过低均会对宝宝造成不利影响。

游泳前检查安全栓是否完好，保险按扣是否牢固、游泳圈有无漏气。

游泳前须给宝宝脐部贴防水护脐贴。

准备完毕，把宝宝缓慢地放入水中，让他慢慢适应，自由伸展。

宝宝被温暖的水温包围，仿佛回到了妈妈温暖的子宫里，温暖舒适。

宝宝在游泳池的时间需控制在15分钟左右，因为在游泳过程中宝宝的大脑会受到环境的影响产生刺激，所以要在这个时候开始和宝宝沟通。

例如鼓励宝宝在水中转圈或者给宝宝唱歌。

游泳结束后要赞美宝宝。

产后第九天，新妈妈的恶露量已经减少很多，颜色也渐渐变淡。

虽然已经平安度过了一个阶段，但是仍旧不可掉以轻心，这个时候是缩宫的关键时期，是对日后恢复非常重要的一个时期。

今天要注意：清晨第一次给宝宝喂奶，并计划好宝宝的吃奶时间。

在保证休息的前提下，可以做一些简单的保健操，少量的活动有益于产后的恢复。

顺产的新妈妈可以适当地喝一些红糖水，有助于恶露的排除。

剖腹产的妈妈不可以食用红糖。

体热的症状没有消失，要及时擦身，清洗会阴，多喝水，保持良好的心态，不要有情绪上的大起大落。

体热的时候，新妈妈不要给宝宝做抚触，妈妈体温高，过多的接触会让宝宝出现抵触的行为。

宝宝第一次游泳时，爸爸要全程看护，检查设施，测量水温，并与宝宝多交流。

游泳后，第一时间给宝宝擦干，不要让宝宝受凉。

<<金牌月嫂日记>>

编辑推荐

《金牌月嫂日记:月子里的母婴护理与健康食谱》还告诉你怎么在细心护理妈妈的同时照顾好娇嫩的新生宝宝，学习养育宝宝的知识，享受宝宝带来的乐趣。而不是一味的忙乱疲惫，如何让体形恢复，生理、精神等各方面都朝着健康的方向发展，使新妈妈能够在最短的时间里恢复最佳状态！

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>