

完美月子三人行

专家+月嫂

护驾新妈咪

崔敬文◎编著

资深产科工作者/母婴护理行业专家

- ✔ 荟萃京城数十名高端月嫂的产妇、婴儿护理经验
- ✔ 网罗妇幼医护专家最常被问到的坐月子、带孩子难题
- ✕ 请月嫂很贵，上医院很累
一书在手，让您轻松坐月子，省心带孩子，过日子不折腾

赠超长(120分钟)



崔敬文携通乳师
子宫复位师 营养师
高端月嫂现场指导

中国纺织出版社



完美月子三人行 专家+月嫂

护驾新妈咪 

崔敬文◎编著

 中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

完美月子三人行：专家+月嫂护驾新妈咪 / 崔敬文
编著. — 北京：中国纺织出版社，2013.1
ISBN 978-7-5064-9380-2

I. ①完… II. ①崔… III. ①产褥期-妇幼保健-基
本知识 IV. ①R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第270183号

策划编辑：尚 雅 樊雅莉 责任编辑：马丽平 责任印制：刘 强
美术编辑：李 澜 装帧设计：赵 静 王 波

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京博艺印刷包装有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：16

字数：280千字 定价：34.80元（附赠DVD光盘1张）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

目录

Contents

新妈咪，别害怕·····	15
专家揭秘坐月子焦点问题Top 10·····	16
高端月嫂经验自述·····	18

Part 1 理论篇 正确认识坐月子

24 坐月子的时间是整整一个月吗	
25 中西医解读坐月子	
中医的角度·····	25
西医的角度·····	25
26 走出坐月子的误区	
误区一：只喝汤不吃肉·····	26
误区二：吃巧克力补充体力·····	26
误区三：常喝茶水·····	26
误区四：专吃母鸡补身·····	27

误区五：大吃特吃，过量摄取营养	27
误区六：大量进食滋补药膳	27
误区七：饮食一定要加料酒	28
误区八：菜里不放盐	28
误区九：坐月子期间不吃蔬菜、水果	28
误区十：“捂”月子	28

29 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	29
婆家与娘家的拉锯战	29
在婆家或娘家坐月子的注意事项	30





31 选个放心的好月嫂，让坐月子更轻松

月嫂的职责范围	31
好月嫂应该具备哪些条件或技能	32
与月嫂相处的四个原则	33
选择月嫂的理想途径	35
选择好月嫂的注意事项	35

37 如何选择坐月子中心

了解休养的环境	37
了解宝宝室的位置	37
了解收费情况	37
了解是否有帮助产后调养的设备	37
了解服务人员是否专业	37
了解是否有完备的安全设施	37

38 保姆、月嫂、坐月子中心的比较

39 月子里所需物品大汇集

新妈咪所需物品备忘录	39
宝宝所需物品备忘录	40

● 月子第一阶段 恢复元气，安度产后第一周 1~7天

快乐妈咪养成手记 出乎意料的自然分娩——阳阳诞生记 44

产科专家贴心指导 45

妈咪护理专区

了解产后正常的生理变化.....	45
产后第1天宜做的事	47
产后2~7天生理状态及调理重点.....	48
剖宫产的新妈咪宜做好产后护理.....	49
告别恼人的产后疼痛.....	50

宝宝护理专区

新生儿宝宝1~7天生活全记录.....	52
了解新生儿宝宝神奇的反射现象.....	56
了解新生儿宝宝生理性黄疸.....	57
让新生儿宝宝远离便秘困扰.....	57
新生儿宝宝脐炎的预防和处理方法.....	58
新生儿宝宝的眼部症状需要用心护理.....	58
了解新生儿宝宝疫苗接种情况.....	59

高端月嫂服务到家

妈咪护理专区

产后新妈咪应好好休息.....	62
打造最宜静养的居室环境.....	63
一定要注意个人卫生.....	64
新妈咪穿着宜有讲究.....	65
新妈咪哺乳内衣DIY.....	66
了解产后1~7天饮食原则.....	67
月子饮食四阶段，调理重点各不同.....	68
健康饮食好习惯，为产后恢复打基础.....	68
新妈咪饮食禁忌须知.....	70

读懂新生宝宝的特殊语言——哭声·····	71
了解新生宝宝的六种知觉状态·····	71
尿布与纸尿裤的完美选用方案·····	72
如何抱宝宝才正确·····	74
早吸吮，早开奶·····	75
不宜进行母乳喂养的状况·····	75
正确的喂奶姿势和方法·····	76
两乳交替进行喂养·····	76
判断宝宝是否吃饱的三个标准·····	76
母乳不足不宜马上添加配方奶粉·····	77
了解几种母乳替代品·····	77
让宝宝更健康、更聪明的抚触法·····	78

新妈咪完美月子营养食谱····· 79

枸杞小米豆浆·····	79
红豆核桃糙米粥·····	79
胡萝卜菠菜粥·····	80
萝卜丝煮鲫鱼·····	80
红枣炖鲤鱼·····	81
牛奶鸡丝汤面·····	81
姜枣桃仁汤·····	82
黄花杞子蒸瘦肉·····	82

月子养生小偏方····· 83

方1 四物汤·····	83
方2 生化汤·····	83
方3 益母草煮鸡蛋·····	83
方4 何首乌小米粥·····	83



● 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”	84
产科专家贴心指导	85

妈咪护理专区

解读产后子宫恢复的密码	85
了解乳头内陷及其应对方法	89
预防和治疗乳头皲裂的方法	89
哺乳期用药应慎重	91
新妈咪澳抗阳性时该如何哺乳	92
新妈咪感冒时应怎样哺乳	92

宝宝护理专区

了解新生宝宝的视觉和听觉发育	93
给宝宝从头到脚的精心呵护	93
如何预防宝宝“红臀”	96
母乳性黄疸的处理方法	96
如何预防和护理宝宝湿疹	97
出现这些状况，不宜亲吻宝宝	98
宝宝不哭不闹就是“乖”吗	99

高端月嫂服务到家

妈咪护理专区

促进乳汁分泌的方法	100
正确使用吸奶器	103
胀奶的处理方法	104

宝宝护理专区

如何建立宝宝的健康睡眠习惯	105
宝宝睡觉时采取的睡姿	105
为宝宝选用合适的枕头	107
如何给宝宝挑选奶瓶	108
如何给宝宝挑选奶嘴	109
奶瓶、奶嘴的清洗和消毒方法	110
宝宝洗澡的最佳时间和方法	111



新妈咪完美月子营养食谱..... 115

山药红枣白果汤..... 115

牛肉酿白菜..... 115

菊香山药炖排骨..... 116

鸡蛋菜花..... 116

枸杞子鲤鱼汤..... 117

海鲜蒸蛋..... 117

月子养生小偏方..... 118

方1 花生猪肝黄花菜汤..... 118

方2 蒲公英水..... 118

方3 佛手豆浆昆布汤..... 118

方4 木瓜猪肉姜汤..... 118

方5 海蜇荸荠饮..... 118

方6 芝麻酱..... 118

● 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..... 119

产科专家贴心指导..... 120

妈咪护理专区

及早预防和应对子宫脱垂..... 120

了解子宫内膜炎..... 122

剖宫产术后疤痕的养护..... 123

坐月子期间可以进行性生活吗..... 124

了解产后恢复月经的时间..... 124

宝宝护理专区

解读新生宝宝的斜颈..... 125

学会观察宝宝的呼吸..... 128

选好小床，关爱宝宝的脊柱健康..... 130

宝宝房间不宜有“长明灯”..... 130

抱着宝宝入睡会影响其健康..... 131

慎用婴儿制剂和保健品..... 132

妈咪护理专区

了解产后药膳调养方法·····	133
月子有“三宝”：米酒、姜、胡麻油·····	137

宝宝护理专区

了解何为人工喂养·····	139
人工喂养的方法及注意事项·····	139
了解何为混合喂养·····	142
如何为宝宝挑选最合适的奶粉·····	142
如何避免宝宝溢奶、吐奶·····	143

新妈咪完美月子营养食谱····· 144

红枣糙米粥·····	144
家常炒饭·····	144
木瓜猪骨花生煲·····	145
芹菜牛肉末·····	145
菠菜卷·····	146
桂圆红枣粥·····	146
豆芽银鱼·····	147
地三鲜汤·····	147

月子养生小偏方····· 148

方1 灵芝蒸子鸡·····	148
方2 酸枣芡实桂圆饮·····	148
方3 艾叶鸡蛋·····	148
方4 羊心玫瑰·····	148
方5 北杏仁蒸雪梨·····	148



● 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	149
产科专家贴心指导	150

妈咪护理专区

按时进行七项产后检查	150
产后宫颈糜烂并非都需要治疗	152
盆腔积液的性质和应对措施	153
产后常口渴该如何改善	153
如何预防产后乳房下垂	154
重拾从前的甜蜜生活	155
产后放置宫内节育器的适应证和最佳时机	156

宝宝护理专区

关注新生儿宝宝用药安全	158
不同类型药物的使用方法	160
给新生儿宝宝喂药的禁忌	161
宝宝发烧的家庭护理措施	162



妈咪护理专区

产后皮肤也需要“坐月子”	166
按摩消除妊娠纹的要领	168
哺乳期间别“臭美”	169

宝宝护理专区

给宝宝选择衣物的要领	170
给宝宝穿衣、脱衣的要领	170
传统所说的剃“满月头”没有科学依据	172
给宝宝剪指甲（趾甲）的方法	172
宝宝玩具的清洁和消毒方法	173



新妈咪完美月子营养食谱 175

鲜奶藕粉甜味粥	175
碧绿什锦	175
红枣蒸南瓜	176
青苹果炒鸡丁	176
鲜菇笋片汤	177
香菇鸡	177
竹荪炖乌鸡	178
当归生姜羊肉汤	178

月子养生小偏方 179

方1 黄瓜白醋	179
方2 参麦炖牛奶	179
方3 何首乌菠菜饮	179
方4 枸杞子陈皮桂圆汤	179
方5 天门冬萝卜	179



Part 3 调养篇 甩掉月子期的健康小麻烦

- | | |
|------------|------------|
| 182 产褥感染 | 200 产后食欲不振 |
| 184 产后牙龈炎 | 202 产后便秘 |
| 186 产后水肿 | 204 产后痔疮 |
| 188 产后脱发 | 206 产后缺乳 |
| 190 产后尿失禁 | 208 乳腺炎 |
| 192 产后恶露不尽 | 210 产后腰痛 |
| 194 产后贫血 | 212 产后关节痛 |
| 196 产后腹痛 | 214 产后多汗 |
| 198 产后腹泻 | 216 产后抑郁症 |

220 特殊新妈咪更要坐好月子

高龄新妈咪如何坐月子	220
妊娠合并糖尿病的新妈咪如何坐月子	222
高血压新妈咪如何坐月子	224
流产、早产的新妈咪如何坐月子	226

228 管好体形，让自己比孕前更美丽

新妈咪的理想体重	228
产后运动的注意事项	230
新妈咪要远离产后减肥的误区	231
产后健康塑身计划	233



246 新爸爸做好助理，新妈咪月子更轻松

月子期新爸爸的四大守则	246
合格新爸爸必备的七个本领	249
新爸爸怎样增强与宝宝的亲子关系	251
新爸爸必知的四点温馨要则	253
新爸爸哄宝宝的九个小妙招	254

附录 0~6岁婴幼儿疫苗接种时间表... 256

完美月子三人行 专家+月嫂

护驾新妈咪 

崔敬文◎编著

 中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

完美月子三人行：专家+月嫂护驾新妈咪 / 崔敬文
编著. — 北京：中国纺织出版社，2013.1
ISBN 978-7-5064-9380-2

I. ①完… II. ①崔… III. ①产褥期-妇幼保健-基
本知识 IV. ①R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第270183号

策划编辑：尚 雅 樊雅莉 责任编辑：马丽平 责任印制：刘 强
美术编辑：李 澜 装帧设计：赵 静 王 波

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京博艺印刷包装有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：16

字数：280千字 定价：34.80元（附赠DVD光盘1张）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换