



月子这样做 妈妈超省心

一部真正让妈妈带好孩子，坐好月子的书

国家人保部指定育婴师培训专家

同仁医院产科护理专家杨元京倾情力作

护理产妇30年，照护近30000个新生儿，
培训过数千名高级育婴师

杨元京 / 著

赠送
月子护理
速成指南

月子这样做 妈妈超省心

杨元京◎著



海峡出版发行集团 | 鹭江出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP LUJIANG PUBLISHING HOUSE

2016年·厦门

图书在版编目(CIP)数据

月子这样做,妈妈超省心/杨元京著. — 厦门:
鹭江出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5459-0876-3

I. ①月… II. ①杨… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识 ②新生儿—护理—基
本知识 IV. ① R714.6 ② R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 009331 号

YUEZI ZHEYANGZUO MAMA CHAOSHENGXIN

月子这样做,妈妈超省心

杨元京 著

出版发行: 海峡出版发行集团

鹭江出版社

地址: 厦门市湖明路 22 号

邮政编码: 361004

印刷: 北京睿特印刷厂大兴一分厂

地址: 北京市大兴区星光工业开发区西红门福伟路四条十号

邮政编码: 101109

开本: 710mm×1000mm 1/16

印张: 16.25

字数: 197 千

印次: 2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5459-0876-3

定价: 39.80 元

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换

产后平息家庭纷争，需要一本育儿“红宝书”

现在我的孩子已经 11 个月了，我照顾孩子逐渐娴熟，和家人的配合也渐渐默契，但 10 个月之前，全家人“马不停蹄”的慌乱似乎还在身边，当时那根紧张的弦好像还没松下来。尽管我是生活编辑，关于育儿知识还有所了解，但是孩子出生后，有很多问题我还是不知道如何处理，跟婆婆意见相左时，不能以权威地位将她说服。

很多人说，孩子降生的第一年，往往是最考验夫妻感情的一年，更是对新妈妈人生最严峻的考验。如果我的情况还好的话，我闺蜜就没那么走运了。“车到山前必有路”是她的做事风格，所以在生孩子之前，她并不着急收集育儿知识。当她生了孩子，公公婆婆和自己的爹娘全聚集到她家时，她才发现几乎针对任何一个问题，都会上演一场家庭大战。

为了快速下奶，闺蜜剖腹产后一能吃饭，婆婆就给她做了鲫鱼汤，而闺

蜜的妈妈是北方人，她坚持认为坐月子应该只喝小米粥、吃鸡蛋；婆婆心疼孙子，怕孩子饿着，见妈妈下奶不多，就着急地要喂奶粉，而妈妈又觉得母乳喂养好；婆婆认为尿布好，妈妈认为尿不湿用着省事，但无论用尿布还是用尿不湿，孩子都一直红屁股……在产后的头几个月中，她一直处于困惑当中，因此跟婆婆感情不和，婆婆还一度闹着回家，不帮她看孩子了，为此她跟我哭诉了很多次。

怪不得有资料表明，产后第一年是离婚高发期。为了照顾新生儿，小小的家庭挤下爷爷奶奶、姥姥姥爷，一个问题有六个意见，难免会有碰撞。正如作者所言，这时候妈妈就要储备足够多的育儿知识，当在育儿问题上有意见分歧时，妈妈要成为绝对的仲裁者，快刀斩乱麻，将问题解决。

看到这本书稿，我已经休完产假开始上班了，已经度过了那段混乱期。当读完这本书稿，我真是要感叹一句“恨不相逢未产时”。可能是因为作者曾做过三十多年产妇和新生儿的护理工作，还因为一直担任培训月嫂的工作，所以才能把育儿和照顾产妇那么多纷繁的问题，提纲挈领地全都讲清楚。书中提到的几乎任何一个问题，都曾困惑过我。

本书从产房谈起，谈到生孩子的注意事项，解决了大多产妇担心的问题，比如侧切对之后生活的影响、催产素的安全等；接着本书就产妇护理和新生儿养育两大问题进行了详述。这两大块的内容，也几乎解答了困扰我多时的终极困惑。比如，不同体质的产妇护理无论是饮食还是运动，都应辩证对待；小儿总是红屁股，有时候其实不是因为没用护臀霜，或者是尿布没消毒好，而是因为宝宝拉屎后，没有给他用婴儿皂清理干净，因为大便呈弱酸性，会侵蚀皮肤，所以

只有用弱酸性的婴儿皂洗净并中和了弱酸之后，才能清洗干净。

有一句话叫“为母则刚”。妈妈们都能勇敢地生了孩子，就不怕养孩子承担更多。为了更好地照顾好新生儿和自己，也为了家庭稳固，新妈妈应该储备一定的育儿知识。这些知识不一定特别多，但一些育儿经常遇到的问题的解决办法一定要知道。其实，读一两本本书这样的将照顾产妇和育儿问题讲得系统而透彻的书就够了。

本书编者

2016年2月

我提倡大家“主动”坐好月子

我的老师王先生讲过：“女人孕育中有三个坎，一是孕前期，二是生产，三是哺乳。”生产好理解，过去医疗不发达，都说女人生孩子是“在鬼门关前走一遭”，可见生产本身是有不小的难度和一定的风险的。产后，即产后恢复，比较关键的是生完孩子后的头42天。现在已经或即将做奶奶、姥姥的朋友应该记得，过去我们生小孩国家规定自然分娩后的产假是42天。这是因为从胎盘娩出到全身器官（除乳房外）恢复或接近未孕状态需要6周（42天），这一期间也叫产褥期。自然就包括我们所说的坐月子，那是非常关键的前30天。为什么说这月子非常关键而且还不好坐呢？大家想想啊，一方面生完孩子，疲劳的身体需要修复，要好吃好睡，把丢掉的元气给补回来；另一方面，呱呱坠地的新生儿需要你更多的照料，即使有人协助，一天6~8回的喂奶是非你不可的。产奶需要休息，伤口恢复需要休息，可是，孩子夜里哭闹让你无法休息，夜里吃奶也让你无法休息，你刚困了，小家伙醒了，等你把他哄睡着了，自己瞪着眼睛干躺在床上数羊……

你是在用一个柔弱的身躯去养育另一个柔弱的身躯，这个场面想想都很不容易啊。哺乳也是，其时间之久，往往不亚于怀胎十月，而坐月子期间是妈妈和宝宝喂奶吃奶的磨合阶段，尤其对于新手妈妈，真的不知道怎么喂呢。所以，一问起很多妈妈月子坐得如何，他们常常给我的回答就是：“我那个月子啊，简直兵荒马乱！”其实细细一问，很多都是四个或者六个大人加一个孩子。可为什么我们会那么大人力的投入，还是让很多妈妈觉得坐月子是件困难的事儿呢？

我总结下来觉得，一方面是上述客观存在的情况，另一方面往往跟妈妈们对于月子恢复、喂奶、新生儿护理知识技能准备不足有关。现在很多妇产医院会开设孕妇学校，这个很好，能够让孕妇们学习到孕期管理的有关知识，有些学校还会带孕妇们做分娩练习，所以，现在的孕妇在怀孕和分娩方面准备得都很充足。可是，很多人会以为孩子生下来就万事大吉了，殊不知这才是“万里长征第一步”呢。如果侥幸什么问题没遇到便好，但是据我所知，这是极少数，整体人群不超过10%。大部分都或多或少遇到过状况，比如，妈妈奶胀得像石头一样硬，甚至乳腺脓肿，必须开刀引流；孩子肚脐发炎，总是哭闹，不吃又不睡，严重时刻导致败血症；新生儿总是吐奶或者黄疸久久不退……当这些问题来临时，如果没有系统的知识和应对的技能的话，真的，除了焦虑好像别无其他办法。这也能够理解为什么常听妈妈们说自己多少有点“产后抑郁”的原因了吧？

可能因为做了三十年的产妇和新生儿护理工作，所以我觉得这些看似很困难的局面，只要把握要领都能够一一化解。产妇护理的核心抓住两点：乳房的护理和产伤的护理；新生儿的护理就更简单了，因为他每天要睡二十几个小时，只要你给他吃饱、穿衣薄厚适宜就基本就不会有什么事情了。

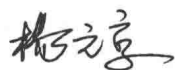
所以我提倡产妇应该好好坐月子，而且应该主动地坐月子。为什么说是“主

动”呢？就是你不要把自己“交给”爸妈、月嫂、丈夫，你应该成为坐月子的主导者，他们是为你提供物质人力支持的。相当于你是这些知识技能的掌握者，你是指挥打仗的司令部，其他人在你倡导的原则下进行分工协作来完成你这个月子。那样的话，即使你躺在床上啥也没干，前方“敌人”的一举一动以及下一步要怎么做，都尽在你掌握啦！你可以试试看，这样的话，你是不是可以避免产后抑郁？是不是可以化解很多观念差异导致的家庭矛盾？即使家中请了月嫂，我建议必要的护理知识咱们还是要掌握，起码咱们可以知道月嫂做得对不对，是吧？记住哦，咱们是坐月子，不是“被坐月子”。

掌握主动坐好月子的窍门其实不多也不难，比如，月子里产妇吃点黑芝麻粉，可以预防便秘还能补气促进伤口愈合；乳头皲裂的妈妈可以在乳头上涂点花椒油，因为它既止痛又能促进伤口愈合；孩子便秘可以用棉签蘸油点按肛门；新生儿头大脖颈软，用“三点一线”的方式抱着最稳妥……

这就是我写这本书的初衷。我希望能够把我临床护理产妇和新生儿的经验分享给大家，其中有一些是我沿用了别人的方法，在过去这三十年我一直在用，并且觉得好用的；有一些是我自己在工作过程中摸索尝试觉得非常有效，于是总结了下来的；还有一些呢，就是大家普遍存在的认识误区、操作误区，我在书里写出来的目的也是希望妈妈们能够少走弯路。

我衷心祝愿新妈妈们在读完这本书后，能够一边充分享受初为人母的喜悦，一边有效地照顾好自己和宝宝，顺利、健康、平安地度过月子期！



2016年2月



目录

CONTENS

01 瓜熟蒂落，顺利分娩

有的人总说：“孩子怎么生，医生说了算。”老实说，能不能顺利分娩，医生说了可真不算，得看胎儿的情况以及产妇自身的条件和意志。

Chapter1 ♥顺利分娩，恰到好处的如期而至

- 1 顺利分娩？医生说了可不算 // 002
- 2 “顺产也要挨一刀”，会阴侧切术在残害产妇？ // 006
- 3 剖腹产，不是你想剖医院就给剖 // 009
- 4 漫长的等待可以让催产素帮帮忙 // 012

02 健康美丽新妈妈

坐月子是女人一生中改善体质最好的时机。怀孕、生产的过程中，我们女性的身体机能及体内脏腑功能的平衡都被打破了，同时身体又在自动地不断寻找新的平衡点，因此，月子期可以说是一个女人调理体质的最佳时期。

Chapter2 ♥滋补调理出一个乐活月子

- 1 月子要坐，但要科学地坐 // 018
- 2 在家也可以做出营养瘦身月子餐 // 022

- 3 月子饮食并非百无禁忌 // 027
- 4 南米酒 VS 北红糖 // 031
- 5 不是所有产妇都适合喝生化汤 // 033
- 6 剖腹产产妇饮食，重在避免胀气 // 035

Chapter3 ♥ 产后起居，让身体在幸福中渐渐恢复

- 1 产后不适，心平气和应对 // 038
- 2 坐月子要“捂” VS 洗洗更健康 // 041
- 3 不完美产伤，需要正确护理 // 045
- 4 产后腰痛、颈肩痛和腕关节痛，提早预防 // 050
- 5 产后“性”福建设，是个系统工程 // 056
- 6 产后避孕，方法要靠谱 // 059
- 7 产后月经不规律，用对方法可调节 // 060
- 8 产后家庭稳固，妈妈精心布局 // 063

Chapter4 ♥ 产后疾病预防，遇难成祥

- 1 产后检查，排查产后疾病 // 070
- 2 预防产褥热，需阻止细菌逆行 // 073
- 3 产后便秘，食疗 + 凯格尔运动能帮忙 // 075
- 4 重视产后第一次小便，避免产后尿潴留 // 077
- 5 产后风湿病，要小心预防 // 079
- 6 急性乳腺炎的预防和治疗 // 082

Chapter5 ♥ 产后锻炼，美丽就要刻意经营

- 1 产后运动，做到恰当得法 // 085
- 2 帮子宫复原的正确运动 // 088
- 3 体质虚弱产妇，要练专属运动操 // 092
- 4 产后塑形运动，打造“S”形身材 // 096
- 5 收腹带，平坦小腹再造利器 // 106
- 6 产后减肥美容，不要迷信药物 // 108

03 成功母乳喂养

我的老师，王先生讲过：“女人孕育中有三个坎，一个是孕前期，一个是生产，一个就是哺乳。”10个妈妈中，就有8个人或多或少出现过哺乳的问题。确实，成功的母乳喂养可不仅仅是知识储备就可以实现的，它还需要妈妈有坚强的意志力，需要宝宝完美的配合，更需要家人全方位的支持。

Chapter6 ♥ 母乳喂养，一场看不到硝烟的自我挑战

- 1 顺利哺乳，技巧和意志缺一不可 // 112
- 2 扫除障碍，让产妇做到“三早” // 116
- 3 妈妈的坏情绪会阻碍母乳喂养 // 120
- 4 通乳和催乳之按摩攻略 // 122
- 5 通乳和催乳之饮食攻略 // 128
- 6 挤奶想不疼，方法和工具都重要 // 130
- 7 乳房情况异常，如何护理与催奶 // 132
- 8 母乳喂养的同时，还要防止乳房下垂 // 137

- 9 生病时，哺乳需权衡 // 138

Chapter7 ♥ 宝宝吃得好才能长得壮

- 1 母乳是最适合宝宝的食物 // 141
- 2 哺乳时，妈妈应谨记的事项 // 144
- 3 喂养姿势正确，事半功倍 // 147
- 4 母乳喂养好，奶粉也不是洪水猛兽 // 150
- 5 顺利人工喂养，从选对奶粉开始 // 152
- 6 吐奶的应对和预防 // 156
- 7 “三点一线”手势助力宝宝拍嗝 // 158
- 8 按需哺乳 VS 按时喂养 // 160
- 9 宝宝吃得够不够，看尿量、看增重 // 162
- 10 可以补充维生素 D，不需要补钙 // 164

04 遇见阳光般的明媚天使

当大家手忙脚乱地开始照顾新生儿时，家庭矛盾也开始蓄势待发了。因为关于孩子的任何问题，大家的意见好像都有分歧。奶奶觉得可以竖着抱，姥姥觉得必须横着抱；奶奶认为宝宝要包得严严实实的，姥姥觉得不能把孩子捂着……这时候，妈妈就要用科学的育儿知识武装自己，成为客观公正仲裁者，才能平息家庭纷争。

Chapter8 ♥ 新生儿护理，需要细心 + 耐心

- 1 你应该了解的新生儿生理状况 // 168
- 2 宝宝喜欢妈妈这样抱 // 172

- 3 为新生儿穿衣，有方法所以简单 // 178
- 4 睡袋 VS “蜡烛包” // 181
- 5 给孩子洗澡，是门细致的学问 // 183
- 6 宝宝皮肤的养护，以及病态肤色的鉴别 // 188
- 7 新生儿五官护理，需要细心观察 // 190
- 8 新生儿的大小便，他健康的晴雨表 // 192
- 9 预防臀红，用婴儿皂清洁是关键 // 194
- 10 用尿布还是纸尿裤，这是个问题 // 196
- 11 别让小脐带引发大麻烦 // 202

Chapter9 ♥ 0 岁宝宝健康睡眠处方

- 1 从表情和行为判断宝宝的睡眠质量 // 205
- 2 优质睡眠，需要正确睡姿 + 良好睡眠习惯 // 207
- 3 良好睡眠，需要环境配合 // 210
- 4 有时，是妈妈打扰了宝宝的睡眠 // 212
- 5 新生儿睡眠问题，对症解决 // 214

Chapter10 ♥ 新生儿疾病，应防于未病之时

- 1 新生儿黄疸，不能放任 // 217
- 2 新生儿便秘，可以进行物理刺激 // 221
- 3 新生儿腹胀需不需要看医生？ // 225
- 4 伪装成“奶块”的鹅口疮 // 227

5 谨防呛奶引发新生儿窒息 // 229

6 新生儿呼吸窘迫综合征，应提早预防 // 232

7 预防新生儿肺炎有办法 // 234

附录 ♥家有特殊天使

1 早产儿 // 236

2 唇裂儿、腭裂儿 // 241

01

瓜熟蒂落，顺利分娩

有的人总说：“孩子怎么生，医生说了算。”老实说，能不能顺利分娩，医生说了可真不算，得看胎儿的情况以及产妇自身的条件和意志。



chapter 1 ♥

顺利分娩，恰到好处的如期而至

1. 顺利分娩？医生说了可不算

我记忆中最凶险的分娩发生在二十多年前的一个午夜，当时正好轮到我值班。产妇个子很高，骨盆条件不错，胎儿也不大，我们和产妇都信心满满地要顺产。

开始还挺正常的，但当产妇宫口开全后一个小时，胎头下降得不好，检查却发现胎头很高，这是胎位异常的表现。

值班大夫立刻让我们把产妇送上产床做阴道检查。果然胎位不正，是枕后位。胎儿先露部位与母亲骨盆前后左右的关系，我们称之为胎位。最理想的胎位是枕前位，胎儿头部俯曲，后脑勺朝左前方或右前方，分娩时头部最先伸入骨盆。不属于枕前位的胎位我们称之为胎位不正。胎位不正有很多种，都可能导致难产。比如臀位，就是胎儿的臀部先出来，或者一只小脚丫子先出来，这样的情况顺产就不太容易；过去还有一种胎位叫横位，一个胳膊先出来。这样的情况如果没有剖腹产的技术是很凶险的，有时候大人小孩都保不住；枕后位