★全新升级★ 金牌月嫂有哪些拿手的产妇、新生儿护理知识？尽在本书

金牌月嫂住我家

——月子护理与育儿一本通

马春风 双 福◎主编

- 月子攻略，母婴问题“一天一页”逐日检索
- 专家审定，0～3岁宝宝养育关键
- 中西结合，产后妈妈恢复与调养
- 饮食护理，让妈妈和宝宝更健康

超值附赠
“母婴护理”
二维码实景指导视频

化学工业出版社

金牌月嫂住我家

——月子护理与育儿一本通

马春风　双　福◎主编

化学工业出版社
·北京·

如何请到金牌月嫂？金牌月嫂有哪些拿手的产妇、新生儿护理知识？尽在本书。

本书特邀金牌月嫂写作，权威产科医生审看，详解3大方面内容：月子护理、新生儿的“一天一页”护理与调养；0～3岁宝宝养育关键和产后妈妈恢复与调养。内容翔实，讲解全面。更特别加入月子餐、产妇每周美食搭配，产后运动方法、心理调整等内容，面面俱到，将多年的月子护理经验悉心传授。全书语言不刻板，不教条，亲情感十足。护理重点图解展示，一看就懂。随书附赠视频，方便读者在家实景观看、学习。

图书在版编目（CIP）数据

金牌月嫂“住”我家：月子护理与育儿一本通 / 马春风，双福主编. — 北京：化学工业出版社，2015.9

ISBN 978-7-122-24691-2

Ⅰ. ①金… Ⅱ. ①马… ②双… Ⅲ. ①产褥期-妇幼保健-基本知识 ②新生儿-护理-基本知识 Ⅳ. ①R714.6 ②R174

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第167554号

责任编辑：邱飞婵　　统　筹：
文字编辑：赵爱萍　　摄　影：
责任校对：边　涛　　装帧设计：

双福文化 www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号　邮政编码 100011）
印　装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
889mm × 1194mm 1/20　印张 8　字数 250 千字
2015年10月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）
售后服务：010-64518899
网　址：http: // www.cip.com.cn
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定　价：39.80元

版权所有　违者必究

前言

作为月嫂的培训鉴定考评员，我比普通人更了解这个行业的现状。月嫂很火，但月嫂的从业人员也良莠不齐。实话实说，找到一个值得信赖的好月嫂非常不容易。不过，一本由专业金牌月嫂写的好书可以最大程度地帮助新手爸妈们。

本书是我与金牌月嫂李明等一同编写。李明已照顾了近 150 个宝宝，从事月嫂这一行业近 20 年，实践经验、理论知识都很丰富。

本书从选择月嫂的应注意内容入手，详解 3 大方面内容：月子护理、新生儿的“一天一页”护理与调养；0 ~ 3 岁宝宝养育关键和产后妈妈恢复与调养。涵盖护理宝宝的实用技巧、月子餐、产后运动方法、心理调整等新手爸妈们关注的内容，以图、文的形式记录了月嫂们多年的月子护理经验。本书的内容不仅适合于新手爸妈们，对想加入月嫂这一行业的初学者也是很好的教材。本书还很荣幸邀请到三级甲等医院的老师进行审定指导，在此特别致谢。

本书编写过程中难免出现疏漏，敬请广大读者指正。

祝大家万事如意，祝宝宝健康成长。

马春风

2015 年 5 月

目录

第一章 准备好迎接你们的小天使了吗？

月嫂的挑选 2
- 月嫂的职责知多少 2
- 选择月嫂的注意事项 3
- 与月嫂的相处方法 6
- 不可不知的月嫂相关证件 6

分娩关键知识的储备 7
- 提前了解分娩过程、方式和征兆 7
- 哪些因素影响顺产？哪些人群需要剖宫产？ 9
- 怎样应对分娩疼痛 10
- 如何赶走产前恐惧 10

产前购物 11
- 宝宝衣服、睡袋、被褥 11
- 宝宝尿布、尿片、纸尿裤、湿巾、隔尿垫 11
- 宝宝奶瓶、奶瓶刷 12
- 吸奶器 12

- 消毒锅 12
- 消毒用品——75% 酒精、棉球、棉棒、消毒纱布及脱敏胶布 12
- 卫生用品——指甲钳、小剪刀、纱布小毛巾 12
- 洗浴用品——浴盆、浴床、浴巾、洗发水、沐浴露、宝宝护肤品、小面盆 13
- 黑白卡、摇铃玩具 13
- 妈妈必备其他 13

产前必学的护理知识 14
- 七步洗手法 14
- 乳房护理 15
- 抱宝宝的正确姿势 16
- 给宝宝喂奶的正确方法 17
- 关于坐月子 18

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第二章 天使降临，产后6～8周 “一天一页”教你与宝宝和谐相处

产后第1周 卧床休息，练习哺乳 20

第1周宝宝护理知识要点 20

第1周新手妈咪自我护理知识要点 20

第1周月子餐搭配推荐 21

第一天：宝贝，欢迎你 22

第二天：第一口让宝宝吃母乳 23

第三天：妈妈注意饮食，宝宝喂后拍奶嗝 24

第四天：顺利度过胀奶期 25

第五天：准备出院，脐带脱落 26

第六天：宝宝吃饱，妈妈吃好 27

第七天：妈妈出汗勤换衣 28

产后第2周 适度活动，谨防月子病 29

第2周宝宝护理知识要点 29

第2周新手妈咪自我护理知识要点 29

第2周月子餐搭配推荐 29

第八天：适度活动更健康 31

第九天：妈妈用束腹带，宝宝一天一个样 32

第十天：妈妈不慌，轻松应对宝宝小状况 33

第十一天：坚持乳房按摩，打造源源不断的“奶库” 34

第十二天：要不要躺头型？ 35

第十三天：阳光是宝宝衣物最好的杀菌剂 36

第十四天：科学洗澡，正确解决宝宝哭闹 37

产后第3周 修复组织，调理器官 38

第3周宝宝护理知识要点 38

第3周新手妈咪自我护理知识要点 38

第 3 周月子餐搭配推荐 38

第十五天：宝宝持续打嗝怎么办？ 40

第十六天：宝宝开始蜕皮 41

第十七天：大胸妈妈的烦恼，宝宝大便颜色解读 42

第十八天：新妈妈管住嘴，谨防产后抑郁 43

第十九天：睡前细观察，预防宝宝红屁股 44

第二十天：谨防产后受寒，预防月子病 45

第二十一天：宝宝不是抽风，预防乳腺炎 46

产后第 4 周 均衡营养，健康饮食 47

第 4 周宝宝护理知识要点 47

第 4 周新手妈咪自我护理知识要点 47

第 4 周月子餐搭配推荐 47

第二十二天：妈妈的乳汁到底够不够宝宝吃？ 49

第二十三天：宝宝最爱妈妈 50

第二十四天：给宝宝进行日光浴 51

第二十五天：多逗逗宝宝，有益发育 52

第二十六天：认真回应宝宝的哭 53

第二十七天：用不用安抚奶嘴，是个问题 54

第二十八天：宝宝有疹子，怎么办？ 55

产后第 5 周 增强体质，滋补元气 56

第 5 周宝宝护理知识要点 56

第 5 周新手妈咪自我护理知识要点 56

第 5 周月子餐搭配推荐 56

第二十九天：看看宝宝，解解月子闷得慌 58

第三十天：打疫苗了，只哭一阵 59

第三十一天：宝宝满月了，亲戚来庆贺 60

第三十二天：多给宝宝看颜色 61

第三十三天：宝宝是个游泳小健将 62

第三十四天：母乳每次能吃完左边，吃右边吗？ 63

第三十五天：闹觉的宝宝怎么办？ 64

产后第 6 周 康复检查，及时进行 65

第 6 周宝宝护理知识要点 65

第 6 周新手妈咪自我护理知识要点 65

第 6 周月子餐搭配推荐 65

第三十六天：关于昼夜颠倒的宝宝 67

第三十七天：呵护宝宝的“粮库” 68

第三十八天：善待家人，不要因为宝宝坏了家里的和气 69

第三十九天：妈妈和我拉拉手 70

第四十天：妈妈辛苦了，宝宝快长大 71

第四十一天：宝宝多多练习抓握 72

第四十二天：妈妈要复诊，宝宝做检查 73

产后第 7 周 呵护宝宝，促进成长 74

第 7 周宝宝护理知识要点 74

第 7 周新手妈咪自我护理知识要点 74

第 7 周月子餐搭配推荐 74

第四十三天：纯母乳宝宝几天不拉臭臭 76

第四十四天：宝宝的指甲往肉里长 77

第四十五天：我家有个小奶娃 77

第四十六天：停不下来的吃奶动作 77

第四十七天：喜欢被抱起来走走的宝宝 78

第四十八天：躺着喂奶，一定要注意 78

第四十九天：解读宝宝的哭声 78

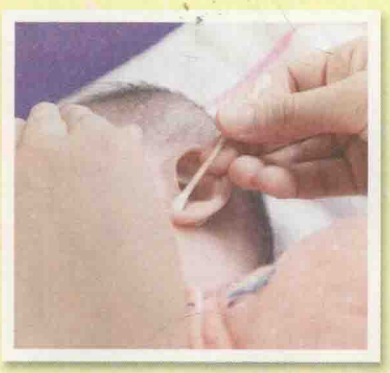
产后第 8 周 超级辣妈“修炼”进行时 79

第 8 周宝宝护理知识要点 79

第 8 周新手妈咪自我护理知识要点 79
第 8 周月子餐搭配推荐 79
第五十天：小心不要挤了奶 81
第五十一天：坚持母乳喂养，打好母乳攻坚战 81
第五十二天：产后瑜伽，不可强求 81
第五十三天：宝宝脸上时不时冒出来的小疙瘩 81
第五十四天：妈妈不小心感冒了 82
第五十五天：在家给宝宝拍月子照 82
第五十六天：恭喜你，坐完大月子了 82

第三章　亲亲宝贝篇——0 ~ 3 岁宝宝养育方案

亲亲宝贝的日常护理 84
新生儿的基本常识 84
眼睛护理 85
耳朵护理 85
口腔护理 85
鼻腔护理 86
剪指甲 86
脐带护理 87
换尿布 / 尿不湿 88
生殖器护理 89
穿衣 / 裤 / 袜，包包被 89
洗澡 92
睡眠护理 93
调配方奶 93
清洗消毒奶瓶及餐具 94
喂水 / 喂药 95



拍嗝 96
打嗝 96
哭闹护理 97
宝宝卧具、玩具的清洁 97
物理降温 98
热水袋恒温法 98
双胞胎或多胞胎母乳喂养法 99
早产儿护理法 100
测体重 100
测体温 101
测身高 102
测头围 103
测胸围 103
宝宝益智保健运动 104
宝宝早期教育训练 104
宝宝前庭功能训练 105
宝宝益智保健抚触 107
被动操（适合 0 ~ 6 个月宝宝） 109
主被动操（适合 7~12 个月的宝宝） 112

宝宝常见疾病预防与护理 113
新生儿黄疸 113
新生儿肺炎 114
新生儿鹅口疮 114
新生儿脐炎 115
新生儿溢乳 115
新生儿呕吐 116
新生儿红臀 117
腹泻 118
正确喂养，给宝宝最好的 119
科学母乳喂养 119
计算宝宝配方奶的摄入量 122
宝宝断奶注意事项 122

第四章 超级辣妈篇
——产后恢复妙计

常见产后病痛的预防与护理 124
产褥感染 124
产后手腕疼痛 124
产后颈肩劳损 125
产后腰疼 126
产后便秘 126
产后乳房胀痛 127
乳头皲裂 127
恶露异常 128
产后感冒 128
产后退奶 129
产后月经 129

产后心理调节 130
辣妈心理状况自测表 130
新手辣妈心理健康对宝宝的影响 130
产后妈妈心理减压法 131
产后和家人可能的矛盾 132
魔鬼身材养成记 135
产后“魔鬼身材”的标准 135
找回魔鬼身材的饮食秘诀 135
瘦身＋保健的产褥期保健操 137
恢复昔日身材的升级运动法 139

附录

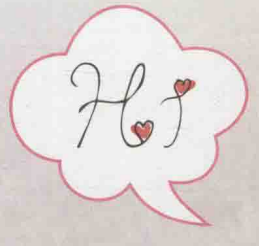
附录一：顺产妈咪、剖宫产妈咪、高龄新妈咪的产后注意事项 141
附录二：坐月子爸爸该怎么做？ 143
附录三：你问我答——四季坐月子期生活细节 144
附录四：多个宝宝的家庭 145
附录五：宝贝天生的神奇“本领” 146

速查：20 条产后常见紧急问题解决
宝宝篇 147
妈妈篇 148
索引：产后健康营养餐 149

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第一章

准备好
迎接你们的小天使了吗?



月嫂的挑选

月嫂的职责知多少

月嫂不同于普通的保姆，一般来说，月嫂的职责范围主要包括新生儿护理和新妈妈护理。下面列举一些月嫂的日常工作内容，可以在与月嫂定职责时当作参考。

◎新生儿护理

◆指导新妈妈正确哺乳，预防哺乳中可能出现的问题，促进母乳喂养。

◆每日及时为宝宝做好清洁，如洗脸、洗手、换衣物、换尿布、洗屁股等。

◆定期为宝宝洗澡、按摩、做抚触。

◆帮助安抚哭闹宝宝。

◆定期对宝宝的尿布、毛巾、奶瓶等生活用品进行清洗、消毒。

◆对宝宝的常见症状进行科学处理，如溢奶、呛咳、有眼屎、有鼻屎、黄疸等，预防不良症状，如尿布疹等。

◆密切观察宝宝，一旦出现异常状况要及时处理，情况严重时要陪同家人一起去医院，如严重黄疸、脐炎等。

◆科学育儿，帮助家人锻炼宝宝的运动能力和早期智力开发。

◎新妈妈护理

◆大力提倡新妈妈坚持母乳喂养。

◆介绍科学喂养知识，并进行科学喂养指导。

◆合理安排并准备月子餐，促进新妈妈产后康复及乳汁分泌。

◆帮助新妈妈建立良好的个人卫生习惯，并按照医院要求配合做好会阴冲洗、伤口护理、按摩放松工作，防止感染，促进身体恢复。

◆随时对新妈妈的身体恢复状况进行观察，提醒新妈妈在坐月子期间应注意的各种事项，避免落下月子病。

◎其他工作

◆打扫新妈妈的房间，保持室内空气清新，确保良好的居室环境。

◆在和月嫂沟通好的前提下，也可以做一些其他的工作。

特别提醒

有些家庭觉得月嫂除了照顾新妈妈和宝宝外，一刻也不能闲着，其实这是得不偿失的。一个人的精力毕竟有限，如果月嫂得不到适当的休息，特长不能够很好地发挥，最后耽误的还是新妈妈和宝宝。

附：月嫂职业道德要求

总要求：勤奋工作，做好分内工作，对工作要细心、耐心，不怕脏不怕累、不怕麻烦，尽职尽责。

(1) 文明礼貌服务。品行端正、仪表端庄、举止大方、文明礼貌、谈吐有素、注意个人卫生。

(2) 职业道德规范

① 文明礼貌、举止端庄。

② 语言贴切、保守秘密。

③ 尊重产妇、一视同仁。

④ 认真负责、任劳任怨。

⑤ 热爱本职、精益求精。

(3) 月嫂在服务中做到：五勤、五到、五多、五心。

五勤：眼勤看、脑勤想、腿勤跑、口勤问、手勤记。

五到：心到、口到、眼到、手到、身到。

五多：多谈、多想、多比、多用、多记。

五心：做好工作要有爱心、碰到困难要有信心、学习知识要专心、反复学习要有耐心、向人学习要虚心。

选择月嫂的注意事项

一名月嫂选择得好与不好，直接关系到宝宝和新妈妈的身心健康，一个好的月嫂集家政、护士、厨师、育婴师的工作性质于一身，能照顾好新妈妈和宝宝，还能够给家人带来温馨与和谐。想要请好月嫂也要做好足够的准备，常规的选择流程如下。

1. 选择正规的家政公司 → 2. 筛选月嫂 → 3. 签订合同 → 4. 后期反馈

具体的注意事项一般有以下几方面。

◎选择正规的家政公司

关键点：在正规、可靠的家政公司里签订合同，界定好双方责任更有保障。

√ 验证家政公司的营业资格

选择家政公司要验看其营业资格，并保证其人员的从业资格。没有营业资格的机构再怎么推销自己的服务，都不要轻信。正规的家政公司一般都会有一套严格的审查程序，每一位月嫂都有自己的档案，其中包括身份证、卫生证、从业经验、上岗资格证、照片、体检证明等证件。当然，也有一些月嫂是经亲友或熟人介绍，但是这种情况一旦产生纠纷，雇主会显得比较被动。

√ 评估家政公司的规模和实力

实力强、规模大的家政公司一般都会有一批相对固定的月嫂，从初级、中级、高级到金牌月嫂，便于我们根据自己的需求来选择。而且即便预定的月嫂临时来不了也能在最快的时间由家政公司调度其他月嫂代替。另外，正规的家政公司会对月嫂进行专业的母婴护理培训。

√ 是否有良好的口碑

新妈妈和新爸爸可以通过网络资源或者其他渠道了解家政公司的口碑和服务满意程度，来判断其专业程度。一般来说，口碑较好的家政公司实力较强、服务更规范、细致。

◎筛选月嫂

关键点：月嫂必须身体健康，要有爱心、耐心，有产后护理技能和带宝宝的经验，同时还要有一定的知识水平和接受新知识的能力。

√ 验证月嫂的从业资格

大部分月嫂持有的只是母婴护理的培训证书，这些证书的颁布单位多如牛毛，但只是培训证明，并非资格证明。在所有的职业资格证书中，与月嫂工作内容密切相关的，仅是育婴师资格证、月子专项技能证书和家政服务员证。

√ 面试的环节很重要

不管是熟人介绍，还是在家政公司请的金牌月嫂，签合同之前一定要对月嫂进行面试。只有通过面试才能知道这个月嫂是否专业，是否有经验。而且通过与月嫂面对面的沟通和交流，还能了解月嫂的为人和性格。面试的题目在网络上有很多，新手爸妈可以搜索后了解。最为关键的是实践经验，只有遇到更多的状况，月嫂才能更有经验，所以，在面试时不能忽略对月嫂实践经验的考察。

√ 月嫂必须身体健康

健康状况良好才能做一个称职的月嫂。如果月嫂携带某些病菌，在护理宝宝时，甚至是给宝宝喂奶，都很有可能把自身携带的病菌传染给体质较弱的宝宝和刚经历分娩身体未完全恢复的新妈妈。正规的月嫂一般必须进行一个全面的身体检查，包括乙肝两对半、肝功能、胸部X线检查、妇科检查等体检项目，合格者才有资格做月嫂。

◎签订合同

关键点：签订合同要写清服务的具体内容、收费标准、违约或者事故责任等。付费时索要正式发票。

√ 要签有法律效力的合同

请月嫂时，要先预定月嫂，再签订合同。正规家政公司都会跟雇主签订正式的书面合同，而一些小的或者不太正规的家政公司要么不签订合同，要么签订的合同言辞模糊。其实，签订合同时就是要写清服务的具体内容、收费标准、违约或者事故责任等。这对雇主和家政公司来说，是一个双向的制约，可以减少很多矛盾的发生。另外，不可贪图便宜，与月嫂私下签订合同，否则在月嫂服务过程中出现纠纷，新妈妈有理也说不清。

◎后期反馈

关键点：有问题及时与月嫂沟通，问题严重时应迅速与家政公司联系协商处理。

√ 有问题及时与月嫂沟通

每个家庭请月嫂的时候都会对月嫂有很高的期待，一旦月嫂达不到要求，新妈妈和家人必然会不满。可是，如果中途换月嫂，新来的月嫂暂时又对新妈妈和宝宝的状况不了解，导致新妈妈和家人的情绪波动，甚至使新妈妈奶水骤减。有问题要与月嫂及时沟通，直接告诉月嫂你的喜好或建议，不要碍于面子，这样问题更容易解决。由此可见，遇到问题，心平气和地与月嫂沟通，争取月嫂的配合，要好过于频繁换月嫂。

√ 捍卫个人权利

不良月嫂是指那些毫无爱心和责任心的月嫂，虽然这种情况极少发生，但并不能完全排除。一旦遇到不良月嫂，要马上联系月嫂所在的公司，要求更换或者退单。如果对雇主造成损失，及时和家政公司联系协商后处理。事态比较严重的，可以通过法律途径同时追究家政公司和月嫂本人的相应责任。

与月嫂的相处方法

月嫂选择好之后，要以签合同的方式明确双方的责任和权利，同时在月嫂请进来之后，新妈妈也应积极配合月嫂，以尊重、沟通为原则，这样新妈妈才能做个舒服的月子。

√ 多尊重

新妈妈或家人千万不要以为自己花了钱就不注意对月嫂人格的尊重。月嫂不是工作机器，应给予足够的休息。另外，还要尊重她们。雇主要有一颗包容的心，不要吹毛求疵，月嫂工作舒心，受益的其实是新妈妈和宝宝。

√ 多沟通

在月子期间，新妈妈要与月嫂多沟通，不仅有助于顺利度过磨合期，还有以下优点：一来有助于多学习育儿知识，增加育儿实践，避免月嫂走后陷入手忙脚乱之中；二来，有了问题直接面对面提出来，更有助于事情的解决，不要碍于面子，否则更容易积累矛盾。

不可不知的月嫂相关证件

虽说日久见人心，但首次相处，验证月嫂的证件成为最直观有效的方法。以下与月嫂有关的关键性证件，可供筛选月嫂时做参考。

√ 卫生证

可以分成表格和证件两种，一般来说，前者就是个人身体状况检查的各项结果；后者是相应机关给出的上岗证明，里面会对检测医院和项目做出明确的规定。

√ 育婴师资格证

国家制证中心明文规定，目前的育婴方面证书只颁发了国家职业资格三级（高级育婴师）、国家职业资格四级（育婴师）和国家职业资格五级（育婴员）。

√ 参赛荣誉证

部分优秀月嫂参加权威机构组织的大赛，获得不同的荣誉证书，如金牌月嫂等。

√ 职业资格证

国家劳动部门职业资格认定共分 5 等，分别是初级工、中级工、高级工、技师、高级技师。按照规定，每 2 年晋升一次。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com