

培训过上千名金牌月嫂、入户回访近两千个家庭，资深月嫂培训师亲授月子经

千名金牌 月嫂的培训师 教你坐月子

赵海霞 编著

没有经验、不请月嫂，一样能轻松顺利坐月子

一本书解决坐月子及新生儿护理中的所有问题，
让新妈妈恢复快、奶水足、远离“月子病”，
让新生儿吃得饱、睡得好、不得病！



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



千名金牌 月嫂的培训师 教你坐月子

赵海霞 编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

千名金牌月嫂的培训师教你坐月子 / 赵海霞编著.
— 北京 : 中国轻工业出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5184-0715-6

I. ①千… II. ①赵… 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(2015)第273110号

责任编辑: 朱启铭

策划编辑: 王巧丽 朱启铭 责任终审: 唐是雯 封面设计: 奥视创意
版式设计: 赵东方 责任校对: 晋洁 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2016年3月第1版第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/20 印张: 11.5

字数: 150千字

书号: ISBN 978-7-5184-0715-6 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140806S7X101ZBW

写给新妈妈的话

近十年来我一直从事月嫂培训工作，身为一个孩子的妈妈，加之此前的妇产科临床工作经历，我更能体会到坐月子对新妈妈的重要性。在做月嫂培训的这些年，我经常会上门回访，观察新妈妈的恢复状况和宝宝的发育情况。我所接触的新妈妈大多是第一次生儿育女，一方面缺乏经验，一方面又对坐月子投入了很大的期待，她们希望通过坐月子让自己脱胎换骨，并给宝宝一生的健康奠定良好基础。过高的期待与经验的匮乏之间的落差，可能会给新妈妈带来不必要的压力，这时就需要一个经验丰富的月嫂来帮助她们舒缓压力，指导她们照顾好自己与宝宝，顺利度过分娩后的第一关：坐月子。

坐月子的过程实际上是新妈妈生殖系统恢复正常的过程。在产前，孕妇担负着为胎儿提供生长发育所需营养的重任，所以母体的各个系统都会为了适应这个新任务而发生一系列变化。比如，子宫肌细胞肥大、增殖、变长；心脏、肺脏负担加重；肾脏略有增大，输尿管增粗，肌张力降低，蠕动减弱。其他如肠胃、内分泌、皮肤、骨骼、关节、韧带等也都会发生相应变化。

产后，随着胎儿的娩出，母体器官又逐渐恢复到产前的状态。子宫、会阴、阴道的创口会愈合，子宫缩小，膈肌下降，心脏复原，松弛的皮肤、关节、韧带等逐渐恢复正常。这些器官的形态、位置和功能能否完全复原，取决于新妈妈在月子期间的调养保健状态。若养护得当，则恢复较快，且无后患；若调养失宜，

则恢复较慢，甚至会留下一生的病痛。

坐月子期间，产褥感染、乳腺炎、子宫脱垂、附件炎等多种严重威胁新妈妈健康的疾病都可能发生。同时，民间有许多关于坐月子的陈规陋俗，会给新妈妈带来困惑和压力。所以，新妈妈会在月子期间面临一系列的挑战，但是只要新妈妈坚定信心，对多元化的信息采取去芜存菁的态度，学习科学的产褥期知识，找到最适合自己的坐月子方式，就可以顺利地度过这个生理与心理的调整过渡期。

目前，市面上关于坐月子的书籍很多都是从理论入手，且内容过于分散、凌乱，让人不知从何看起。新妈妈们亟需一本既有科学性又有很强操作性的月子书。作为一名在“一线”工作多年的月嫂培训师，我总结了许多理论知识，也经历了很多实践操作，并愿意把这些理论总结与实践经验集结成书，以帮助更多的新妈妈自信、喜悦地迎接宝宝的到来，开启家庭幸福生活的新篇章。



准备篇 万事俱备，迎接月子来临

分娩前的准备.....	2	选好月嫂，轻松坐月子.....	7
营造轻松愉快的家庭氛围	2	如何找到靠谱月嫂.....	7
为分娩积蓄体力	2	事先约定好月嫂职责	7
准备合适的月子居室	2	称职月嫂应具备的素质	8
选择照顾月子的适当人选	3	面试中要多了解月嫂的情况	9
坐月子须知 Q&A	4	请月嫂离不开家人支持	9
坐月子有什么重要意义?	4	囤货清单.....	10
月子与产褥期的关系是什么?	4	妈妈用品	10
月子期间调理不佳有什么不良后果?	4	宝宝用品	10
剖宫产和顺产对月子护理有哪些不同的要求? ...	4	芝宝贝知识链接：丈夫的精神	
坐月子期间要遵循哪些饮食原则?	5	支持很重要	12





理论篇 掌握科学的产褥期知识

了解自己身体的变化..... 14

阴道、外阴和盆底组织	14
乳房变化和泌乳	15
消化系统	16
免疫系统	16
腹膜和腹壁.....	16

新妈妈产后常见的生理现象..... 17

体温升高	17
产后宫缩痛.....	17
恶露排出	17
排便与便秘.....	18
褥汗	18
怕冷	18
口渴	18

分娩后应该知道的事..... 19

产后 2 小时	19
早期活动	19
观察恶露	20
外阴护理	20
顺产侧切护理.....	20
出院时间	20
休息和运动.....	20

月经恢复	21
排卵恢复	21
产后性生活与避孕.....	21
不可忽视的征兆	21
产后 42 天随诊.....	22

剖宫产的特别护理..... 23

术后观察	23
排气	23
排尿和排便.....	23
饮食	24
下床活动	24
伤口护理	24

特殊妈妈的护理..... 25

二胎妈妈	25
双胞胎妈妈.....	26
早产妈妈	27

产后心理护理..... 28

产后自我减压法	28
如何应对产后抑郁和产后情绪障碍	30

芝宝贝知识链接：你好，我的家 32



生活方式篇 坐月子是女性一生中增进健康的最好时机

产后第一周：休养阶段..... 34

及时充分的休养最重要	34
产后第一天.....	34
产后第二天.....	34
产后第三天.....	34
产后第四天.....	35
产后第五天.....	35
办理出生证明	35

产后第二周：过渡阶段..... 36

避免疲劳	36
保持个人清洁	36
继续乳房保健	36
新爸爸也会焦虑	36

产后第三~第六周：逐渐规律..... 37

卧床为主，少量活动为辅	37
保证充足的睡眠	37
适度外出活动	37
做好重返工作的规划	37
主动建设新生活	38

月子保养 Q&A 39

月子里可以洗澡吗?	39
月子里该如何洗澡?	39
月子里可以刷牙吗?	40
月子里应穿什么样的衣服?	41
月子里可以戴胸罩吗?	41
月子里需要绑腹带吗?	41
月子里要穿什么样的鞋子?	42
月子里可以使用化妆品吗?	42
产后脱发怎么办?	42
产褥体操有什么好处?	43
做产褥体操应注意什么?	43
哪些新妈妈不宜做产褥体操?	44
如何做产褥体操?	44
月子期间痔疮复发了怎么办?	46
月子里可以看书吗?	47
月子里可以喝茶和咖啡吗?	47

芝宝贝知识链接：真诚与关爱 48



饮食篇 吃好月子餐，美颜又养身

坐月子的进补方法..... 50

中医进补原则	50
气虚进补方法	50
血虚进补方法	50
阴虚进补方法	51
阳虚进补方法	51
怎样做到补身不长肉	51

四季进补注意事项..... 52

春季宜取温避凉	52
夏季宜凉润、补气、生津	52
秋季宜防燥养阴，滋阴润肺	52
冬季宜活血补气，忌寒凉	52

月子餐的烹饪秘诀..... 53

选料要得当	53
搭配有讲究	53
火候应适宜	53
放料须谨慎	53

产后第一阶段（1~7天）： 代谢排毒、活血化瘀..... 54

调理重点	54
饮食要点	54

产后第一阶段精选月子餐..... 56

养血补血、利水祛湿：薏米花生粥	56
活血、利尿、解毒：益母草粥	57
补益气血：鸡蛋阿胶粥	58
促进子宫复原、预防便秘：麻油蛋炒饭	59



促进伤口愈合、排气：白萝卜橄榄猪肺汤	60
增进食欲、补益元气：鸡肉山药粥	61
活血补血、润肠通便：首乌排骨汤	62
补血、健脾、安神：枸杞子山药猪心汤	63
促消化、健脾胃、增营养：营养汤面	64
增强体力：虾仁芙蓉蛋	65
促进恶露排出：鲜藕汁饮	66
促进子宫收缩：木瓜生姜煲米醋	67
滋阴补虚、利水消肿：鸭肉海带汤	68

产后第二阶段（第 8 ~ 14 天）： 收缩内脏，调养脾胃..... 69

调理重点	69
饮食要点	69

产后第二阶段精选月子餐..... 71

健脾润肺、滋养身体：银耳红枣汤	71
开胃健脾、下气宽中：排骨萝卜汤	72
促进乳汁分泌：猪蹄黄豆汤	73
养阴补液、益肺补气：白果鸭梨鹌鹑汤	74
养血通乳、排出恶露：花生鸡爪汤	75
补血、补钙：肉末菠菜	76
促进泌乳、益气养血：虾仁鱼片汤	77
补钙益智、缓解压力：核桃芝麻粥	78
安神助眠、健脾益肾：百合芡实粥	79
强健脾胃、补肾强筋：红烧栗子山药	80
健脾舒胃、安神补虚：糖醋黄花鱼	81

产后第三阶段（第 15 ~ 28 天）： 滋养进补，养血泌乳..... 82

调理重点	82
饮食要点	82

产后第三阶段精选月子餐..... 84

养肝补血：鸡肝菟丝子汤	84
补虚、固元气：麻油鸡	85
滋肝润肺、益气养血：板栗枸杞子乳鸽汤	86
通利下乳：莴笋薏米粥	87
通乳、排毒：鲤鱼炖丝瓜	88
催乳、养颜：黑芝麻炖猪蹄	89
催乳、除烦：茭白炒虾米	90
养血补气、补充体力：莲藕干贝排骨	91
增进食欲：口蘑炒豌豆	92
补气养血、养肝明目：红枣枸杞子茶	93
催乳、补身：海带炖公鸡	94
补气养血、利水消肿：红豆鲫鱼汤	95
滋阴补虚、养血益气：水晶肘子	96
消暑、催乳：丝瓜炒虾仁	97

产后第四阶段（第 29 ~ 42 天）： 调养身心，滋补美颜..... 98

调理重点	98
饮食要点	98

产后第四阶段精选月子餐..... 100

滋阴养颜、润泽肌肤：西蓝花鸽蛋汤	100
润肠通便、补铁补血：菠菜牛肉粥	101
补血养颜、强身健体：枸杞子红枣粥	102
强筋骨、补身体：胡萝卜羊肉汤	103
低热量、高纤维：萝卜鲜虾	104
活血散瘀：八珍排骨汤	105
补钙、补铁：鸭血豆腐	106
温暖子宫、补虚健腰：当归炖羊肉	107
补钙、润泽皮肤：核桃虾仁	108
补血活血、祛瘀止痛：益母当归煲鸡蛋	109
增加乳汁、美白养颜：花生木瓜煲甜枣	109
补气养血、补脾健肾：黑糯米饭	110
养肾补髓、壮骨健腰：营养牛骨汤	111
促进代谢、强筋壮骨：田园烧排骨	112
清肺润肤、祛斑美白：牛奶白果雪梨汤	113
清热解毒、补铁补血：猪肝绿豆粥	114
安神解郁、通络催乳：猪蹄金针菇汤	115

产后不适特别调养..... 116

产后便秘（示例）..... 116

油菜蘑菇汤	116
杏仁粥	117

产后宫缩痛（示例）..... 118

当归益母草蛋	118
杜仲猪腰汤	119

产后恶露不下（示例）..... 120

生化汤	120
姜楂茶	121
花生猪骨粥	122

产后发热（示例）..... 123

金蒲汤	123
金菊茶	124

产后水肿（示例）..... 125

红豆薏米姜汤	125
熟三鲜炒绿豆芽	126

产后褥汗（示例）..... 127

泥鳅紫菜汤	127
-------------	-----



糖醋莲藕 128

产后恶露不尽（示例） 129

参芪胶艾粥 129

参芪鸡 130

特殊新妈妈的定制月子餐 131

高血压新妈妈（示例） 131

降血压、补血：芹菜肉包 131

降血压、补肝肾：鹌鹑山药粥 132

高血脂新妈妈（示例） 133

降血脂、增进食欲：紫米红豆甜粥 133

降低胆固醇、补中益气：南瓜烩豆腐 134

高血糖新妈妈（示例） 135

降血糖、预防便秘：红豆麦片粥 135

乙肝新妈妈（示例） 136

减轻肝脏负担、增强免疫力：猪肉香菇打卤面 .. 136

素食新妈妈（示例） 137

补益气血、健脾养胃：蜜汁糯米藕 137

芝宝贝知识链接：合理膳食 138



宝宝篇 学习照顾新生儿

新生儿的外貌 140

身体 140

头部 140

毛发 140

眼睛 140

嘴唇 141

皮肤 141

乳房 141

脐带 142

生殖器 142

新生儿的感受 143

视觉 143

听觉 143

嗅觉 143

味觉 143

触觉 143

新生儿的交流方式..... 144

新生儿独特的交流方式 144

相信你自己和宝宝..... 145

新生儿的反射行为..... 146

自然反射 146

保护性反射..... 146

新生儿的常见生理现象..... 148

黄疸 148

吐奶 149

大便 149

尿布疹..... 150

新生儿皮疹..... 150

面部皮疹 150

痱子 150

乳痂 151

呼吸模式 151

哭闹 151

绞痛 153

新生儿的睡眠..... 154

睡眠和醒来的 3 种状态 154

宝宝夜里会醒来 156

为宝宝培养良好的睡眠习惯 157

宝宝与父母睡在一起 157

宝宝的最佳睡眠姿势 158

宝宝俯睡有危险 158

保证宝宝每天有高质量的睡眠..... 159

日常护理..... 160

正常的生理性体重下降 160

密切观察宝宝的体温波动..... 160

观察宝宝的大便 161

观察宝宝的尿量 162

轻松对待新生儿红斑 162

区别吐奶与喷奶 162

细心关注特别安静的宝宝..... 163

满月宝宝的发育标准 163

让宝宝舒服的抱姿..... 163

让宝宝舒适地洗澡..... 164

为宝宝准备适合的尿布 166

为宝宝选择适合的枕头 167

必须重视的脐带护理 167

适当、细致地为宝宝保暖..... 167

精心护理皮肤褶皱..... 167

月子里可以剪头发..... 167

好玩又保健的“婴儿游泳” 168

给宝宝听音乐促进听力发育 168

利用自然光为宝宝拍照 169

居室空气新鲜很重要 169

适宜的温度和湿度很重要..... 169

月子里可以出门 169

早产儿的照顾..... 170

早产儿的样子	170
生存能力不足	170
坚持母乳喂养	171
关注早产儿的呼吸	171
恰当的保暖很重要	171
重视黄疸治疗	171
袋鼠式护理	171

按摩抚触 172

按摩抚触的好处	172
保持温暖明亮的按摩环境	172
调整至最合适的按摩体位	172
按摩时间与手法	173
妈妈要放松	173

新生儿的医疗保健 Q&A 174

新生儿的保健谁负责?	174
------------------	-----

正常新生儿的特征是什么?	174
新生儿筛查要查什么?	174
宝宝出生后医护人员通常会做哪些工作?	174
怎样判断新生儿的健康状况?	175
要在新生儿病房接受观察的是哪几类宝宝? ..	175
新生儿出生时窒息有什么后果?	176
保健医生家访有必要吗?	176
囟门变化透露什么疾病信息?	176
新生儿阴道流血、乳房肿大是正常现象吗? ...	176
先天性斜颈的原因与应对方法是什么?	177
新生儿眼屎多、眼皮肿该怎么办?	177
新生儿皮肤黄染持续多长时间?	177
什么样的黄疸是病理性黄疸?	178
新生儿总流眼泪怎么办?	178
鼻痂堵住新生儿的鼻子怎么办?	178
新生儿鼻子不通气能用滴鼻净吗?	178
新生儿小肚子鼓胀正常吗?	179
红颜色尿是肾炎吗?	179



新生儿皮肤青紫是病吗?	180
新生儿易患哪些皮肤病?	180
怎样预防病毒、细菌感染?	181
新生儿头颅血肿需要治疗吗?	181
为什么要进行预防接种?	181
卡介苗接种后有哪些反应?	181
接种乙肝疫苗能终生免疫吗?	182
新生儿也会患肝炎吗?	182
怎样预防新生儿脱水热?	182
新生儿易患哪些感染性疾病?	183
新生儿舌系带短怎么办?	183

新生儿长了痱子怎么办?	183
新生儿的肚脐鼓起来怎么办?	183
为什么不能擦口腔、挑“马牙”?	184
新生儿发烧时能用退烧药吗?	184
新生儿得了鹅口疮怎么办?	185
新生儿的睾丸不在正常位置上需要治疗吗? ...	185
怎样知道宝宝听力是否有问题?	185

芝宝贝知识链接：孩子和父母早期交流的方式——哭闹..... 186



喂养篇 新生儿的母乳喂养和人工喂养

母乳喂养还是人工喂养..... 188

母乳喂养的好处	188
什么情况适合采用人工喂养	189

了解母乳..... 190

乳房的结构.....	190
怀孕时就要为母乳喂养做准备.....	191
乳汁是怎样形成的.....	191
母乳的成分.....	192

成功母乳喂养的方法..... 194

早接触早吸吮	194
初次哺乳的技巧	194
帮宝宝噙住乳头	195
有效吸吮的迹象	197
不充分吮吸的迹象.....	197
哺乳姿势	197
哺乳信号	199
最初数天内宝宝频繁吃奶.....	199

数周内吃奶次数减少	200
快速生长期的特殊需求	200
让奶水充足的方法	200
拍嗝的方法	201

母乳喂养 Q&A 203

怎样确定宝宝是否吃饱了?	203
宝宝吐奶怎么办?	203
乳房溢奶怎么办?	204
乳房肿胀怎么办?	204
乳头疼痛怎么办?	204
乳房里面有肿块怎么办?	206
患了乳腺炎还能继续母乳喂养吗?	206
乳汁什么时候开始分泌旺盛?	207

挤奶和储存..... 208

用手挤奶	208
用吸奶器吸奶	208
母乳的储存	209

特殊情况下的母乳喂养..... 210

早产儿的母乳喂养	210
多胞胎宝宝的母乳喂养	210
妈妈或宝宝生病或住院时的母乳喂养	211

人工喂养..... 212

婴儿配方奶	212
人工喂养用具：奶瓶和奶嘴	213
人工喂养的注意事项	213

芝宝贝知识链接：生命最初的 3个月..... 214



Part 1

万事俱备， 迎接月子来临

临近分娩，每位准妈妈的内心都不免激动和紧张起来，一方面期待尽快见到可爱的宝宝，另一方面又因对分娩的不了解而担心。对于即将到来的月子，很多新手妈妈也是无从下手，不知道该做哪些准备。本章将帮助准妈妈做好充分的准备，为科学坐月子打造一个良好开端。