



3

4

5

6

7

8

9

10



12

13

14

15

16

17

18

19

20

24

25

26

31

32

36

37

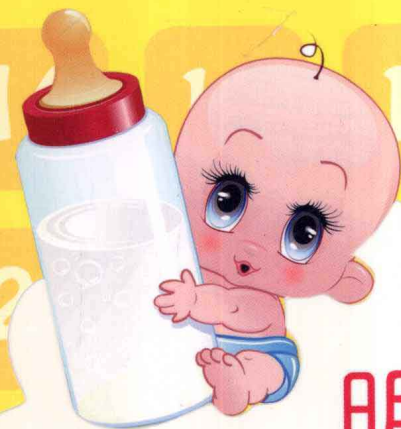
38



40

41

42



唐凤萍 口述 卫贝妮 编著

明星月嫂的 月子宝典



唐凤萍 口述 卫贝妮 编著

明星月嫂的 月子宝典

图书在版编目(CIP)数据

明星月嫂的月子宝典 / 唐凤萍口述; 卫贝妮编著.
—南京: 译林出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5447-2405-0

I. ①明… II. ①唐… ②卫… 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127298号

书 名 明星月嫂的月子宝典
口 述 唐凤萍
编 著 卫贝妮
责任编辑 韩继坤
特约编辑 霍春霞
出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子邮箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京冶金大业印刷有限公司
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 17.5
字 数 260千字
版 次 2012年8月第1版 2012年10月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-2405-0
定 价 35.00 元
译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

请先听我说

我是一名月嫂，干这行多年，照顾过许多婴儿和产妇，还不包括我自己带大的一个儿子。我接触的年轻妈妈很多都是第一次生儿育女，我感觉，她们对坐月子都倾注了太多太多的希望：她们希望这个月子能帮助自己脱胎换骨，能给宝宝一生的健康奠定基础。当然长辈们也会把这样的理念灌输给她们。可是这样一来就给她们造成了非常大的压力，生怕自己行差踏错，终生受害。所以她们找来了我们——月嫂，来帮助她们度过分娩后的头一关：坐月子。

坐月子的确非常重要，女人一生中有三次改变体质的大好机会：一次是初潮期，一次是坐月子，还有就是更年期。既然是这么重要的机会，实在不应该受制于别人，这个别人或者是自己的妈妈，或者是婆婆，甚至是月嫂。我认为坐月子不是什么神秘的事情，如果谁要告诉你坐月子的时候必须做什么和绝对不能做什么，你一定要首先弄清楚背后的原因是什么，再想想有没有道理，然后再决定要不要遵从。不过不同地方不同人对坐月子都有自己的一套理论或是方法，从来没有“官方”说法以正视听；而现在的年轻人又能通过很多途径来了解生育的所有知识，看上去好像知道很多，但也可以说其实一无所知，因为过度的信息让她们比过去年代的女人们更为迷惑和混乱了。所以接下来就需要把信息去芜存菁，找到适合自己的方式。

目前市面上的很多相关书籍都是从理论上入手，而且大多数为点状的知识，过于分散和凌乱，让人无所适从，亟待一本可操作的月子书。我作为月嫂，在第一线“战斗”已久，也一直很注意充实自己的理论知识，我认为坐月子完全可以提炼出一个系统有序、简单易行的计划，或者叫做攻

略更合适些。不能说这个攻略有多么精准，这里所遵循的原则仅仅是我的个人经验和理解，只是希望给准妈妈们一个参照，提前了解和计划好月子里的大事小事，避免一些麻烦和失误。其实不止是坐月子，带孩子也是这样：充分了解，提前规划，谁都能成为好父母！

◇ 怎样使用这本书

既然这是一本攻略，我会尽量把它做得比较实用。全书分为准备篇、实战篇、补丁篇和检索篇四个部分。

如果你还在怀孕期，可以从准备篇开始看，并做好自己的清单。

我还会在每个阶段之后留下家庭作业，让你按照自己的实际情况来填写，只要提前一个阶段做准备就行了。没必要提前太多，因为你永远不会知道实际的情况会怎么发展。至于已经开始坐月子的，就可以跳过准备篇，直接翻看自己所属的阶段。

由于我们的实战篇是按照常态的坐月子方式来编写，因此如果你的情况比较特殊，你就要到补丁篇里搜寻；另外一些前面没有提到的技巧和知识也都会在补丁篇当中体现。为了让你能够更快速地找到自己所需要的内容，我们还会在最后检索篇里把所有提到的知识点按时间列出。

就让我们赶紧开始吧！



请先听我说	1
-------	---

第一章 准备篇	1
---------	---

一、心理准备	1
二、人员准备	3
三、环境准备	11
四、物品准备	17
五、食物准备	36
六、家庭作业	39

第二章 实战篇	45
---------	----

第一部分 第一阶段：休养和学习	46
一、第一阶段（第1~7天）	46
二、第一阶段月子餐	90
三、第一阶段的家庭作业	104

第二部分 第二阶段：过渡阶段	106
一、第二阶段（第8~14天）	106

二、第二阶段的月子餐	144
三、第二阶段的家庭作业	159
第三部分 第三阶段：建立规律和秩序	161
一、第三阶段（第15~28天）	161
二、第三阶段的月子餐	184
三、第三阶段的家庭作业	194
第四部分 第四阶段：开始步入正轨	196
一、第四阶段（第29~42天）	196
二、第四阶段的月子餐	225
三、第四阶段的家庭作业	236
 第三章 补丁篇	 239
一、早产儿	239
二、双胞胎	243
三、断奶	245
四、母乳喂养的常见问题补充	246
五、意外伤害防范	248
六、宝宝常见疾病	251
七、妈妈常见疾病	258
 第四章 检索篇	 265
 参考书目	 273

第一章 准备篇



一、心理准备

产后抑郁症的发病率实际上比我们以为的要高，这是我做月嫂多年的经验。不论你是什么性格的女性，在宝宝刚出生的头几天里，你都会变得性情古怪。每个人表现不同：有的是沉默寡言；有的是亢奋易怒；有的则变得非常爱哭，因为一点小事就泪流不止……这些其实是极其正常的现象，从生理角度来说，怀孕期间，女性雌激素和孕酮增长了10倍。分娩后，激素水平迅速降低，在72小时内迅速下降到孕前水平。一些研究显示，产后激素水平的迅速降低和抑郁症的发生有关。这种生理变化在分娩之后的头一个月影响特别大，再碰上坐月子、照料新生儿等问题的困扰，就更加重产后抑郁的程度，甚至可能演变成严重的心理疾病。如果产妇能从坐月子一开始就摆正心态，遇到心理问题时就比较容易化解。

第一个秘诀是“自作主张”！我前面就提过，关于如何坐月子有太多种说法了，到时候你的老公、月嫂、爸爸妈妈、公公婆婆，还有远亲近邻、朋友同事……每个人一张嘴、一句话都能把你给听晕了。最怕的是在一些事情已经无可挽回的时候，被人来上一句“这样做不对，其实应该那样”，这绝对会把人逼疯的。所以建议你早点打定主意：是要坐传统型的月子，还是要按照现代医学的来；你是打算听老一辈的，还是月嫂说了算；你是否打算母乳喂养……最好从一开始就确定清楚。依我的看法，就是不要盲从，建议你按照本书的脉络梳理一遍坐月子的各种细节，确定好你的选择，然后就坚定不移地执行吧！

第二个秘诀可是紧跟着前一个来的，那就是“以和为贵”！它与“自

作主张”绝不冲突，而是互为补充的。“自作主张”主张的是大局，“以和为贵”模糊的是小节——正因为你确定了大局，所以才有信心模糊小节。中国人重视家庭伦理，所以坐月子这种大事，往往都是全家总动员，特别是那些与父母或者公婆同住的家庭，长辈们既是来帮忙的，也是来指导你的。在大局确定的基础上，如果他们的建议无伤大雅，那么你最好要学会让步。如果的确会产生不好的后果，那么你首先要想到的是他们也是为了你和孩子好，而不是出于恶意，所以请先以诚恳的态度和长辈们沟通，相信他们一定能够理解；如果实在不理解也可以“阳奉阴违”，千万不要就此和长辈们抬杠争执，破坏了家庭的和睦团结。如果为了坐好月子而牺牲了家庭幸福，这实在是得不偿失。

我觉得《西尔斯育儿百科》中有句话特别有道理：说真的，确实没有一种养育子女的最佳办法，就如同没有完美的孩子。这话也可以套用在坐月子的问题上，我们必须明白：没有传说中所谓的完美坐月子法！现实中总会有这样或那样的问题存在，请放宽一颗心，初为人母最重要的就是保持良好的心态，时刻要告诉自己：“没什么大不了的，一切都会过去的。”这是我要说的最后一个秘诀，也是许多有经验的月嫂之所以成功的秘密：因为她们见识过太多的异常情况，所以她们知道大部分事情都没什么大不了的，所以也就显得特别自信和笃定。

上述三个秘诀对应以下三句话：

1. 谢谢你的建议，不过我已经想好怎么办了。
2. 大家都是为了我好，千万不要伤了和气！
3. 没什么大不了的，一切都会过去的！

当然啦，这只是一般性的建议，每个人还会有自己的实际情况：要是你压根就对坐月子没什么想法，只想听别人的意见，那么你就挑好一个值得信任的人，完全按照他／她的意思来就好啦；如果你一直都是强权派，那么坐月子的时候最好让婆婆妈妈们少参与，否则很难避免决策上的冲突；又或是你本身就是个完美主义者，要你凡事看开点还真不容易，那就更要一开始就做好万全准备，让失误发生的可能降到最低。总之，你该怎么调整心态，自己得先想明白。

二、人员准备

1. 最佳组合

如果有选择的话，“老公+妈妈+月嫂”的组合当然是最佳组合。老公主要负责为你做心理疏导、对外采买、接待以及做家务活儿，顺带着学习照看宝宝；妈妈主要负责监督月嫂、做家务、照看宝宝，顺带着安慰和指导刚刚升格为母亲的女儿；月嫂则主要负责照看产妇和宝宝，指导育婴的方法，顺带着做做家务。这样，三个人的分工各有侧重，同时也有兼顾，是最现实可行的方式。当然，如果你自己有把握（比如有了本书的指导），月嫂都不一定需要呢，可以只雇用一個有经验的保姆，让她主要负责家务事，你和妈妈、老公一起照料宝宝和做好你的身体恢复。

2. 选择月嫂

如果你打算在月子里找个月嫂帮忙的话，那么务必要提前预约，至少要提前三个月。另外就是一定要慎重选择！

找月嫂一般通过两种途径：找月嫂公司或是经由熟人推荐。个人比较支持后一种，因为相对可靠。但是即便是熟人推荐的，你也要详细打听，因为个人的要求不同会造成判断的差异。

例：小安给好友莉莉大力推荐了她的月嫂，说这位月嫂特别有经验，莉莉毫不犹豫地就提前订下了这位月嫂。刚开始坐月子的时候，莉莉对这个月嫂很满意，她脾气好又有经验，看她给宝宝洗澡的手势都非常老道熟练。但是不久，莉莉发现这个月嫂有个很大的问题，那就是晚上睡觉太沉。有时候孩子哭的声音把睡在隔壁的莉莉都吵醒了，月嫂还没醒来。最后莉莉只好晚上自己带孩子，结果搞得月子里完全没有休息好。事后她和小安一讨论才发现，原来晚上都是小安自己带宝宝，月嫂晚上没什么事情，所以也就没有发现这个问题。

如果熟人推荐的不合适，那么就只好到月嫂中心去登记。但事实是，除了那些特别规范专业的大型月子中心，大部分的月嫂中心都没有固定的专属月嫂。他们大多只是留有很多月嫂的资料和联系方式，等到你的预产期到了，他们再临时去和相熟的月嫂联系，看谁有空就介绍给你，事成之后会从月嫂的月薪中抽取中介费。因此不管他们事前如何吹嘘和承诺，实际上根本不可能保证月嫂的品质。经常的情况是，你预约的是一个金牌月嫂，标价是最高的，可是到时候月嫂公司就给你一个新手来充数；如果你发现不好用了再跟他们投诉时，他们有可能又找一个得闲的老手来临时补上。总之我想说的是，请不要随意相信月子中心的推荐和承诺。

◇ 如何判断月嫂中心的资质

一家可信的月嫂中心，首先必须有可信的资质证明和良好的口碑；但我认为最重要的判断依据还是是否有良好的管理制度。

(1) 要有一批相对固定的月嫂。月子中心与一批月嫂签订长期合约，要求月嫂提交身份证、健康证等，月嫂一般也会先预交一部分押金在中心。有相对固定的一批月嫂也证明这家月子中心具备一定的实力。

(2) 要有一套标准的工作流程。包括岗前培训、事先预约、签订合同、跟踪访问、月嫂评级等。其中最重要的是最后的评定，正规的月子中心一般都会出示之前雇主的评语或其他评判标准，来帮助客户根据自己的情况选择月嫂。

(3) 要有明确的保障和更换措施。一般来说，月子中心都会和雇主签订有法律效力的合同。正规的月子中心就会有清晰的保障和更换条款，对双方的责任和利益都标注清楚。如果月嫂让你不满意时你可以更换，而你自己也要受到条款的制约。

当然，优质的月嫂中心更能提供保障，但是他们的收费一定不菲，而且还一定非常抢手，也不是每个人都能享受到的。一般情况下，大部分有经验的月嫂都会脱离出固定的编制，只是在众多的月嫂中心登记自己的资料，同时还会自主接单。一些比较好的月嫂，熟人之间的推荐就已经让她们应接不暇了，而月子中心还要收取中介费，她们相对不那么热衷。所以，

该怎么做，还是要靠你们自己擦亮眼睛仔细观察。

◇ 如何界定月嫂的职责范围

月嫂的一般职责就是护理产妇和新生儿，有的甚至还要料理一定的家务。我个人认为所谓“术业有专攻”，月嫂毕竟不同于一般的保姆，既然客户看重的是月嫂的专业知识和经验，就最好能让月嫂专心做好产妇和新生儿的护理这项主业，在她有余力的情况下再做其他事情，不必对月嫂太过强求。我服务过的很多家庭对月嫂的认识就有不同。比如有的认为，月嫂为什么需要那么多休息时间呢？她还经常闲着啊，应该再做做家务啊，要不然她的薪水也太高了！有人会认为，为什么我们要相信一个不了解情况的外人呢？新生儿还是要自己来带，月嫂剩余的时间和精力就去做家务吧。或是想，既然你都做了产妇的月子餐了，就顺手把全家人的饭菜都给做了吧；你既然洗了产妇和宝宝的衣服，干吗不把全家人的都给一并清理了……

有这些误解的还不在少数，但问题是这样一来吃亏的是客户自己，因为你付的是月嫂的高额工资，却不能充分享受到相应的服务。试想：如果月嫂白天没有休息好，夜里怎么会有精力照顾好宝宝？如果她做了别的家务，势必就会减少主业，她们自己心里不会做加减乘除吗？再说，如果你不能信任月嫂，又怎么能指望她认真地为你做事呢？所以最好从一开始就界定清楚月嫂的职责范围。以下的条款可作参考：

(1) 针对新生儿的工作（约占 80% 的工作量）

- 生活护理：指导产妇正确哺乳，给婴儿喂养、呵护、洗澡、穿衣、换洗尿布，为物品消毒；
- 专业护理：给婴儿洗澡、抚触、测量体温，观察婴儿有无身体异常，及时清洗消毒尿布，洗涤婴儿衣物，消毒奶瓶；
- 身体护理：给婴儿进行脐部护理，对红臀、尿布疹、发热、腹泻、便秘、啼哭等婴儿体征进行观察和护理；
- 常见病护理：对婴儿的脐带消毒护理，进行有关尿布疹、鹅口疮、黄疸等常见病的观察和护理；
- 潜能开发：帮助产妇为婴儿做婴儿操，锻炼婴儿四肢协调能力，

以及开发早期智力，帮助婴儿建立良好的生活习惯。

(2) 针对产妇的工作（约占 20% 的工作量）

- 生活护理：帮助产妇擦洗身子、观察恶露，洗涤产妇衣物，将护理与家务兼顾；
- 营养搭配：为产妇制作营养餐，合理安排产妇饮食；
- 乳房护理：帮助产妇进行乳房清洗按摩，帮助产妇通乳，解决产妇乳房胀痛问题，教会产妇正确的哺乳姿势；
- 产后恢复操：帮助产妇练习产后恢复操，恢复产妇体形；
- 心理指导：与产妇交流育儿心得，进行心理沟通，避免其患上产后抑郁症。

◇ 月嫂必须具备的品质

每个人对月嫂的要求当然各不相同，就比如人人都在追求老月嫂的时候，有些很有想法的雇主会更愿意雇用较为年轻的新手，因为她们更合作，态度也会比较温和。相反一些经验老到的月嫂就会比较专断、态度强硬，还有可能要求颇多。所以挑选月嫂时不能仅仅看她的经验值。我个人认为以下六种品质是月嫂起码要具备的：

(1) 积极的配合参与

坐月子其实真是一个集体协作项目，绝不是月嫂的一言堂。所以月嫂必须清楚自己的定位，而不能自以为是。而且每个家庭都有独有的氛围和特点，月嫂必须融入其中去适应不同雇主的个别需求。

(2) 专业老道的知识

与之前一条相匹配的就是月嫂必须有自己的专业坚持，当然前提是月嫂对自己的经验和业务非常自信。当自己的经验与雇主的要求完全相悖的时候，坚持这些观点也是非常重要的，否则一味地服从，也无从体现雇用月嫂的价值所在了。做好这两点的平衡很重要。另外，不随意取用雇主的东西，不整天打电话，等等，这些都是基本的专业态度。

(3) 乐观随和的精神

前面我就说过，很多产妇都会在产后出现抑郁的情绪，这种时候如果

面对的月嫂也整天板着一张扑克脸，这岂不是一件让人非常崩溃的事情吗？要知道，调节产妇的情绪，也是月嫂的工作职责之一。

（4）卫生整洁的习惯

这是作为月嫂最基础的品质，也是我们在面试月嫂的时候首先要注意的问题。不仅要观察月嫂的外表，还应该通过检查月嫂的卫生证来做求证。

【知识链接】

月嫂的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作出明确的规定。

（5）客观中立的态度

说实话，坐月子通常都是家庭问题的高发期。面对产妇及其家人的激动情绪，月嫂要保持冷静，多侧面开导雇主，大事化小，小事化了；至少也要保持不八卦的态度，尽量不卷入到雇主的家事当中。

（6）对宝宝的爱心

毋庸置疑、无需赘述，最后这条当然是最为重要的！没有这种爱心的支持，这项工作只会成为一件苦差，又有谁会认真做好苦差呢？

◇ 如何面试月嫂

至于月嫂是否具备上述所说的这些基本品质，除了熟人、月嫂中心的介绍，最最关键的就是面试！我的建议是，不管别人介绍多么好的月嫂，你在雇用之前都要亲自做个面试。一般来说，月嫂也会要求这样的会面，因为毕竟这是双向选择。面试的时候，你可以根据自己的情况来向月嫂提问。下面提供一些基本问题予以参考：

（1）月嫂基本情况及性格

请月嫂先做个简单的自我介绍，介绍下年龄、籍贯、家庭情况、从业时间、专长等。

检查三证：身份证、健康证（通常健康证有效期为一年，要注意检查

其有效期)、母婴护理上岗证。

询问如下问题：“你为什么要做月嫂？大约照顾了多少产妇及婴儿？从事月嫂工作之前做什么？”通过这些问题了解月嫂对带孩子的看法，以前工作情况和她对孩子是否有爱心，是否细心。

询问如下问题：“在你做月嫂的经历中，有什么印象深刻的事例，比如有没有很难相处的人家，或是在带宝宝过程中遇到宝宝生病之类的情况，哪种孩子最难带？”以此考察月嫂与人相处的态度，以及处理突发事件的应变能力。

了解月嫂目前在本地是否有家人一起生活，考察其是否有后顾之忧，比如家中是否有老人、小孩需要照料，是否有可能临时请假。

让月嫂描述一下一天的工作安排，了解月嫂的工作职责。

（2）婴儿护理知识

询问月嫂以下问题：新生儿时期护理的要点（如脐带、黄疸、溢奶、五官护理）；宝宝在月子中会有哪些常见的疾病，如何护理（如鹅口疮、脱水热、消化不良）；宝宝每次吃奶的量如何控制，吐奶如何处理？如何及时发现宝宝发烧、腹胀、黄疸等异常情况，并进行相应的处理？如果宝宝老要你抱或者老是哭，该怎么办？你认为宝宝最容易发生的意外事故是什么？

（3）产妇护理知识

询问月嫂以下问题：在月子里产妇身体护理的具体操作步骤（譬如乳房护理、子宫按摩），照顾顺产和剖腹产的产妇有什么区别？夏季坐月子，产妇和宝宝有哪些特别的注意点（饮食搭配、护理方法）？生完宝宝之后什么时候能刷牙沐浴？列举一下不同阶段月子餐菜单，会做哪些拿手菜？开奶的饮食，以及回奶的饮食？如果妈妈出现乳腺炎，还可以喂奶吗？如果侧切伤口或者手术伤口感染，如何处理？

（4）工作职责界定

询问月嫂以下问题：何时开始工作，住院期间还是出院以后？一周休息几天？一天休息时间？是否清洗婴儿尿布、衣物、产妇衣物？是否打扫产妇房间？是否买菜做饭？是否帮助开奶？夜间是否仍能照顾产妇和宝宝？在照顾好产妇和宝宝的基础上，可否帮做其他家务？

(5) 互动提问

询问月嫂以下问题：入户工作后在生活方面有些什么要求？为了配合你的工作，你对我和家人有没有什么要求和建议？还有什么想了解的？

对于以上这些问题，每个月嫂的回答都会不一样，因为每个人的诉求不同，实在没必要太过于教条，毕竟只要她是一个善于沟通的人，在日后就完全可以协调。关键要看月嫂回答问题时候的态度：是否快速、明确、自信。另外，你也要充分调动你的各项感觉来仔细观察面前这个月嫂，这其中就包括直觉——哈，这个说起来有点玄，但是人的直觉，特别是女人的直觉，一般还是很准确的哦！

最后，如果你已经基本确定人选了，那就要和月嫂不停确认。因为预产期是个变数，要随时把自己的情况跟订好的月嫂沟通，以免双方时间发生冲突。同时，之前看好的其他月嫂资料也要保留着，以备不时之需。其实月嫂的档期也经常有变化，有可能之前没空的月嫂正好在你生产的时候有空了。

例：在外企专门从事招聘的小米在选月嫂的时候，就完全发挥了她的职业特长，经过大浪淘沙，最后确定的月嫂非常符合她的心意。面试时，小米拿出准备好的购物清单，上面列有100多项，对于每一项的用途、有无购买必要、哪个品牌的产品好，这个月嫂回答时全都不假思索，脱口而出合理答案；而且她非常支持母乳喂养，并具备相关知识。月嫂是本地人，所以，虽然小米的预产期在春节，但是她也能确保当时能留在当地。在快生产前，月嫂会发短消息告诉小米如何乳房按摩。做手术当天，月嫂通过短消息和电话告诉她注意事项。手术后的护理也非常及时，并成功帮助她和隔壁床的MM开奶。小米坐月子时，可以穿着裙子在屋里溜达，或坐在阳台上晒太阳。朋友们来看时都大吃一惊地说：你坐月子怎么这么轻松？！

3. 婆媳关系

刚刚经历了分娩，你当然是身心俱疲，加上激素变化剧烈，情绪难免

不好，要是不小心得罪了辛辛苦苦来照料你的婆婆，那可是得不偿失的。而你自己的妈妈最了解你，就算有什么矛盾也不会太计较，所以说让妈妈来照顾月子是最好的，我见过太多的家庭因为坐月子而造成婆媳不合，有的甚至就此形同陌路了。

其实，坐月子再怎么重要毕竟只是人生很短暂的一个阶段，而且如果坐不好也是完全可以弥补的。可是婆媳关系一旦遭到重创，就像瓷器打碎，就算后面努力黏合也会留有缝隙，永远无法弥补，再说婆媳不合也会影响到婚姻关系。婚姻是一辈子的事情，因此婆媳相处也是一个长期“工程”，实在不可因小失大。

如果实在要由婆婆来照料你的月子，那么最好在一开始就说明分工和月子里的关键事宜，双方能达成共识是最好的。其次，你始终要记住有什么不满不能和婆婆直接翻脸，任何时候都不能翻脸！这个时候要请老公当好中间人，对婆婆实在不满时就跟他说，让他委婉地转达。有什么过错最好都推到老公身上，毕竟他自己的妈妈也不会和他较真。最后，一定要尊重婆婆，必要的时候甚至可以来点“阳奉阴违”。婆婆毕竟是长辈，凡事还要尊重她的意见，同时也不能随便使唤婆婆。

4. 亲力亲为

不管什么时候也不要让所谓“专家”（也包括我）的意见来干扰你作为母亲的直觉，这会阻碍你与宝宝的良性沟通。这种沟通看不清也道不明，它只能通过与宝宝的密切接触与亲力亲为才能得到。很多人雇用月嫂，希望把一切脱手给月嫂，但这只能解决一个月的问题。等到月嫂离开，问题又原封不动地回来了，那时候你只能在无人协助的情况下独自面对了，这样一来你雇用月嫂的价值就大打折扣。我个人认为月嫂的最大好处在于学习经验，如果你将月嫂当做一个很好的教练，让她来培训你取得新手父母上岗资格，才是真正物超所值的。本书的作用也在于此，如果你认真按照本书来计划实践的话，可以连雇月嫂的钱都省下了，这就是“授人以鱼不如授之以渔”。

话说在国外，是没有老一辈服侍月子的习惯的，他们在孩子出生以后