

“天涯”名帖，200000读者诚意支持

金牌月嫂，热门又神秘，她们如何护理新妈妈、新宝宝，本书一网打尽。

30年沉淀，提供给您不同于医生、家人、朋友的原汁原味的专业育婴指导。

黄志军 ◎ 著



金牌月嫂的 育婴之道

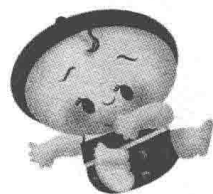


INFANT CARE

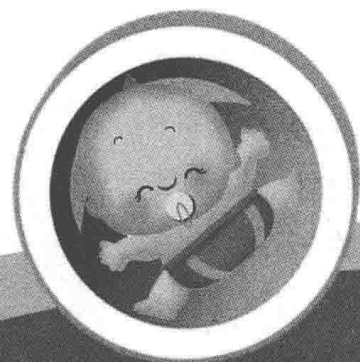
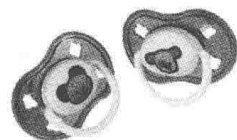
气象出版社
China Meteorological Press

“天涯”名帖，200000读者诚意支持

黄志军 © 著



金牌月嫂的 育婴之道



图书在版编目 (CIP) 数据

金牌月嫂的育婴之道/黄志军著. —北京:

气象出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5029 - 5370 - 6

I. ①金… II. ①黄… III. ①婴幼儿—哺育

IV. ①R17

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 244354 号

金牌月嫂的育婴之道

出版发行: 气象出版社

地 址: 北京市海淀区中关村南大街 46 号 (100081)

电 话: 010 - 68407112 (总编室), 010 - 68409198 (发行部)

网 址: <http://www.cmp.cma.gov.cn> E-mail: qxcbs@263.net

责任编辑: 刘 畅 胡育峰

终 审: 赵晓洁

封面设计: 兰旗设计

责任技编: 吴庭芳

责任校对: 时 人

印 刷: 北京京科印刷有限公司

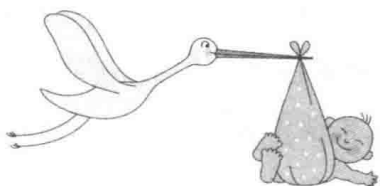
开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16 印 张: 15

字 数: 223 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元



前言

“你好！我姓黄，以前从过医，也从过教，在企业曾是个管理干部。退休后做月嫂。这是我的行李，这是我的钱包，这是我的手机。你看，我的钱包里只有一张100元大票，其他的小钱我想就没有必要清点了。是这样，你也不必介意，我之所以这样介绍，是因为我认为现在人与人之间有一种信任危机。而我所从事的月嫂这个职业很特殊，相互间必须在最短的时间内建立起信任，否则，就不利于开展工作。还有，医院里进进出出的人很多很杂，请你们妥善保管好钱物。不过，在我为你们服务期间如果万一发生丢钱、丢物这种大家都不愿意看到的事，我的行李和我的钱包可以第一个被检查，我决不会有什么想法的。这是我的身份证、健康证。培训证、上岗证在公司……”

这是我在见到我第一个服务对象时也是我后来初见服务对象时一直沿用的自我介绍。

自我介绍还没有作完，新爸爸就把啼哭的婴儿塞进我的怀里，新外婆说：“一看就是个有经验的人，又实在。今晚我就回家去睡，这里有黄老师我放心。”

孩子出生30多个小时了。晚10点钟新妈妈的乳房开始涨，发涨速度很快，我检查了一下她的乳房，用拇指和食指挤她的乳头，没有挤出乳汁来。婴儿醒来的时候我让他吸吮母亲的乳头，每侧乳头吸吮了20分钟，之后我再用拇指和食指挤吸吮过的乳头，还是没有乳汁排出。这个新妈妈由于产后饮食不当，她的乳房发生了“堰塞湖”现象，在传统观念的影响下差点不能母乳喂养。不过，通过我的不懈努力不仅使新妈妈解除了痛苦，还让新生儿吸吮到了难得的初乳，在出院前就可以用纯母乳喂养了。其方法在新生儿教育章节中详细介绍。

有一次，我接了一个残单（别人做过的单），是公司派往这位雇主的第三个月嫂。这个小雇主是在她满月后与我相识的。小雇主的新生儿期是奶奶护理的，我来时小雇主腹泻很严重，有鹅口疮，红屁屁比较严重，个头又小，给人一种营养不良的感觉。

我放下行李、作过自我介绍、洗净手，这时爸爸抱着孩子在等我给喂药。制菌霉素一瓶，是药丸。孩子的爸爸正在为用什么方法把药丸弄碎，碎到什么程度，如何调匀并给孩子涂抹而发愁呢！我有些不解，难道药房或医生没告诉他这些事？包装瓶上没有说明吗？我看了看，没有。考虑到孩子腹泻很严重，我没有用鱼肝油来调制菌霉素，而是改用温开水调药泥，再用消毒棉棒沾药泥往小嘴中的鹅口疮上涂。在喂奶前一定让妈妈清洁自己的奶头，两天后，鹅口疮的白色斑点就消失了。有一天，我从婴儿的大便中分析出妈妈吃了糖。我一边给孩子换尿布一边对妈妈说：“你是不是吃了糖呀？”

“没有啊。”妈妈茫然地答道。

“昨天下午我明明看到你吃了糖。”坐在一旁的先生揭发。

“哦，对了，我想起来了，我昨天收拾冰箱时吃了一块糖。”

“哈哈哈哈哈。”我们三个一起乐开了。

“你真是个医生？”妈妈问。

“不是。我是个月嫂。”

“那你是金牌月嫂？哈哈哈哈哈，你是金牌月嫂！前面那两个月嫂说实话，她们人都很好，很勤快。一进门就帮我搞卫生。可是，卫生我自己会做。但我不会带孩子，特别是孩子生病了，我急得要死。”

这是一个大众化的家庭，夫妻俩为了请月嫂，费尽周折。我们合同期满，孩子身体也康复了。

接下来公司又安排我去做一个残单。这个雇主的家庭条件很好，孩子出生前就张罗着请月嫂，因为金牌月嫂太少忙不过来，只请到了一个优秀月嫂。如果按照正常程序，我是没有资格接这个残单的。当年金牌月嫂是2480元一个月，优秀月嫂是2280元，我属于1480元一个月的实习月嫂。

“黄姐，人家问你的月工资多少，你就说1500元。不问，你就不要说，你是来顶班的。”月嫂公司的工作人员在敲雇主家门时这样叮嘱我。

婴儿14天了，我是这家请的第四个月嫂。这个新妈妈是位大学生，很喜欢上网，有关育婴方面的知识了解不少，她每天都会提几个知识性较强的问题让我来回答，前面三个月嫂均是因为答不上来而被她辞退的。这促使我在工作中细心观察、认真记录、不断学习，通过摸索我将婴儿过频的溢奶恢复到正常范围，在这过程中我发现，书本、网络上有很多育婴的知识点在实践中不实用甚至完全是错误的。

一年后，我被评为“金牌月嫂”。被评为金牌月嫂后的第一单在市委秘书家，孩子出生三天后月嫂公司打电话询问客户的满意度。

“太好了。我说，像黄医生这样的人你们公司要多招一些。生孩子什么的，听别人讲那么难侍候，我们一家人却清闲得很。她一个人全搞定了。太专业了，谢谢！”这是男雇主的电话回复。

“哎，你听我说呀，我们家的月嫂真是个好医生。我出院时伤口还流着水，她一次就给我治好了。那天晚上八点多钟给的药，当天晚上就伤口痒。第二天起床一看，好了！我出院时医院说什么孩子黄疸过高，她当时就说可以不住院的，我们哪能信她嘛，是不是？住了三天院，医院在化验单没出来时就给用头孢。他爸爸一气之下把孩子抱回家来了。结果，真的没事。你如果请月嫂的话，就到月嫂公司把她订下来。”这位新妈妈坐月子时对她来访的朋友说。

多数准妈妈在初为人母前会有一群妈妈朋友，那些过来人所讲述过的比如乳房胀痛难忍的现象以及频繁哺乳所导致的疲劳等，这个新妈妈没有任何体会，她把月子里这种轻松感归功于我精湛的护理方法。

“黄姨，我的朋友想请育婴师，能不能帮着介绍一位呀？”一位雇主这样问。

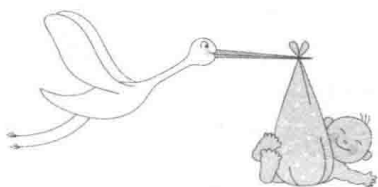
“育婴师”这个词就这样进入了我的脑海。我开始寻找有关育婴师的信息。我拿到湖南省劳动厅颁发的高级育婴师资格证时，对和我一起参加培训考试的同学开玩笑说：“你们是先考证后成为育婴师，我是先成为育婴师后考证。”在培训上课的那段日子，很多学员乐意听我讲有关育婴早教方面的事，从实践中来自然很有说服力。印象最深的一次，当老师讲完婴儿抚触离开后，我对几个准妈妈说：“在实践中，我发现月嫂培训和育婴师培训老师教给我们的婴儿抚触，不是每个动作都适合每个婴儿……在我的护理对象中，大双和小双是一对双

胞胎姐妹，但两个孩子的体质完全相反，大双属于寒性体质，小双属于热性体质。像腹部抚触这种促进肠蠕的动作、推涌泉穴这种祛内热的动作就不适合大双，这两个动作会导致寒性体质的婴儿便秘。对于未聚肚的小婴儿和正处于腹泻的婴幼儿补充鱼肝油也不要操之过急，我发现相当一部分孩子吃了鱼肝油会便秘。排便次数多了，吸收自然就差，婴幼儿可能因为排泄增加而导致营养不良！”

做月嫂有时是很无聊的，我不参与雇主的家事，也从不过问雇主的收入、地位、工作和家庭成员的组成。如果发现雇主与某人在谈家事，我会很快回避，绝不充当听客。因为做月嫂不能与人闲聊，有更多闲暇的时间，用什么方法来消磨这些时光呢？我就用自己的方法对新生儿开展早期教育，没想到收效很不错。经过育婴师的培训，又增加了一些专业术语，比如“退缩性行为”，此前，我说是一种胆小怕事的行为，这显然有些俗套。一位新妈妈在孩子出生第十天，目睹我预防退缩性行为的方法，以及当时孩子的神奇表现，开心得哈哈大笑，其方法在后面章节中介绍。

也正是在这位妈妈的帮助下，我在“天涯网”注册了账户，开始传播我的育婴心得，并受到广大网友的积极支持和肯定，现在我把育婴和早教方面的工作经验总结、整理献给广大读者。书中事例都是我的亲身经历，所表述的方法都是经过实践检验的，若有不当之处，敬请批评指正。





目 录

第一章 优生

- 第一节 优孕 / 002
- 第二节 优生 / 007
- 第三节 孕期注意事项 / 012
- 第四节 胎教 / 014

第二章 分娩前的准备

- 第一节 精神准备 / 020
- 第二节 物质准备 / 023
- 第三节 选择月嫂 / 030



第三章 产妇护理

- 第一节 精神护理 / 034
- 第二节 身体护理 / 038
- 第三节 产后康复与疾病预防 / 059

第四章 新生儿护理

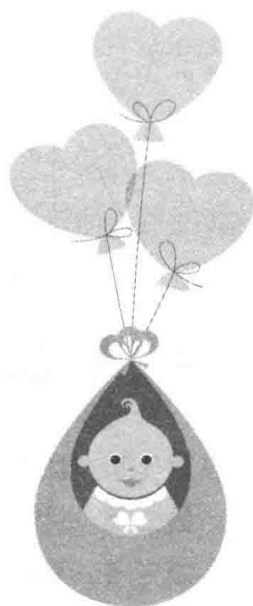
- 第一节 住院期间 / 062
- 第二节 出院回家 / 070
- 第三节 新生儿常见现象 / 093
- 第四节 新生儿常见病的护理 / 110
- 第五节 早产儿护理 / 116

第五章 婴儿护理

- 第一节 体检和预防接种 / 120
- 第二节 婴儿三浴二便 / 122
- 第三节 适度着装 / 125
- 第四节 婴儿衣服和尿布的清洗方法 / 127
- 第五节 断母乳 / 128

第六章 婴幼儿护理

- 第一节 婴幼儿期身体发育 / 132
- 第二节 婴幼儿喂养 / 133
- 第三节 婴幼儿常见病的预防 / 134
- 第四节 婴幼儿常见病的护理 / 137
- 第五节 正确引导婴幼儿服药 / 141
- 第六节 婴幼儿常见意外伤害的预防 / 142



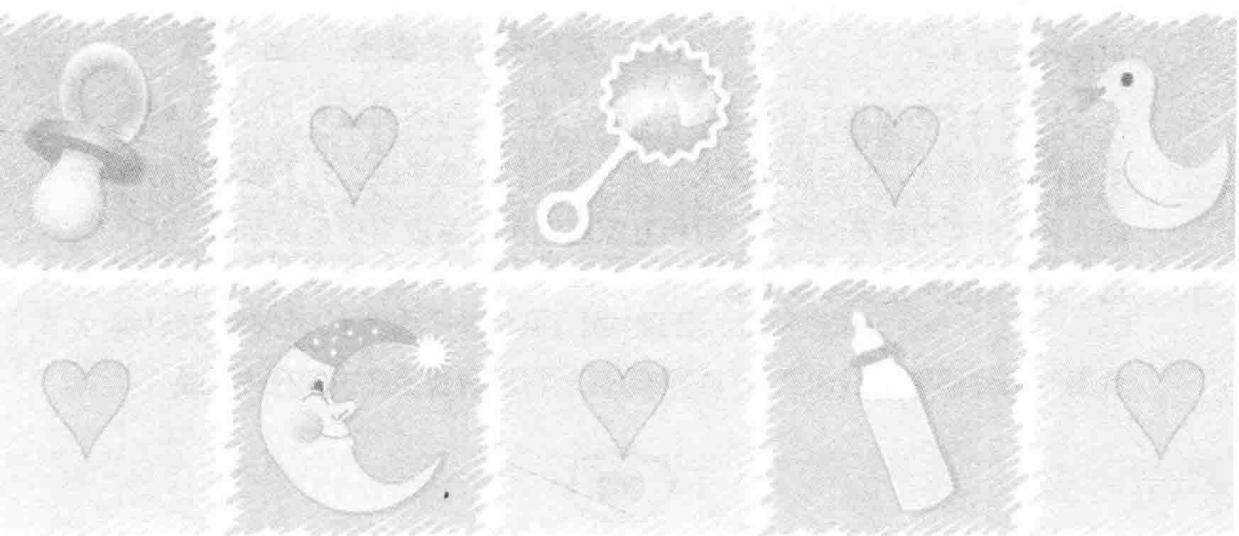


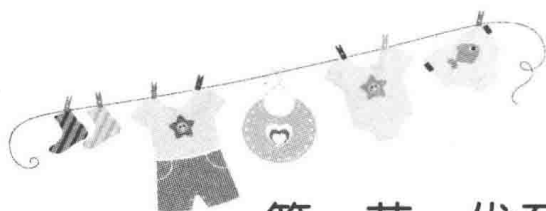
第七章 早期教育

- 第一节 新生儿教育 / 153
- 第二节 第一阶段婴儿早期教育 / 161
- 第三节 第二阶段婴儿早期教育 / 171
- 第四节 第三阶段婴儿早期教育 / 178
- 第五节 第四阶段婴儿早期教育 / 187
- 第六节 婴幼儿期教育 / 193
- 第七节 常用儿歌、诗词和故事 / 214

优生

生一个健康、聪明、活泼的孩子是为人父母的人生幸事。优生的基础是优孕。怀孕从卵子受精开始，受精卵在子宫内发育成胎儿，以胎儿脱离母体而结束。安全有效的孕期全程约280天左右。





第一节 优孕



一、 优孕的基础条件

1. 夫妻双方身体健康，并处于精力旺盛的最佳生育年龄：24～30岁。男人年龄大，优质精子数量减少，且容易老化；女人年龄超过35岁，受孕的机会减少，缺陷儿的比例相对上升。

2. 男女双方出生地、成长地越远越好。这是因为我们身体内部均带有3～7个不良的隐性基因。这些基因有的是祖祖辈辈遗传下来的，有的是环境的变异体。这些基因如果只是存在于男女单方的体内，即使传给下一代也不会发病。不同的水域、不同的水源、不同的土壤含有不同的元素，而相同的水域、相同的水源、相同的土壤上生活的人容易产生相同的环境变异体。如果夫妻双方带有一对等位隐性致病基因，遗传给下一代并发病的可能性就很大。

3. 男女双方家族中没有遗传病。这一条往往很容易被对方忽视！特别是现代的年轻人，社会流动性大，对于城市打工族来说，只了解对方的外貌或者经济实力等表面现象，对相互家庭情况的掌握完全是被动的。对于这一条，婚前一定要多多了解。



二、 人体生物钟

每个人都有三种生物钟，分别是智慧生物钟、体力生物钟、情绪生物钟。

1. 智慧生物钟：从事脑力劳动的人，比如说作家、诗人，他们的工作量不像体力劳动者那样可以定额，他们在不同时期，不同时间段的效率是不同的。有时，一天可以写很多文字，时间也在不知不觉中飞逝。有时则几天也想不出来一个词，急得抓耳挠腮也无济于事。科研人员也是这样，有时问题一步接一步地迎刃而解，而有时却钻进死胡同怎么也出不来。人们把这种现象称之为灵感！灵感的高潮期就是智慧生物钟运行的最高点。

2. 体力生物钟：体力来自体内细胞所产生的能量，体力充沛的时候，干起活来不知道什么叫累。这种感觉运动员和体力劳动者最强烈。

3. 情绪生物钟：情绪是很容易波动的。比如说，思念的人突然到来，买彩票中大奖，误诊为癌症，失去亲人等都能使人的情绪大起大落。这里所讲的情绪生物钟则不包括此类特殊情况下的情形。正常情况下，人的情绪也有其运行规律，情绪好时，看什么都顺眼，对谁都热情，总想和他人交流；情绪不好时，总看到社会的阴暗面，瞄谁都没有笑脸，从前不愉快的事一个劲儿往脑子里钻，做事无精打采。



三、 把握生物钟信息

生物钟周期：人体的三种生物钟都有各自的运行周期，由低到高，由高到低，运行轨迹像正弦曲线。智慧生物钟的运行周期是 33 天，体力生物钟的运行周期是 23 天，情绪生物钟的运行周期是 28 天。当三条曲线同时运行到顶峰时，人的办事效率高，体力旺盛，情绪饱满。

如果夫妻双方的生物钟都运行到顶峰时，女方恰好排卵而受精，就会



生一个健康、聪明、漂亮的孩子！

我们身边所谓的优秀人才是通过横向对比产生出来的，有片面性；优秀人才的不足往往被他的优势所掩盖。“人无完人”就是对优秀人才的客观评价。俗语所云：“虎门无犬子”、“龙生龙，凤生凤”很多时候与客观事实并不相符。这是因为优秀的人也有三条生物钟曲线，不管夫妻双方多么优秀，如果当双方的六条生物钟曲线都运行到最低点，女方排出的卵子的生命力又处于即将消亡的时刻，那么在这个时候受孕，受精卵的质量就不高。

丁香是位非常漂亮的女子，她生了个女儿，外貌很像丁香的丈夫。其实，丁香的丈夫很优秀，也很有男人气质。不过，从外表来看，人们还是希望她能长得像丁香。

有一天，丁香又在为这件事感到郁闷，她琢磨着说：“黄老师，我女儿为什么会这么像她爸爸？你能不能解释给我听听？”

我犹豫几秒后这样回答：“可以的。但只作参考，对不对你自己琢磨好了。”

她点点头，给我一个洗耳恭听的表情。

我接着说：“卵子成熟脱离卵巢叫做排卵。卵子排出的目的就是为了受精。卵子从卵巢中排出，在输卵管中等待精子的到来。

“卵子携带着你的染色体，精子携带着你先生的染色体。生命的形成是一个激烈的竞争过程，优胜劣汰，强者保留，弱者退出。如果你卵子中决定形象的那条染色体与精子比处于相对弱势，在卵子受精后经过二次淘汰就留下了精子的形象染色体。”

哈哈——，我和她都大笑起来。

有人看到上面的文字可能会想：在排卵的第一天受孕不就行了嘛。但这种想法是不对的，三种生物钟均运行在高峰时，不一定会排卵；三种生物钟均运行到最低点时，也许会排卵。现在的年轻人文化层次提高了，很关注数据，有很多人企图为了优生去计算这三条曲线在高峰期的日子，这



种方法并不可取。夫妻双方的三种生物钟同时运行到峰值，又赶在妻子排卵的早期是很难的事。而且，这也只是一种相对的理论。如果痴迷其中，过度避孕，女人成熟的卵子就会产生一种精子抗体，说不定会失去做母亲的能力！其实这种做法是没有必要的，夫妻双方自我感觉工作效率高，体力充沛，情绪饱满，在这种情况下一个充满活力的卵子和一个充满活力的精子结合，就会孕育一个健康的孩子。古人云：“儿女前世修，种子隔年留。”生命起源于自然，还是尊重自然规律吧！



四、避孕药、人工流产、堕胎的影响

一段误导少女的广告曾经经常出现在电视上：

女孩躺在妇产科的手术台上，妇产科医生来到女孩面前摘下口罩。

躺在手术台上的女孩说：“可以开始了。”

医生微笑着轻松地说：“已经结束了。”给观众的感觉是人工流产的事好像没有发生过。

“轻轻松松三分钟，早孕烦恼去无踪。”一群妙龄少女跟着画外音轻松地跳跃。

这是几句极不负责任的台词。一方面，容易使少女们放松对性诱惑的抵抗力。另一方面，容易让人们轻视人工流产对女性身体的伤害。实际上，每一次受精卵在子宫里着床，都会在子宫壁上留下痕迹。而人工流产对女性的身体是有伤害的，受到伤害的身体需要一个修复的时间，在这个时间内再受孕可能会影响胎儿的发育，不利于优生。

1. 避孕药

避孕药有长效和短效之分，口服或注射长效避孕药避孕的人，如果想怀孕，最好给自己的身体半年左右的药物代谢期；口服或注射短期避孕药避孕的人，如果想怀孕，最好在停药三个月后开始。

避孕药膜在避孕药中属于对身体影响较小的一种，但避孕药膜直接作