

悉心护理过上百对母婴的金牌
月嫂手把手传授月子护理经验




金牌 月嫂 护理真经

北京协和医院妇产科主任医师 秦云华
产妇和新生儿护理专家 谭敏惠 编著

月子期
妈妈必备
妈妈宝宝
完美护理

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

金牌月嫂护理真经

 秦云华 谭敏惠 / 编著 



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

金牌月嫂护理真经 / 秦云华编著. -- 北京 : 新世界出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5104-3326-9

I. ①金… II. ①秦… III. ①产褥期 - 妇幼保健 - 基本知识②新生儿 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. ①R714.61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第217356号

金牌月嫂护理真经

作 者: 秦云华 谭敏惠

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889×1194 1/20

字 数: 150千字 印张: 9

版 次: 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3326-9

定 价: 39.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

目录

CONTENTS



安全分娩

分娩知识早早储备

做好准备了吗 014

提前了解分娩过程 014

这些因素影响正常分娩 015

剖宫产、自然分娩哪个更好 016

选择剖宫产要看情况 017

哪些因素决定是否选择自然分娩 018

安全分娩好好准备

产前心理调试赶走分娩恐惧 018

临产准备身体先行 019

巧妙应对分娩疼痛 019

产后第1周

金牌月嫂饮食推荐

临产饮食以积蓄能量为主 022

补充能量为分娩助力 022

临产饮食补充要点 022

助力饮食优选方案 022

教您吃好产后第1餐 023

产后恢复要把握黄金第1餐 023

黄金第1餐这样吃 023

喝老母鸡汤并非越早越有益 024

教你吃好产后第2餐 025

产后能量恢复第2餐是关键 025

产后第2餐这样吃 025

新妈妈饮食重要提示 025

教您吃好产后第3餐 026

如何补充必需营养素 026

产后第3餐这样吃 027

红糖为新妈妈增添好气色 027

变身完美女人调养名品:生化汤 028

产后第1周排毒食谱推荐 029

乌仔鱼、鲈鱼或小黄鱼 029

麻油猪肝 029

甜糯米粥 029

红枣养肝汤 029

金牌月嫂护理课堂

本周新妈妈护理指南 030

产后2小时观察要点 030

产后1天自我护理要点 030

产后第1天必做事项 031

产后第1周自我护理要点 033

本周新妈妈其他护理须知 033

剖宫产新妈妈护理指南 034

产后第1天护理要点 034

产后第1周护理要点 035

剖宫产伤口自我护理手册 035

做过会阴切开手术护理指南 036

术后新妈妈伤口变化观察 036

会阴伤口自我呵护法 037

1周宝宝护理知识要点

1周宝宝成长记录 038

1周宝宝发育小档案 038

新生儿常见生理现象 039

新生儿的动作反射自查 039

新生儿第一次简要记录 040

1周宝宝护理月嫂提醒 041

宝宝体重减轻这样护理 041

新生儿感染的护理方法 041

宝宝很喜欢肌肤接触 042

宝宝有眼屎护理须知 043

1周宝宝养护月嫂经验谈

1周宝宝日常养护 044

新生儿的四季护理 044

预防脐带感染 044

正确抱宝宝的姿势 045

什么是早产儿 046

早产儿护理须知 046

新生儿免疫手册 046

1周宝宝护理月嫂答疑 047

宝宝的面部表情很怪吗 047

宝宝为什么脱皮了 047

宝宝现在要剃掉胎发吗 047

宝宝容易呕吐是什么原因 047

宝宝肚脐怎么突出来了 047

宝宝为什么老是哭闹 047

宝宝大便黑绿色怎么办 047

宝宝尿布上浅红色的尿迹是怎么回事 048

宝宝十几天排不出大便如何护理 048

宝宝睡觉时要绑住双手吗 048

宝宝把东西塞到嘴里怎么办 048

产后第2周

金牌月嫂饮食推荐

- 新妈妈本周餐点搭配细则 050
- 新妈妈热补食物推荐 051
- 产后第2周饮食以补血为主 051
- 调理补血为重中之重 051
- 本周必吃的营养食材大盘点 051
- 产后第2周调养内脏食谱推荐 053
- 麻油猪腰 053
- 杜仲猪腰 053

金牌月嫂护理课堂

- 本周剖宫产新妈妈护理指南 054
- 从细节开始进行疤痕护理 054
- 精心安排剖宫产新妈妈的饮食 054
- 产后心理恢复更要重视 055
- 运动起来,让美丽回归的更快些 056
- 运动要产后恢复更得力 056
- 您的身体为运动做好准备了吗 056
- 产后运动分期做 057
- 产后运动怎样更全面 058
- 身体怎样运动才能尽快康复 059
- 产后运动方法多选方案 060
- 做一做产后健身操 060
- 只需一把椅子的健身法 061
- 产后瑜伽有氧更有益 061
- 上肢运动增强身体灵活度 062
- 腿部运动让腿部更完美 063

- 最不容忽视的减腹运动 063
- 完美胸部离不开健胸运动 064
- 本周新妈妈其他护理须知 065

2周宝宝护理知识要点

- 2周宝宝成长记录 066
- 2周宝宝发育小档案 066
- 心智与社会性发展 067
- 本周游戏小课堂 067
- 2周宝宝护理月嫂提醒 068
- 新生儿“近视”怎么办 068
- 新生儿呼吸快是怎么回事 068
- 新生儿皮肤护理要细致 069
- 新生儿的五官这样护理 070
- 教您正确为宝宝洗澡的方法 070
- 新生儿保暖千万别大意 071
- 多多培养新生儿和爸爸的感情 071

2周宝宝养护月嫂经验谈

- 2周宝宝日常养护 072
- 新生儿补充营养物质计划表 072
- 母乳喂养需注意 073

- 宝宝长得很好看 073
- 宝宝脸上的小白点是什么 074
- 宝宝肛门清洗的要点 074
- 如何给宝宝舒适地脱衣 074
- 宝宝戴手套有哪些害处 074
- 如何清洁宝宝餐具、寝具 075
- 抱起和放下宝宝,依睡姿而定 075
- 2周宝宝护理月嫂答疑 076
- 宝宝的头发怎么了 076
- 什么是“马牙” 076
- 宝宝乳房肿胀的原因是什么 076
- 宝宝的尿液为什么是红色的 076
- 宝宝怎么这么爱睡觉 076



产后第3周

金牌月嫂饮食推荐

- 本周新妈妈营养滋补食物推荐 078
- 月子期保健性蔬果盘点 078
- 掌握“一排二调三补”饮食法 079
- 产后第3周饮食以催乳为主 080
- 本周食补关键词:高蛋白 080
- 本周必吃的营养食材大盘点 080
- 四季月子饮食推荐 081
- 春季 081

夏季 082

秋季 082

冬季 083

补充蛋白质,为身体恢复助力 083

本周滋补食谱推荐 084

猪蹄肉皮汤 084

生姜甜醋猪蹄汤 084

金牌月嫂护理课堂

月子期新妈妈衣着有讲究 085

月子期如何“捂” 085

新妈妈衣物如何选择 085

月子期穿什么鞋子最合适 086

如何使用束缚带 087

新妈妈这样换洗衣物 087

日常休息最重要 088

产后到底宜静还是宜动 088

卧床休息如何做舒适 088

太软的床并不适合新妈妈 089

保持良好姿势的重要性 090



月子期用眼要适度 090
休息好,产后情绪才能调节好 091

3 周宝宝护理知识要点

3 周宝宝成长记录 092

3 周宝宝发育小档案 092
心智与社会性发展 093
本周游戏小课堂 093

3 周宝宝护理月嫂提醒 094

减轻宝宝吐奶有方法 094
怎样抱宝宝才能最舒服 094
宝宝皮肤褶皱要怎样处理 095
怎么去除宝宝头上的乳痂 096

宝宝肠绞痛怎么护理 096
科学为宝宝添加鱼肝油 097

3 周宝宝养护月嫂经验谈

3 周宝宝日常养护 098

新生儿早期智能开发 098
宝宝晒太阳更健康 098
宝宝也需要补充水分 099
给予宝宝父母完整的爱 099
新妈妈哺乳期生病了,怎么喂养 099
您能听懂宝宝的哭声吗 100
宝宝为什么睡觉是发出“吱吱”声 101
教您轻松化解宝宝打嗝的方法 101

母乳喂养卫生马虎不得 101
舒适的室内环境宝宝更喜欢 101
让宝宝远离意外伤害的方法 101
新生儿体检怎么做 102
宝宝睡眠黑白颠倒要这样纠正 102

3 周宝宝护理月嫂答疑 103

怎么让宝宝喜欢奶瓶 103
宝宝有产瘤怎么办 103
为什么宝宝的大便是绿色的 103
一定要用安慰奶嘴吗 103
宝宝怎样才能好好吃奶呢 104
宝宝怎么补钙才科学 104
宝宝边吃边拉怎么办 104



产后第4周

金牌月嫂饮食推荐

产后第4餐以增强免疫为主 106

本周食补关键词:膳食纤维 106

本周必吃的营养食材大盘点 106

新妈妈不挑食才最有益恢复 107

本周催乳食谱推荐 108

木瓜烧带鱼 108

奶汁鲫鱼汤 108

金牌月嫂护理课堂

新妈妈梳洗不容忽视 109

刷牙漱口要科学 109

如何舒适地洗头 109

这样洗澡才安全 110

新妈妈产后心理调适 111

新妈妈产后情绪的培养 111

为什么会出现产后抑郁症 111

如何远离产后抑郁症 112

产后拥有好心情的小妙招 113

对新妈妈细致入微的照顾很重要 114

新妈妈要保持良好的心情 115

可供选择的月子期活动 116

新妈妈娱乐保健活动推荐 116

新妈妈开展娱乐活动需注意 116

亲朋好友探望特别须知 117

可以开始性生活吗 117

合理控制看电视、看书的时间 118

本周新妈妈其他护理须知 118

4周宝宝护理知识要点

4周宝宝成长记录 119

4周宝宝发育小档案 119

心智与社会性发展 120

本周游戏小课堂 120

4周宝宝护理月嫂提醒 121

宝宝腹泻不必太焦急 121

宝宝突然不爱吃奶的原因 122

宝宝生病可能会夜哭 122

宝宝满月头要不要剃 123

宝宝的红臀护理要注意 124

新生儿发热的正确护理 124

4周宝宝养护月嫂经验谈

4周宝宝日常养护 126

宝宝出生后为什么还是会体重减轻 126

宝宝衣着选择须知 126

选择尿布或纸尿裤有方法 127

宝宝衣物和床具要精心选购 128

新生儿用药要慎之又慎 129

新生儿睡眠有哪些特点 129

宝宝睡觉怎么护理 129

不要带有不当的情绪照顾宝宝 129

这些方法教您缓解宝宝打嗝 130

4周宝宝护理月嫂答疑 130

怎样给宝宝做抚触 130

宝宝四肢抽动和下巴抖动怎么办 131

宝宝为什么总是屈着四肢 131

为什么宝宝不停打喷嚏 132

怎么处理宝宝鼻塞 132

胎脂需要清除吗 132

宝宝为什么爱咬乳头 132

宝宝能喝果汁吗 132

用嘴给宝宝喂食可以吗 132

新生儿喂养

新生儿喂养的选择

您知道这三种喂养方式吗 134

什么是母乳喂养 134

什么是人工喂养 136

什么是混合喂养 136

您的宝宝要选择怎么喂养 137

新生儿宝宝喂养要点 137

母乳喂养,最理想的哺乳方式

母乳喂养知识必知 138

对进行母乳喂养有充分的自信 138

哺乳姿势要正确 138

培养宝宝正地确含乳和吸吮 139

正确哺乳的原则需掌握 139

高效哺乳全手册 140

新生儿母乳喂养时钟 140

喂好宝宝的第一口奶 140

夜间哺乳不容忽视 140

了解乳汁分泌的奥妙 141

催乳食品适当补充 141

每次喂奶量要控制 142

哺乳莫忘情感交流 143

充分刺激乳房泌乳 143

母乳喂养常见问题月嫂答疑 143

如何知道乳汁是否充足 143

产后催乳有哪些方法 144

乳房呵护四大方法 144

催乳误区您知道吗 145

从细节中呵护乳房 145

如何解决四大哺乳难题 146

常见问题对对碰 146

如何分辨溢奶和吐奶 146

宝宝溢奶或轻度吐奶怎么办 147

什么是乳头混淆 147

如何应对对宝宝老是漏奶 147

母乳太冲怎么办 147

早产儿怎么母乳喂养 148

得了黄疸,如何喂养 148

人工喂养,健康宝宝好好养

人工喂养知识必知 148

您知道这些母乳替代品吗 148

优质配方奶才有益宝宝成长 149

如何选择合适的配方奶 149

选择奶具有讲究 150

掌握配方奶喂养的四大步骤 151

新生儿人工喂养攻略 152

人工喂养有哪些要求 152

第1周需要特殊冲调配方乳 152

密切关注喂养细节 152

如何计算宝宝的奶量 153

配方奶冲调的方法 153

人工喂养消毒很重要 153

给宝宝喝水的正确方法 154

人工喂养常见问题月嫂答疑 154

奶粉不适合怎么办 154

如何选择适合的奶粉 154

宝宝生病如何喂养 155

宝宝吐奶,简单应对 155

爱哭闹的宝宝这样养 156

常见问题对对碰 156

怎么应对宝宝不适应配方奶 156

进口奶粉、国产奶粉,哪个好 156

给宝宝补充维生素及矿物质可以吗 156

配方奶冲泡的标准是什么 157

喂养过量有哪些表现 157

牙畸形可能是奶瓶使用不造成的吗 157

混合喂养,灵活喂养新生儿

混合喂养知识必备 157

是否选择母乳喂养 157

避免不必要的混合喂养 158

如何让混合喂养更成功 158

认识两种混合喂养法 159

新生儿混合喂养攻略 160

新生儿混合喂养对策 160

混合喂养不要太死板 160

做全面混合喂养高手 161

混合喂养特别注意 161

混合喂养常见问题月嫂答疑 162

谨记配方奶添加原则 162

如何让宝宝喜欢上奶瓶 162

宝宝补水很重要 162

您知道怎么判断喂养是否充足吗 163

为什么会母乳不足 163

混合喂养如何促进母乳分泌 164

下奶小妙招 165

常见问题对对碰 165

母乳和配方奶如何混合起来 165

白天喂母乳,晚上喂配方奶可以吗 166

怎么纠正乳头混淆 166

为什么有的宝宝不接受配方奶 166

如何应对宝宝消化不良 166

“暂时性哺乳期危机”怎么办 166



新妈妈及宝宝疾病预防

新妈妈产后疾病预防

产后乳腺炎 168

产后乳腺炎分类 168

产后乳腺炎如何护理 168

产褥感染 169

各种产褥感染的表现 169

产褥感染如何护理 170

产后疼痛 171

产后手足关节痛的预防 171

巧妙缓解各种关节痛 172

其他疼痛的预防 172

其他产后疾病的预防 173

产后异常出血 173

子宫脱垂 174

尿潴留 174

产后发热 175

产后尿失禁 176

产后痔疮 176

产后受风 177

新生儿常见疾病防治备忘

黄疸 178

鹅口疮 179

湿疹 179

肺炎 179

腹泻 180

便秘 180

发烧 180

金牌月嫂护理真经

 秦云华 谭敏惠 / 编著 



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

金牌月嫂护理真经 / 秦云华编著. -- 北京 : 新世界出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5104-3326-9

I. ①金… II. ①秦… III. ①产褥期 - 妇幼保健 - 基本知识②新生儿 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. ①R714.61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第217356号

金牌月嫂护理真经

作 者: 秦云华 谭敏惠

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889×1194 1/20

字 数: 150千字 印张: 9

版 次: 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3326-9

定 价: 39.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



前言

preface

经过漫长的孕期准备,终于迎来了自己生命中最珍贵的礼物。宝宝的健康降生为准妈妈的孕期画上了完满的句点。从新生命诞生的那一天开始,身为母亲、父亲的责任便将陪伴仍沉浸在幸福中的爸爸妈妈们一辈子了。从此以后,作为母亲、父亲的乐趣与对宝宝健康成长的担忧同在,正如人们说的:孩子是甜蜜的重担。让我们一起来迎接这甜蜜的重担吧。

月子期是产后的新妈妈一个休养生息的好时机,同时也是新生宝宝生长和保健的关键时期。首先,新妈妈要对分娩有一个理性的认识,从容的面对分娩的过程,通过阅读本书,能够帮助新妈妈消除对分娩的恐惧。其次,新妈妈要远离一些传统的、错误的坐月子方法,结合自身情况选择科学的坐月子方式,这样才最健康。

新妈妈在自己调养的同时要更加细心地照顾宝宝。宝宝是妈妈和爸爸爱的延续。新生宝宝不仅需要新妈妈的无微不至的呵护,同时更加离不开家人的爱护,新妈妈从学习新生儿的喂养知识开始,根据自己的自身情况找到最适合宝宝的喂养方法,才能够为宝宝的健康成长补足营养。新妈妈还应该学习一些日常照顾宝宝基本常识和技能,不断积累养育宝宝的经验,这样才能更好地爱宝宝、养宝宝。

本书是我们结合自己多年从事产科临床工作积累的经验编写而成,以月子护理和新生儿的保健问题为中心,分为分娩篇、产后第一周、第二周、第三周、第四周,新妈妈产后疾病及新生儿疾病预防篇、新生儿喂养几个篇章,希望给月子期的新妈妈生活和护理全面地指导。本书系统地介绍了新生儿生理特点及特殊生理现象以及新生儿喂养与疾病防治等。这些基本的常识和技能是每一位新妈妈、新爸爸必须掌握的。希望新妈妈可以从这本书中找到解决自己最棘手的问题的方法。

祝愿妈妈们都能够孕育出健康、聪明的宝宝。

秦云华

2012年11月



目录

CONTENTS

安全分娩

分娩知识早早储备

做好准备了吗 014

提前了解分娩过程 014

这些因素影响正常分娩 015

剖宫产、自然分娩哪个更好 016

选择剖宫产要看情况 017

哪些因素决定是否选择自然分娩 018

安全分娩好好准备

产前心理调试赶走分娩恐惧 018

临产准备身体先行 019

巧妙应对分娩疼痛 019

产后第1周

金牌月嫂饮食推荐

- 临产饮食以积蓄能量为主 022
- 补充能量为分娩助力 022
- 临产饮食补充要点 022
- 助力饮食优选方案 022
- 教您吃好产后第1餐 023**
- 产后恢复要把握黄金第1餐 023
- 黄金第1餐这样吃 023
- 喝老母鸡汤并非越早越有益 024
- 教你吃好产后第2餐 025**
- 产后能量恢复第2餐是关键 025
- 产后第2餐这样吃 025
- 新妈妈饮食重要提示 025
- 教您吃好产后第3餐 026**
- 如何补充必需营养素 026
- 产后第3餐这样吃 027
- 红糖为新妈妈增添好气色 027
- 变身完美女人调养名品:生化汤 028
- 产后第1周排毒食谱推荐 029**
- 乌仔鱼、鲈鱼或小黄鱼 029
- 麻油猪肝 029
- 甜糯米粥 029
- 红枣养肝汤 029

金牌月嫂护理课堂

- 本周新妈妈护理指南 030
- 产后2小时观察要点 030
- 产后1天自我护理要点 030
- 产后第1天必做事项 031
- 产后第1周自我护理要点 033
- 本周新妈妈其他护理须知 033
- 剖宫产新妈妈护理指南 034**
- 产后第1天护理要点 034
- 产后第1周护理要点 035
- 剖宫产伤口自我护理手册 035
- 做过会阴切开手术护理指南 036**
- 术后新妈妈伤口变化观察 036
- 会阴伤口自我呵护法 037

1周宝宝护理知识要点

- 1周宝宝成长记录 038**
- 1周宝宝发育小档案 038
- 新生儿常见生理现象 039
- 新生儿的动作反射自查 039
- 新生儿第一次简要记录 040
- 1周宝宝护理月嫂提醒 041**
- 宝宝体重减轻这样护理 041

- 新生儿感染的护理方法 041
- 宝宝很喜欢肌肤接触 042
- 宝宝有眼屎护理须知 043

1周宝宝养护月嫂经验谈

- 1周宝宝日常养护 044**
- 新生儿的四季护理 044
- 预防脐带感染 044
- 正确抱宝宝的姿势 045
- 什么是早产儿 046
- 早产儿护理须知 046
- 新生儿免疫手册 046
- 1周宝宝护理月嫂答疑 047**
- 宝宝的面部表情很怪吗 047
- 宝宝为什么脱皮了 047
- 宝宝现在要剃掉胎发吗 047
- 宝宝容易呕吐是什么原因 047
- 宝宝肚脐怎么突出来了 047
- 宝宝为什么老是哭闹 047
- 宝宝大便黑绿色怎么办 047
- 宝宝尿布上浅红色的尿迹是怎么回事 048
- 宝宝十几天排不出大便如何护理 048
- 宝宝睡觉时要绑住双手吗 048
- 宝宝把东西塞到嘴里怎么办 048