

明星月嫂 才知道的 月子宝典

周玉芹/编著 孔喆/绘

母婴护理专家

专为零经验的新手妈妈而作

最具操作性的月子指导

有了这本书

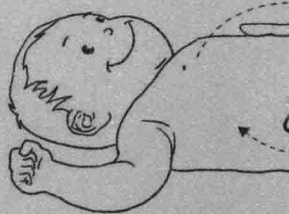
就像明星月嫂在身边



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

明星月嫂 才知道的 月子宝典



周玉芹/编著 孔喆/绘



 中国轻工业出版社


图书在版编目 (CIP) 数据

明星月嫂才知道的月子宝典 / 周玉芹编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5019-9731-2

I. ①明… II. ①周… 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 (2014) 第071088号

策划编辑: 陈伟 责任编辑: 陈伟 柳青 封面设计: 奇文云海 
版式设计: 张吉娇 责任终审: 劳国强 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: 北京中创彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2014年5月第1版第1次印刷

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 13

字数: 140千字

书号: ISBN 978-7-5019-9731-2 定价: 32.00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

140374S7X101ZBW

目 录

第一章 了解宝宝的身体和产后的身体

一、了解宝宝的身体

1. 宝宝的身体真奇妙 / 003

身长和体重；体温；呼吸和脉搏；皮肤；头；眼睛；鼻子；嘴；
牙；耳朵；胸；肚脐；生殖器；臀部；胳膊和手；腿和脚；青记

2. 宝宝有很多和爸爸妈妈不同的生理现象 / 012

(1) 打喷嚏 / 012

(2) 打嗝 / 013

(3) 下巴抖动 / 013

(4) 手指和脚趾颤动 / 013

3. 宝宝与生俱来的本领：反射动作 / 014

二、妈妈要了解自己产后的身体

1. 妈妈产后要注意的三件事 / 015

(1) 排气 / 015

(2) 排尿 / 016

(3) 保暖 / 016

-
2. 妈妈产后的身体变化 / 017
 - (1) 激素变化 / 017
 - (2) 心跳变化 / 017
 - (3) 皮肤的变化 / 018
 - (4) 体型和骨骼的变化 / 019
 - (5) 生殖器官的变化 / 030

 3. 剖腹产的妈妈要特别注意的事项 / 034
 - (1) 不要长时间躺在床上不动 / 034
 - (2) 不要吃得太饱 / 035
 - (3) 鼓起勇气排便 / 035
 - (4) 避免感冒和大笑 / 035
 - (5) 不要抓伤口 / 035

三、把宝宝揽入怀中

1. 抱起宝宝 / 036

2. 抱宝宝时要注意的事项 / 038

□ 第二章 为宝宝和妈妈自己准备衣物

一、为宝宝准备衣物

1. 为宝宝挑选衣物 / 043
 - (1) 内衣 / 043
 - (2) 外衣 / 045
2. 为宝宝穿衣服, 脱衣服 / 050
 - (1) 穿衣服, 穿裤子 / 050
 - (2) 脱衣服, 脱裤子 / 053
3. 宝宝衣物的清洁及整理 / 057
 - (1) 清洁 / 057
 - (2) 整理 / 058

二、妈妈要准备的衣物

1. 为自己挑选舒适的月子服和月子用品 / 059
 - (1) 内衣 / 059
 - (2) 用品 / 062
2. 妈妈衣物的清洁 / 063

□ 第三章 宝宝的喂养和妈妈的饮食

一、给宝宝母乳喂养

1. 不同阶段的母乳的特点 / 067
 - (1) 初乳 / 067
 - (2) 过渡乳 / 067
 - (3) 成熟乳 / 068
2. 哺乳的方法 / 068
 - (1) 哺乳前的准备 / 068
 - (2) 掌握正确的哺乳姿势 / 069
 - (3) 掌握好哺乳的时间和宝宝吃饱的信号 / 073
 - (4) 哺乳结束 / 074
3. 哺乳诀窍 / 075
4. 宝宝吐奶怎么办 / 078
5. 开奶 / 079
6. 乳房的保养 / 080
7. 不适合母乳喂养的情况 / 082

二、奶粉喂养

1. 选择奶粉 / 083
2. 给宝宝选择合适的奶瓶 / 084
3. 调配奶粉的方法 / 087
 - (1) 为奶瓶消毒 / 087
 - (2) 冲奶粉 / 088
 - (3) 喂奶 / 088
 - (4) 拍奶 / 089
4. 奶粉喂养的诀窍 / 090

三、给妈妈的饮食建议

1. 产后妈妈应该怎么吃 / 092
2. 要催乳，应该怎么吃 / 093
3. 月子期的禁忌食物 / 094
4. 饮食建议 / 095

□ 第四章 宝宝和妈妈的便便问题

一、宝宝的便便问题

1. 宝宝的便便规律和特点 / 099
 - (1) 小便 / 099
 - (2) 大便 / 099
2. 需要警惕的情况 / 101
 - (1) 不正常的小便 / 101
 - (2) 不正常的大便 / 102
 - (3) 尿布疹 / 104
3. 尿布、纸尿裤的选择和包法 / 105
 - (1) 怎样为宝宝选择尿布、纸尿裤 / 105
 - (2) 如何为宝宝包尿布、纸尿裤 / 108
4. 宝宝大小便后的护理窍门 / 110

二、妈妈的便便问题

1. 大便的问题 / 112
 - (1) 正常的大便情况 / 112
 - (2) 最常见的大便问题——便秘 / 113
2. 小便的问题 / 116
 - (1) 正常的小便情况 / 116
 - (2) 常见的小便问题 / 117
 - (3) 解决小便问题的方法 / 118

第五章 宝宝和妈妈的身体清洁

一、清洗宝宝的身体

1. 给宝宝洗澡 / 121
 - (1) 做好洗澡前的准备 / 121
 - (2) 洗澡 / 123
 - (3) 给宝宝洗澡要注意的事项 / 125
 - (4) 洗澡后的护理 / 126
2. 日常清洁 / 133
 - (1) 给宝宝清理眼部 / 133
 - (2) 给宝宝清理鼻子和耳朵 / 134
 - (3) 给宝宝清洗脖子 / 134
 - (4) 为宝宝剪指甲 / 135

二、妈妈的身体清洁

1. 阴部的清洁和护理 / 136
2. 口腔护理 / 137
3. 洗澡 / 138

□第六章 宝宝和妈妈的睡眠

一、宝宝的睡眠

1. 为宝宝创造舒适的睡眠环境 / 141
2. 宝宝的睡眠特点 / 147
3. 什么样的睡姿对宝宝最好 / 149

二、妈妈的睡眠

1. 如何保证充足的睡眠 / 150
2. 什么样的睡姿对妈妈好 / 152

□ 第七章 宝宝的情感与妈妈的情绪

一、宝宝的情感世界

1. 宝宝渴望妈妈的关爱 / 157
2. 宝宝喜欢的爱的方式 / 157
3. 了解宝宝哭声中的信号 / 159
4. 为宝宝做新生儿被动操 / 162
5. 对宝宝进行行为训练 / 166

二、妈妈产后情绪管理

1. 妈妈情绪的变化 / 168
2. 最常见的问题——产后抑郁症 / 168
 - (1) 产后抑郁症的症状 / 168
 - (2) 造成产后抑郁症的原因 / 169
3. 解决产后抑郁的办法 / 171

□ 第八章 体检

一、妈妈和宝宝都需要做体检

1. 体检要知道的事 / 179

- (1) 体检的时间 / 179
- (2) 体检前的准备 / 180

二、体检的项目

1. 宝宝的体检项目 / 183

- (1) 测量身高和体重 / 183
- (2) 检查皮肤 / 184
- (3) 检查头部 / 184
- (4) 检查胸部 / 184
- (5) 检查腹部 / 184
- (6) 检查生殖器 / 185
- (7) 检查臀部 / 185
- (8) 检查四肢 / 185
- (9) 检查眼睛 / 185
- (10) 检查耳朵 / 185
- (11) 其他检查 / 185

2. 妈妈的体检项目 / 186

- (1) 检查体重 / 187
- (2) 妇科检查 / 187
- (3) 测血压 / 189

了解宝宝的身体和产后的身体

- 宝宝的身体特点
- 妈妈产后身体会有哪些变化
- 有助于产后恢复的运动
- 绑腹带的方法
- 抱宝宝的方法



一、了解宝宝的身体

1. 宝宝的身体真奇妙

身长和体重

刚刚出生的宝宝，平均的身长大约是 50 厘米，在出生后的一年，大概会长 28 厘米。

宝宝的体重通常在 2.5 ~ 4.5 千克之间，不同的宝宝差别可能很大。出生后的第一个星期里，宝宝的体重会下降一点点（大约下降 0.1 ~ 0.2 千克）。不用担心，这是因为宝宝要把大便和一些水分从身体里排出去。在这之后，宝宝就开始长分量了，平均每天能长 30 ~ 40 克。

男宝宝比女宝宝要重些。

体温

宝宝出生后，体温会下降，和在妈妈肚子里相比，大概会降 1 ~ 2℃，但要是超过了这个范围，就要喊医生了。正常情况下，在出生后的 8 小时，宝宝的体温会在 36.8 ~ 37.2℃，还是比成年人的要高。

因为内分泌腺还不强大，刚出生的宝宝不会出汗，也不会流口水。差不多2个月后，汗腺发达了，宝宝才会流汗。所以，不要看宝宝不出汗就以为宝宝不会热，或者使劲地给宝宝加衣服。宝宝其实很怕热。

呼吸和脉搏

和成年人比，宝宝的呼吸很浅，很快，频率为每分钟40~50次。生病的话，宝宝的呼吸还会变得更快，每分钟会超过60次。另外，刚出生的宝宝呼吸很没规律，和成年人有很大区别，差不多要到半岁后，宝宝才能学会平稳地呼吸。

宝宝的脉搏比成年人的快，变化范围也很大，大约是每分钟100~180次。不过，随着月龄的增加，会慢慢平稳，1岁以下的宝宝正常的脉搏大约是每分钟120~160次。

皮肤

刚出生的宝宝皮肤上会有一层白色的胎脂，看起来脏脏的，不用管它，大概一两天，它就会被皮肤吸收。

足月的宝宝皮肤好得让妈妈嫉妒，又光滑又紧致，但宝宝的皮肤也很敏感。有的宝宝一出生就皮肤过敏，长疹子，长红斑，让妈妈心疼坏了。实际上，妈妈不用太担心，绝大多数时候，过敏的症状都会自己消失。当然，要是发现宝宝身上出现了不常见的疹子，还是得早点让医生知道。

新生儿黄疸很常见，很多宝宝出生时皮肤黄黄的，眼睛也黄黄的。至于它会不会影响宝宝的健康，就要看医生怎么说了。新