

ZUOGE HAO YUESAO

邢淑敏 庞宁 主编

做个好月嫂



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

RESEARCH BY THE NEW YORK TIMES MAGAZINE

THE NEW YORK TIMES MAGAZINE



THE NEW YORK TIMES MAGAZINE

做个好月嫂

主 编 邢淑敏 庞 宁
编著者 庞 宁 邢淑敏
陈珮英 吴淑端



金盾出版社



内容提要

本书旨在培养月嫂的医学知识,采用妇产科、小儿科专家与月嫂对话形式,全方位介绍了母婴产褥期的保健和护理方法。分为妈妈篇和宝宝篇,妈妈篇主要介绍了产妇产褥期的身心变化及相应护理对策,母乳喂养的好处及注意事项,产褥期常见的异常情况及护理方法,产后体形恢复的锻炼方法;宝宝篇则介绍了新生儿的生理特点,新生儿喂养常识,新生儿保健常识,新生儿常见疾病的护理措施等。适合从事月嫂工作者、产妇及其家属阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

做个好月嫂/邢淑敏,庞宁主编. -- 北京:金盾出版社,2010. 5
ISBN 978-7-5082-6118-8

I. ①做… II. ①邢…②庞… 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. ①R714.6②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 226428 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/24 印张:9 字数:140 千字

2010 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:20.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



《做个好月嫂》是一本科普读物,采用提问与专家诠释的问答形式,把与“月子”有关方方面面的事罗列出来,并逐一解答。本书共分为两部分,一是妈妈篇,介绍了关于产妇的知识;二是宝宝篇,介绍了关于新生儿的知识。妈妈篇主要针对产褥期妇女身心的变化,对产妇的身心护理,正确认识母乳喂养,产后常见异常情况的处理,产妇形体的恢复等问题进行了解答;宝宝篇则介绍了正常新生儿和早产儿的特点,新生儿喂养常识,新生儿护理常识,新生儿常见病防治等知识。

“月嫂”是现代社会发展中兴起的一项特殊的服务行业,需要在实践中不断完善服务内容、行业规范、执业资质等。我们认为“月嫂”既不同于一般的护理人员,又不同于专业的医护人员,尽管她们中间大多数人有过分娩经历及一些育儿经验,但是作为一名称职的“月嫂”,仅凭这点是远远不够的。我们认为,“月嫂”不但应该全面了解产后康复的过程及育儿常识;更需要对母婴具有高度的爱心和耐心。因为月嫂们肩负的重任是:给孩子一个良好的成长开端,帮助产妇更好地舒缓身心、恢复健康。

作为临床医生,我们编写了这本《做个好月嫂》,是想给月嫂们一把钥匙,遇到问题时有查询之用,及时解开困惑。

尊敬的月嫂们可曾想过:今天您护理过的新生儿长大成人后,只有体魄健全、素质和创造力优良,才有可能在未来激烈竞争的时代成为社会各个领域的栋梁之材。月嫂的工作正是帮助孩子迈好人生的第一步。

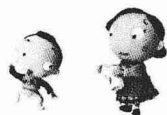
为了明天,为了未来,我们把《做个好月嫂》一书献给辛勤工作的月嫂们!

作者

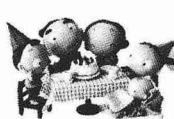
目录

妈妈篇

一、产褥期妇女身心的变化	(3)
1. 什么是产褥期?	(3)
2. 产后子宫会有什么变化?	(3)
3. 有些产妇生完孩子为什么还有宫缩痛?	(5)
4. 产后恶露的变化是怎样的?	(5)
5. 产后阴道有什么变化?	(6)
6. 分娩后乳房有什么变化?	(6)
7. 为什么有些产妇会在腋窝前方发现肿块?	(8)
8. 产妇为什么出汗多?	(8)
9. 为什么有些产妇生完孩子排不出尿?	(9)
10. 产妇为什么容易发生便秘?	(9)
11. 产妇为什么容易发生腰腿痛?	(10)
12. 产妇的腹部有什么变化?	(10)



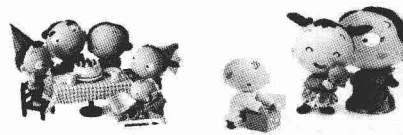
13. 产妇的皮肤有什么变化? (11)
14. 产妇的体重有什么变化? (12)
15. 产妇的心态有哪些变化? (13)
16. 产后何时月经会复潮? (15)
- 二、对产妇的身心护理** (16)
17. 产妇居住的环境应注意什么? (16)
18. 产妇的居室能通风吗? (17)
19. 夏季产妇在生活上应注意什么? (18)
20. 产妇的居室可以使用空调吗? (19)
21. 冬季产妇在生活上应注意什么? (19)
22. 产妇饮食应注意什么? (20)
23. 剖宫产术后的饮食有什么要求? (21)
24. 哺乳妇女的饮食应如何安排? (22)
25. 产妇需要补充钙剂吗? (22)
26. 产妇可以吃水果吗? (23)
27. 产妇早期活动有什么好处? (24)
28. 产妇应采取哪种睡姿? (24)
29. 产妇能洗脸、刷牙及梳头吗? (25)
30. 产妇可以洗澡吗? 有什么注意事项? (25)



31. 产妇洗头、擦身要注意什么? (26)
32. 产妇衣着要注意什么? (27)
33. 哺乳妇女适合佩戴何种乳罩? (27)
34. 产妇需要用腹带吗? (28)
35. 产妇为什么需要做乳房按摩? 应如何做? (28)
36. 产妇保持外阴清洁有什么重要性? 应如何做? (29)
37. 会阴撕裂或侧切伤口应如何护理? (29)
38. 剖宫产伤口应如何护理? (30)
39. 产妇能到户外活动吗? (30)
40. 产妇能读书、看报吗? (31)
41. 如何促进产妇与婴儿生活同步化? (32)
42. 丈夫与家人应如何关心支持产妇? (32)
43. 应从哪些方面与产妇进行交流与沟通? (34)
44. 产妇应避免哪些家务劳动? (34)
45. 如何照料患糖尿病的产妇? (35)
46. 如何照料并发妊娠期高血压疾病的产妇? (35)
47. 产后 42 日检查有什么重要性? (36)
48. 产妇什么时候可以开始过性生活? (37)
49. 产妇什么时候可以恢复日常工作? (38)

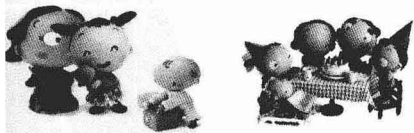


三、从产科视角认识母乳喂养	(39)
50. 母乳喂养对婴儿有什么好处?	(39)
51. 母乳喂养对产妇有什么好处?	(40)
52. 什么是“三早”?	(41)
53. 产妇下奶前要给婴儿喂水或奶吗?	(42)
54. 母乳喂养前后需要做哪些乳房护理?	(42)
55. 哺乳前后如何护理婴儿?	(43)
56. 什么是母乳喂养的正确姿势?	(44)
57. 母亲在哺乳时需要注意什么?	(44)
58. 什么是按需哺乳?	(45)
59. 母乳喂养的婴儿还要喂水吗?	(45)
60. 如何预防乳头皲裂?	(46)
61. 乳母发生乳头皲裂该怎么办?	(46)
62. 如何判断母乳量是否足够?	(47)
63. 母乳不足该怎么办?	(47)
64. 哺乳妇女用药时需注意什么?	(48)
65. 哪些情况不适合母乳喂养?	(49)
66. 短期需要停止哺乳,怎样才能保持乳汁的持续分泌?	(50)
67. 需要退奶时,应采取什么措施?	(51)





四、产后常见异常情况的处理	(52)
68. 产妇尿潴留该怎么办?	(52)
69. 痔脱出该怎么办?	(53)
70. 产妇高热有哪些原因?	(54)
71. 什么是产褥感染?	(55)
72. 乳腺炎有哪些表现? 应如何治疗?	(56)
73. 乳房有肿块该怎么办?	(57)
74. 伤口为什么会发生肿胀、疼痛?	(58)
75. 产妇肛门剧烈胀痛时要注意什么?	(58)
76. 分娩 10 日后又发生阴道多量出血该怎么办?	(59)
77. 产妇咳嗽或大笑时有溢尿是什么问题?	(60)
78. 产妇停哺或退奶后仍持续泌乳属于正常吗?	(60)
79. 产妇情绪持续低落是什么问题?	(61)
五、产妇形体的恢复	(62)
80. 为什么不提倡产妇过度节食或减肥?	(62)
81. 什么是生理瘦身法?	(62)
82. 瘦身的目的是什么?	(64)
83. 产妇瘦身过程的饮食要注意什么?	(64)
84. 产后康复体操怎样做?	(65)

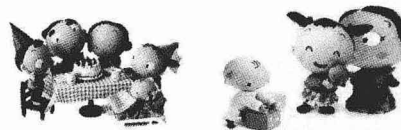




- 85. 产后多久可以开始健身? (66)
- 86. 产妇健身时要注意哪些事项? (66)
- 87. 如何维持乳房的完美外形? (67)
- 88. 怎样锻炼胸肌? (67)
- 89. 锻炼腹肌有什么作用? 如何进行锻炼? (68)
- 90. 产妇可以练习瑜伽吗? (68)

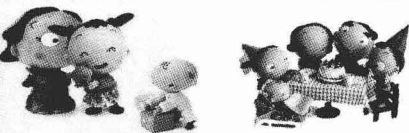
宝 宝 篇

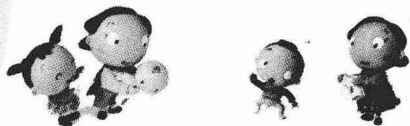
- 一、正常新生儿的特点 (73)
 - 1. 什么是新生儿? (73)
 - 2. 什么是早产儿? (74)
 - 3. 正常足月新生儿的外表是什么样? (74)
 - 4. 新生儿体格发育的主要指标是什么? (76)
 - 5. 为什么新生儿会有黄疸? (77)
 - 6. 什么是新生儿生理性黄疸? (78)
 - 7. 新生儿正常体温是多少? (79)
 - 8. 囟门是怎么回事? (79)
 - 9. 新生儿为什么乳腺会肿大? (81)
 - 10. 新生儿阴道流血是怎么回事? (82)



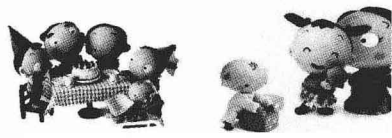


11. 你知道新生儿有哪些原始反射吗?	(82)
12. 新生儿睡眠有多长时间?	(83)
13. 新生儿“马牙”和“螳螂子”是怎么回事?	(83)
14. 新生儿有哪些视觉能力?	(84)
15. 新生儿有听觉能力吗?	(86)
16. 为什么要做新生儿听力筛查?	(88)
17. 新生儿具有哪些潜能?	(88)
18. 你知道生理性体重下降吗?	(91)
二、新生儿喂养常识	(91)
19. 新生儿母乳喂养有什么重要意义?	(91)
20. 为什么说母乳是宝宝最理想的天然食物?	(92)
21. 母乳喂养成功的关键是什么?	(94)
22. 哺喂母乳应该注意什么?	(95)
23. 什么时候开始给新生儿喂母乳才好?	(97)
24. 每次喂奶时间应该多长? 喂奶次数要固定吗?	(98)
25. 初乳有什么特点?	(99)
26. 母乳不足的表现有什么?	(100)
27. 母乳不足应该怎么办?	(100)
28. 母乳喂养还应喂水吗?	(101)



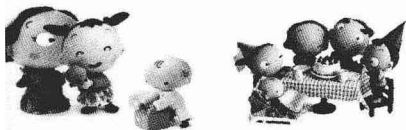


29. 怎样挤奶?	(103)
30. 母乳挤出后怎样保存?	(105)
31. 新生儿患病时怎样喂母乳?	(106)
32. 如何进行混合喂养?	(107)
33. 新生儿胃肠道外营养是什么意思?	(109)
34. 人工喂养需要注意什么?	(109)
35. 如何用奶瓶喂奶?	(110)
36. 什么是婴儿配方奶粉?	(111)
37. 什么是长链不饱和脂肪酸?	(113)
38. 什么是核苷酸?	(113)
39. 什么是 β 胡萝卜素?	(114)
40. 什么是牛磺酸?	(114)
41. 为什么要重视奶中磷的含量?	(115)
42. 宝宝突然不吃奶该怎么办?	(116)
43. 早产儿的奶制品怎样选择?	(118)
44. 早产儿如何喂养?	(119)
三、新生儿护理常识	(120)
45. 月嫂在日常看护新生儿时要注意什么?	(120)
46. 护理时如何小心别伤了宝宝?	(120)





47. 新生儿居室环境应该是怎样的？	(121)
48. 新生儿的衣服该怎样准备？	(123)
49. 给新生儿洗澡时应注意什么？	(124)
50. 如何做好新生儿皮肤护理？	(126)
51. 给新生儿选择什么样的尿布？	(128)
52. 给宝宝换尿布要注意什么？	(129)
53. 新生儿吐奶、溢奶是怎么回事？	(130)
54. 为什么有些新生儿后头部没长头发？	(131)
55. 新生儿头型不正能纠正吗？	(131)
56. 怎样给新生儿做视觉训练？	(133)
57. 如何对新生儿进行听力训练？	(135)
58. 如何对新生儿进行记忆功能训练？	(136)
59. 脐带是怎么回事？	(136)
60. 怎样护理脐带？	(137)
61. 新生儿双下肢弯曲是正常的吗？	(138)
62. 如何辨别大便异常？	(139)
63. 母乳喂养宝宝与牛奶喂养宝宝的大便有何不同？	(140)
64. 如何帮助便秘的新生儿排便？	(140)
65. 新生儿臀红的原因是什么？	(142)



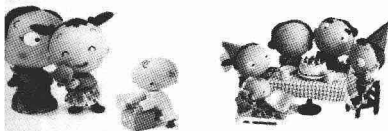


66. 新生儿臀红如何预防? (142)
67. 新生儿双侧阴囊不对称的原因是什么? (143)
68. 新生儿面部出现小疙瘩是什么问题? (144)
69. 新生儿鼻塞是怎么回事? (145)
70. 新生儿舌苔白是怎么回事? (146)
71. 新生儿用药应注意什么? (146)
72. 给新生儿喂药应注意哪些问题? (147)
73. 为什么新生儿期就要开始补鱼肝油和钙? (149)
74. 新生儿接种卡介苗出现反应如何处理? (150)
75. 早产儿与正常新生儿有什么区别? (151)
76. 如何护理早产儿? (152)
77. 巨大儿的护理应注意什么? (154)
78. 宝宝抚触是什么意思? (156)
- 四、新生儿常见病防治** (157)
79. 新生儿访视是什么意思? (157)
80. 什么是母婴同室? (157)
81. 哪些是急需入院抢救治疗的危重病儿? (159)
82. 你了解新生儿重症监护室吗? (160)
83. 母亲用药与哺乳有什么关系? (161)





84. 怎样给新生儿测体温?	(161)
85. 为什么新生儿容易发热?	(163)
86. 应怎样认识新生儿低体温?	(163)
87. 新生儿发热时该怎样对症治疗?	(165)
88. 新生儿脱水热是什么意思?	(165)
89. 新生儿正常呼吸与呼吸困难是怎样区别的?	(166)
90. 新生儿出现呼吸困难时应尽快向医生提供哪些资料?	(167)
91. 新生儿上呼吸道感染有什么表现?	(168)
92. 吸入综合征是怎么回事?	(168)
93. 肺透明膜病是怎么回事?	(169)
94. 湿肺是怎么回事?	(169)
95. 先天畸形可引起呼吸困难吗?	(170)
96. 新生儿呼吸暂停有什么意义?	(170)
97. 哪些疾病容易引起新生儿呼吸暂停?	(171)
98. 惊厥性呼吸暂停是什么意思?	(172)
99. 新生儿发绀有什么意义?	(172)
100. 新生儿颅内出血是怎么回事?	(173)
101. 新生儿缺血缺氧性脑病是怎么回事?	(173)
102. 新生儿头部鼓包是怎么回事?	(174)





- 103. 新生儿可以做影像学检查吗? (175)
- 104. 新生儿为什么呕吐? 护理应注意什么? (176)
- 105. 咽下综合征是怎么回事? (176)
- 106. 新生儿胃肠功能失调是怎么回事? (177)
- 107. 幽门肥厚性狭窄有什么表现? (178)
- 108. 新生儿患鹅口疮怎么办? (179)
- 109. 先天性巨结肠是怎么回事? (179)
- 110. 常见的新生儿消化道畸形有哪些? (180)
- 111. 怎样护理唇裂腭裂的新生儿? (180)
- 112. 新生儿脐疝(鼓肚脐)是怎么回事? (181)
- 113. 为什么新生儿常有腹胀? (182)
- 114. 新生儿的肝、脾能摸到就是有病吗? (182)
- 115. 怎样发现新生儿有血尿? (183)
- 116. 假性血尿是怎么回事? (184)
- 117. 生理性水肿指什么? (185)
- 118. 新生儿硬肿症是怎么回事? (186)
- 119. 怎样辨别新生儿是否出现惊厥? (186)
- 120. 新生儿隐睾需要治疗吗? (187)
- 121. 鞘膜积液是怎么回事? (188)

