

阳光大姐

金牌育儿系列

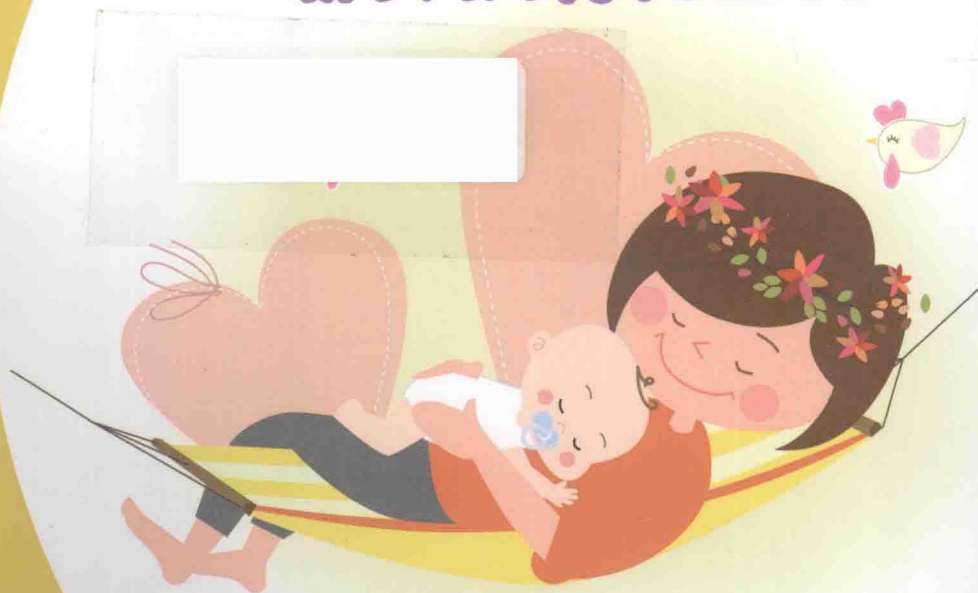
月子记事

42天产褥期护理

周兰琴 段美/口述
季先/执笔



首席金牌月嫂讲述
行业专家权威点评
新手妈妈育儿宝典



山东教育出版社

月子记事

42天产褥期护理

主 编：卓长立
姚 建

周兰琴 段美/口述
季先/执笔

图书在版编目 (CIP) 数据

月子记事 / 周兰琴等著. — 济南 : 山东教育出版社,
2015
(阳光大姐金牌育儿系列 / 卓长立, 姚建主编)
ISBN 978-7-5328-8861-0

I . ①月… II . ①周… III . ①产褥期—妇幼保健
IV . ①R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 135961 号

阳光大姐金牌育儿系列

月子记事

—— 42天产褥期护理

周兰琴 等著

主 管：山东出版传媒股份有限公司
出 版 者：山东教育出版社
(济南市纬一路321号 邮编：250001)
电 话：(0531) 82092664 传真：(0531) 82092625
网 址：www.sjs.com.cn
发 行 者：山东教育出版社
印 刷：肥城新华印刷有限公司
版 次：2015年7月第1版第1次印刷
规 格：710mm × 1000mm 16开
印 张：18.25印张
字 数：228千字
书 号：ISBN 978-7-5328-8861-0
定 价：57.00元

(如印装质量有问题, 请与印刷厂联系调换)

电话：0538-3460929

2013年11月27日习近平同志在山东考察工作时亲切寄语“阳光大姐”：

家政服务大有可为，要坚持诚信为本，提高职业化水平，做到与人方便、自己方便。

据新华社济南2013年11月28日电

指导单位：中华全国妇女联合会发展部

山东省妇女联合会

支持单位：全国家政服务标准化技术委员会

济南市妇女联合会

主 编：卓长立 姚 建

副 主 编：高玉芝 陈 平 王 莹

参加编写人员：

王 霞	刘桂香	李 燕	时召萍	周兰琴
聂 娇	亓向霞	李 华	刘东春	苏宝菊
马济萍	段 美	朱业云	申传惠	王 静
王 蓉	李 晶	高爱民	秦英秋	吕仁红
邹 卫	王桂玲	肖洪玲	王爱玲	

总序



这是一套汇聚了济南“阳光大姐”创办十多年来数千位优秀金牌月嫂集体智慧的丛书；这是一套挖掘“阳光大姐”金牌月嫂亲身经历过的成千上万个真实案例、集可读性和理论性于一体的丛书；这是一套从实践中来、到实践中去，经得起时间检验的丛书；这是一套关心新手妈妈的情感、生理、心理等需求，既可以帮助她们缓解面对新生命时的紧张情绪，又能帮助她们解决实际问题的充满人文关怀的丛书。

《阳光大姐金牌育儿》丛书出版历经一年多的时间，从框架搭建到章节安排，从案例梳理到细节描绘，都是一遍遍核实，一点点修改……之所以这样用心，是因为我们知道，这套丛书肩负着习近平总书记对家政服务业“诚信”和“职业化”发展重要指示的嘱托。

时间回溯到2013年11月27日，正在山东考察工作的习近平总书记来到济南市农民工综合服务中心。在济南阳光大姐的招聘现场，面对一群笑容灿烂、热情有加的工作人员和求职者，总书记亲切地鼓励她们：家政服务大有可为，要坚持诚信为本，提高职业化水平，做到与人方便、自己方便。

习近平总书记的重要指示为家政服务业的发展指明了方向。总结“阳光大姐”创办以来“诚信”和“职业化”发展的实践经验，为全国家政服务业的发展提供借鉴，向广大读者传递正确的育儿理念和育儿知识，正是编撰这套丛书的缘起。

济南阳光大姐服务有限责任公司成立于2001年10月，最初由济南市妇联创办。2004年，为适应社会需求，实行了市场化运作。“阳光大姐”的工作既是一座桥梁，又是一条纽带：一方面为求职人员提供教育培训、就业安置、权益维护等服务，另一方面为社会家庭提供养老、育婴、家务等系列家政服务，解决家务劳动社会化问题。公司成立至今，已累计培训家政服务人员20.6万人，安置就业136万人次，服务家庭120万户。

在发展过程中，“阳光大姐”兼顾社会效益与经济效益，始终坚持“安置一个人、温暖两个家”的服务宗旨和“责任+爱心”的服务理念。强化培训，推进从业人员的职业化水平，形成了从岗前、岗中到技能、理念培训的阶梯式、系列化培训模式，鼓励家政服务人员终身学习，培养知识型、技能型、服务型家政服务员，5万余人取得职业资格证书，5000余人具备高级技能，16人被评为首席技师、突出贡献技师，成为享受政府津贴的高技能人才，从家政服务员中培养出200多名专业授课教师。目前，“阳光大姐”在全国拥有连锁机构142家，家政服务员规模4万人，服务遍布全国二十多个省份，服务领域涉及母婴生活护理、养老服务、家务服务和医院陪护4大模块、12大门类、31种家政服务项目，并将服务延伸至母婴用品配送、儿童早教、女性健康服务、家政服务标准化示范基地等10个领域。2009年，“阳光大姐”被国家标准委确定为首批国家级服务业标准化示范单位，起草制订了812项企业标准、9项山东省地方标准和4项国家标准；2010年，“阳光大姐”商标被认定为同行业首个“中国驰名商标”；2011年，“阳光大姐”代表中国企业发布首份基于ISO26000国际标准的企业社会责任报告；2012年，“阳光大姐”承担起全国家政服务标准化技术委员会秘书处工作，并被国务院授予“全国就业先进企业”称号；2014年，“阳光大姐”被国家标准委确定为首批11家国家级服务业标准化示范项目之一，始终引领家政行业发展。

《阳光大姐金牌育儿》系列丛书对阳光大姐占据市场份额最大的月嫂育儿服务进行了细分，共分新生儿护理、产妇产褥期护理、月子餐制作、

婴幼儿辅食添加、母乳喂养及哺乳期乳房护理、婴幼儿常见病预防及护理、婴幼儿好习惯养成、婴幼儿抚触及被动操等八册。

针对目前市场上出现的婴幼儿育儿图书良莠混杂，多为简单理论堆砌、可操作性不强等问题，本套丛书通过对“阳光大姐”大量丰富实践和生动案例的深入挖掘和整理，采用“阳光大姐”首席技师级金牌月嫂讲述、有过育儿经验的“妈妈级”专业作者执笔写作、行业专家权威点评“三结合”的形式，面向广大读者传递科学的育儿理念和育儿知识，对规范育儿图书市场和家政行业发展必将起到积极的推进作用。

“阳光大姐”数千位优秀月嫂亲身经历的无数生动故事和案例是本套丛书独有的内容，通过执笔者把阳光大姐在实践中总结出来的诸多“独门秘笈”巧妙地融于故事之中，使可读性和实用性得到了很好的统一，形成了本套丛书最大的特色。

本套丛书配之以大量图片、漫画等，图文并茂、可读性强，还采用“手机扫图观看视频”（AR技术）等最新的出版技术，开创“图书+移动终端”全新出版模式。在印刷上，采用绿色环保认证的印刷技术和材料，符合孕产妇对环保阅读的需求。

我们希望，《阳光大姐金牌育儿》系列丛书可以成为贯彻落实习近平总书记关于家政服务业发展重要指示精神和全国妇联具体安排部署的一项重要成果；可以成为月嫂从业人员“诚信”和“职业化”道路上必读的一套经典教科书；可以成为在育儿图书市场上深受读者欢迎、社会效益和经济效益双丰收的精品图书。我们愿意为此继续努力！



周兰琴



段美

前言

让月嫂的阳光，照亮你的产褥期

产褥期，民间俗称坐月子，是指产妇分娩后到产妇机体和生殖器官基本复原的一段时期，一般需要6~8周，也就是42~56天。在这段时间内，产妇应该以休息为主，调养好身体，促进全身各系统器官尤其是生殖器官的尽快恢复。

产褥期，从生产初期医院常规护理，诸如顺产侧切、剖腹产的护理，恶露观察，科学开奶，到如何预防出现肠粘连、涨奶、尿潴留、便秘等问题，再到居家坐月子的健康生活护理、指导喂哺等专业护理，都对产褥期护理提出了专业和细致的要求。

事实也表明，得到专业指导和护理的产褥期，大多数产妇的身体能得到很好的恢复，并且能够避免所谓“月子病”，可以大大提高产妇的生活质量，还可以提升产妇及家庭照顾婴孩的能力。

可以说，专业的产褥期护理，不亚于一场一个多月的母婴生活护理培训，聪明的产妇和家庭会因此受益良多。

这些工作，就是我们的月嫂大姐们在做着的。

本书的诸多酸甜苦辣的故事，都来自她们——济南阳光大姐服务公司的首席金牌技师月嫂——周兰琴大姐、段美大姐、聂娇大姐、刘桂香大姐、王静大姐、申传惠大姐等。

她们都有着十余年的工作经历，从一名普通月嫂，一步步成为高级家政员、高级营养师、高级育婴师、高级按摩师、熟练掌握多项技能的母婴生活护理员，都拥有了首席技师月嫂的最高头衔。她们获得过许多荣誉，年年被评为优秀家政服务员、优秀标兵、济南市杰出技术能手、济南市“三八”红旗手、济南市道德模范、济南市突出贡献技师等，她们还参加过全国的家政服务大赛，荣获金奖。

她们，都经历过上百个家庭的服务，遇到过各种各样、形形色色的产褥期问题，诸如顺产后第二天就子宫脱垂的、剖腹产后躺着不动肠粘连和尿潴留的、冬季坐月子长湿疹的、剖腹产也得痔疮的、产后抑郁的……面对这些问题，她们通过请教专家、自身摸索、集体沟通等形式加以解决，形成了宝贵的经验，随时总结、创新、提升，并对其他月嫂进行培训和普及。

如今，她们大都身怀绝技，拥有自己的独门秘籍，有的还成立了自己的工作室，把经验结集成范本和教材。因为有实践经验傍身，她们的技术应用更加实用和娴熟，为千家万户送去贴心的服务，送去真正的帮助。她们因为个人价值的被认可而更懂得珍惜和感恩，从无怨言，非常热爱自己的工作和团队。

在她们的身上，有说不完的故事，写不完的篇章。

她们每天依然忙碌在用户家里。她们希望把自己亲身经历过的诸多故事讲给大家，把一些方法教给大家，让许多迎接新生儿的家庭少走弯路，让更多的月嫂掌握实用的技能。我们把这些故事和方法整理成书，希望给即将迎来新生命的家庭一些真诚的帮助。

随着时代的变迁、科技的进步、观念的变化，有关食物、营养、身体、生理的各种学说层出不穷，诸多观念和方法都在随着新学说、新理念的产生而改变，生育这件事，变成了一个永远在成长的话题。大姐们随时

在吸收新知识和新理念，并在实践中辨真去伪、融会贯通，成长为一群智慧的月嫂！

她们是有着十多年从业经验的实操专家；她们是母婴护理行业的标兵；她们在不断学习和用心实践中追随和推动着母婴护理行业沿着专业化的道路健康发展。

她们真的像阳光一样照亮了无数年轻而茫然的新手父母的心，温暖了无数手足无措的家庭。她们有一个共同的名字——阳光大姐。

每个人的经历都是一本书

相似又不同

现在

翻开书

在别人的经验里

找寻你的足迹

拿起你的笔

郑重写下

属于你自己的

一本生产成长的

心书

如何使用本书



可阅读：趣味故事，感同身受。



可参考：事件顾问，月嫂+专家。



可动手：书写记事，留存记忆。



可实操：应急备查，亲密帮手。

友情提醒——



目 录 • contents



看，准辣妈的产前准备

物品准备：姚媛媛的产前物品准备 / 2

心理准备：赶走忧虑，快乐待产 / 10

产褥期，你对女人有多重要

宝宝出生了，妈妈在哪里 / 16

产褥期，美丽的蜕变 / 19

产褥期护理注意事项 / 23

产褥期产妇须知 / 24

产褥期家人须知 / 26

医院初生后，别紧张

月子里的定海神针 / 30

产后护理关注点 / 34

月子里出了个“女神经” / 37

“阳光大姐”产褥四期护理法 / 39

顺产，那世间最美的痛

痛过后，我们从病房开始 / 44

分娩过程中的注意事项 / 48

顺产后的常规护理 / 50

产后第二天，子宫脱垂 / 53

子宫脱垂的原因及护理 / 55

顺产十二天，子宫大出血了 / 56

恶露观察及护理 / 58

关于子宫恢复 / 60

无痛分娩失败，尿失禁了 / 62

产后尿失禁护理 / 63

侧切后，有些小秘密

侧切后，要往右侧躺着睡 / 68

顺产十天后，又二次侧切了 / 71

侧切后，伤口缝线吸收有问题 / 73

侧切后的护理 / 75

剖腹产，要当心

剖腹产，不仅是生产 / 80

剖腹产后，刀口面溃疡了 / 84

起床时，晕倒了 / 86

剖腹产后的护理 / 88

放屁，这事很重要

术后不动，得了肠粘连 / 94