

《明星月嫂的月子宝典》

—— 全新升级 ——

金牌月嫂^的 月子一本通

42天月子攻略

母婴问题逐日检索

一本由经验丰富的月嫂
亲自支招的专业月子书

唐凤萍 口述 卫贝妮 编著



译林出版社

《明星月嫂的月子宝典》

—— 全新升级 ——

金牌月嫂^的 月子一本通

唐凤萍 口述 卫贝妮 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

金牌月嫂的月子一本通 / 唐凤萍口述; 卫贝妮编著. —南京: 译林出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5447-5510-8

I. ①金… II. ①唐… ②卫… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识 ②新生儿—护理—基本知识 IV. ①R714.6 ②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 128836 号

- 书 名 金牌月嫂的月子一本通
口 述 唐凤萍
编 著 卫贝妮
责任编辑 韩继坤
特约编辑 冯旭梅 孙 赫
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本 960×710 毫米 1/16
印 张 23
字 数 200 千字
版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-5510-8
定 价 49.80 元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

前言

谁都给不了你想要的月子，除了你自己！



坐月子确实非常重要。女人一生中有三次改变体质的大好机会：一次是初潮期，一次是坐月子，还有就是更年期。既然是这么重要的机会，实在不应该受制于别人。不论是自己的妈妈，还是婆婆，甚至是月嫂，谁要告诉你坐月子的时候必须做什么，绝对不能做什么，你一定要首先弄清楚背后的原因，再想想有没有道理，然后才决定是否遵从。

在我国，各地、各人对坐月子都有自己的一套理论和方法，而年轻人又能通过很多途径来了解关于生育的知识，她们好像知道很多，但也可以说她们一无所知，因为过多的信息让她们比过去年代的女人们更为迷惑和混乱了。所以接下来就需要一个把信息去芜存菁，形成适合自己的方式的过程，这也是这本书的主要写作目的。

除此以外，坐月子还是一个家庭关系重塑的关键时期。一个家庭也许就是小两口的简单生活，也许是两代甚至是三代同堂的复杂关系，这时将会有一个新生命降生，他集中了所有人的关注，大家的关系也会因为这个小宝宝而发生微妙的变化。对于这种变化，你要提前把可能性想好，然后尽量做好准备——这种准备不止是物质上的准备，还有心理上的准备。

所以，我希望你能在坐月子之前把这本书通读一遍，第一次不用多么仔细，但是你可以从中快速地了解坐月子的一些琐事，同时了解它们的解决方法，从而给你一种信心，让你能毫无畏惧地开始这一段经历。当然，你还必须踏踏实实地去实践，这样这份信心才算是落到实处。

下面是我要给你的三个坐好月子的秘诀，也算是三碗心灵鸡汤吧：

第一个秘诀是自作主张！坐月子有太多种说法了，到时候你的老公、月

嫂、爸爸、妈妈、公公、婆婆，还有远亲近邻、朋友、同事……每个人一张嘴，都能把你给听晕了；最怕的是在一些事情已经无可挽回的时候，被人来上一句“这样做不对，其实应该那样”绝对是要把人逼疯的。所以在开始坐月子之前，不妨按照本书的脉络梳理一遍坐月子的各种细节，确定好你的选择，形成自己的思考体系，然后就坚定不移地执行吧！

第二个秘诀可是紧跟着前一个来的，那就是以和为贵！自作主张主张的是大节，以和为贵模糊的是小节——正因为你确定了大局，所以才有信心模糊小节。坐月子是中国人特有的习俗，是家庭里的头等大事，所以一个人坐月子，往往是全家总动员。特别是那些与父母或者公婆同住的家庭，长辈们既是来帮忙也是来指导你的。在大节确定的基础上，如果他们的建议无伤大雅，那么你可以让步；但如果这些建议与你的大节起了冲突，也千万不要就此和长辈们抬杠争执。如果坐月子要以牺牲家庭幸福为代价，我觉得实在得不偿失。毕竟，亲友们的建议还都是为了你和孩子好，而不是出于恶意。遇到观念不一致的时候，可以先以诚恳的态度和长辈们沟通，如果他们实在不理解，你也可以“阳奉阴违”。

《西尔斯亲密育儿百科》上说过一句话，我觉得特别有道理：“说真的，确实没有一种养育子女的最佳办法，就如同没有完美的孩子。”这话也可以套用在坐月子上面，我们必须明白：没有什么传说中完美的坐月子办法！初为人母最重要的就是保持良好的心态，时刻告诉自己：“没什么大不了的，一切都会过去的。”这是我告诉你的最后一个秘诀，也是许多有经验的月嫂之所以成功的秘密：因为她们见识过太多的异常情况，她们知道大部分事情都没什么大不了的，所以就显得特别自信和笃定——而这种自信和笃定你也可以拥有！

其实这三个秘诀就是这么三句话：

谢谢你的建议，不过我已经想好怎么办了。

大家都是为了我好，千万不要伤了和气！

没什么大不了的，一切都会过去的！

目 录

前 言1

准备篇1

一、人员分工3

- (一) 必须亲力亲为吗?3
- (二) 你需要一个什么样的帮手?4
- (三) 如何选择月嫂?5
- (四) 如何处理婆媳关系?12
- (五) 家有大宝怎么办?12

二、环境安排14

- (一) 选择合适的房间14
- (二) 提前做好房屋的清洁消毒工作15
- (三) 确保房间内的健康安全15
- (四) 在家里预先留足空间16

三、物品清单17

- (一) 家具类18
- (二) 电器类21
- (三) 妈妈用品22
- (四) 宝宝用品29

实战篇53

第一阶段：第 1 ~ 7 天（身体恢复与初步学习）56

Day1.....57

- 一、建立亲密关系的六大要诀57
- 二、小宝宝的五个“第一”61
- 三、新妈妈的四项注意66
- 四、新晋爸爸的三个角色70

Day2.....72

- 一、下奶72
- 二、给宝宝换尿布75
- 三、会阴清洁和伤口护理77
- 四、剖腹产手术后的注意事项79
- 五、产褥操 A81
- 六、第二天的宝宝82

Day3.....83

- 一、哺乳的正确姿势83
- 二、正确抱宝宝86
- 三、第三日抑郁88
- 四、恶露90
- 五、产褥操 B91

六、黄疸……92

七、卡介苗注射……94

Day4 ~ 7……95

一、开奶和疏通奶结……95

二、母乳喂养的关键问题……96

三、会阴侧切伤口拆线……98

四、出院……99

五、脐带护理……101

六、给宝宝穿衣……103

第二阶段：第8 ~ 14天（调整过渡与日常护理）……105

Day8 ~ 9……106

一、奶粉喂养……106

二、拍奶……114

三、妈妈的日常身体护理……116

四、产褥操 C……120

Day10 ~ 12……122

一、宝宝的排泄模式……122

二、母乳不足……124

三、给宝宝洗澡……127

四、宝宝的身体护理……131

Day13 ~ 14.....135

- 一、安抚宝宝135
- 二、给宝宝抚触140
- 三、挤母乳142
- 四、储存母乳145

第三阶段：第 15 ~ 28 天（伤口愈合与应对难题）148

Day15 ~ 18.....149

- 一、宝宝的睡眠149
- 二、哄宝宝入睡152
- 三、补充钙剂和维生素 D155
- 四、产褥操 D157

Day19 ~ 23.....159

- 一、猛长期159
- 二、夜间喂奶160
- 三、与宝宝的沟通164
- 四、乳房疼痛167

Day24 ~ 28.....169

- 一、尿布疹169

- 二、宝宝的便秘……172
- 三、生病时的母乳喂养……174
- 四、新爸爸的产后抑郁……176

第四阶段：第 29 ~ 42 天（状态回升与步入正轨）……179

Day29 ~ 34……180

- 一、满月宝宝……180
- 二、体重增长测评……183
- 三、混合喂养……185
- 四、溢奶和吐奶……188
- 五、产后月经……190

Day35 ~ 41……193

- 一、湿疹……193
- 二、宝宝的被动操……195
- 三、外出和旅行……196
- 四、宝宝的视力保护……200

Day42……204

- 一、产后体检……204
- 二、宝宝成长表……211
- 三、EPDS 量表（爱丁堡产后抑郁量表）……213
- 四、产后瑜伽……216

补丁篇225

关于宝宝226

- 一、需要特殊护理的宝宝226
- 二、养育双胞胎232
- 三、宝宝常见疾病234
- 四、意外伤害防范243
- 五、脐带血245

关于妈妈248

- 一、母乳喂养的常见问题补充248
- 二、常见乳房疾病251
- 三、其他常见疾病256

月子餐259

- 一、月子餐的四字真经:分段实施、少食多餐、均衡多样、适时调整、稀软为主、勿忘忌口!260
- 二、月子餐的饮食禁忌:忌食生冷、忌食厚味、忌食回奶食品、忌刺激性饮料和禁烟!262
- 三、月子餐的每日组成264
- 四、月子餐的四个阶段264
 - 第一阶段(第1~7天)排毒期:以排除恶露和开胃为主265
 - 第二阶段(第8~14天)修复期:以修复组织、促进乳汁分泌为主267
 - 第三阶段(第15~28天)滋补期:以补气养血、调理体质为主268
 - 第四阶段(第29~42天)调整期:以强化体能、大补气血为主270

五、月子餐食谱·····	272
--------------	-----

附录

月子餐食谱范例·····	345
0~5岁女孩体重增长曲线图·····	349
0~5岁女孩身高增长曲线图·····	350
0~5岁男孩体重增长曲线图·····	351
0~5岁男孩身高增长曲线图·····	352

准备篇



九个月的孕期听起来很长，但还是建议你尽早着手规划。很多事情都需要较长的准备期。比如：在刚怀孕时就要开始做好工作安排，以便在临近预产期时可以把工作顺利交接，你才不会在月子里为工作烦心；要找月嫂的话至少提前三个月预约，若是要亲戚帮忙，也要提前和人说好；新生儿的衣物都需要提前洗好，放在太阳底下进行充足的日晒，以便消毒杀菌；月子餐早点儿想好、定好，一些比较麻烦的食材更要提前预订；住院需要带的待产包必须提前准备好，你才不会在临产的时候手忙脚乱……

在分娩前一个月最好就能让所有事项基本就绪，这样你才能在产程开始的时候心无旁骛，坐月子的过程中也胸有成竹。你还可以提前准备好一张进度表，按照上面所列的项目和具体时间点来逐项规划自己的事务。建议你把这张进度表贴在醒目的位置，以敦促自己如期完成。

孕期(月) 事项	1	2	3	4	5	6	7	8	9	预产期
工作安排										
人员分工										
环境安排										
物品准备										
食材预备										
待产包										

而就每个具体分项而言，还有很多内容，我已经将其列在下面的章节里了，你可以将这些内容排出单独的清单，然后按照完成情况逐项划去。至于食材准备的部分，你需要先在后面月子餐的章节里确定好食谱，再根据食谱做好准备。

一、人员分工



（一）必须亲力亲为吗？

不管什么时候都不要让所谓“专家”的意见来干扰你作为母亲的直觉，这会阻碍你与宝宝的良性沟通。这种沟通说不清也道不明，它只能通过与宝宝的密切接触才能实现。当然，对于你来说，在身体没有恢复的情况下，除了母乳喂养，其他事务还是以观察和学习为主，在体力恢复以后再慢慢加入更多的内容。而对爸爸来说，因为没有对分娩的切身体验，所以他比你更需要照顾宝宝的亲身实战——没有什么比亲手照顾宝宝更能训练为人父母的直觉了。尽量让爸爸参与到料理你和宝宝的事务当中来，不但能增进夫妻之间的感情，也能减少以后的误解和争执。

在国外，根本没有老一辈服侍月子的习惯。孩子出生以后，他们送上祝福或者礼物，再偶尔来看望或帮助一下就已经足够了。我认为这也是很有道理的，老人们辛苦半辈子把孩子拉扯大，实在没必要让他们在精力和体力不济的时候，再来承担这样辛苦的任务。所以，你自己越早亲力亲为，就能越快成长起来，减轻父母的忧虑和负担。

很多人雇用月嫂，希望把一切脱手给月嫂，但是就此把自己和宝宝最关键的一个月时间完全托付给一个外人——而且这个外人缺乏足够的监管和证明——实在是一件欠考虑的事情。况且月嫂也只能解决一个月的问题，等到她离开，问题又原封不动地回来了，那时候你只能在无人协助的情况下独自面对，情况岂不更糟？我个人认为，月嫂的最大好处在于经验丰富，如果你能将月嫂当作一个很好的教练，让她来对新手父母进行“上岗”前培训，这个定位才能真正值回票价。但是如果你能认真按照本书来计划并实践的话，其实可以

连雇月嫂的钱都省了。正如那句老话所说：“授人以鱼，不如授之以渔。”

（二）你需要一个什么样的帮手？

虽然我绝对支持亲力亲为，但不可否认的现实就是：随着新生宝宝而带来的一堆琐碎繁多的事务，新手父母茫然失措的心理和疲惫不堪的生理现状，放不开的工作，请不到的假期……这一系列的状况都有可能造成新爸爸的无奈缺席。所以在亲力亲为之外，坐月子确实需要一个好帮手。但这个帮手就一定得是月嫂吗？

我们不妨给这个理想帮手下个定义：她／他必须拥有丰富的育儿经验；她／他必须和新手父母的养护观念一致；她／他必须拥有24小时无休的健康体魄；她／他必须是精明能干、里外一把手的家庭管家，同时还是个忠实可信、全心全意为家庭考虑的自己人……所以，你注意到了吗，这样的完美人选几乎不存在！所以，从现实角度出发，我们只能逐项考量，尽量帮助你找到最合适的帮手。

一般情况下，月嫂都拥有丰富的育儿经验，但她们的经验也未必就是对的，更不一定能和新手父母保持一致，所以如果你对坐月子有很明确的认知和计划，那么只需找到一个忠实可靠的执行者即可。她可以是你的亲人，也可以是保姆，甚至就只是钟点工，并不一定要花那么高的费用聘请月嫂。如果真要找月嫂，那么你务必事前和她统一认识，除了达成大方向上的一致，最好还能深入讨论到细节。

1. 很多人都以为月嫂擅长熬夜，能够通宵照料宝宝，但这其实是一种误解。月嫂也是人，如果想让她在深夜还能保持清醒，那么白天就一定要让她补觉——这一点上，你请任何人来照料月子都是一样的。所以深夜照料宝宝的任务不要交给年迈的父母；如果请了月嫂，记得给她时间休息；如果是自己晚上照顾宝宝，那千万要注意劳逸结合。

2. 每个人的时间和精力都是有限的，要想月嫂做好本职工作，最好就让

她专心照顾你和宝宝，不要再加给她额外的家务；如果是自己和家人照料宝宝，那就请一个能把家务做好的保姆，把外围的事情处理好。不要对任何一个人有过多奢望，否则到头来，既做不好事情，又影响双方的心情。

3. 每个家庭都有自己独特的需求，不管你是要找保姆，还是找月嫂，都要提前想好：什么是你们家认为的最重要的事项，什么是你们家的特别需求。不妨把这些内容列成一张清单，这样不管你是托亲戚或是月嫂中心帮你找人，还是你们自己面试保姆或月嫂，都会方便很多，也更容易找到真正心仪的人选。

4. 再好的月嫂都是外人，所以不要产生把自己和宝宝全然托付给月嫂的念头。有月嫂或是保姆在家的时候，有些关键点绝对不能轻忽：必须确保宝宝始终都在你和家人的视线范围之内；你和宝宝的饮食起居都要有专门的监管；必须建立起规范的作息时间表……但是，这样的谨慎也不能过分，否则会打消照料者的积极性，或者影响双方关系。所以，要么你能找到可信任的亲人来照料月子，要么你也要找到亲人来帮助你合理监管月嫂或是保姆，这些都是必须事先考虑的。

（三）如何选择月嫂？

如果你打算坐月子找月嫂的话，那么务必要提前预约——至少要提前三个月；另外就是一定要慎重选择。一般有两种途径：一是找月嫂公司；二是找熟人推荐。个人比较支持后一种，因为相对可靠。但即便是熟人推荐的月嫂，你也要详细打听，因为个人的要求不同会造成判断的差异。

1. 如何判断月嫂中心的资质？

如果没有合适人选，那么就只好到月嫂中心或家政公司去登记。但事实是，除了那些特别规范、专业的大型月嫂中心，大部分家政中心都没有固定的专属月嫂。他们大多会留下很多月嫂的资料和联系方式，等到你的