



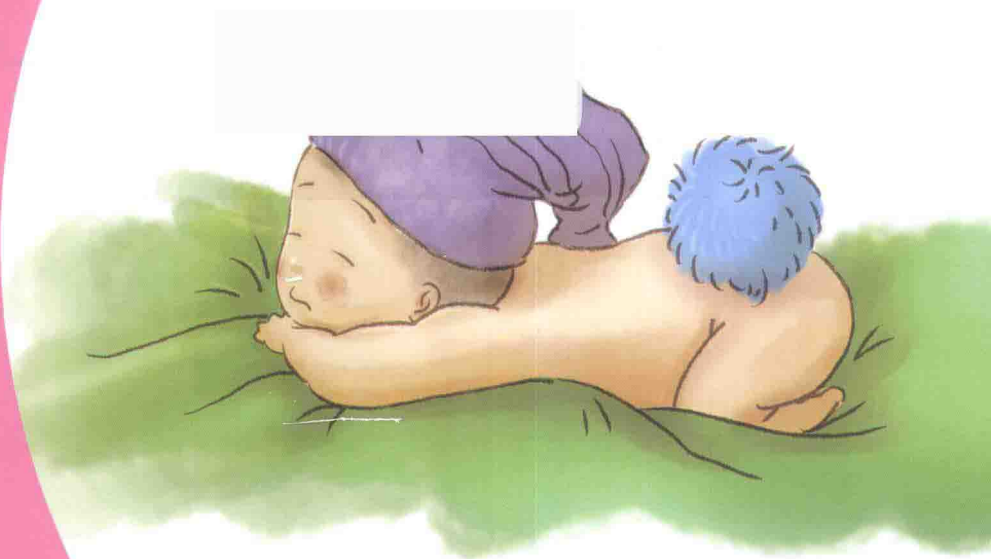
金牌育儿系列

萌宝养成记

新生儿实战护理法

时召萍 / 口述
王晓红 / 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

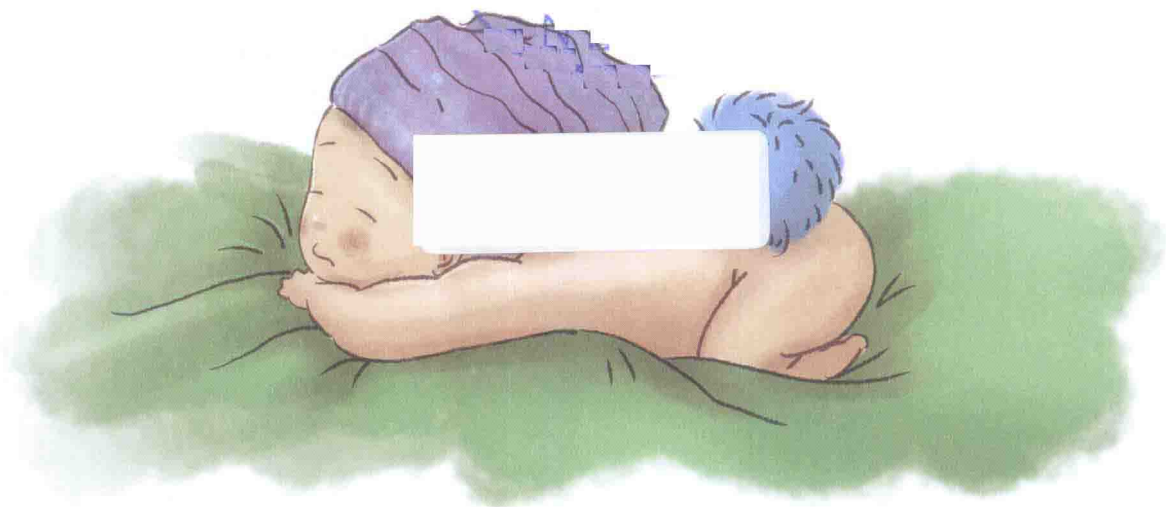
阳光大姐 金牌育儿系列

萌宝养成记

新生儿实战护理法

主 编：卓长立
姚 建

时召萍 / 口述
王晓红 / 执笔



山东教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

萌宝养成记：新生儿实战护理法 / 时召萍等著. — 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 978-7-5328-8835-1

I . ①萌… II . ①时… III . ①新生儿—护理
IV . ① R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 078594 号

阳光大姐金牌育儿系列

萌宝养成记

——新生儿实战护理法

时召萍 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5月第1版第1次印刷

规 格：710mm × 1000mm 16开

印 张：15.75印张

字 数：194千字

书 号：ISBN 978-7-5328-8835-1

定 价：48.00元

(如印装质量有问题，请与印刷厂联系调换)

电话：0538—3460929

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！

前言



第一次与时召萍大姐接触是在电话里，跟她约采访的时间和地点。时大姐的声音特别温柔，我心想时大姐本人应该也是个温柔、慢条斯理的人，但是没成想一见面谈起关于宝宝的事情，时大姐立马像换了个人，语速开始加快，配合着各种处理宝宝情况的手势，激动的时候还会站起来，随时随地向我展示正确护理宝宝的方法，而且不管你跟她说哪个关于宝宝的话题，她都能滔滔不绝讲个不停。而我，一边在惊叹着时大姐的变化，一边又对她的专业技能佩服不已，不停地向她表达着“早遇到你就不会犯那么多错了”的钦佩之情，时大姐回了我一句：“没事，二胎我帮你带！”好吧，如果我还能生二胎的话。

跟时大姐接触的时间长了，发现电话里的时大姐果然只是她性格当中微小的一部分，风风火火的“女汉子”才是她的本质，用她自己的话说：“本来想伪装下温柔的，一不小心就露出‘本来面目’了，哈哈。”除了“女汉子”，我发现时大姐身上的关键词还真不少。

关键词之一：年轻

由于自己的宝宝请过月嫂和育儿嫂，再加上在朋友家所接触的月嫂，感觉月嫂的年龄普遍都偏大，45岁以上居多，所以时大姐一出现在我面

前我就有点惊呆，因为时大姐真的很年轻，身材保养得也不错，猛一看过去至少要比实际年龄小五六岁。究其原因，时大姐说：“那是因为我心态好啊。”时大姐确实是个心态很好的人，热心帮助他人却不求回报，而且对于她目前的现状觉得“满意地不得了”。“工作上，领导和客户都很认可我，很多客户到了我们‘阳光大姐’公司点名要我，光这样的客户我都接待不完；家庭里，我老公非常理解和支持我的工作，看我忙碌，把大小家务全都包了；儿子聪明听话，学习成绩也不错。我还有什么不满意？”“我去过很多家庭，发现那些经济情况比我好甚至好得不是一点半点的家庭却不一定特别幸福，很重要的原因就是他们不懂得‘知足常乐’，如果想显得年轻又能给宝宝做个好榜样的话，一定要及时调整心态。”

说这些的时候时大姐的脸上一直洋溢着幸福的表情，活脱脱又变成了个“小女人”，我想，真的像时大姐所说，幸福有的时候真的很简单。

关键词之二：技术过硬

说起时大姐的护理技术，但凡跟她稍微有点接触的人都会竖起大拇指，不止一位月嫂跟我说过时大姐的技术在整个“阳光大姐”那绝对是“数一数二”，这一点从阳光大姐公司管理层让时大姐来担任新生儿护理培训课程的讲师中也可可见一斑。

其实，这也是时大姐最引以为豪的事情。

时大姐说她是一个非常擅长总结的人，而且特别爱钻研方法。2004年刚做月嫂那会儿，她技术还不是很过硬，她抓住护理每一个宝宝的机会，不停地变换各种方法去了解宝宝的喜好。很快，她就读懂了宝宝的语言，而且知道如何做才能让宝宝更舒服。随着技能的提高，再加上公司的培训，她先后获得了“高级育婴师”、“高级营养配餐师”、“高级家政服务员”、“养

老护理技师”、“高级按摩师”、“家政服务指导师”等职业资格证书。

很多家长处理不了的问题放到时大姐这里“那都不叫事儿”，有时候一些孩子非常让家长“头疼”，家长使尽浑身解数也解决不了的难题，时大姐去了几分钟就能找到症结所在，再使用上时大姐自己总结的护理方法，小问题两到三天就能解决。“可能是我干得时间长又善于总结，实在是太了解孩子了，家长‘头疼’是因为不知道问题出在哪里，但是我就能比较快地找出原因。”

关键词之三：负责任

时大姐一旦跟宝宝接触上，几乎进入半“疯魔”状态，心里想的全是这个宝宝的事，任何人不能打扰。一开始我白天给她打电话约采访，每次时大姐都说：“我在看宝宝呢，下班我们再联系吧。”后来，我就乖乖地换成晚上打电话，发现时大姐还是没有闲着。作为阳光大姐公司新生儿护理的培训讲师，她一周至少有一到两次从客户家里出来就直奔公司总部，给想要成为月嫂的“新手”上两个小时的课，这期间连晚饭都顾不上吃。避开她上课的时间跟她联系，发现还是不行，时大姐这个时候不一定在谁家里给哪个新手妈妈处理问题呢。“没办法啊，有时候我带的徒弟问题处理不好就给我打电话，一是想要给人家客户解决好问题，二是可以手把手地教徒弟，促进她的提升，所以我这不就来了吗。”而且，这样在客户家忙活两三个小时，她还分文不取。对于自己带的宝宝她就更上心了，有一次我们见面，她的客户给她打电话说喂不上宝宝，用了她说的方法还是不行，孩子饿得哇哇哭。她一听立马跟我说：“王记者，我带的那个宝宝出了点小状况，我得回去帮着处理一下，她家很近，你稍等。”说着就绝尘而去。

每次跟时大姐见面她的拇指上都贴着“膏药”。她说手疼得受不了，

因为每天都要给新妈妈推奶，尤其是产妇刚生完宝宝那几天每天都要推几个小时，非常辛苦。我向她表示我坐月子时请的一位月嫂从来没有碰过我，并建议我又花钱请了一位催奶师，效果还不好。她听了睁大了眼睛很激动地跟我说：“怎么会管用呢，乳腺管是一天就能通开的吗？催奶师就去那么一回两回怎么会管用，我从来不建议我的客户用催奶师，就是我一直一次一次给产妇推，虽然辛苦一点，但是经我料理的产妇90%以上都实现了纯母乳喂养。”说到这一点，时大姐很骄傲。

时大姐的客户还跟我说：“为了照看好孩子，时大姐上班时间非常‘自由’，白天需要她，她上白班；晚上需要她，她上夜班。有特殊情况时大姐甚至曾经24小时不眠不休地照顾我和孩子，有时不是她上班时间，但遇到问题给她打电话她基本上都会回来处理，而且下班时间也很不固定，有时下班时间到了但是正赶上宝宝有情况，她从来都是处理完宝宝的情况才下班，从来没提过加班费用之类的问题。我们一家人都对时大姐的工作技能和人品非常肯定，觉得自己非常幸运能请到这样一位好月嫂。”确实，在时大姐带的宝宝当中，百分之八十都是老客户介绍的，姐姐推荐给妹妹，甚至二胎还坚决找时大姐的情况也数不胜数。

关键词之四：“我能听懂宝宝的话”

“很多产妇跟我说，宝宝太小什么都不会说，光知道哭，我又不知道他到底想怎么样，感觉头都大了。其实，我也发现了，很多家长之所以带不好宝宝，都是因为没有听懂宝宝的语言。”

“宝宝尤其是新生儿实在是太小了，不会表达，表情也不够丰富，所以很多爸爸妈妈不把宝宝当作一个真实的‘人’去对待，做很多事都不顾忌宝宝的感受，总觉得‘他什么都不懂’，我想跟大家说的是：宝宝真的

什么都懂，他们的哭闹、微笑甚至哼哼唧唧都是‘语言’，爸爸妈妈要细心地观察宝宝，摸清宝宝各种语言的含义，这样宝宝才能不再让人‘头疼’。”

时大姐说，她在看宝宝的时候，从来不觉得无聊，因为宝宝一直在通过各种方式与她“对话”，而时大姐在此时就会及时地回应宝宝：“宝宝，是不是热了”，“宝宝，我们要准备洗澡了哦”，“宝宝，是不是想喝奶了，阿姨知道”。在时大姐的眼睛里，宝宝一直在“说话”，把他们的高兴、满意、不舒服、难受等情绪都“说”了出来。“长期跟宝宝对话，我学会了从宝宝的角度看这个世界，才发现身边有很多美好的事物我们觉得太习以为常竟然忽略了，如果说因为我宝宝可以更健康的成长，那么因为宝宝我也获得了一次又一次成长的机会，所以，跟宝宝在一起将是我一生的事业。同时，我希望所有的爸爸妈妈也能跟我一样学会从宝宝的角度看世界。”

其实，时大姐身上的关键词还有很多，比如乐观、坚强、细心、有主见等。为了写这本书在跟时大姐相处的几个月里我不但学习到了很多护理宝宝的知识，而且也被时大姐的护理理念所感染，正如时大姐所说，我们也需要跟着孩子一起成长。

王晓红

目 录



萌宝第1日：妈妈，请仔细地帮我检查身体哦！

——宝宝身体检查 1

萌宝第2日：人家很娇嫩的，你们会照顾我吗？

——宝宝的日常照料（一） 11

萌宝第3日：人家很娇嫩的，你们会照顾我吗？

——宝宝的日常照料（二） 20

萌宝第4日：终于吃到妈妈的奶啦！

——宝宝喂养护理 27

萌宝第5日：咦，我怎么变成小黄人了？！

——宝宝黄疸护理 40

萌宝第6日：我的便便会说话？

——宝宝排便护理 50

萌宝第7日：妈妈，我觉得有点热！

——宝宝如何穿衣盖被 59

萌宝第8日：你们挤得我好疼！

——宝宝乳房护理 67

萌宝第9日：别理我，困着呢。

——宝宝太爱睡 73

萌宝第10日：屁股好疼啊，是不是红了？

——宝宝红屁股护理 79

萌宝第11日：太阳真好，快给我来个日光浴吧！

——宝宝晒太阳 86

萌宝第12日：妈妈，你的奶好像每天味道不太一样哦？

——妈妈饮食对宝宝的影响 92

萌宝第13日：脐带，你真的要离开我了吗？

——宝宝脐带护理 98

萌宝第14日：我在吐泡泡！

——新生儿肺炎护理 105

萌宝第15日：维生素D？终于可以吃点别的了！

——宝宝补充维生素D 112

萌宝第16日：笑起来的妈妈最好看！

——产妇心情对宝宝的影响 118

萌宝第17日：我爱洗澡，好多泡泡！

——宝宝洗澡 126

萌宝第18日：妈妈，快摸摸我！

——宝宝抚触 135

萌宝第19日：哇哦，好像回到妈妈肚子里了！

——宝宝游泳 144

萌宝第20日：哈哈，快来跟我玩儿吧！

——宝宝感知觉能力训练 151

萌宝第21日：人家还不困嘛！	
——宝宝哄睡	159
萌宝第22日：后脑勺大一点还是小一点好看？	
——宝宝矫正头型	166
萌宝第23日：有点痒，好想挠一挠。	
——宝宝皮肤疾病护理	173
萌宝第24日：我到底听谁的啊？	
——家庭关系对宝宝的影响	182
萌宝第25日：妈妈，我很难受，好想吐啊。	
——宝宝吐奶护理	189
萌宝第26日：我的嘴巴很舒服，放心吧！	
——宝宝疾病护理	196
萌宝第27日：是不是想来一个哭声翻译机？	
——宝宝哭闹护理	204
萌宝第28日：时阿姨要走了吗？	
——宝宝成长注意事项汇总	213
萌宝第29日：满月照？理发？好吧！	
——宝宝拍满月照和理发	222
萌宝第30日：打针？我害怕！	
——宝宝接种疫苗	227

妈妈，

请仔细地帮我检查身体哦！

——宝宝身体检查



今日护理重点提示：



身体检查

开奶

喂奶及溢奶

胎便

穿衣保暖

吐羊水

测量体温

肺炎

皮肤疾病

说明：“护理重点”是为了向读者们揭示每天需要护理宝宝的重点，虽然我们每天只选择一个重点进行详细讲解，但不代表宝宝这一天就只有一个护理重点。如果宝宝需要其他方面的详细护理知识，可参阅其他章节。



大家好，我叫皮皮，去年10月份我来到了我的第一个家——妈妈的肚子，我非常喜欢这个地方，这里好温暖，我高兴的时候会拿小脚踢妈妈的肚子，累了就在妈妈肚子里睡觉，好想一直呆在这里啊。可是妈妈最近一直跟我说我要搬家了，我要从妈妈的肚子里出来，妈妈还说给我准备了好多东西，我的小衣服、小床，还有玩具，可是，人家还一点不想出去呢，这里多好啊，新家什么样子啊？我好担心。不过感觉妈妈的肚子越来越小了，我在里面都有点转不开身了，想到可以见到妈妈的样子我又有点兴奋。

今天，我像往常一样玩够了准备睡觉，但是感觉哪里不太对劲，我的小房子隔一会儿就动一下，我听到妈妈跟爸爸说好像要生了，爸爸妈

妈带着我来到了医院，小房子动的频率更高了，我有点不舒服，我是不是要离开这里了？我好担心，我用我的小手小脚动妈妈的肚皮，可是妈妈没有回答我，因为她好像很疼。就这样过了好久，我在妈妈肚子里一直颠簸着，想睡也睡不着，觉得好累，不知道这种状况还要持续多久。忽然，我感觉我的小房子



在拼命推我，我的头使劲往外挤，我好想大喊：“等一下，等一下，我还没做好准备呢。”小房子完全不理睬我，反而用了更大的力气推我，我感觉好挤好挤，这时我听到妈妈尖叫了一声，我就从我的小房子里被一股强大的力量推了出来。好亮啊，好多人啊，什么状况啊？怎么还有人在打我屁股，讨厌，“哇”得一声我就哭了出来。打我屁股的阿姨反而很高兴，她转头对妈妈说：“恭喜，是个男宝宝，现在是下午15:36。”随后她把我放到一个硬硬的东西上，转头大声说：“六斤八两。”接着，她又给我擦洗了一下身体，给我包上小被子，然后把我放到了妈妈的胸口上。妈妈亲了亲我的额头，我闻到妈妈独有的香味儿，顿时安心多了。

我好想睁开眼睛看看妈妈，可是眼皮就是抬不起来，我听到妈妈温柔地跟我说：“皮皮小宝贝，你终于来了，妈妈好爱你。”听到熟悉的声音，我觉得好委屈，因为虽然妈妈提前告诉过我我要搬家了，但是真没想到变化这么大啊，没有被包裹的感觉了，没有温暖的羊水了，还要自己呼吸，我顿时哭得更大声了。

听到我哭得更大声，一堆人都围了上来，根据他们的声音，我依稀辨认出来他们是爸爸、奶奶、外婆。他们虽然围了上来，但是都不知道该怎么办。爸爸说：“是不是饿了啊？”奶奶说：“是不是尿了啊？”外婆说：“是不是太热啊？”我好想告诉他们都不是，人家只是有点不适应。哭了

一会儿我觉得有点累了，而且有点困，先不管了，我还是睡会儿吧。

等我再次醒来，听到一个陌生阿姨的声音，她跟我说：“皮皮，你好，我是时阿姨，是妈妈请来专门照顾你的，未来的一段时间我们都会在一起，你放心，阿姨会把你照顾得很舒服的。”虽然我不太明白她说的话是什么意思，不过她听起来跟妈妈一样温柔。好吧，那就听妈妈的安排吧。

“皮皮，阿姨现在要打开你的小被子帮你做身体检查啦，你要配合哦。”时阿姨说。我好想说：“别动我，我好冷。”离开妈妈的肚子我觉得很不适应，觉得好冷好冷啊。时阿姨好像明白我想说什么，她接着告诉我：“皮皮，阿姨知道你冷，你放心，阿姨速度很快，检查完了马上帮你把衣服穿好，好吗？”“那好吧。”我心里说。

阿姨先是仔细看了看我的眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴，又仔细摸了摸我的脖子，然后打开我的衣服仔细地检查我的胳膊、腿、肚脐、身体，最后她还仔细地检查了我尿尿和拉臭臭的地方。检查完了，她又帮我穿好衣服，然后她把她的手指放在我的手里，我就使劲抓她。阿姨转头对妈

妈说：“皮皮妈妈，皮皮的劲还挺大呢，你放心，宝宝很健康。”

妈妈听了高兴地亲了我一口，这个意思是不是我已经顺利通过检查啦？



接下来，阿姨又让我吸吮了妈妈的乳房，喂我喝了奶粉，询问了我尿尿和拉臭臭的情况，帮我换了干净的尿布，吃饱喝足了，真舒服啊！不对，眼皮怎么又抬不起来了，不好意思，各位，虽然我很想跟你们交流一下，可是，我好困啊，我睡觉去了，明天再见吧！



- 第1日
- 第2日
- 第3日
- 第4日
- 第5日
- 第6日
- 第7日
- 第8日
- 第9日
- 第10日
- 第11日
- 第12日
- 第13日
- 第14日
- 第15日
- 第16日
- 第17日
- 第18日
- 第19日
- 第20日
- 第21日
- 第22日
- 第23日
- 第24日
- 第25日
- 第26日
- 第27日
- 第28日
- 第29日
- 第30日