



荣获2016年度生活图书出版商大奖
汉竹编著 ● 亲亲乐读系列



超值附赠

- ◆ 月嫂服务技能手册
- ◆ “坐月子前需要准备这些” 挂图

跟金牌月嫂 坐月子

高子云 许岚 主编

没有不知所措，只有轻松幸福

图书在版编目 (CIP) 数据

跟金牌月嫂坐月子 / 高子云等主编. — 南京 : 江苏科学技术出版社, 2013.7

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-1152-2

I. ①跟… II. ①高… III. ①产褥期—护理②新生儿—护理
IV. ①R714.6②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 088275 号



跟金牌月嫂坐月子

主 编 高子云 许 岚
编 著 汉 竹
责 任 编 辑 杜 辛 刘玉锋 姚 远
特 邀 编 辑 张 瑜 马立改 张 欢
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 15
字 数 120千字
版 次 2013年7月第1版
印 次 2013年7月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-1152-2
定 价 39.80元(附赠月嫂服务技能手册、“坐月子前需要准备这些”挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹·亲亲乐读系列

跟金牌月嫂 坐月子

高子云 许岚 主编
汉竹 编著



短信发送 653653 至 15811008811,
获取宝宝抚触操、产后恢复操视频。



汉竹图书微博
<http://weibo.com/13105010400>



只要爱得执着， 每个妈妈都有母乳



我是一名专业月嫂，从事月嫂工作已有十余年。在多年的实践中，我深深认识到这样一个道理——只要爱得足够执着，每个妈妈都有母乳，这无关乎你的乳房大小，是顺产还是剖宫产，也无关乎遗传因素，只跟一件事紧密相连，那就是你对宝宝的爱。因为母乳是由爱而生，只要有爱，就能成功实现母乳喂养。

我曾服务过这样一个家庭，希望能给广大新妈妈和新爸爸一些启示。美美是一名剖宫产的新妈妈，直到产后第五天拆线后出院回家，美美还没有下奶的迹象。在医院，护士每天都抱着宝宝吸吮美美的乳头，可是宝宝吸几下，就开始哇哇哭，护士就喂宝宝喝一小杯配方奶，并嘱咐美美回家后多让宝宝吸吮，千万不可放弃母乳。可是出院后，奶奶心疼宝宝，坚持不让宝宝吸吮美美的乳房，说怕宝宝吸不出来上火，又担心宝宝吃不饱，影响身体发育，根本不按护士说的给宝宝调制配方奶，每次都冲很多。看着宝宝咕嘟咕嘟地喝着配方奶，美美背过脸偷偷地抹眼泪。我就是此时来到的美美家，了解情况后，我一方面柔声安慰美美，让她重新树立母乳喂养的信心；一方面积极制作适合美美的月子餐，并每天做催乳按摩，坚持让宝宝吸吮美美的乳房……

奇迹在第九天出现了。早晨，宝宝吸吮乳头的时候，美美清楚地听到了一声“咕嘟”，紧接着是第二声、第三声，美美简直不敢相信眼前的一幕，赶紧把我叫到床前。果然，宝宝香香地大口大口吃着甜美的乳汁，神情特别专注，连我轻捏他的小脚丫，他都没有停下来。

我写下这些是希望每一个新妈妈，特别是那些下奶晚和母乳不足的新妈妈，一定要相信自己是有母乳的，我们肯定能把宝宝养得壮壮的。

只要坚持，就一定会有奇迹，这就是妈妈对宝宝最深沉、伟大的爱！

许岚

把新爸爸打造成超级“月嫂”



轻松坐月子，别忘了还有一个关键人物——新爸爸，这可是新妈妈和宝宝最亲密的人，从我服务过的家庭中来看，新爸爸当得越称职、越完美，新妈妈恢复得越快，宝宝也越健康。毕竟，即便是最好的月嫂，也只能短时间内照顾新妈妈和宝宝，而新爸爸，才是那个陪伴母子俩一生的人。所以我在做月嫂期间，都会有意识地培养新爸爸照顾家里一大一小两个宝贝的能力。这样当我离开这个家时，新妈妈和宝宝照样能得到细心、贴心的照料。

虽然新爸爸第一次给宝宝喂奶、洗澡、换尿布时会觉得特别生疏甚至手足无措，真的没有关系，只要多看、多听、多动手，每一个新爸爸都会成为超级“月嫂”。

安安爸爸就是一个比较典型的例子。我从初进这个家时，就觉得这个男主人有点特别。他不上班，整天看我做饭、给宝宝洗澡、抚触，有不懂的地方还一口一个“老师”地向我请教。后来才知道，原来安安爸爸是特意请了一个月假在家专门学习怎么照顾妻子和

孩子。还有一点特别让我感动。

当然，并不是每一个新爸爸都能像安安爸爸这样，有那么多的时间和精力在家伺候“月子”，但这也丝毫影响不了爸爸对妻子和孩子的爱。

我还服务过这样一家人，同样让我敬佩不已。男主人是一家外企的高管，平时工作非常忙，但是不管多忙，回家后第一件事就是来到妻子的床边，关切地询问她跟宝宝一天的情况，有时赶上妻子情绪不好，就耐心地听妻子抱怨，并柔声安慰，还总讲一些开心的事逗妻子笑。一到周末，他就推掉所有应酬，专门在家跟我学习怎么带宝宝，非常谦虚。

可见，只要努力，放正心态，毫无经验的新爸爸也能成为超级“月嫂”，每一个新爸爸都要积极行动起来，用自己的双手为这个可爱的家撑起一片晴朗的天！

高子云



每个宝宝都是降落人间的天使

我曾是一名儿科护士，退休后做起了专业月嫂，同时自己也养育了两个聪明、健康的孩子。从我跟宝宝打交道的几十年中，我始终相信这样一个道理：每个宝宝都是降落人间的天使，真诚耐心地对待他们，把自己的快乐传递给他们，他们回报给你的会很多很多。

有些新妈妈和月嫂总是抱怨宝宝不好带。其实，宝宝是最懂得感恩的，只要你用心呵护他们，他们就会感谢你的付出，并用实际行动表示出来。

米苏是一位时尚的80后新妈妈，本想自己带宝宝的她只带了一个星期，就带不下去了，说宝宝太闹人，总是哭。我来到米苏家时，正赶上宝宝哭闹，小脸憋得紫红紫红的，一看就是哭的时间长了，米苏在一旁急得手足无措。我脱下外衣，把手洗净，满面笑容地俯身来到宝宝身边，宝宝看见我，停顿了几秒钟，接着又哭起来。我摸摸宝宝的小手，温柔地对他说：“宝宝，怎么啦，哪里不舒服了，让奶奶看看。”可能从没有人对他这样说过话，小家伙好奇地盯着我，停

止了哭闹，我一边跟他咿咿呀呀地说话，一边摸了摸宝宝的小脑门，还好，不是发烧。我解开宝宝的纸尿裤，原来是拉臭臭了，怪不得宝宝不舒服呢。我赶紧给宝宝换掉纸尿裤，并用清水冲洗宝宝的小屁屁，再换上干净的纸尿裤，整个过程中，我一直没有停止用温柔的语调给宝宝说话。小家伙似乎听懂了似的，安静地由我摆弄，非常配合。一直到月子结束，我都从没觉得宝宝哪点难带。

合同即将到期，米苏拉着我的手不好意思地说：“谢谢您这么用心地照顾宝宝，之前我总想着生完

宝宝了要赶紧回到怀孕前的生活，总是忙着瘦身、美容，忽略了对宝宝的照料。”原来问题在这里。

其实，宝宝很有“心计”，你对他好，他就会感谢并心疼你，好吃、好喝、好玩、好睡。反之，你疏于对他的呵护，他就会用哭闹来表示不满，让你苦恼不已。所以，用心对待宝宝，让宝宝每天在妈妈阳光般的笑容里，快乐、幸福地成长！

李桂英



目录

如何挑选一名好月嫂

请月嫂的好处	16	关于月嫂的相关法规	19	与月嫂和睦相处	23
了解月嫂的职责范围	17	怎样面试月嫂	20	如何应对月嫂工作中的问题..	24
怎样判断月嫂机构的资质..	18	选择月嫂的注意事项	22		

科学坐月子

月子里的日常护理

顺利分娩	30	不能下床活动,要卧床休息.....	34	多种睡姿交替有利于产后康复	38
确认待产包是否齐全	30	早喝、多喝浓汤	35	尽早给宝宝喂初乳	39
适宜去医院的情况	30	只喝小米粥	35	顺产新妈妈的第一次哺乳	39
提前选好去医院的路线	30	多喝红糖水	35	出产房后避免受寒凉	40
优先选择自然分娩	31	月子里不能洗头、洗澡	36	食用稀软、易消化的食物	40
分娩前保证充足的休息	31	月子里不能刷牙、梳头发	36	尽早排尿	40
顺产前要吃饱喝足	31	睡过软的床	36	产后应及时排便	40
剖宫产前一天禁食	31	食用人参滋补身体	36	不要总把宝宝放在新妈妈身边	41
分娩三个产程如何用力	32	产后要大补	37	保持身体清洁	41
准爸爸全力支持孕妈妈分娩	33	月子里应该多吃鸡蛋	37	保持会阴清洁	41
安排好月子期间谁来照顾母婴	33	开奶后大量喝汤	37	减少会阴疼痛	42
月子里的错误经验	34	忌食蔬菜水果	37	顺产侧切伤口护理妙招	42
捂月子	34	顺产妈妈的注意事项	38	随时防止会阴切口裂开	42
不能见风	34	产后不宜马上熟睡	38		
		少说话,多休息	38		

及早下床活动有助于身体恢复	43
新妈妈出院前的准备	43
剖宫产妈妈的注意事项	44
少用止疼药	44
密切关注阴道出血量	44
剖宫产后睡觉姿势	44
新妈妈要多翻身	44
术后 24 小时内要卧床休息	45
产后注意排尿	45
剖宫产新妈妈的第一次哺乳	45
防止缝线断裂	45
剖宫产新妈妈饮食原则	46
尽早开奶	47
选好哺乳姿势	47
宝宝多吸吮促进子宫收缩	47
术后尽早活动	48
定时查看刀口及恶露	48
拆线后再出院	48
伤口护理措施	49
伤口发痒怎么办	49
生活细节	50
每天保证八九个小时的睡眠	50
根据宝宝的生活规律进行休息	50
坐月子不等于卧床休息一个月	50

积极预防产后失眠	50
随时照顾伤口	51
重视血性恶露不尽	51
产后大量出汗	51
至少 6 个月纯母乳喂养	52
“清空”乳房防涨奶	52
按需哺乳	52
选择最舒服的姿势哺乳	53
不要轻易放弃母乳喂养	53
外出回家后不要马上授乳	53
哺乳期禁吃口服避孕药	53
轻度发炎不可停止哺乳	53
坐月子注意眼睛的保养	54
月子里不要碰冷水	54
注意腰部保暖	54
要穿带后跟的软底拖鞋	54
有效去除妊娠纹	55
需要绑腹带吗	55
绑腹带的正确方法	55
春季坐月子	56
夏季坐月子	56
秋季坐月子	57
冬季坐月子	57
多久可以恢复性生活	58
新爸爸要多照顾新妈妈	58

产后 42 天要进行健康检查	59
高龄新妈妈也能安心坐月子	59
居家环境与个人卫生	60
保持居家环境干净、整洁	60
定时开窗通风	60
温度湿度保持适宜	60
卧室灯光对睡眠很重要	61
合理安排亲友的探访	61
不要睡过软的床	61



远离新装修的房子	61
用醋熏防感冒	61
产后穿衣要点	62
适宜穿宽松棉质内衣	62
哺乳期间也要戴胸罩	62
勤换衣服.....	62
产后洗澡宜用淋浴	63
夏季洗澡注意事项	63
冬季洗澡注意事项	63
月子里洗头的注意事项	64
可用牛角梳梳头.....	64

产后刷牙有讲究.....	65
产后洗脸用温水.....	65
每晚用热水洗脚.....	65
产后心理护理	66
产后三大心理变化	66
新妈妈抑郁对宝宝的影响	66
产后心理自我小测试	67
产后爱发脾气怎么办	68
产后心理减压法.....	68
听音乐可稳定情绪	68
家人多理解	69
新爸爸全力伺候好月子	69
产后恢复与瘦身	70
产后运动重塑漂亮妈妈	70
产后应循序渐进做运动	70
产后合理控制体重	70
适合顺产妈妈产后第一天的运动	71
新妈妈运动前的准备	72

新妈妈运动时不可缺水	72
忌过早做剧烈运动	72
适合剖宫产妈妈产后 15 天的运动	73
产后防止胸部下垂	74
新妈妈如何瘦腰腹	74
新妈妈打造腿部线条	74
新妈妈产后健美瘦身操.....	75
预防月子病	76
重视血性恶露不尽	76
轻松应对产后尿潴留	76
乳头皲裂怎么办.....	77
缓解乳房胀痛	77
促进子宫收缩, 预防产后出血	78
不要忽视产后便秘	78
多吃蔬果, 预防产后痔疮	78
低盐少脂防水肿.....	79
产后失眠自疗法.....	79
积极预防产褥感染	80
及时抢救中暑的新妈妈	80
保持心情舒畅防产后脱发	80
按摩腹部化解产后疼痛	80
产后虚弱巧补养.....	81
产后痛风重在预防	81



健康月子餐

分娩当天吃什么	82	哺乳妈妈的下奶食谱	92	第 2 周	100
第一产程	82	明虾炖豆腐 /92		本周健康月子餐推荐	100
第二产程	83	黄豆猪蹄汤 /92		花样主食	紫菜包饭 /101
第三产程	83	乌鱼通草汤 /92			什锦果汁饭 /101
月子里的饮食宜忌	84	木瓜烧带鱼 /93			牛奶馒头 /101
别急着第一天就喝下奶汤	84	葱烧海参 /93		炖补汤粥	南瓜油菜粥 /102
不要急于吃老母鸡	84	清蒸大虾 /93			鲈鱼豆腐汤 /102
剖宫产要先排气再吃东西	84	非哺乳妈妈的营养食谱	94		阿胶核桃仁红枣羹 /102
产后喝红糖水别超过 10 天	85	绿豆薏仁粥 /94		营养菜品	奶油白菜 /103
根据体质进补	85	香酥鸽子 /94			枸杞红枣蒸鲫鱼 /103
保持饮食多样化	85	蜂蜜香油饮 /94			豆角烧荸荠 /103
产后要适度饮食	85	西红柿菠菜面 /95		第 3 周	104
清淡饮食防浮肿	86	三丁豆腐羹 /95		本周健康月子餐推荐	104
多吃优质蛋白助泌乳	86	燕麦南瓜粥 /95		花样主食	胡萝卜菠菜鸡蛋饭 /105
蔬菜、水果不可少	86	第 1 周	96		鳗鱼饭 /105
坐月子不能“忌盐”	87	本周健康月子餐推荐	96		西红柿面疙瘩 /105
坐月子最好每天吃六餐	87	花样主食	豆腐馅饼 /97	炖补汤粥	双红乌鸡汤 /106
早餐前半小时喝温开水	87		什锦面 /97		鸡蛋玉米羹 /106
适量吃些补血和益智的食物	87	玉米香菇虾肉饺 /97			猪蹄玉米汤 /106
新妈妈必吃的 28 种食物	88	炖补汤粥	胡萝卜小米粥 /98	营养菜品	清炒黄豆芽 /107
新妈妈不宜吃的 10 类食物	90		什菌一品煲 /98		炒红薯泥 /107
		生化汤 /98			虾酱蒸鸡翅 /107
		营养菜品	西红柿炒鸡蛋 /99		
			芹菜牛肉丝 /99		
			双菇炖鸡 /99		

科学育儿

第4周..... 108

本周健康月子餐推荐 108

花样主食
牛肉饼 /109
雪菜肉丝汤面 /109
猪肝烩饭 /109

炖补汤粥
阿胶粥 /110
栗子黄鳝煲 /110
胡萝卜牛蒡排骨汤 /110

营养菜品
橙香鱼排 /111
香菇鸡片 /111
西蓝花彩蔬小炒 /111

产后恢复特效食谱..... 112

产后便秘..... 112

产后出血..... 113

产后恶露不尽 114

产后水肿..... 115

产后虚弱..... 116

产后腹痛..... 117

了解你的宝宝

新生儿的健康标准..... 120

新生儿的体格标准 120

新生儿的哭声 120

新生儿的头 120

新生儿的皮肤 120

新生儿的囟门 121

新生儿的视觉、听觉和嗅觉... 121

新生儿的生殖器官 121

新生儿的大小便..... 121

新生儿的脐带 122

新生儿的睡眠 122

你无须担心的其他现象..... 122

新生儿的先天反射 123

新生儿的生长发育标准 124

测量方法..... 124

体重..... 124

身高..... 124

头围..... 125

囟门..... 125

新生儿特有的生理现象 126

生理性体重下降(塌水膘) 126

呼吸时快时慢 126

打嗝..... 126

“马牙”和“螳螂嘴” 127

青灰色“胎记” 127

假月经 127

新生儿“脱皮” 128

新生儿“惊跳”反应..... 128

内八脚和罗圈腿..... 128

偶尔打喷嚏 128

几个特殊的生理现象 129

皮肤色变..... 129

眼白出血..... 129

红色尿 129

隐睾..... 129



新生儿的喂养

母乳喂养	130
母乳是宝宝最好的食物	130
分娩后半小时就可开奶	130
找到最舒服的哺乳姿势	131
母乳不足怎么办	131
母乳喂养最好按需哺乳	132
不要让宝宝含着乳头睡觉	132
宝宝拒绝吃奶怎么办	133
母乳喂养的宝宝需要喝水吗..	133
要不要给宝宝吃鱼肝油和钙..	133
怎样判断新生儿是否吃饱	134

每天哺乳不少于 8 次	134
哺乳时的注意事项	135
新妈妈浴后不宜马上哺乳	135
宝宝浴后不要马上喂奶	135
服药 4 小时后再哺乳	135
人工喂养	136
不宜母乳喂养的情况	136
不能母乳喂养也不要着急	136
配方奶的选择	136
不要用开水冲调奶粉	137
冲泡奶粉注意冲调比例	137

正确挑选奶瓶和奶嘴	137
宝宝不认奶嘴怎么办	138
警惕奶瓶刻度是否准确	138
奶具消毒处理	138
混合喂养	139
一次只喂一种奶	139
千万不要放弃母乳	139
吃完母乳后再添加多少配方奶合适	139



新生儿的护理

解读民间习俗的错误经验	140	皮肤的护理	144	宝宝睡觉时，家人需要蹑手蹑脚吗	150
挤乳头	140	凶门的护理	144		150
过小满月	140	耳朵的护理	144	宝宝睡多久才正常	150
绑腿	140	女宝宝外阴怎么护理	145	尽量不要抱着睡	150
不能见光	141	清洗男宝宝生殖器注意事项..	145	宝宝不舒服时的表现	151
睡硬枕头	141	新生儿衣服的选择	146	宝宝溢奶怎么办	151
剃满月头	141	如何清洗宝宝的衣服	146	给宝宝剪指甲要小心	151
裹“蜡烛包”	141	新生儿穿多少衣服合适	147	怎样给宝宝洗澡	152
日常护理	142	不要给宝宝佩戴饰物	147	特殊宝宝的护理	154
脐带的护理	142	怎样给宝宝包襁褓	147	双胞胎或多胞胎	154
眼睛的护理	142	宝宝正确的穿衣方法	148	早产儿	155
口腔的护理	143	跟妈妈睡还是单独睡	150	巨大儿	155
鼻腔的护理	143				

常见异常的症状与应对

新生儿常见疾病	156	如何预防脱水热	159	预防新生儿脐炎	163
什么是新生儿生理性黄疸	156	严防新生儿肺炎	159	新生儿用药	164
新生儿生理性黄疸需要治疗吗	156	怎样判断宝宝腹泻	160	家庭常备药箱	164
.....	156	宝宝腹泻时如何处理	160	怎样给新生儿用药	165
新生儿湿疹怎么办	156	新生儿“红屁股”怎么办	161	新生儿用药注意事项	165
宝宝怎么老打喷嚏	157	肛周脓肿	161	民俗用药要谨慎	165
宝宝感冒了怎么办	157	内八脚和罗圈腿需要纠正吗..	161	新生儿的免疫接种	166
新生儿咳嗽怎么办	158	新生儿便秘怎么办	162	接种疫苗前的注意事项	166
新生儿发烧后一定要降温	158	预防佝偻病从现在开始	162	常见的接种项目	166
怎样帮助宝宝排痰	158	宝宝起痱子了	163	特殊的接种项目	167

新生儿的启蒙训练

看的能力	168
歌声中的红皮球	168
看妈妈的脸	168
看黑白图案	168
听的能力	171
精选早教音乐	171
随音乐摇摆	171
运动能力	172
充满母爱的抚触	172
快乐被动操	174
宝宝的抬头锻炼	176
与外界的交流	177
我是妈妈	177
模仿吐舌	177

附录 178

母乳喂养记录表	178
人工喂养记录表	178
宝宝睡眠记录表	179





如何挑选一名好月嫂

月嫂经过专业培训，较之于普通保姆，有更科学的照顾月子的经验。月嫂在一个家庭中的作用就是照顾新生儿及新妈妈。这两个人都需要很好的照顾，所以挑选月嫂时除了专业技能之外，还必须要求月嫂有足够的耐心和爱心。

