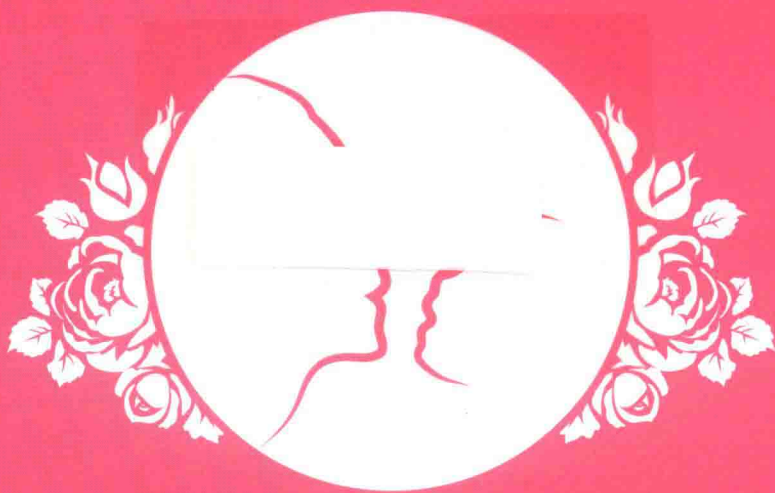




跟明星月嫂 坐月子

贴心产后护理+专业育婴指导+营养月子餐制作

闫金荣 蒯慧荣 主编



**随书
收录**

月子里产妇的生理变化
新生儿生理特点及身体发育标准
产后42天妈妈及宝宝体检项目

 中国工信出版集团

 电子工业出版社
<http://www.phei.com.cn>



跟明星月嫂 坐月子

贴心产后护理+专业育婴指导+营养月子餐制作

闫金荣 蔺惠荣 主编



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
P.O. Box 55, Beijing 100013, China
TEL: (86)10-68295965
FAX: (86)10-68296040
http://www.phei.com.cn

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

跟明星月嫂坐月子/闫金荣, 蔺慧荣主编. —北京: 电子工业出版社, 2018.6

ISBN 978-7-121-34031-4

I. ①跟… II. ①闫… ②蔺… 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(2018)第070722号

责任编辑: 郝喜娟

特约编辑: 孙 鹏

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 11.25 字数: 234千字

版 次: 2018年6月第1版

印 次: 2018年6月第1次印刷

定 价: 49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: haoxijuan@phei.com.cn

序 言

P R E F A C E



十月怀胎，一朝分娩。妈妈在经历了怀孕的兴奋、孕期的艰辛、分娩的痛苦后，终于迎来了新生命。不过，到此妈妈还不能松懈，坐月子也是一个极为关键的环节。因为月子里是妈妈身体复原最关键的时期，更是奠定宝宝一生健康成长基础的重要阶段。

月子里，面对产后身体的种种不适、嗷嗷待哺的幼小生命，以及母婴出现的各种特殊情况，你是不是感到有些焦虑、困惑呢？

产后能洗澡、刷牙吗？

产后多久才能下床呢？

怎么应对乳房胀痛、乳头皲裂？

哪些可以吃，哪些不可以吃？

如何让自己不落下月子病？

小宝宝能睡枕头吗？

如何给新生宝宝洗澡？

小宝宝湿疹严重怎么办？

.....

其实，这些不仅仅是你一个人的难题，更是万千新手妈妈在坐月子期间的共同疑惑。

为了帮助妈妈消除这些疑惑，轻松坐好月子，我们邀请了经验丰富的明星月嫂编写了这本书。月嫂服务是近年来兴起的一个行业。一般月嫂都经过专业培训，明星月嫂更是这个行业中的佼佼者，在母婴护理方面具有科学独到的经验。

所以，跟着明星月嫂坐月子，妈妈无须抱着质疑的心态向“婆婆和妈妈”讨教老一辈



人的坐月子经验，也不用发动全家上网搜集五花八门的坐月子知识。在这本书里，有获得无数家庭一致好评的明星月嫂全力指导，妈妈可以放心、轻松地坐好月子。

那么，请立即翻阅这本书，来跟明星月嫂学习坐月子吧！它会教给妈妈正确的坐月子观念、必要的知识和切实可行的操作方法，还会手把手教妈妈如何科学哺育小宝宝。

本书脉络清晰地分为三大部分：**安心坐月子 护理好，恢复快，不留病；营养月子餐吃得对，奶水足，气色好；新生儿养护 巧哺喂，长得快，身体壮。**每一部分又分为多个小节，每一节则涵盖了众多内容，详细介绍了妈妈坐月子的42天里应该知道的调养身心、哺育宝宝的健康知识。

在编写本书的过程中，每篇文章都力求简洁、通俗，有意避开生硬的说教，更注重指导性和实用性。此外，书中特意编写有“明星月嫂温馨提示”，并配有众多精美图片，让人读来赏心悦目。

总之，在本书中，专业丰富的经验，简单实用的方法，私家传授的护理经，让妈妈在坐月子时少一分担心，多一分安心；少一分忧虑，多一分快乐。

最后，祝愿每一位妈妈都能坐个健康、幸福的月子，祝愿每一个小宝宝都能健康、快乐成长！

目 录

C O N T E N T S



绪论 把明星月嫂请回家	001
选择技能过硬、身心健康的月嫂	001
了解月嫂的具体服务范围	002
这样面试，帮你选到好月嫂	003
请月嫂的六大注意事项	005
如何与月嫂和睦相处	006
月嫂工作中出现问题怎么处理	008
经验分享：请月嫂避免六大误区	010



第1章 安心坐月子——护理好，恢复快，不留病 012

坐月子错误观念大盘点	013
坐月子要“捂”	013
要包头防风	014
月子里不能下床	014
不能洗澡、洗头	014
产后不能梳头	014
月子里不能刷牙	015
坐月子不能剪指甲	015
只喝小米粥	015
鸡蛋吃得越多越补	016
红糖水多多益善	016
口味越淡越好	016
开奶后要大量喝汤	016



产后要大补	016
忌吃蔬菜水果	017
产后 24 小时特别关注	018
休息，休息，还是休息	018
不宜马上呼呼大睡	018
密切关注产后的出血量	018
妈妈应尽早下床活动	019
重视产后首次小便	019
体温超过 38℃ 要当心	020
产后及时更换衣物	020
产后宫缩痛如何缓解	021
保持会阴部的清洁	021
顺产 24 小时注意事项	021
剖宫产 24 小时注意事项	023
居家环境与个人卫生	025
居家宜安宁、整洁、舒适	025
妈妈卧室要注意通风	026
保持适宜的温度与湿度	026
宜远离新装修的房子	026
请合理安排亲友的探访	026
妈妈不宜睡过软的床	026
月子里卧室灯光要柔和	027
宜穿宽松的棉质衣服	027
衣着做到应季而变	027
月子里也要戴文胸	028
宜选择带后跟的软底鞋	028
产后早期最好擦浴	029
月子里洗澡宜用淋浴	029
产后洗澡注意事项	029
月子里洗头注意事项	029
妈妈宜每天梳头	030
月子里洗脸要用温水	030
每晚用热水洗脚	030
产后前 3 天用指漱法刷牙	031
月子里刷牙注意事项	031
月子里的日常护理细节	032
每天保证 8 ~ 10 小时睡眠	032
多种睡姿交替有助恢复	033
月子里应劳逸结合	033

积极预防产后失眠	033
产后不宜久抱宝宝	033
宜与宝宝同室不同床	034
做好乳房的清洁	034
学会正确挤奶	034
正确使用吸奶器	035
妈妈胀奶的处置方法	035
选择舒服的哺乳姿势	035
“乙肝妈妈”能不能哺乳	036
感冒了要停止哺乳吗	036
哺乳期这些药物不能吃	036
月子里要保护眼睛	037
忌长时间看电视、玩手机	037
月子里不要哭泣	037
月子里可以用电扇、空调吗	038
要不要使用收腹带	038
月子里最好别化妆	038
月子里怎样去除妊娠纹	038
产后多久开始性生活	039
月子里能不能外出	039
剖宫产日常护理注意事项	039
春季坐月子要警惕传染病	040
夏季坐月子须谨防中暑	041
秋季坐月子要防燥防火	042
冬季坐月子防寒保暖是要点	043
妈妈产后锻炼促恢复	044
产后运动重塑漂亮妈妈	044
产后恢复锻炼宜分期做	044
促进身体恢复的运动原则	045
产后锻炼细节要注意	045
顺产妈妈产后第1天运动推荐	046
剖宫产妈妈产后第15天运动推荐	047
月子里产褥操轻松做	047
产后第3周尝试做点家务	049
简易床上小运动促恢复	050
妈妈产后健美瘦身操	050
预防乳房下垂美胸操	051
适合妈妈的产后瑜伽	052



产后心理调适	054
产后妈妈的心理变化	054
月子里妈妈为何爱哭	055
警惕产后抑郁悄悄来袭	055
妈妈产后心理小测试	055
为何抑郁易找上妈妈	056
预防产后抑郁，做好这几点	057
家人要多些理解与关爱	057
与宝宝亲密可减轻抑郁	058
听音乐可稳定情绪	058
别忘了多和朋友联系	058
剖宫产后的心理恢复	059
产后心理减压四法	059
产后焦虑不安怎么办	060
产后爱发脾气怎么办	060
预防常见月子病	061
恶露不尽要及时就医	061
月子里小心产褥感染	061
产后出血不可忽视	062
什么是子宫复旧不全	062
产后预防子宫脱垂	062
妈妈乳头皲裂怎么办	063
警惕产后乳腺炎	063
缓解乳房胀痛四个方法	064
妈妈要当心乳房湿疹	065
产后虚汗多怎么办	065
产后脚跟痛如何缓解	065
牙齿松动怎么回事	065
产后脱发怎么办	066
产后中暑及时抢救	066
不要忽视产后便秘	066
产后失眠自我疗法	067



第2章 营养月子餐——吃得对，乳汁足，气色好

068

月子里的饮食原则	069
松软可口，促进消化	069
少食多餐，丰富多样	069
营养均衡，荤素搭配	069
多喝汤羹利哺乳	070



多补充优质蛋白质	070
依据体质来进补	070
不同阶段饮食各有侧重	071
月子里饮食必知六禁忌	072
月子里的饮食细节	074
产后第1餐怎么吃	074
剖宫产妈妈饮食注意	074
月子里不能“忌盐”	075
吃红糖别超过10天	075
每天吃1~2个鸡蛋足够	076
别急着第1天就喝催乳汤	076
产后多久喝“生化汤”	076
不要急着吃老母鸡	077
产后一周不宜服用人参	077
喝汤同时也要吃肉	077
月子里能吃酱油吗	077
月子里别吃鸡精、味精	078
产后不宜吃巧克力	078
坐月子可不可以吃零食	078
月子里妈妈不宜饮茶	078
月子里不要限制饮水	078
妈妈要远离烟酒	079
哺乳妈妈要适当补钙	079
适宜妈妈吃的蔬菜	080
月子里适合吃的水果	080
利水消肿的食材推荐	082
42天营养月子餐搭配方案	083
第1周：清淡开胃，恢复元气	083
第2周：养血补钙，利水消肿	083
第3周：补血催乳，预防便秘	084
第4周：合理搭配，改善体质	085
第5周：注重品质，确保哺乳	086
第6周：养颜瘦身，身体康复	086
产后恢复特效食谱推荐	088



第3章 新生儿养护——巧哺喂，长得快，身体壮

112

新生儿特有的生理现象

113

生理性体重下降

113



“惊跳”反应	113
四肢蜷曲	113
鼻尖小丘疹	114
螳螂嘴	114
长出“牙齿”	114
皮肤青色“胎记”	114
乳房肿大	115
假月经	115
偶尔打喷嚏	115
经常打嗝	115
呼吸时快时慢	116
新生儿“脱皮”	116
生理性黄疸	116
新生儿养护常见错误观念	117
挤乳头	117
绑腿	117
睡头形	117
卤门不能碰	118
捏鼻梁	118
裹“蜡烛包”	118
不能见光	119
朝满月头	119
不剪指甲	119
新生儿科学哺喂	120
母乳是宝宝最好的食物	120
哺乳前别给宝宝喂奶粉	121
喂养新生儿的正确姿势	121
新生儿适宜按需喂奶	121
溢奶和吐奶不是一回事	122
简单五招防宝宝呛奶	122
不会吸吮的宝宝怎么喂	123
宝宝拒绝吃奶怎么办	123
喂完奶后别忘记拍嗝	123
怎么判断宝宝是否吃饱	124
宝宝浴后不要马上喂奶	125
别让宝宝吸空奶嘴	125
乳头、奶嘴混淆怎么办	125
新生儿需要喝水吗	126
要不要给宝宝吃维生素D	126

早产儿该如何喂养	126
双胞胎宝宝的喂养	127
唇腭裂宝宝的喂养	128
母乳喂养注意事项	128
人工喂养注意事项	131
混合喂养注意事项	133
新生儿日常护理要点	135
新生儿脐带的护理	135
新生儿囟门的护理	136
男宝宝生殖器的护理	136
女宝宝外阴的护理	136
护理好褶皱处皮肤	136
眼睛、鼻腔的护理	136
注意保护新生儿耳朵	137
如何帮新生宝宝洗澡	138
抱新生儿的正确姿势	139
请不要过多亲吻宝宝	140
如何读懂宝宝的哭声	140
怎样为新生儿选衣服	141
新生儿穿多少衣服合适	142
宝宝衣服清洗注意事项	142
不要给宝宝戴小手套	143
选袜子要看里面有无线头	143
怎样给宝宝穿脱衣服	143
传统尿布 PK 纸尿裤	144
宜选用纯棉、浅色尿布	145
怎么给宝宝换尿布	145
如何给新生儿换纸尿裤	145
纸尿裤使用注意事项	146
新生儿每天睡 18 ~ 20 小时	146
跟妈妈睡还是单独睡	146
别让宝宝睡太软的床	147
最适合宝宝的睡姿	147
新生儿日夜颠倒怎么办	147
宝宝睡眠常见的 5 个误区	148
留意宝宝便便中的健康信号	149
巨大儿护理注意事项	149
早产儿护理注意事项	150
双或多胞胎护理注意事项	150



新生儿常见病防治	152
新生儿湿疹怎么办	152
不要忽视病理性黄疸	152
新生儿“红屁股”怎么办	153
如何防治新生儿鹅口疮	153
宝宝感冒了能吃药吗	154
发生肠绞痛怎么办	154
新生儿发烧怎么处理	154
如何预防新生儿脱水热	155
新生儿咳嗽怎么办	155
新生儿腹泻怎么办	155
如何判断病理性腹泻	156
怎么判断宝宝生理性腹胀	156
如何应对新生儿便秘	156
轻松解决痄子问题	157
严防新生儿肺炎	158
新生儿惊厥不可忽视	158
脐疝对宝宝有影响吗	158
何时开始预防佝偻病	159
警惕新生宝宝破伤风	159
头颅血肿要细心呵护	159
新生儿接种疫苗注意事项	160
新生儿启蒙及智能开发	161
爱的抚摸，增强宝宝抵抗力	161
笑一笑，发展宝宝模仿能力	162
握握小手，加强宝宝抓握能力	162
温馨对话，开发宝宝语言能力	162
看一看，训练宝宝视觉能力	163
妙用玩具，启发宝宝探索能力	163
听听音乐，促进宝宝智力发育	164
练习抬头，促进感官发育	164
做被动操，提高宝宝运动能力	165
附录 A：月子里产妇的生理变化	166
附录 B：新生儿生理特点及身体发育标准	167
附录 C：产后 42 天妈妈及宝宝体检项目	168



把明星月嫂请回家

月嫂具备很多专业护理知识，这是传统的保姆无法与之相比的。更确切地说，月嫂的工作集保姆、护士、厨师甚至是早教师于一身，可以更好地照顾新生儿和妈妈。月嫂选择得好与不好，直接关系到宝宝和妈妈的身心健康。那么，如何挑选一个好月嫂呢？

选择技能过硬、身心健康的月嫂

月嫂经过专业培训，一般有科学的照顾月子中妈妈的经验。因此，现在很多家庭在有了小宝宝以后，会选择雇请月嫂来帮忙。挑选合格的月嫂是一门学问，选得好，月嫂将成为妈妈得力的帮手。那么，好月嫂应该具备什么条件呢？

专业技能

月嫂最好是经过护理专业知识和基本医学知识的学习，或曾接受过专业的月子护理培训。此外，最好请35～45岁的月嫂，她们一般具有丰富的生育或养育经验。

35～45岁的月嫂具有经验，又年富力强，是理想的选择对象。





身心健康

正规的月嫂一般都有卫生证，卫生证可以分为表格和证件两种。一般来说，前者是个人身体检查的各项结果；后者是相应机关给出的上岗证明，里面会对检测医院和项目有明确的规定。

另外，月嫂还要有良好的文化素质、心理素质，以及仪容仪表和言行举止方面的礼仪修养。

有耐心和爱心

好的月嫂有足够的耐心和爱心，会把宝宝当成自己的孩子来细心照顾，不会觉得宝宝哭闹让人烦躁，更不会把这项工作当成一件苦差事。

良好的卫生习惯

保持干净整洁是一个好月嫂必须具备的基本素质。妈妈和家人可以根据月嫂的外表、举手投足来判断，并检查月嫂的健康证。

适应、学习能力强

每个家庭会有独有的氛围和特殊要求，好的月嫂适应和学习能力比较强，能很快地融入雇主的家庭生活中，并能适应不同雇主的要求。

了解月嫂的具体服务范围

有的家庭觉得月嫂就是保姆，她要做的就是照顾宝宝、做做家务。其实，月嫂不同于普通保姆，不能按照普通保姆的职责来给月嫂划定服务范围。一般来说，月嫂的服务范围主要是照顾新生儿和妈妈，当然如果和月嫂有特殊约定，也可以兼顾一些其他工作。

下面就来详细介绍一下月嫂的具体服务内容，妈妈和爸爸可以了解一下。

照顾新生儿

- ★ 指导妈妈正确哺乳，保证宝宝健康的营养需要。
- ★ 及时给新生儿更换衣物、尿布或纸尿裤。
- ★ 为新生儿洗澡、按摩，促进宝宝健康发育。
- ★ 勤为新生儿擦脸、擦手、剪指甲，清理鼻孔、眼屎，做好卫生清洁工作。
- ★ 定期对宝宝的尿布、毛巾、奶瓶等生活用品进行清洗、消毒。
- ★ 做好新生儿脐部、臀部护理，保持干爽，防止感染。
- ★ 安抚哭闹的宝宝，哄宝宝入睡。
- ★ 观察新生儿有无异常，一旦出现黄疸、大小便异常、发烧等状况要及时处理，必要时陪同家人一起去医院。
- ★ 对宝宝进行早期潜能开发和启蒙训练，比如与宝宝进行交流，给宝宝唱歌、放音乐等。

护理妈妈

- ★ 打扫妈妈房间，保持室内空气清新。
- ★ 照顾妈妈饮食，合理安排并准备月子餐，促进妈妈产后康复及乳汁分泌。
- ★ 帮助妈妈通乳，解决乳房胀痛等问题。
- ★ 教妈妈正确的哺乳姿势，并进行科学喂养指导。
- ★ 帮助妈妈做好个人卫生工作，并配合做好伤口护理，防止感染。
- ★ 与妈妈进行心理沟通，避免产后抑郁症。
- ★ 指导妈妈做好产后恢复操，促进体形恢复。
- ★ 提醒妈妈在坐月子期间应注意的各种事项，避免落下月子病。

这样面试，帮你选到好月嫂

无论是熟人介绍，还是在月嫂机构请的金牌月嫂，签合同之前一定要对月嫂进行面试。只有通过面试才能知道月嫂是否合格，是否有经验。并且面对面的沟通，可以了解月嫂的为人和性格。那么，怎样面试月嫂，需要问一些什么问题呢？

Q1：您能做个简单的自我介绍吗？

提问目的：了解月嫂的基本情况。

靠谱的月嫂是不会拒绝回答这个问题的，并且会有条理地、详细地介绍自己的年龄、籍贯、家庭情况、月嫂工龄、专长等情况。

Q2：带过多少宝宝，大多采取什么喂养方式？

提问目的：了解月嫂以前的工作情况，对宝宝是否有爱心、责任心。

一般月嫂带过的宝宝越多，经验就越丰富，越能让雇主满意。另外，我们都知道，母乳是宝宝最好的食物，如果月嫂告诉你她带的宝宝大部分都是母乳喂养，并且会帮妈妈催奶，还建议你生产后也采取母乳喂养，那么这肯定是一名有责任心的好月嫂。而一些不合格的月嫂大多会建议妈妈采取混合喂养或者干脆人工喂养的方式。



优秀的月嫂会建议母乳喂养，并教妈妈如何哺乳。



Q3: 介绍一下您一天的工作内容?

提问目的: 了解月嫂对自己工作职责的认识。

这个问题没有固定的答案, 不过可以通过月嫂的回答来判定她的工作资历。如果月嫂的回答井井有条, 证明她有一定的工作经验。同时, 我们也可以用这个问题和月嫂沟通一下工作范围和职责的相关事宜。

Q4: 妈妈护理要注意什么?

提问目的: 了解月嫂是否有经验, 是否细心。

注意事项有很多, 没有统一的标准答案, 尤其是顺产妈妈和剖宫产妈妈在护理上是不一样的。对这个问题, 如果月嫂逐项讲得很详细, 并且特别介绍了顺产和剖宫产在护理上的区别, 那么她肯定是一位有经验的专业月嫂; 如果月嫂回答支支吾吾、一会儿说这一会说那, 肯定是经验不足。

Q5: 新生儿一天洗几次澡, 脐带没脱落能洗澡吗?

提问目的: 了解月嫂在照顾新生儿方面是否专业。

我们都知道, 新生儿可以每天都洗澡, 如果天气寒冷, 两三天洗一次也可以。所以这个问题比较好回答, 关键是后面的问题。脐带没有掉也可以洗澡, 但是要避免弄湿肚脐。所以洗澡时不要把宝宝整个身体放入洗澡盆里, 最好用湿毛巾擦洗, 并尽量避开肚脐的位置, 之后还要给肚脐消毒。看看月嫂是不是知道要用75%的酒精给脐带消毒, 这个问题要是答得不好, 说明月嫂不够专业。

Q6: 宝宝晚上哭闹怎么办?

提问目的: 了解月嫂照顾新生儿的经验水平。

优秀的月嫂会告诉你, 白天多和宝宝玩, 跟宝宝说话, 减少宝宝睡眠的时间, 白天困倦了夜里自然就睡得香。另外夜间喂奶的时候不开大灯, 不要和宝宝说话。这样时间长了, 部分宝宝很快就可以养成规律睡眠的好习惯。如果月嫂对这个问题的回答是“没事, 宝宝晚上哭闹很正常”, 或“没关系, 有我呢”, 这只能说明她是一位经验不足的月嫂。

Q7: 宝宝老让人抱着, 一放下就哭怎么办?

提问目的: 了解月嫂是否专业、有爱心。

优秀的月嫂会告诉你, 宝宝喜欢让抱着是一种情感需求, 那么大人就应该多抱抱宝宝, 让宝宝有安全感。对这个问题, 如果月嫂的答案是“不要总抱宝宝, 即便哭了也不要抱, 否则会惯坏他”等类似的话, 说明这名月嫂没有经过正规培训, 或者缺乏责任感和爱心。

另外, 面试月嫂时, 还可以提以下问题进行考察:

请问能否检查你的“三证”(身份证、健康证、上岗证)?

宝宝发热, 是不是一定要去医院?

恶露和月经有什么区别?