

JINPAI YUESAO JIAONI ZUOYUEZI

# 金牌月嫂 教你坐月子

解决坐月子、新生儿常见问题

车艳芳 主编

河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社



# 金牌月嫂 教你坐月子

车艳芳 主编



河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

金牌月嫂教你坐月子 / 车艳芳主编. -- 石家庄:  
河北科学技术出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5375-8390-9

I. ①金… II. ①车… III. ①产褥期—妇幼保健—基  
本知识 IV. ①R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第127355号



## 金牌月嫂教你坐月子

### 金牌月嫂教你坐月子

车艳芳 主编

---

出版发行 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)

印 刷 北京天恒嘉业印刷有限公司

开 本 720×1000 1/16

印 张 14

字 数 224千字

版 次 2016年8月第1版

印 次 2016年8月第1次印刷

定 价 42.80元

---



preface

## 前言

坐月子，是中华养生文化中的一项重要内容，是新妈妈身心综合调养的过程，也是新妈妈改善体质的最好机会。

产前准妈妈需要提供胎儿生长发育所需要的营养，母体的各个系统都会发生一系列的适应变化。胎儿娩出后，母体器官就要恢复到孕前状态：子宫、会阴、阴道的创口会愈合，子宫缩小，膈肌下降，心脏功能恢复正常，被拉松弛的皮肤、关节、韧带都要恢复。新妈妈身体的这些部分能否复原，则取决于新妈妈在坐月子时的调养与保健。若科学地进行调养与修复，则新妈妈恢复较快，且无后患；若稍有不慎，调养失宜，则恢复较慢，甚至会落下“月子病”。那么，应该如何调养身体，吃出健康和美丽呢？本书将给您全面、科学的解答。

本书由金牌月嫂培训师撰写，内容涵盖了新妈妈和新生儿在月子期会遇到的很多问题，还详细介绍了新妈妈的科学饮食及健康的瘦身方法。本书就如一位经验丰富的金牌月嫂，在手把手地教您如何科学、快乐地坐月子，并助力新生儿健康快乐地成长。





# CONTENTS

## 目录

### 妈妈篇

#### 产前早知道

- 002 分娩前期在家需要做的事情
- 004 为分娩储备力量
- 006 应该何时到医院待产
- 008 分娩征兆，准妈妈应该早知道
- 010 精神准备
- 014 了解分娩知识
- 021 临产前要排空大小便
- 022 早产如何应对
- 024 难产如何应对
- 028 剖宫产时如何与医生配合
- 030 母乳喂养应及时开奶
- 030 提倡母婴同室

- 033 延迟剪脐带，新生儿获益多
- 034 宝宝出生一小时内就得抱
- 035 入院前不要忘记的事情

#### 产后注意事项

- 036 产后要在产床上度过两小时
- 038 产后卫生忽视不得
- 040 新妈妈应该知道如何照顾自己
- 042 产后新妈妈应多休息
- 043 新妈妈应认同母亲的角色
- 045 新妈妈应及早开奶喂奶
- 047 新妈妈胀奶的原因和对策
- 049 哺乳妈妈能用药吗
- 051 分娩当天怎么吃才有助于恢复体力
- 053 产后性生活注意事项

#### 月子里的身体变化

- 055 新妈妈一般会有哪些生理变化



- 057 新妈妈腋下肿块是怎么回事
- 057 产褥期的子宫特点
- 058 产褥期的恶露
- 059 产褥期为什么多汗
- 060 为什么会出现产后痛

## 月子里的母乳喂养

- 061 别让宝宝错过珍贵的初乳
- 062 母乳喂养对宝宝的好处
- 063 母乳喂养对妈妈的好处
- 064 母乳神奇的特点
- 064 新妈妈天生的哺乳能力
- 065 母乳喂养的技巧
- 067 纯母乳喂养不需要给宝宝喂水
- 068 宝宝生病时应该如何补水
- 069 简单易学的自我催乳按摩
- 069 哺乳期乳房的护理
- 070 妈妈外出时，怎样坚持母乳喂养
- 070 母乳喂养有禁忌
- 072 简单的回奶方法
- 073 选择催乳食物有讲究
- 075 乳头皲裂怎么办
- 076 怎样判断乳房中的奶吃净了
- 078 怎样判断奶水是否充足
- 079 奶水不足怎么办
- 080 怎样防止产后乳房下垂

## 月子里的饮食调养

- 081 坐月子如何才能做到科学饮食
- 084 月子期间的饮食营养
- 093 产后吃鸡蛋要适量
- 095 母乳喂养新妈妈不宜喝茶

- 097 产后滋补忌过量
- 098 新妈妈需要补钙吗
- 101 为什么不宜过早节食减肥
- 103 饮食以滋补进养为主
- 105 产后天天喝红糖水好吗
- 105 月子里要禁盐吗
- 106 不同季节，不同饮食调理

## 月子里常见病的防治

- 109 怎样预防产褥感染
- 110 怎样预防产后大出血
- 111 如何防治产后伤风感冒
- 112 子宫复旧不全的防治
- 113 产后子宫脱垂如何防治
- 114 产后恶露过期不止怎么办
- 115 产后腹痛怎样防治
- 117 怎样防治产后盆腔静脉曲张
- 117 怎样预防产后腰腿痛
- 118 产后排尿困难怎么办
- 119 如何防治产后尿失禁
- 120 产后为何容易发生便秘，如何防治
- 121 如何防治新妈妈牙齿松动
- 122 产后脱发怎么办
- 123 乳汁淤积的防治
- 124 为什么初产新妈妈易得乳腺炎，如何防治
- 126 如何防治产后漏奶
- 127 怎样预防产后抑郁症

## 月子里的健美塑形

- 128 月子期间的康复锻炼与身体塑形
- 133 产后瘦身要注意些什么



- 135 产后怎样美胸健乳
- 139 如何减少妊娠斑、妊娠纹
- 141 加强身体排毒的原则
- 142 随时可进行的锻炼



### 新生儿的生理特征

- 144 新生儿的样子
- 146 新生儿具有令人吃惊的能力
- 150 新生儿期——从依赖到独立
- 151 新生儿的生理特点
- 151 新生儿的体重和身长（高）
- 152 新生儿的头围和胸围
- 152 新生儿的呼吸和脉搏
- 153 新生儿的正常体温
- 153 新生儿的大小便
- 154 新生儿的感知能力
- 154 新生儿的微笑
- 155 新生儿的身体语言
- 156 新生儿几种特殊的生理现象
- 158 正确看待新生儿的脱皮现象
- 158 新生儿的手指为什么掰不开

### 新生儿的喂养

- 159 为什么说母乳是新生儿最理想的营养品
- 161 初乳为什么不能丢弃掉

- 162 产后多长时间应开始让新生儿吃母乳
- 162 为什么对新生儿要按需哺乳
- 163 哺乳的正确姿势和方法是怎样的
- 164 新生儿的嘴“一碰就动”是饿的表现吗
- 164 乳房太硬，新生儿不适应怎么办
- 165 混合喂养的注意事项
- 165 人工喂养的注意事项
- 166 如何进行人工喂养
- 166 怎样为新生儿选择代乳品
- 167 为什么提倡人工喂养儿吮吸母亲乳头
- 169 怎样喂养早产儿
- 170 怎样给双胞胎新生儿哺乳
- 170 喂奶的时间与间隔

### 新生儿的日常护理

- 172 夜间为何不能长亮灯
- 172 新生儿为什么不用枕头
- 173 新生儿为什么不能睡电热毯
- 174 有助于新生儿睡眠的几种方法
- 174 新生儿睡姿对容貌的影响
- 175 睡倒觉怎么办
- 176 新生儿总睡觉是正常现象吗
- 176 给新生儿换尿布
- 176 给新生儿洗澡
- 177 怎样清洗宝宝的囟门
- 178 如何清洁男女婴的臀部
- 179 为什么要给宝宝使用纸尿裤
- 180 常抱着宝宝好吗
- 180 为什么不能捆住新生儿的手脚



- 181 宝宝营养不良怎么办
- 181 怎样进行“三浴”锻炼
- 183 为什么不能用闪光灯给新生儿拍照
- 183 新生儿要不要剪指甲
- 184 要不要给满月的宝宝理发
- 184 如何护理好新生儿的脐带
- 185 怎样护理新生儿的皮肤
- 186 如何给新生儿测试体温
- 186 怎样知道宝宝病了
- 187 不可忽视满月后的母婴体检

### 新生儿常见病的防治

- 189 新生儿患婴儿湿疹怎么办
- 189 如何预防新生儿脐炎
- 190 如何防止新生儿脱水热
- 191 怎样预防新生儿患佝偻病
- 191 如何预防新生儿窒息
- 192 怎样缓解新生宝宝的肠绞痛
- 193 新生儿败血症如何预防
- 194 惊跳与惊厥
- 194 溢奶与吐奶
- 196 新生儿呕吐
- 196 如何防治腹泻
- 197 怎样预防红臀
- 198 新生儿鹅口疮
- 198 新生儿黄疸
- 199 新生儿鼻子不通气怎么办
- 199 如何防治新生儿破伤风

- 200 缺铁性贫血的防治
- 201 小儿手足口病
- 202 新生儿常见的耳病
- 202 新生儿常见的眼疾
- 203 新生儿斜颈
- 204 先天性髋关节脱位
- 204 先天性心脏病
- 205 小儿腹股沟斜疝
- 206 新生儿肺炎
- 206 新生儿硬肿症

### 新生儿的疫苗接种

- 207 宝宝的预防接种
- 207 为什么要给新生儿接种卡介苗
- 208 为什么要给新生儿接种乙肝疫苗
- 208 各种疫苗接种后的反应
- 209 预防接种的注意事项

### 新生儿的启蒙教育

- 210 如何进行新生儿视觉训练
- 211 怎样进行新生儿听觉训练
- 212 进行新生儿触觉训练的游戏有哪些
- 213 怎样进行新生儿的嗅觉和味觉训练
- 213 如何进行新生儿动作训练
- 214 如何开发新生儿大脑潜能
- 214 多和宝宝说话
- 216 妈妈抚摸、拥抱宝宝的作用



# 妈妈篇





## 产前早知道

### 分娩前期在家需要做的事情

因为分娩是件非常消耗体力和精神的事，所以准妈妈在分娩前期要充分摄入营养，吃好、喝好、睡好，保持体能和良好的情绪，从物质上到心理上做好充分的分娩前期准备。而且在阵痛、见红之后，还需要再耐心地等待一段时间才能够进行分娩，尤其是初产妇，要经历的时间更长。所以，一定要在分娩前的一段时间保持充足的体力和良好的精神状态。

那么分娩前在家中需要做哪些事情呢？



#### 洗澡

由于分娩的过程中会大汗淋漓，而产后要过很长一段时间才可以洗澡，所以分娩前要记着洗澡，但羊水破的时候是不可以洗浴的。

#### 做一些简单的活动

分娩前期，阵痛的间隔会较长，产妇可以利用这个时间间隙，在不疼痛的时候活动一下身体，干些家务活，缓解紧张的情绪。

#### 如果身边没有亲人

感觉快要分娩时，如果身边没有人守候着，一定不要过于紧张，应在第一时间通知老公、双方的父母或好朋友，让他们来帮忙。也可以自己打电话叫出租车。如果已经出现大出血的现象，必须先叫救护车。



## 记住分娩的流程

很多产妇会由于过于疼痛而变得紧张，紧张会带来很多麻烦，金牌月嫂建议产妇应尽量保持冷静，记住分娩的流程，保持积极的心态，和宝宝一起加油！

## 不要随意上厕所

如果没有大量出血或者破水，产妇是可以去卫生间的。但如果感觉宫缩特别频繁，很想去卫生间，但这个时候有可能胎儿的头已经进入阴道里，是要生产的表现，或者宝宝在阴道里刺激直肠，使产妇误感觉为要大便，这个时候不能随便去卫生间，以防把宝宝产在厕所内。

## 再次检查住院所需的用品

入院前一定要再次检查住院所需要的用品。由于分娩结束后最少需要住院三天便于医生观察，所以要带好自己的生活必备品，以及将要出生的宝宝可能会用到的东西，避免遗忘。



## 离开家之前必须做的事情

离家之前切记切断电源，关闭煤气，关好窗户和门。做好防火、防盗的措施，切忌在紧张的情绪下手忙脚乱。到了医院之后医生会根据产妇的气色判断她的身体状况，进行初步检查。所以即将分娩的产妇不要化妆。同时，为了生产的时候不划伤自己的皮肤，在分娩之前要修剪指甲。

## 如何去医院

事先准备两三家出租车公司的电话，以便能够随时找到司机。如果医院很近，而阵痛又不太严重，也可以徒步走到医院去，这样可以促进分娩。假如选择乘坐公共汽车，一定要错过交通高峰期，但是金牌月嫂不建议准妈妈乘坐公共汽车去医院待产。

### 温馨提示

准妈妈要注意，分娩前期尽量不要长时间坐着，应该隔一两个小时就起来活动一下，坐着的时候要垫高双脚。注意多喝水，不要憋尿。无论是在家里还是外面，都要有人陪伴，预防临产征兆突然到来。到了末期，一定要随身带着自己的医疗保健卡、手纸、毛巾、医院的地址记录本、家人的联系电话等必备品，若在外出的时候突然临产，可以自己打车去医院，再通知家人带东西。此外，在不确定自己到底是否是真正分娩的情况下，可先给医院打电话，让医生帮助判断情况，再根据医生的嘱咐采取下一步行动。



## 为分娩储备力量

随着分娩日期临近，准妈妈要在各个方面加强孕期保健，做好充足的体力和心理准备，为分娩储备力量。

### 饮食准备

在饮食上，准妈妈要多吃蛋白质含量高及富含维生素的食物，如瘦肉、禽肉、蛋、乳、鱼类，多吃新鲜蔬菜和水果等。临产前一定要吃饱喝足，最好吃些能量高的食物，如大米、白面、红糖、巧克力等，这些食物都能增加准妈妈的体力。

### 运动准备

有些准妈妈担心早产而不敢过多运动，其实这种担心完全没有必要，适当地做些简单的家务和体育锻炼，有助于增强体力，提高子宫和腹肌的收缩力；但同时也要注意不要过于劳累。如果准妈妈从产前初期开始，定时且适量地进行产前运动，则可以促进身体血液循环，增强腹部及骨盆肌肉的力量，减轻腰酸背痛的折磨，刺激肠蠕动、预防便秘，有助于自然分娩。产前的规律运动，还能够有效地减少情绪与肌肉的紧张，缩短产程，使生产过程更加顺利。

有哪些小运动有助于更顺利地分娩呢？金牌月嫂总结出以下经验。

盘腿坐：平时没事的时候，可以

试着盘腿坐一下。最好是在床上或沙发上，注意所选位置硬度不能太大。



散步：准妈妈可以经常到空气清新的地方呼吸一下新鲜空气，也可以在百货商场人少的情况下去逛逛，这样都有助于锻炼，不过，最好一个小时左右就坐下来休息一下，避免过度劳累。

爬楼梯：爬楼梯可以增加准妈妈的运动量，有助于产程顺利进展。但是爬楼梯的过程中最好有人陪伴。

骨盆底肌练习：准妈妈随时随地可





以进行骨盆底肌的收缩、放松运动，收紧后保持几分钟再放松；增加盆骨底肌的弹性，避免分娩时会阴撕裂以及产后尿失禁。

此外，在床上也可以进行如下一系列助孕活动。

**膝胸卧式：**准妈妈跪伏于床上，两肘贴住床面，脸侧贴床面，双腿分开，与肩同宽。肩部与胸部尽量贴近床面，腰部挺直，臀部抬高，维持此姿势两分钟，逐渐适应后可将时间延长至5~10分钟，每天做2~3次即可。这个动作在促进盆腔血液循环的同时，还可矫正胎位。

**腹式呼吸运动：**仰卧在床上，双腿微弯，用鼻深吸气使腹部凸起、胸部保持不动，再慢慢用口吐气并松弛腹部肌肉。循环吸气呼气的动作，保持每一次呼吸的节奏一致，细心体会腹部的一起一落。早晚各做10~15次。在阵痛开始时，腹式呼吸可松弛腹部肌肉、减轻产痛，并能分散对产痛的注意力。

**哈气运动：**平躺在床上，腿伸直，张口做浅呼吸，每秒钟呼吸一次，每呼吸10次就休息一下再继续做，早晚各做4~5次。分娩时，当胎头娩出时做此运动，能避免胎儿迅速冲出，造成婴儿损伤，或造成产妇会阴及产道严重撕裂。

**腹压运动：**采取半坐卧的姿势，双手绕过大腿，将大腿尽力向外伸展，想象此时要将胎儿娩出，深吸一口气后憋住，将下巴贴在胸前，假装用力把横膈膜向下压，感觉像要解大便。早晚各做5~6次。需要注意的是，练习时不可真正用力，到了生产时再真正用力。老公或家人最好能帮忙撑住孕妈妈的腰和背，或用枕头支撑腰背，让孕妈妈舒服一些。分娩时以此运动配合子宫收缩，能产生推送胎儿的力量，加速胎儿娩出。

过于激烈、较费力的运动和高危险性、容易受伤的活动，不但无益于分娩，而且可能起到反作用，所以最好避免。此外，天气异常时（如过热或过冷），最好也暂停运动。本身健康有问题或者胎儿的健康有问题的准妈妈，都要在医生的指导下进行锻炼，尽量选择一些较为轻松的运

### 温馨提示

不论准妈妈选择什么样的产前运动，都要注意避免运动带来的伤害。那么怎样才能最大限度地减少运动带来的负面影响呢？首先，准妈妈在运动前要注意排空膀胱，在做坐卧的动作时，要尽量选择硬板床或者干净的地板上做，清扫掉障碍物，同时也要避免坐在有高度或不牢固的椅子上，以免滑倒；其次，在运动时要穿宽松、弹性好、吸汗性佳的衣裤，保持室内空气流通，运动出汗后要补充水分，吃饭前后一个小时内都不要运动；再次，运动的次数要循序渐进，不宜一下子过多，要由少到多，还要注意不能过度疲劳。每次运动结束后要休息至少10分钟以上，这样可以增进四肢血液的回流，增加胎盘血液流动，有益于胎儿的健康。



动，例如孕产体操等。而对于那些运动期间感到不适、疼痛、晕眩或是不能呼吸的准妈妈，要立即停止运动；如果停止运动后，症状仍旧不能减轻，就要及时就医。

## 应该何时到医院待产

准妈妈在怀孕后期担心会发生许多意想不到的情况，所以，为了避免意外情况，很多准妈妈会选择提前入院。但是若入院的时间太早，陌生的环境、病房内的噪声，都可能影响准妈妈的睡眠，还会由于陌生和焦虑加重准妈妈的心理负担，而到临产时就可能因为没有休息好而影响身体和心理状态，严重的甚至导致难产。那么，准妈妈究竟在什么时候去医院待产最好呢？

### 哪些情况需要提前入院

有中、重度妊娠高血压综合征（简称妊高征）的准妈妈应该提前入院，以便控制病情，待病情稳定后再适时分娩。

患有心脏病、高血压、重度贫血等症的准妈妈应该提前住院，由医生进行监护控制，以便在出现问题的时候及时处理，确保母婴的安全。

对于那些突然出现头痛眼花、恶心呕吐、抽搐等症状的准妈妈，应该立即住院，查清病因，并适时分娩。

经医生检查确定骨盆和软产道有明显异常的准妈妈，以及经过B超检查发现胎位不正，例如臀位、横位、多胎妊娠，需要进行剖宫产的准妈妈，也要适时入院，以便做好前期的准备工作。

有胎盘前置和过期妊娠者，也要提前入院待产，加强监护。

对于有急产史的准妈妈，金牌月嫂建议最好也要提前入院，以免再次出现急产现象。

如果出现了胎膜早破、子痫、阴道大量出血等现象，也要及时入院。具体





表现为：准妈妈突然感到阴道内有大量液体流出，或者阵发性阴道流液，时多时少，这时候就说明胎膜早破，应该及时送往医院。在去医院途中，要让准妈妈尽量平躺，以免发生脐带脱垂等现象。

有高血压病史或者患有妊娠高血压综合征的准妈妈，如果出现抽风的情况，就要立即入院。若阴道出血且出血量比平日的月经量明显还多的时候，要考虑有胎盘前置或者早剥的可能性，这种情况比较危险，也要及时入院。

此外，如果出现胎动减少或消失的现象，也要尽早入院，以免发生胎儿窘迫等问题。

### 准妈妈入院后要做的检查

准妈妈入院之后，要配合医生做好检查。

观察子宫收缩的情况：医生会定时连续观察准妈妈的宫缩持续时间、强度、规律性及间歇时间。

胎心监护：产程开始后，一般都要监听胎心，以及时掌控胎儿在子宫内的情况。

测量血压：医生会每隔四五个小时给准妈妈测量一次血压，一旦发现血压增高，会密切关注，并做相关的处理。

阴道检查：如果产程进展缓慢，医生会给产妇进行阴道检查，了解胎儿的位置、宫颈的情况、胎先露的高低等，还会检查宫口张开的程度等。





## 入院后准妈妈的自我护理

入院后，准妈妈要如何进行自我护理呢？

**清淡饮食：**准妈妈可以吃一些清淡、较软的食物，不要吃油腻不易消化的食物，以免影响分娩的进程。如果准妈妈呕吐或者没什么食欲，就不要勉强吃东西。

**定时排尿：**准妈妈每次排尿间隔不要超过4个小时，因为憋尿不仅容易导致膀胱受损、排尿困难，而且会阻碍胎头下降，导致产程延缓，所以准妈妈一定要及时排尿。

**便意感的信号：**由于胎头下降到一定程度，压迫到直肠附近的神经，准妈妈会有便意感，常常误以为要排便，但是又没有，这时候会不由自主地想用力。此时千万不要去卫生间解便，而要赶快告知医务人员，确认宫口是否已经全开、可否用力，如果不能够用力，就不要使劲，以免子宫颈肿起而延缓产程。如果可以用力，就在医生的指导下科学用力，尽快产出胎儿。



### 温馨提示

准妈妈在住院期间，一定要遵守医院的相关制度，避免造成医患之间的冲突，引起准妈妈的情绪波动，影响分娩及产后恢复。在住院期间，一定要保证充足的睡眠。由于分娩是一个耗费体力的过程，所以，为了储备精力，准妈妈要经常提醒自己全身放松，缓解阵痛带来的全身肌肉紧张。

## 分娩征兆，准妈妈应该早知道

准妈妈一切准备就绪，开始紧张地等待着宝宝的降临。这时候，准妈妈应该要了解一下分娩的征兆，以便尽快做好入院准备。

### 胎头下降

在临产前，多数准妈妈会因为胎儿的头下降入盆而感觉到胃部的压力减轻，同时发现腹部有下坠感，呼吸较为顺畅，胃口也变得比较好。因为膀胱被胎头压迫，小便次数也会增多。随着分娩的临近，准妈妈会感觉胎儿好像要掉下来一样，这代表胎儿头部已经沉入产妇骨盆了。

**应对措施：**一般来说，胎头下降多发生在分娩前的数周或数小时。因此要注意观察，等待其他征兆的出现。如果胎儿的头部直往下沉，似乎要冲出来一样，准妈妈觉得难以忍受，这时候要及时去医院。