

凤凰出版传媒集团
江苏凤凰科学技术出版社
汉竹编著 ● 亲乐读系列

10年 亲身经历无数月子大小事

金牌月嫂 月子圣经

李秀萍
张素英
主编

· 抢鲜《变身人人羡慕的大奶妈》· 桂图

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹·亲亲乐读系列

金牌月嫂 月子圣经

李秀萍 张素英 主编

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

金牌月嫂月子圣经 / 李秀萍, 张素英主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.9

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-5030-9

I. ①金… II. ①李… ②张… III. ①产褥期-妇幼保健-基本知识②新生儿-护理-基本知识 IV. ① R714.6 ② R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 155443 号



金牌月嫂月子圣经

主 编 李秀萍 张素英
编 著 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 张晓凤
特邀编辑 侯魏魏 张 瑜 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
江苏凤凰科学技术出版社
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 16
字 数 150千字
版 次 2015年9月第1版
印 次 2015年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5030-9
定 价 39.80元 (附赠《变身人人羡慕的大奶牛》挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

分娩：为每一位妈妈点赞

月嫂推荐、新妈超赞产前准备

史上超全待产包，绝对值得拥有.....	16
提前写份分娩计划书.....	16
助产从预产期前一周就开始.....	17
临产前要吃饱喝足.....	17
临产前睡觉有讲究.....	18
提前安排好去医院的路线和交通.....	18
洗澡、溜达，一个都不能少.....	19
爬楼梯，让宫口开得再快点吧.....	19
烦！痛！无休止的内检.....	19



忽略内检时异常感受.....	20
待产期，准爸爸多鼓励.....	20
这些事需要准爸爸帮助.....	20
准爸爸别忘了及时更换产垫.....	21
陪产准爸爸牢记6件事.....	21
提前准备好助产食物.....	22
剖宫产妈妈的产前准备.....	24
剖宫产妈妈需提前一天入院.....	24
剖宫产前一天应禁食.....	25
剖宫产妈妈入院后这些地方有不同.....	25
二胎准妈妈要注意临产征兆.....	25
第一胎剖宫产，第二胎也能顺产.....	25

顺 or 剖，适合就好

跟月嫂学深吸气轻呼气，让阵痛快过去.....	26
迅速看过来，三个产程如何用力.....	27
会阴侧切，没你想得那么恐怖.....	28
怕疼，那就试试无痛分娩吧.....	28
无痛分娩并不是完全无痛.....	28
无痛分娩也要用力.....	29
不是所有的产妇都能用无痛分娩.....	29
对有些产妇来说，剖宫产是个好选择.....	30
顺转剖，千万别紧张.....	30
两种剖法，选最适合自己的.....	31
剖宫产伤口选普通缝线还是美容线.....	31

老理儿 vs 现代, 月嫂必说的 坐月子真相



传统坐月子

坐月子不能吃水果和蔬菜.....	34
月子里不能吃盐.....	34
早喝、多喝浓汤.....	35
只喝小米粥.....	35
多喝红糖水.....	35
月子里不能刷牙.....	36
产后要大补.....	38
月子里应该多吃鸡蛋.....	38
一个月不能洗澡、洗头.....	38
食用人参滋补身体.....	39
麻油鸡是坐月子必备之品.....	39
新妈妈要睡软床.....	40
月子要“捂”着过.....	40

越晚下床, 恢复得越好.....	41
月子里不能碰冷水.....	41
月子一定要坐满.....	41

现代月子观

太无聊, 除了吃睡就是喂奶.....	42
学老外不坐月子.....	43
要抱宝宝, 先洗手.....	43
拒绝过多探视.....	43
就是要去高大上的月子中心.....	44
电脑手机随便玩.....	44
月嫂、妈妈和老公, 月子里的完美组合.....	45
产后新妈妈也素食.....	45
乳汁不足, 就请催乳师.....	46

坐月子: 恢复要快, 奶水要足

月嫂分享 19 个坐月子关键词

恶露.....	50
开奶.....	50
胀奶.....	51
奶水不多.....	51
产后腹带.....	52

产后风.....	54
乳腺炎.....	54
发汗.....	55
大龄.....	55
产后各种痛.....	56
产后便秘.....	58

产褥感染.....	58
体重恢复.....	59
妊娠纹.....	59
月子餐.....	60
产后检查.....	62
剖宫产后护理.....	62
双胞胎妈妈.....	63
二胎妈妈.....	63

产后2小时,重点观察

顺产也别太任性,尽快开奶最要紧.....	64
会阴侧切,伤口护理是关键.....	69
剖宫产,睡不着也得闭目养神.....	70

产后24小时,这样护理不落病

顺产妈,吃点东西有力气.....	72
侧切也是小手术,别不当回事.....	74
剖宫产妈妈,翻身、排气、喝水、排尿.....	76

月子日常护理那些事儿

顺产妈妈,千万别受寒和吹风.....	78
会阴侧切,适度活动恢复快.....	80
剖宫产妈妈,身心都要好好调.....	84
生活起居,关乎一生健康.....	90

纯母乳喂养很简单

前奶和后奶,一个都别少.....	98
医院里的催乳按摩,请不要拒绝.....	98
哺乳前擦洗乳房,防感染.....	99
产后30分钟哺乳帮开奶.....	99
含对乳房,宝宝需要你的帮助.....	100
我的奶到底什么时候才能全下来.....	100
宝宝拒绝吃奶宜观察.....	100
20分钟,搞定宝宝吃奶时长.....	100

夜间喂奶多注意.....	101
每天哺乳不少于8次.....	101
母乳不足怎么办.....	101
母乳喂养的宝宝需要喝水吗.....	102
找到最舒服的哺乳姿势.....	102
剖宫产妈妈侧卧哺乳更合理.....	104
勤吸就会有奶,这是个真理.....	104
母乳喂养宝宝饮水看需要.....	104
不需要额外补充配方奶.....	104
不要让宝宝含着乳头睡觉.....	105
不同类型乳头喂养技巧.....	106
哺乳妈妈要注意的小事儿.....	108

产后抑郁值得全家重视

学历越高,越容易抑郁.....	112
如果可以,尽量让自家妈伺候月子.....	113
别拿宝宝性别说事儿.....	113
新爸爸全力伺候好月子.....	113
新妈妈需要家人的理解和体谅.....	113



美容+瘦身,辣妈修炼记

清洁再保湿,皮肤水水的滑滑的.....	114	运动时不可缺水.....	122
护理好颈部,做个年轻新妈妈.....	114	产后运动宜与忌.....	123
养成公主的手,皇后的脚.....	115	做好准备再运动.....	123
美白祛斑别贪早.....	115	产后锻炼胸部,恢复完美身材.....	124
为什么脱发这么严重.....	116	运动轻松做,帮新妈妈打造腿部线条.....	125
产后6个月瘦身方案.....	118	产后瘦身运动要坚持.....	125
产后合理控制体重.....	118	产后多按摩,塑造小瘦腰.....	125
科学瘦身,从月子第一天开始.....	119	剖宫产妈妈产后15天的运动.....	126
做这些运动,恢复好,不累.....	119		
顺产妈妈产后第1天的运动.....	120		
不得不信!哺乳才是最健康的瘦身.....	122		
穴位按摩,懒妈妈的瘦身法.....	122		
睡好美容瘦身觉.....	122		

月嫂教你远离月子病

坐月子别累着,小心落下腰痛的毛病.....	128
产后小调理,失眠远离你.....	128
勤换衣物防感染.....	129
每天蒸个香蕉,不怕产后便秘和痔疮.....	129
预防皮肤瘙痒,坐舒服月子.....	130

月子吃好养一生

能吃不能吃快快查

宜将水果温热后再吃.....	134		
宜适量补充膳食纤维.....	134		
宜多摄取必需脂肪酸.....	134		
宜每天补水3000毫升.....	135		
坐月子最好每天吃六餐.....	135		
早餐前半小时喝温开水.....	135		
适量吃些补血和益智的食物.....	135		
产后宜吃蔬菜.....	136		
宜吃五谷杂粮补能量.....	138		
宜跟着季节选食物.....	138		
宜重视钙和铁的补充.....	138		
		四季吃法宜不同.....	139
		宜少吃多餐.....	139
		宜用素油烹调.....	139
		月子进补宜分阶段性.....	140
		不宜吃太多鸡蛋.....	142
		不宜吃油炸食物.....	142
		不应急于节食.....	142
		不宜空腹吃这些.....	142



不宜暴饮暴食.....	143
不宜吃凉的东西.....	144
不宜猛喝补汤.....	144
不能吃辛辣燥热食物.....	144
不宜偏食、挑食.....	145
产后不宜大补.....	145

产后6周月子餐，让你奶多不长胖

第1周.....	146
第2周.....	147

第3周.....	148
第4周.....	149
第5周.....	150
第6周.....	151

超管用！产后调养特效食谱

补血食谱.....	152
排恶露食谱.....	153
补气食谱.....	154
消水肿食谱.....	155

照顾宝宝，学着当妈



月嫂分享的17个育儿关键词

阿氏评分.....	158
足跟血.....	158
胎记.....	159
卡介苗.....	159
哭声.....	160
特有生理现象.....	162
“马牙”和“螳螂嘴”.....	162
大小便.....	163
脐带.....	163
体重.....	163
纸尿裤和尿布.....	164
尿布疹.....	166
湿疹.....	166
襁褓.....	167
黄疸.....	167
婴儿洗涤液.....	167
新生儿保险.....	167



隔辈儿养娃爱犯的错

- 绑腿,腿才直..... 168
剃满月头,就能剔出好头发..... 168
一个月不给宝宝洗澡,不生病..... 168
不能见光,否则伤眼..... 168
包个“蜡烛包”,就能睡得稳..... 169

新生儿护理无小事

- 必须学会的新生儿测量方法..... 170
新生儿护理从“头”开始..... 172
身体护理一步到位,妈妈省心又不累..... 174

宝宝喂养轻松搞定

- 母乳喂养,请坚持得久些,再久些..... 180
冲奶粉绝不是小事儿..... 184
混合喂养的终极目标是纯母乳喂养..... 186

新生儿常见不适和疾病

- 湿疹了,医生不让打乙肝疫苗..... 188
你会区分生理性黄疸和病理性黄疸吗..... 188
枕秃是病吗..... 189
宝宝感冒了,怎么办..... 189
宝宝发热警惕 38.5℃..... 189
宝宝起痱子了..... 189



附录

好老公伺候月子秘笈

- 体贴是好老公的第一原则..... 190
理解和体谅是好老公不变的守则..... 190
要和新妈妈站一边..... 190
时刻牢记,月子里老婆最大..... 190
为老婆量身定制月子营养食谱..... 191
学点按摩手艺..... 191
鼓励、赞美不离口..... 191



汉竹·亲亲乐读系列

金牌月嫂 月子圣经

李秀萍、张素英 主编

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



前言

分娩时，产房里都发生了什么？

产后2个小时，为什么还要观察？

产后24小时该怎么过？

二胎妈妈分娩有啥不一样？

坐月子吃什么最好？

……

分娩、坐月子对女人来说，是一生的重要时刻。在这段时间里，女人在身体上、心理上都经历了一生中的重大变化，需要细心的呵护和照料，此时如果身边有一位经验丰富、有专业护理知识的，如妈妈一般的人在身边，将会令新妈妈的月子变得轻松、省心很多，而这本《金牌月嫂月子圣经》就是一本犹如亲身得到金牌月嫂照顾一样的好书。

本书细致、全面地介绍了分娩、坐月子、宝宝护理的各个方面，详解了顺产妈妈和剖宫产妈妈的不同护理方式、新妈妈的饮食方案，以及宝宝的母乳喂养、人工喂养、混合喂养等各种问题，是一本让妈妈真正安安心心坐月子的圣经宝典。

四季坐月子那点事儿

关于坐月子那些事儿，准妈妈可能已经从自己妈妈和亲人那里得到了很多经验，但依然有很多准妈妈担心，赶上“三伏天”或者“数九寒天”坐月子怎么办？

春天里的贴心月子

春季是个坐月子的好季节，天气渐暖，万物复苏，到处都显露生机，很符合新妈妈和宝宝的状态。然而，伴随着春暖花开，各种病菌也多起来，晚春后还会有各种花粉飘进屋来，新妈妈还是需要注意。

重点注意：花粉过敏

晚春时，百花开放，空气中也弥漫着花粉、粉尘，曾有花粉过敏症状的新妈妈此时要注意尽量避免外出。从外面回来的亲人在探望新妈妈之前，最好也脱掉外衣，洗手后再进入新妈妈的房间。新妈妈和宝宝的房间也尽量少开门窗，因为如果妈妈有花粉过敏症状，宝宝常常也会有，减少开窗次数，可减少宝宝接触花粉、粉尘的机会，以避免花粉过敏。

预防感冒

春季是感冒病毒高发期，新妈妈机体免疫力低下，更容易被病毒“盯”上。新妈妈要注意休息、保暖，尽量避免过多接触外来人员。室内在保持通风的情况下，还宜用加湿器增加湿度，以提高呼吸系统的抵抗力。

衣：春季坐月子要防风

春季也是一个多风的季节，新妈妈和宝宝身体脆弱，此时新妈妈更要注意保暖，在室内也要穿着宽松、舒适而且保暖的衣袜，可常在有阳光的窗旁坐着休息，晒晒太阳，也有令身体温暖的感觉。

还应注意防风，不要让风直接吹到自己和宝宝。风和日丽的时候，新妈妈可以带着宝宝出门待一会儿，但要注意穿上暖和的衣服，包裹好宝宝，避免受风。

食：多饮水、多喝汤

春季里天气干燥，新妈妈出汗较多，宜注意保证充足的水分摄入，每天喝 6~8 杯温水。如果喜欢喝汤或粥，可以适当减少饮水量，以新妈妈嘴唇不干燥，每天排尿 4~6 次为正常。

住：定时开窗

让早春的新鲜空气进入房间，宝宝和新妈妈都呼吸到。室温一般保持在 20℃ 左右，湿度在 50% 左右比较合适。要注意的是，不要让风直接吹到新妈妈和宝宝，有花粉过敏的新妈妈尽量少开窗。

洗：先暖和了浴室再去洗

自然分娩的新妈妈在产后 3 天就可以洗澡了，洗澡水温度应在 37℃ 以上。洗浴前，可事先打开浴霸，或将热水放一会儿，使浴室温度稍高一些，新妈妈再洗。洗浴过程中，浴室不要太封闭，以免新妈妈头晕。

行：适当出去走走

暖和的春季，产后 2 周的新妈妈宜选择天气好的时候，出去走 15~20 分钟，呼吸新鲜的空气，感受暖和的天气和小树发芽的美妙，对新妈妈身体恢复和心情的调节很有益处。



“三伏天”里的清爽月子

一年里九十月份怀上宝宝的，一定会赶在来年的三伏天坐月子。三伏天的炎热，对新妈妈和宝宝确实是一个考验。适当抛弃些老观念，三伏天也能舒服地坐月子。

重点注意：别“捂”着

“三伏天”坐月子的新妈妈千万别“捂”着，如果很热，该开空调、风扇也要开，这不仅可让因分娩导致代谢变化的新妈妈身体感觉到舒适，也有助于新妈妈保持良好的情绪，有益于预防产后高热引发的产褥中暑和产后抑郁。

衣：最好穿长衣长裤

夏季炎热，新妈妈可能会按照以往习惯穿短衣、短裤，但此时宜忍一忍，还是应该穿上全棉的长衣、长裤。坐月子期间是新妈妈身体恢复的时期，体内停止分泌松弛素，松开的骨骼连接也开始慢慢恢复到孕前，此时不宜受凉或吹冷风，否则容易出现俗语中说的“月子病”“骨头缝疼”。

穿不穿袜子看自己

夏季坐月子穿不穿袜子，可以根据新妈妈自己感受来决定。有的新妈妈怕热，那光脚穿凉鞋也没问题，但如果新妈妈觉得这样有些凉，还是穿上棉袜比较好。

保持衣物清洁干爽

三伏天坐月子，新妈妈爱出汗，衣服一定要勤换一点，出汗后及时擦干，换上干爽的衣服，即使一天换3套衣裤也没关系，清清爽爽的不仅可以令自己舒服，还有利于宝宝健康。

食：要多喝水

天气炎热，新妈妈身体代谢改变，皮肤汗腺功能旺盛，容易出汗，新妈妈要多喝水，以补充排出的水分。此外，如果新妈妈出汗多，在休息之后有疲劳、乏力等现象，可以每天喝一杯淡盐水，有助于补充因出汗太多而流失的钠，缓解疲劳、乏力等。

住：温度要适宜

可以开空调，但家中空调温度不宜开太低，应控制在25~28℃，也不要对着新妈妈和宝宝直吹。在早上或傍晚天气凉爽时，可以开窗通风。

洗：产后3天就洗澡

自然分娩的新妈妈，在产后3天就可以洗澡，不用再忍受炎热酷暑带来的黏乎乎的感觉。洗澡水的温度以稍热为宜，可在40℃左右。在不能洗澡前，家人可以为新妈妈准备热水，让新妈妈进行擦浴，使新妈妈感觉清爽。剖宫产的新妈妈因伤口恢复，不宜沾水，洗澡时间可略微比顺产妈妈晚一些，但一般出院2周后也可以洗澡了。

行：尽量减少外出

夏季温度高，各种病菌活跃，外面人多，很容易感染病菌。但是也没有必要天天躲在屋子里。如果没有风，而且阳光也不强烈，可以抱着宝宝在阳台上晒晒太阳。



多风秋季里的幸福月子

相对于炎热的“三伏天”，秋季坐月子是幸福的，秋高气爽的天气，新鲜而丰富的蔬菜、水果，很符合新妈妈坐月子的需求。然而，秋季也会忽冷忽热，北方多风，南方秋季依然有暑气，此时坐月子的新妈妈也要注意。

重点注意：适当晒太阳

秋天是个适宜晒太阳的季节，新妈妈和宝宝都需要温和的阳光，如不能到室外，可以在房间中靠近窗户位置摆放一把椅子，新妈妈坐在椅子上晒太阳，对产后新妈妈身体的恢复可是非常有益的。而且看见窗外灿烂的阳光，新妈妈的心情也会变好，这对产后情绪波动较大的新妈妈能起到平复心情的作用。

衣：及时穿脱衣物

秋季昼夜温差大，中午温度高，早晚温度较低，新妈妈要注意温度的变化，及时增减衣物。宜选择宽松、透气、吸汗的棉质衣物。中午天气炎热时，或者俗称“秋老虎”时节，可开空调或风扇，但温度应保持在26℃左右。早上或晚上，温度下降，新妈妈要多穿衣物，注意保暖，避免吹风。

食：注意滋补

秋季干燥，正是大多数蔬菜、水果收获的季节，很适合新妈妈食补。新妈妈可适当用莲藕、荸荠、山药、银耳、栗子等，搭配排骨、鸡等煮汤，不仅可促进乳汁分泌，也有利于新妈妈滋补气血。

住：每天开窗通风2次

卧室房间宜每天开窗通风，一天2次，每次15~20分钟。可选无风、日光充足的时候开窗，如上午9~10点，下午3~5点。开窗通风时，新妈妈和宝宝可以先到其他房间休息或等待，通风换气后，待该房间恢复到适宜温度后，再让新妈妈和宝宝回来。此外，秋季干燥，还宜注意房间的湿度。

洗：防风、忌水温高

秋季洗澡时，新妈妈除了注意防止风邪侵入外，还要特别注意浴室温度和水温不能过高，以免新妈妈因过热虚脱。

行：视天气情况外出

大风天气不宜外出，即使风和日暖出门也要穿暖和的衣物，戴好帽子，避免直接接受风吹。新妈妈月子期间身体较虚，尽量避免在通风处乘凉。如果室外有风，开窗通风时，避免吹到过堂风。



寒冷冬季里的暖月子

新妈妈在冬季坐月子最担心的是“冷”，但事实上，在暖气、空调齐备的现代房间里，冬季坐月子的新妈妈完全可以像在春天、秋天一样，舒适地恢复身体。但由于冬季有寒冷、多风的季节特点，坐月子的新妈妈还需要多注意一些生活细节，才能更好地照顾好自己和宝宝。

重点注意：防感冒

冬季坐月子新妈妈很容易患上感冒，因此要注意避免接触感冒病菌，少出门，房间通风时最好待在其他房间，不要图清爽，对着通风窗口吹。

月子里经常搓手，注意足部保暖，保持个人卫生，经常晾晒床上用品，室内常通风，保持室内湿度，有助于增强新妈妈身体抵抗力，预防感冒。

衣：要舒适、保暖

新妈妈可选择裤腿、袖口都收紧的衣服，避免从裤腿、袖口处透风。可穿柔软舒适的棉睡衣裤。在颜色上，可选择色泽鲜艳、图案活泼的，有助于刺激宝宝视觉发育。新妈妈在室内也应穿棉袜、厚底软鞋，并在床边准备一件厚一点的衣服，夜间起身为宝宝喂奶时，可及时披上，以免受寒。

被子宜薄一点

此时被子的厚度宜比怀孕后期稍薄一些，材质可选用棉质或麻质等轻柔透气的产品。因为冬季夜晚休息时，常常门窗紧闭，过厚的被褥不利于透气，可能会增加新妈妈患产褥热的危险。薄被子每一两周换洗、曝晒一次，可以起到很好的杀菌消毒作用。

食：果蔬不可少

冬季坐月子，需要吃营养高、易消化的食物，同时也别忘记蔬菜、水果。多样的蔬菜、水果摄入可补充维生素和矿物质，促进食欲，帮助排便，预防产后便秘。蔬菜每天最好保证5种以上，其中一半为深色蔬菜为佳。每天保证2种水果，每种吃100~200克为宜。

住：要温暖、湿润

室内温度宜保持在20~25℃为宜，如果没有暖气，可采用空调、电暖气等设备来保持室内温度。室内湿度以50%~60%为宜，可在新妈妈和宝宝房间放置加湿器，或者在暖气上方晾晒毛巾，来增加湿度。

冬季也要注意房间通风，每天中午阳光充足时，可以开窗15~20分钟进行换气。换气时，新妈妈和宝宝要注意保暖，可先到其他房间，或者换气时别开卧室的窗，而是开客厅的窗等。

洗：宜先确定浴室温度

新妈妈洗澡时，可先打开浴霸或者热水，待房间暖和后，再进去洗澡。最好选择淋浴，每次洗澡时间不宜过长，一般5~10分钟即可。洗完后，尽快将身体上的水擦干，并及时涂抹好润肤乳，穿上御寒的衣服再走出浴室。洗头后，最好立即吹干，以免引起感冒。

行：不宜外出

月子期间不宜外出，但是在室内适当的运动还是有必要的。早下床活动不仅有利于子宫恢复，恶露尽快排出，还能减少便秘症状。自然分娩后24小时就可以下床活动了，每天至少活动半个小时。



目录

分娩：为每一位妈妈点赞

月嫂推荐、新妈超赞产前准备

史上超全待产包，绝对值得拥有.....	16
提前写份分娩计划书.....	16
助产从预产期前一周就开始.....	17
临产前要吃饱喝足.....	17
临产前睡觉有讲究.....	18
提前安排好去医院的路线和交通.....	18
洗澡、溜达，一个都不能少.....	19
爬楼梯，让宫口开得再快点吧.....	19
烦！痛！无休止的内检.....	19



忽略内检时异常感受.....	20
待产期，准爸爸多鼓励.....	20
这些事需要准爸爸帮助.....	20
准爸爸别忘了及时更换产垫.....	21
陪产准爸爸牢记6件事.....	21
提前做好助产食物.....	22
剖宫产妈妈的产前准备.....	24
剖宫产妈妈需提前一天入院.....	24
剖宫产前一天应禁食.....	25
剖宫产妈妈入院后这些地方有不同.....	25
二胎准妈妈要注意临产征兆.....	25
第一胎剖宫产，第二胎也能顺产.....	25

顺 or 剖，适合就好

跟月嫂学深呼吸轻呼气，让阵痛快过去.....	26
迅速看过来，三个产程如何用力.....	27
会阴侧切，没你想得那么恐怖.....	28
怕疼，那就试试无痛分娩吧.....	28
无痛分娩并不是完全无痛.....	28
无痛分娩也要用力.....	29
不是所有的产妇都能用无痛分娩.....	29
对有些产妇来说，剖宫产是个好选择.....	30
顺转剖，千万别紧张.....	30
两种剖法，选最适合自己的.....	31
剖宫产伤口选普通缝线还是美容线.....	31