

# 明星月嫂教你 坐月子 带孩子

全国“母婴护理师”考试实操考核老师  
北京爱贝佳母婴护理服务中心创始人

张成凤 / 编著

她有 12 年的一线母婴护理经验，  
照顾过近百位产妇及新生儿，深受好评。  
她手把手培育了 2000 多名优秀月嫂。

明星月嫂张成凤亲传月子经，  
教你愉快坐月子、轻松带孩子。

## 超值赠送

- 营养美味月子餐拉页
- 婴儿抚触、婴儿被动操视频，  
扫封底二维码立即观看



# 明星月嫂

教你：坐月子 带孩子

张成凤/编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING



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

明星月嫂教你：坐月子 带孩子 / 张成凤编著. — 北京：电子工业出版社，2016.6

(孕育幸福事·好孕系列)

ISBN 978-7-121-28606-3

I. ①明… II. ①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. ①R714.6 ②R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第081296号



责任编辑：牛晓丽

文字编辑：李文静

印刷：中国电影出版社印刷厂

装订：三河市皇庄路通装订厂

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：880×1230 1/20

印张：11

字数：264千字

版次：2016年6月第1版

印次：2016年6月第1次印刷

定价：49.90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到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ 9616328。

## 上篇 明星月嫂教你坐月子 / 13

### 分娩前需要做好哪些准备 / 14

布置月子房需要注意什么 / 14

坐月子，这些用品少不了 / 15

住院待产需要准备哪些东西 / 16

新生宝宝的用品要提前准备好 / 18

有自信，心态好，生起来更轻松 / 20

准爸爸的头等大事：照顾好待产的准妈妈 / 21

做好家里的清扫工作，让准妈妈更舒心 / 22

谁来照顾月子，这很重要 / 22

### 照顾好在医院待产的妈妈 / 23

有这些征兆，就该去医院啦 / 23

我会这样帮准妈妈缓解宫缩痛 / 24

适当调整姿势，能让分娩更顺利 / 26

宝宝还没动静，准妈妈要多运动 / 27

自然分娩前吃什么生得顺 / 28

剖宫产手术前的饮食宜忌 / 30

妈妈问，月嫂答 / 31

### 新妈妈产后头几天的护理 / 33

休息是月子里的头等大事 / 33

尿尿了吗？放屁了没 / 34

剖宫产妈妈排气后应逐渐增加食量 / 35

拔导尿管后要及时排便 / 36

剖宫产后这样护理新妈妈 / 37

会阴清洁与侧切伤口的护理 / 38

剖宫产妈妈绑腹带有助伤口复原 / 39

月子里这些现象是正常的 / 40

特殊新妈妈这样护理就 OK / 42

妈妈问，月嫂答 / 44



## 新妈妈生活起居，马虎不得 / 48

不要让新妈妈受风着凉 / 48

新妈妈要尽早下床 / 49

让新妈妈住得舒服 / 50

不要打扰新妈妈休息 / 53

穿得舒服，月子才能坐得舒心 / 54

个人卫生忽视不得 / 56

炎炎夏日，新妈妈怎样才能轻松度过 / 58

冬天坐月子一定要捂得严严实实的吗 / 59

产后“性福”生活，还需要等多久 / 60

产后避孕的那些事儿 / 61

妈妈问，月嫂答 / 62

## 私房月子餐 / 64

传统坐月子进补的那些事儿 / 64

现代新妈妈坐月子的营养原则 / 66

新妈妈月子期间的饮食禁忌 / 67

根据体质选食物，调养身体最有效 / 68

月子饮食四阶段，调理重点各不同 / 70

这些水果让新妈妈月子更舒心 / 73



月子里离不开的N种食物 / 74

开胃月子餐——有滋有味，自然有食欲 / 76

排恶露月子餐——活血化瘀、排出恶露 / 80

补血月子餐——分娩后体虚需补血 / 84

催奶月子餐——常吃这几样，让你奶水源源不断 / 88

补钙月子餐——让产后骨质疏松远离你 / 92

妈妈问，月嫂答 / 94

## 产后保养与瘦身 / 96

注意保养，产后让你照样美 / 96

经常梳头、按摩头皮，让你的头发更靓更柔顺 / 98

每晚用热水泡泡脚 / 99

把握好月子黄金期，重塑“事业线” / 100

巧除产后妊娠纹，我有方法 / 102

听我的，健康、瘦身两不误 / 103

产后运动，让你健康让你瘦 / 105

新妈妈产后运动要注意哪些方面 / 109

妈妈问，月嫂答 / 110

## 甩掉“月子病” / 111

产后尿潴留 / 111



产后便秘 / 112

膀胱炎 / 114

肛裂 / 115

痔疮 / 116

手关节痛 / 117

肌纤维组织炎 / 118

乳房胀痛 / 119

乳腺炎 / 120

耻骨痛 / 122

颈背酸痛 / 123

产后腰腿痛 / 124

产后水肿 / 126

产后尿失禁 / 127

外阴发炎 / 128

子宫脱垂 / 130

产后骨盆疼痛 / 131

产后腹痛 / 132

产后贫血 / 133

产后食欲缺乏 / 134

妈妈问，月嫂答 / 135



下篇

## 明星月嫂教你养孩子 / 137

### 教你应对宝宝的“第一次” / 138

第一次给宝宝喂奶 / 138

第一次抱宝宝 / 140

第一次排尿、大便 / 142

第一次给宝宝换尿布 / 143

第一次给宝宝洗澡 / 144

第一次给宝宝做抚触 / 146



妈妈问，月嫂答 / 148

### 这样喂，宝宝长得棒 / 150

哺喂母乳有 3 种姿势需要新妈妈学会 / 150

开始做“粮仓”，有哪些需要注意的 / 151

宝宝吃完奶后别忘了拍奶嗝 / 152

母乳吃不完，怎么保存最新鲜 / 153

新妈妈奶水少，怎么办 / 154

这些行为会让奶水减少 / 156

奶涨了就一定要挤奶吗 / 157

乳头出现小裂口时怎么办 / 158

夜间喂奶要注意什么 / 159

人工喂养的正确姿势 / 160

人工喂养的宝宝需要准备哪些用品 / 161

挑选奶瓶和奶嘴，我有小窍门 / 162

奶瓶的清洁和消毒很重要 / 163

给宝宝冲奶粉需要注意 6 点 / 164

宝宝不认奶嘴不用愁 / 166

宝宝吃奶粉过敏怎么办 / 167

混合喂养应注意什么 / 168

要不要给宝宝吸安抚奶嘴 / 169

从出生到 1 岁的喂养安排 / 170

妈妈问，月嫂答 / 173

## 手把手教你护理新生儿 / 176

护理早产宝宝的“袋鼠育儿法” / 176

宝宝出生后不要挤乳房 / 177

处理宝宝肚脐要保持干净和干燥 / 178

清洗囟门要小心 / 179

怎样护理宝宝的口、鼻、耳、眼 / 180

细心呵护宝宝的小屁股 / 181

宝宝的“下面”，千万不要忽略了 / 182

怎样给宝宝剪指甲 / 183

应对宝宝哭就这么几招 / 184

给宝宝按摩好处多多 / 186

经常给宝宝揉肚子可防便秘 / 188

学会正确地测量新生宝宝的体温 / 189

亲友来探望，请他们再等等吧 / 190

早产的宝宝要多抱抱 / 191

妈妈问，月嫂答 / 192

## 给宝宝穿衣 / 196

学会判断给宝宝穿什么、穿多少更合适 / 196

学一学给宝宝快速穿脱衣服 / 198

清洗宝宝的衣服也有讲究 / 200

不要给宝宝佩戴饰物 / 202

## 宝宝的大小便 / 203

宝宝正常的大小便 / 203

如何把大小便 / 203







## 宝宝的睡眠 / 204

新生儿不需要枕头 / 204

宝宝头型好不好，睡姿很重要 / 204

培养宝宝的睡眠习惯 / 206

帮助宝宝快速入眠有妙招 / 207

家有“夜哭郎”，“对症下药”才治本 / 208

妈妈问，月嫂答 / 209

## 宝宝生病了该怎么护理 / 212

给宝宝喂药，我有窍门 / 212

宝宝长了脓包怎么办 / 213

宝宝发热，先用物理降温 / 214

宝宝腹泻，妈妈一定要重视 / 215

轻微湿疹，用郁美净就能解决 / 216

宝宝长红屁股，抹抹红霉素软膏 / 217

妈妈问，月嫂答 / 218





谁的月子不迷茫，  
月嫂摸多年经验为你解疑释惑。





明星月嫂手把手，  
帮你破解新生宝宝的护理难题。





# 明星月嫂

教你：坐月子 带孩子

张成凤/编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING



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

明星月嫂教你：坐月子 带孩子 / 张成凤编著. — 北京：电子工业出版社，2016.6

(孕育幸福事·好孕系列)

ISBN 978-7-121-28606-3

I. ①明… II. ①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. ①R714.6 ②R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第081296号



责任编辑：牛晓丽

文字编辑：李文静

印刷：中国电影出版社印刷厂

装订：三河市皇庄路通装订厂

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：880×1230 1/20

印张：11

字数：264千字

版次：2016年6月第1版

印次：2016年6月第1次印刷

定价：49.90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到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ 9616328。



## 我是月嫂，说说坐月子的事儿

我是一名月嫂，从事这个行业12年了，照顾过的婴儿和产妇很多，得有近百个了。我接触过的年轻妈妈很多都是第一次生儿育女，她们都对月子倾注了太多太多的希望，但对怎么坐月子、如何照顾宝宝却知道的很少。

记得有一个刚出生的男孩，生下来第一天晚上就不停地哭，一家人用了各种办法都没用，我去了以后，发现孩子哭是因为排不出胎便憋的。遇到这种情况，用棉棒沾点香油，轻轻地刺激一下宝宝肛门，便便很快就会通畅，宝宝马上就不哭了。还有一个例子，一位妈妈顺产3天了，给我打电话说奶胀，

我过去一看，两个乳房胀得像发亮的大石头，非常硬，乳头还凹陷。我就开始给产妇慢慢疏通。与产妇聊天，知道她以前就曾查出乳腺增生，因为乳头凹陷，让宝宝吸奶的方法又不正确，才出现奶胀的情况。这就是因为不知道怎么护理乳房和纠正奶头造成的。

在坐月子和护理宝宝的时候，会出现各种各样的问题，这都需要新妈妈对这些问题有所了解，知道如何应对。遗憾的是，到目前为止，还有很多人认为：月嫂和保姆一样，不过是照顾产妇起居饮食的人，随便找个生过孩子的女人就可以了。实际上，产妇的起居饮食、

月子期的保养、产后身体不适的处理等等，都需要细心的照顾。因此，一名好月嫂除了要具备专业知识，最重要的是用积累的经验，把新妈妈和宝宝照顾好，让新妈妈开心地度过月子期。

我工作了12年，在照顾月子和护理宝宝方面，积累了一些经验，也总结了一些独特的护理方法，写出来给大家看看，或许能让妈妈们在坐月子和照顾孩子的过程中少走一点弯路。希望新妈妈和家人看过这本书后，能运用我总结的方法，在不请月嫂的情况下，也能坐好月子，带好孩子。



明星月嫂

教你：坐月子带孩子



## 上篇 明星月嫂教你坐月子 / 13

### 分娩前需要做好哪些准备 / 14

布置月子房需要注意什么 / 14

坐月子，这些用品少不了 / 15

住院待产需要准备哪些东西 / 16

新生宝宝的用品要提前准备好 / 18

有自信，心态好，生起来更轻松 / 20

准爸爸的头等大事：照顾好待产的准妈妈 / 21

做好家里的清扫工作，让准妈妈更舒心 / 22

谁来照顾月子，这很重要 / 22

### 照顾好在医院待产的妈妈 / 23

有这些征兆，就该去医院啦 / 23

我会这样帮准妈妈缓解宫缩痛 / 24

适当调整姿势，能让分娩更顺利 / 26

宝宝还没动静，准妈妈要多运动 / 27

自然分娩前吃什么生得顺 / 28

剖宫产手术前的饮食宜忌 / 30

妈妈问，月嫂答 / 31

### 新妈妈产后头几天的护理 / 33

休息是月子里的头等大事 / 33

尿尿了吗？放屁了没 / 34

剖宫产妈妈排气后应逐渐增加食量 / 35

拔导尿管后要及时排便 / 36

剖宫产后这样护理新妈妈 / 37

会阴清洁与侧切伤口的护理 / 38

剖宫产妈妈绑腹带有助伤口复原 / 39

月子里这些现象是正常的 / 40

特殊新妈妈这样护理就 OK / 42

妈妈问，月嫂答 / 44

## 新妈妈生活起居，马虎不得 / 48

不要让新妈妈受风着凉 / 48

新妈妈要尽早下床 / 49

让新妈妈住得舒服 / 50

不要打扰新妈妈休息 / 53

穿得舒服，月子才能坐得舒心 / 54

个人卫生忽视不得 / 56

炎炎夏日，新妈妈怎样才能轻松度过 / 58

冬天坐月子一定要捂得严严实实的吗 / 59

产后“性福”生活，还需要等多久 / 60

产后避孕的那些事儿 / 61

妈妈问，月嫂答 / 62

## 私房月子餐 / 64

传统坐月子进补的那些事儿 / 64

现代新妈妈坐月子的营养原则 / 66

新妈妈月子期间的饮食禁忌 / 67

根据体质选食物，调养身体最有效 / 68

月子饮食四阶段，调理重点各不同 / 70

这些水果让新妈妈月子更舒心 / 73



月子里离不开的 N 种食物 / 74

开胃月子餐——有滋有味，自然有食欲 / 76

排恶露月子餐——活血化瘀、排出恶露 / 80

补血月子餐——分娩后体虚需补血 / 84

催奶月子餐——常吃这几样，让你奶水源源不断 / 88

补钙月子餐——让产后骨质疏松远离你 / 92

妈妈问，月嫂答 / 94

## 产后保养与瘦身 / 96

注意保养，产后让你照样美 / 96

经常梳头、按摩头皮，让你的头发更靓更柔顺 / 98

每晚用热水泡泡脚 / 99

把握好月子黄金期，重塑“事业线” / 100

巧除产后妊娠纹，我有方法 / 102

听我的，健康、瘦身两不误 / 103

产后运动，让你健康让你瘦 / 105

新妈妈产后运动要注意哪些方面 / 109

妈妈问，月嫂答 / 110

## 甩掉“月子病” / 111

产后尿潴留 / 111





产后便秘 / 112

膀胱炎 / 114

肛裂 / 115

痔疮 / 116

手关节痛 / 117

肌纤维组织炎 / 118

乳房胀痛 / 119

乳腺炎 / 120

耻骨痛 / 122

颈背酸痛 / 123

产后腰腿痛 / 124

产后水肿 / 126

产后尿失禁 / 127

外阴发炎 / 128

子宫脱垂 / 130

产后骨盆疼痛 / 131

产后腹痛 / 132

产后贫血 / 133

产后食欲缺乏 / 134

妈妈问，月嫂答 / 135



## 下篇 明星月嫂教你养孩子 / 137

### 教你应对宝宝的“第一次” / 138

第一次给宝宝喂奶 / 138

第一次抱宝宝 / 140

第一次排尿、大便 / 142

第一次给宝宝换尿布 / 143

第一次给宝宝洗澡 / 144

第一次给宝宝做抚触 / 146



妈妈问，月嫂答 / 148

### 这样喂，宝宝长得棒 / 150

哺喂母乳有 3 种姿势需要新妈妈学会 / 150

开始做“粮仓”，有哪些需要注意的 / 151

宝宝吃完奶后别忘了拍奶嗝 / 152

母乳吃不完，怎么保存最新鲜 / 153

新妈妈奶水少，怎么办 / 154

这些行为会让奶水减少 / 156

奶涨了就一定要挤奶吗 / 157

乳头出现小裂口时怎么办 / 158