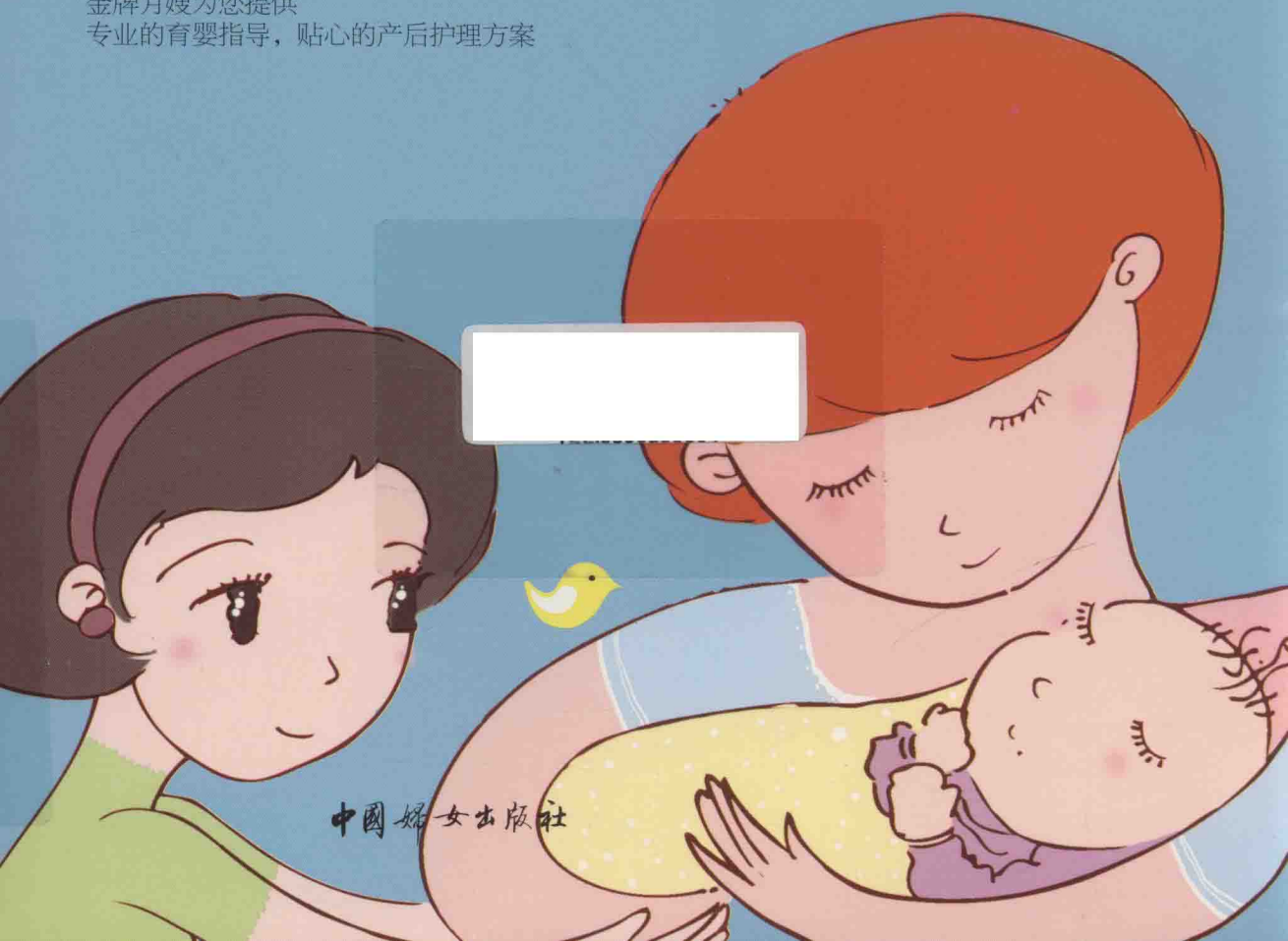


金牌月嫂

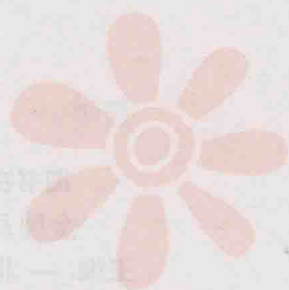
手把手教你护理新生儿

高级母婴护理师，五星级月嫂
王玉梅 张淑波 主编

金牌月嫂为您提供
专业的育婴指导，贴心的产后护理方案



中国妇女出版社



金牌月嫂

手把手

教你护理新生儿

王玉梅 张淑波 主编



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

金牌月嫂手把手教你护理新生儿 / 王玉梅, 张淑波
主编. -- 北京: 中国妇女出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5127-1220-1

I. ①金… II. ①王… ②张… III. ①新生儿—哺育
—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第053071号

金牌月嫂手把手教你护理新生儿

作 者: 王玉梅 张淑波 主编

选题策划: 陈经慧

责任编辑: 陈经慧

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 185 × 235 1/12

印 张: 20.5

字 数: 220千字

版 次: 2016年6月第1版

印 次: 2016年6月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1220-1

定 价: 38.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

作为专业的月嫂，在多年的实践中，我们发现很多新妈妈完全不懂得照顾新生儿。即使家人在新生儿出生前就准备好了足够的衣服和用品，也学习了相应的育儿知识，但在真正面对宝贝或有突发情况的那一刻，新妈妈往往还是会手忙脚乱，甚至非常焦虑。希望通过这本书，能够让新妈妈快乐、轻松、顺利地度过月子期，妈妈积极恢复，宝宝健康成长，这是我们共同的心愿！

当小天使伴着哭声来到我们身边的那一刻，家人要同时面临照顾妈妈与宝宝的双重重任。拿喂奶这件事来说，看似简单，其实却考验了很多新妈妈与宝宝。新妈妈可能会面对奶水不足、乳头皲裂、乳房凹陷等情况；新生儿也会面临母乳喂养、混合喂养与人工喂养的选择。同时，新妈妈与宝宝还可能会患上一些疾病。那么，怎么预防和及时发现妈妈或宝宝的不适呢？各种月子期的问题与疑虑，将会在本书中一一为您解答。

本书按照新妈妈最关心的月嫂的选择、月子期新妈妈的营养与日常护理、产后常见疾病护理、新生儿的喂养与护理、新生儿常见疾病等方面的内容，进行实用、细致的讲解，操作性极强。同时，本书还细心地加上了很多小贴士，帮助新妈妈及时消除各种疑虑。本书结合了我们多年的实践经验，在保证新妈妈和宝宝身体与心理都能健康发展的同时，还能够让新妈妈与宝宝建立起亲子关系。

本书涉及的所有内容都是从新妈妈最关心的问题出发，同时为了方便您查阅，还尽量将标题设计得更为清楚、醒目。我们相信这本书能成为新妈妈坐月子的好帮手，帮助新妈妈顺利地度过月子期，帮助宝宝健康地度过新生儿期。

目录

第一章 如何挑选一名好月嫂

什么是月嫂 /2

请月嫂的好处 /3

如何挑选月嫂 /4

挑选月嫂的六大误区 /5

如何与月嫂和睦相处 /6

如何应对月嫂在工作中的问题 /7

第二章 金牌月嫂教你轻松度过月子期

◇ 产后第1周新妈妈营养站 /10

产后第1周以活血化瘀为主旨 /10

产后第1周的饮食原则 /11

剖宫产第1周的饮食宜忌 /12

产后第1周营养食谱 /12

顺产第1周吃什么好 /15

◇ 产后第1周新妈妈日常护理 /18

产后最重要的2小时 /18

产后24小时的自我护理 /18

剖宫产后第1周如何护理 /19

剖宫产妈妈要这样坐月子 /20

剖宫产后利于伤口恢复的护理 /21

剖宫产伤口防感染的自我护理 /22

剖宫产伤口常见问题的处理 /23

顺产后前3天的护理 /23



顺产会阴伤口的护理 /24

产后会阴胀痛的护理 /25

乳房胀痛奶出不来怎么办 /25

快速催奶按摩方法 /26

产后收腹带的使用 /27

产后第一次大小便十分重要 /27

孕妇产后应及早下床活动 /28

怎样解决排尿困难 /28

产后第1周的运动保健 /29

产后要做好身体按摩 /31

◇ 产后第1周新妈妈疾病护理 /32

产后腹痛 /32

产后发热 /32

哺乳期上火 /34

晚期产后出血 /35

产后血虚、气虚 /35

产后腰腿痛 /36

产后多汗 /37

产后便秘 /37

产后痔疮 /39

产后便血 /39

子宫脱垂 /40

产后静脉栓塞 /41

◇ 产后第2周新妈妈营养站 /42

产后第2周以调养为主 /42

产后第2周调养食谱 /43

喝催乳汤的注意事项 /45

产后不宜吃辛辣、生冷的食物 /46

对新妈妈有益的食物 /46

适合产后吃的蔬菜 /47

◇ 产后第2周新妈妈日常护理 /49

产褥期的口腔护理 /49

产后头晕是怎么回事 /49

新妈妈产后汗多是病吗 /50

新妈妈休养应少仰卧 /51

新妈妈该怎么穿衣 /51

产后能吹空调吗 /52

坐月子可以洗头吗 /53

坐月子可以洗澡吗 /53

坐月子可以看手机和电视吗 /54

月子里上网要谨慎 /55

产后第2周的运动锻炼 /55

预防哺乳妈妈奶水上火的方法 /57

哺乳期不宜服用的药物 /57

◇ 产后第2周新妈妈疾病护理 /59

产后伸腕肌腱炎和腕管综合征 /59

产后贫血 /59

产后会阴疼痛 /60

产褥感染 /61

产后尿失禁 /62

◇ 产后第 3 周新妈妈营养站 /64

产后第 3 周新妈妈营养滋补 /64

产后第 3 周补养食谱 /64

刀口发炎的饮食 /66

有利产后补血的食物 /67

新妈妈吃盐要适量 /68

新妈妈忌过量食用味精 /68

老母鸡炖汤不适合新妈妈 /69

◇ 产后第 3 周新妈妈日常护理 /70

产后休养居室要注意 /70

产后何时开始锻炼最好 /71

产后睡不好的防治 /71

新妈妈产后情绪低落怎么办 /72

警惕 3 种产后精神疾患 /73

剖宫产后瘢痕发痒的解决办法 /74

躺在床上喂奶易患病 /75

◇ 产后第 3 周新妈妈疾病护理 /76

产后泌尿系统感染 /76

产后身痛、关节痛 /76

产后盆腔炎 /77

产后失眠 /77

产后积乳症 /78

◇ 产后第 4 周新妈妈营养站 /80

产后第 4 周食谱 /80

产后忌多食鸡蛋和油炸食物 /81





产后过量饮茶的弊端 /82

新妈妈不应急补人参 /82

哺乳期不宜节食 /83

产后恢复身材的饮食窍门 /84

◇ 产后第4周新妈妈日常护理 /85

产后子宫恢复的历程 /85

子宫按摩加速子宫收缩 /85

产后何时恢复性生活 /86

产后避孕不可忽视 /86

怎样拯救阴道松弛 /87

产后4项保健运动 /88

产后检查 /88

剖宫产瘢痕增生修复 /89

如何通过调理改善色斑 /89

如何减少产后脱发 /90

◇ 产后第4周新妈妈疾病护理 /92

新妈妈恶露不绝 /92

子宫复旧不良 /93

剖宫产后腰痛 /94

产后阴吹 /95

产后性冷淡 /96

盆腔瘀血综合征 /97

产后抑郁症的原因 /98

第三章 金牌月嫂教你护理新生儿

◇ 产后第1周宝宝的成长发育 /100

新生儿“丑丑”的第1周 /100

新生儿反射 /101

养成吃和睡的规律 /102

◇ 产后第1周宝宝日常护理 /103

新生儿的第1天如何度过 /103

新生儿吐奶的预防与护理 /103

新生儿的眼睛很怕光 /104

新生儿黄疸 /105

新生儿脐带的护理方法 /106

新生儿体重减轻这样护理 /107

新生儿的胎脂如何处理 /107

如何为新生儿垫尿布 /108

何时为新生儿换尿布 /108

◇ 产后第2周宝宝的成长发育 /110

本周宝宝发育指标 /110

宝宝的眼里只有你 /111

◇ 产后第2周宝宝的日常护理 /112

给新生儿洗屁股的正确方法 /112

怎样给新生儿洗手、洗脸 /112

如何护理新生儿的眼睛和鼻腔 /113

如何护理新生儿的耳朵 /114

如何护理新生儿口腔 /114

如何为新生儿清洗头垢 /115

新生儿凶门的特殊护理 /116

不宜给宝宝戴手套 /116

吃着母乳睡不利于睡眠 /117

新生儿大小便可显示健康状况 /117

用不用包裹着宝宝睡觉 /118

抱宝宝的正确方法 /119

◇ 产后第3周宝宝的成长发育 /121

本周宝宝发育指标 /121

宝宝的过度哭闹 /122

◇ 产后第3周宝宝的日常护理 /123

如何给新生儿剪指甲 /123

如何防止新生儿睡偏头 /123

要不要给新生儿用枕头 /124

如何安抚爱哭的新生儿 /125

给宝宝按摩的方法 /126

如何为男宝宝清洗生殖器 /128

女宝宝外阴的护理 /129

教你读懂宝宝的哭声 /130

◇ 产后第4周宝宝的成长发育 /131

本周宝宝成长发育指标 /131

多让宝宝趴着和自我安慰 /132

◇ 产后第4周宝宝的日常护理 /133

满月宝宝要做健康检查 /133

新生儿要剃满月头吗 /133

如何为新生儿洗澡 /134

不宜洗澡的新生儿要进行擦洗 /135

宝宝痱子护理 /136

宝宝晒太阳的好处 /137

怎么给新生儿晒太阳 /137

新生儿吹空调的正确方法 /138

第四章 金牌月嫂教你科学 喂养新生儿

◇ 母乳喂养 /140

初乳的重要性 /140

新生儿宝宝喂养首选母乳 /140

母乳喂养对妈妈的好处 /141

母婴同室与按需哺乳的好处 /142

如何对新生儿按需哺乳喂养 /143

提倡早接触、早开奶 /143

如何轻松授乳 /144

给宝宝科学哺喂的注意事项 /145

正确的哺乳姿势 /145

母乳喂养的6个窍门 /146

宝宝没有吃饱的表现 /148

多余的乳汁应排空 /148

不宜母乳喂养的情况 /149

如何提高母乳质量 /150



◇ 人工喂养 /151

如何判断母乳不足 /151

暂时性哺乳期危机 /151

新生儿人工喂养的注意事项 /152

人工喂养新生儿的乳量怎么定 /152

宝宝为什么不爱喝配方奶粉 /153

怎样安全选购配方奶粉 /154

如何给宝宝选购奶瓶和奶嘴 /155

◇ 混合喂养 /156

什么是混合喂养 /156

母乳不足时怎样进行混合喂养 /156

如何锻炼混合喂养的宝宝接受橡胶奶嘴 /157

混合喂养对宝宝的影响 /157

当心乳头混淆 /158

混合喂养的宝宝如何补水 /159

◇ 新妈妈哺乳期乳房护理 /160

忌用碱性用品清洗乳房 /160

乳头破损疼痛 /160

乳房疼痛的原因及处理方法 /161

乳房湿疹 /162

乳头扁平、凹陷 /163

急性乳腺炎 /164

怎样保持乳房弹性 /166

第五章 金牌月嫂教你轻松 应对新生儿疾病

◇ 新生儿黄疸 /168

症状表现 /168

分析病因 /168

防治与护理 /168

◇ 新生儿低血糖 /170

症状表现 /170

分析病因 /171

防治与护理 /171

◇ 新生儿尿布皮炎 /172

症状表现 /172

分析病因 /172

防治与护理 /172

◇ 新生儿结膜炎 /174

症状表现 /174

分析病因 /174

防治与护理 /174

◇ 新生儿泪囊炎 /175

症状表现 /175

分析病因 /175

防治与护理 /175

◇ 新生儿肛门周围感染 /176

症状表现 /176

分析病因 /176

防治与护理 /177

◇ 新生儿脐炎 /178

症状表现 /178

分析病因 /178

防治与护理 /178

◇ 新生儿呕吐 /179

症状表现 /179

分析病因 /179

防治与护理 /180

◇ 新生儿发热 /181

症状表现 /181

分析病因 /182

防治和护理 /182

◇ 新生儿先天性斜颈 /183

症状表现 /183

分析病因 /183

防治与护理 /183

◇ 新生儿肺炎 /184

症状表现 /184

分析病因 /185

防治与护理 /185

◇ 新生儿血管瘤 /187

症状表现 /187

分析病因 /188

防治与护理 /188

◇ 新生儿产瘤及头颅血肿 /189

症状表现 /189

分析病因 /189

防治与护理 /189

◇ 新生儿皮下坏疽 /190

症状表现 /190

分析病因 /190

防治与护理 /190

◇ 新生儿硬肿症 /192

症状表现 /192

分析病因 /192

防治与护理 /192

◇ 新生儿肝炎 /194

症状表现 /194

分析病因 /194

防治与护理 /194

◇ 新生儿化脓性脑膜炎 /195

症状表现 /195

分析病因 /195

防治与护理 /195

◇ 新生儿佝偻病 /196

症状表现 /196

分析病因 /196

防治与护理 /196



◇ 新生儿败血症 /197

症状表现 /197

分析病因 /198

防治与护理 /198

◇ 新生儿呼吸异常 /199

症状表现 /199

分析病因 /199

防治与护理 /200

◇ 新生儿窒息 /201

症状表现 /201

分析病因 /201

防治与护理 /201

◇ 新生儿苍白 /203

症状表现 /203

分析病因 /203

防治与护理 /203

◇ 新生儿青紫 /204

症状表现 /204

分析病因 /204

防治与护理 /204

◇ 新生儿消化不良与腹泻 /205

症状表现 /205

分析病因 /205

防治与护理 /206

附录 1: 2 ~ 12 个月宝宝喂养护理 /207

附录 2: 0 ~ 1 岁儿童疫苗接种表 /231



第一章

如何挑选一名好月嫂

第一节 月嫂的挑选

一、月嫂的挑选原则

二、月嫂的挑选方法

三、月嫂的挑选注意事项

四、月嫂的挑选误区

五、月嫂的挑选技巧

六、月嫂的挑选流程

七、月嫂的挑选标准

八、月嫂的挑选结果

九、月嫂的挑选总结

十、月嫂的挑选心得

十一、月嫂的挑选感悟

十二、月嫂的挑选启示

十三、月嫂的挑选意义

十四、月嫂的挑选价值

十五、月嫂的挑选作用



♡ 什么是月嫂

月嫂是对产后一个月内的新妈妈和新生儿进行科学护理的家政服务人员，是经过专业培训，在新生儿出生后，对新妈妈饮食健康作出合理安排，对新生儿护理及对一些新生儿常见病作出合理方案和治疗建议的专业人员。

月嫂具备很多专业护理知识，这是传统的保姆无法相比的。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，因为月嫂上岗前都会经过专业、系统的培训，掌握了很多的产后护理知识，可以更好地服务于新妈妈和新生儿。

月嫂护理新生儿的职责

- 照料新生儿的日常生活。包括喂奶、换洗尿布、洗澡，为新生儿做抚触以及被动操。
- 给新生儿专业的健康护理。包括脐带部位的消毒；观察新生儿的大小便，测量体温；洗涤并消毒新生儿的奶瓶、衣物等。
- 新生儿常见病的观察和护理。对新生儿易患的尿布疹、鹅口疮、新生儿黄疸等，可作出预防措施及协助治疗。
- 对新生儿的早教及潜能开发。帮助新生儿活动身体，锻炼新生儿的四肢协调能力，并能通过一些专业手段开发新生儿大脑潜能，以及进行情感抚慰等。

月嫂护理新妈妈的职责

- 给新妈妈专业的通乳按摩及传授乳房护理知识。依据自己学到的专业知识和护理经验帮助新妈妈通乳，解决乳房胀痛问题，并教会新妈妈清洁、按摩乳房的方法，以及正确的哺乳姿势。
- 照顾新妈妈日常生活起居。帮新妈妈擦洗身体、观察恶露，洗涤新妈妈大部分衣物。
- 制作健康营养的月子餐。给新妈妈制作产后下奶餐和恢复身材的饮食。
- 指导新妈妈做产后恢复操。指导新妈妈通过按摩和体操，迅速促使子宫复原、排出

恶露、恢复体形。

● 对新妈妈进行心理指导。与新妈妈进行沟通 and 交谈，并对新妈妈的负面情绪进行及时安抚，避免产后焦虑和忧郁的出现。

● 正规月嫂公司派出的月嫂。还要每天书写工作日记，记录每天宝宝护理和新妈妈护理的心得，以保证自己的工作有案可查，防止出现纠纷。



♥ 请月嫂的好处

月嫂的专业知识和经验能够给新妈妈和新生儿带来更好的照顾。家里帮忙的老人再多，如果没有专业护理新生儿的经验，有时反而越帮越忙，如宝宝洗澡，没有经验的三四个大人未必能摆弄好，而月嫂一个人就搞定了。

月嫂能更有效地培养新妈妈独立带宝宝的能力。如果让家中老人来带宝宝，新妈妈往往有依赖心理，容易当“甩手掌柜”，而花钱雇用月嫂的话，大多数新妈妈会留意观察月嫂的一举一动，以便随时全面接受带宝宝的重任。

月嫂可以很好地帮助新妈妈预防产后忧郁。很多情况会造成产后抑郁的高发，比如与老人育儿理念不同，坐月子不出门不见客，不洗澡不刷牙，月子生活封闭而枯燥，会让很多新妈妈容易产生忧郁的情绪。心理学家发现，疏导产后抑郁的工作由新妈妈的家人来做，往往是不奏效的，而由月嫂来做，效果要好得多。因为月嫂见多识广、经验丰富，更能体谅新妈妈在产后的轻微抑郁，也能通过很多专业手段帮助新妈妈愉悦起来。



♡ 如何挑选月嫂

月嫂选择得好与不好直接关系到宝宝和新妈妈的身心健康，因此月嫂应该具备的条件十分重要。具体来讲，要满足以下条件：

选择正规家政公司的月嫂：选择家政公司要验看其营业资格，并保证其人员的从业资格；签订合同要写清服务的具体内容，收费标准，违约或者事故责任等；付费时要索取正式发票。正规家政公司有一套严格审查的程序，每一名月嫂都有自己的档案，其中包括身份证、健康证、从业经验、上岗资格证、照片、体检证明等证件，用户必须验看这些证件。

身心健康：健康状况良好才能做一名称职的月嫂。正规的月嫂一般需定期进行全面的身体检查，包括乙肝两对半、肝功能、胸部X检查、妇科检查等体检项目，合格者才有资格做月嫂。但是月嫂的健康证件一般是一年体检一次，时间比较长，建议和月嫂协商在上岗前重新找个医院体检，可以避免因为有健康证而不健康的情况发生。

具备一定的资格和经验：月嫂最好经过护理专业知识和基本医学知识的学习，或进行过专业的月子护理培训。此外，有过生育或养育经验也很重要。月嫂年龄段不同，优势也不同。25～40岁的月嫂，一般较成熟、稳重、工作经验丰富；40岁以上的月嫂大都具有相当多的工作经验及人生经历，富有耐心；那些接受过专业训练的，年龄40～50岁的“奶奶型”月嫂对一般家庭较为适合，因为她们具有丰富的育儿经验，不仅对宝宝的常见病能够及时发现，而且对新妈妈的心理和生理也能够进行有效调节。

个性相投：在雇用月嫂之前，新妈妈要对月嫂的性格进行初步了解。雇用温柔型的月嫂，性子急的家庭可能就嫌月嫂干活儿不麻利；雇用手脚麻利的月嫂可能又会被慢性子的家庭认为做事不细心。

总的来讲，月嫂必须身体健康，要有爱心、耐心，有产后护理技能和带宝宝的经验，同时还要有一定的知识水平和接受新知识的能力。

另外，面试月嫂时，还可以提以下问题进行考察：

- 我可以带您去医院体检一下吗？
- 宝宝发热，是不是一定要去医院？
- 恶露和月经有什么区别？
- 手动吸奶器和电动吸奶器，哪种比较好？
- 请问新生儿有哪些早期智力开发的内容？
- 新生儿吐奶是怎么回事？
- 您带过这么多宝宝，觉得什么样的雇主对您最好？
- 您平时看什么育儿书？
- 您家在哪里，家里人支持您做月嫂吗？

.....

挑选月嫂的六大误区

在挑选月嫂的过程中，新妈妈和家人一定要注意以下六大误区：

贪图便宜：很多人认为月嫂和保姆差不多，就到中介公司去请月嫂，结果请到的只是普通保姆而不是月嫂。实际上，由于月嫂提供了更加专业的服务，其服务的价格是不会跟保姆的价格一样的。

轻信承诺存安全隐患：大部分家政公司或者中介公司都会向客户承诺月嫂经过专业培训，结果请到家中才发现月嫂根本没有接受过培训，什么都不会做。而有的新妈妈由于太急于请到月嫂，一些不负责任的公司也趁机将没有身份证明的月嫂安排到新妈妈家里。

不签合同：请月嫂时，要先预定月嫂，再签订合同。有的新妈妈请月嫂时没有与月嫂公司签订合同，也没有了解合同中有没有约定工作范围和工作时间，在日后出现纠纷时，有理说不清。