



孕之侣®

MAMIFERE 孕之侣系列

关工委父母在线教育工程指导用书

国内首家月子医院院长 潘昕 倾力打造
大豆油墨、环保纸印刷，安全无毒

坐月子

宝典



母婴护理一本搞定

潘昕 著



化学工业出版社



孕之侶[®]
MAMIFERE 孕产系列

坐月子

宝典



母婴护理一本搞定



潘 昕 著



化学工业出版社

· 北 京 ·

《坐月子宝典：母婴护理一本搞定》全面地介绍了坐月子涉及的方方面面问题，包括新妈妈月子里的饮食（附推荐食谱及详细制作过程）、生理变化、月子病的防治、产后恢复塑身、日常生活注意事项，宝宝的生理特点、科学喂养、护理和常见病防治，以及如何挑选一个合适的月嫂、如何与月嫂相处等。拥有这一本书，您就可以搞定坐月子期间的一切烦心事。

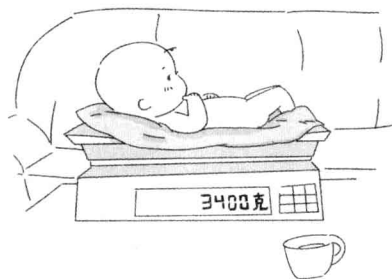
图书在版编目（CIP）数据

坐月子宝典：母婴护理一本搞定 / 潘昕著. —北京：化学工业出版社，2014.1

ISBN 978-7-122-18401-6

I. ①坐… II. ①潘… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识②新生儿—妇幼保健—基本知识 IV. ①R714.6②R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第216128号



责任编辑：胡敏 贾维娜 肖志明

装帧设计：赵景 栗巧花

责任校对：战河红

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张13 字数380千字 2014年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：32.80 元

版权所有 违者必究

关工委父母在线教育工程 指导用书介绍

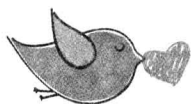
“关工委父母在线教育工程指导用书”是“关工委父母在线教育工程”中重要的组成部分，是为中国婴幼儿父母传递现代、科学、实用育儿知识的图书系列。

“关工委父母在线教育工程”是为了满足中国婴幼儿父母需求，在中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心（中国关工委专家委员会）的指导下，中国关工委专家委员会数十位育儿领域权威专家学术支持下，基于著名的孕婴网站父母在线多年创建的“微视频母婴知识体系”，推出视频、在线学堂和平面图文知识结合的教育形式。

“关工委父母在线教育工程”以解决怀孕育儿问题为导向，以权威育儿专家为核心，用微视频方式，通过传统媒体和新媒体相结合的在线学习方式，直观、立体、系统地帮助新手父母接受育儿专家的科学培训。旨在为中国准父母、0~6岁宝宝的父母提供平面、视频、网络相结合的立体学习环境，帮助父母学习现代育儿知识和提升育儿理念。教育内容主要包含：孕之侣孕产系列图书和视频，网上孕妇学校；父母在线育儿系列图书和视频，网上育儿学校。

“关工委父母在线教育工程指导用书”包含孕之侣孕产系列、父母在线育儿系列两大图书系列。读者除了在平面媒体上获取知识外，还将获得教育工程配套的网上视频教育。以孕之侣网上孕妇学校为例，它具有四大特点：特色性——100节经典课程和500个独家精品视频更权威，更生动，更形象；权威性——讲解课程的10位专家均为北京著名产科专家，常年工作于妇产科第一线；全面性——课程涵盖了从备孕、孕期、分娩坐月子及新生儿护理的所有信息，更全面，更详细；互动性——为了避免单纯授课枯燥乏味，每节课视频之后，还会有互动式学习，如重点知识测试、科学工具测试，为孕妇提供了一个全方位立体化的学习孕育知识的互动环境。

如果您购买了“关工委父母在线教育工程指导用书”，希望得到更多更详细的孕产育儿视频课程和专业人士的帮助，请致电400-688-0818，以获取网上孕妇学校、网上育儿学校的免费课程密码。



父母在线网站介绍

父母在线网站（www.ifumu.com）是国内权威的育儿网站，以0~6岁婴幼儿的父母及准父母为主要传播对象，为他们提供系统化、立体化、无处不在的在线学习、视频知识、专家咨询和信息服务。

父母在线是全国第一个母婴同城活动社区。这里会聚了北京、天津、武汉、太原等城市的育儿资讯，父母们可以在网络上分享同城的育儿活动，包含亲子活动、优惠打折、产品体验、育儿讲座培训等，是父母们参加活动、交流活动，开展“活动育儿”的最好舞台。

父母在线是中国第一家网上孕妇学校。为准妈妈们准备了由京城10位权威妇产育儿专家共同打造的100节经典课程、500个经典原创育儿视频，创建了“微视频母婴知识体系”，开办了“孕之侣网上孕妇学校”。这些视频是妇产育儿专家的精华荟萃，包括孕前准备、怀孕、分娩、亲子、早教、营养、辅食等方面的知识。您在育儿过程中的难题都能在父母在线视频里得到解答。

父母在线拥有中国最全面的育儿宝典。育儿宝典频道针对0~6岁婴幼儿健康，提供了大量专业、新颖、贴心的育儿资讯，分为孕前、孕期、分娩、0~1岁、1~3岁、3~6岁儿童六个栏目，还有育儿宝典论坛，提供了精彩纷呈的线上活动和热辣话题，尽心为网友提供小儿喂养、护理、疾病等最详尽、最周到的资讯和服务。

父母在线还与中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心（中国关工委专家委员会）联合成立了“关工委父母在线教育工程”，打造了国内第一个最大的“父母在线教育平台”，这个平台不仅有视频课程体系，还有专家问答、专栏专题、实用小工具、育儿知识下载中心等设置，搭建起父母与专家及父母之间新型、真实、有效的立体交流渠道。

父母在线真诚关爱中国父母，为拥有0~6岁宝宝的年轻父母和准父母提供方便快捷、无处不在的在线学习、视频知识、专家咨询和信息服务，让做父母真正成为一件简单的事！

目录

潘昕教您如何挑选金牌月嫂/1

什么是月嫂/1

月嫂的职责是什么/1

请月嫂的好处/2

如何挑选月嫂/3

如何与月嫂和睦相处/4

如何应对月嫂在工作中的问题/5

上篇 新产妇篇

第一章

月子里的饮食

1 饮食原则/8

调理为主的第1周/8

月子饮食有宜忌/9

新产妇需要哪些营养素/10

月子里最常见的饮食误区/11

素食新产妇要注重钙和蛋白质/12

剖腹产的新产妇进食有讲究/13

顺产的新产妇先补充水分/14

产后如何滋补/14

月子里可以节食减肥吗/15

2 饮食细节/16

月子里吃什么好/16

产后忌口有哪些/17

月子期间不能喝水吗/18

如何科学喝生化汤/18

月子为何要用麻油做菜/19

月子能吃盐吗/20

月子里如何吃鸡蛋/20

月子里如何补钙/21

月子里如何喝红糖水/22

月子里需要补铁吗/23

月子里能吃药膳吗/24

月子里可以吃水果吗/24

月子里如何喝汤/25

哪些食物有催乳作用/26

母乳喂养有什么禁忌/26

3 分季节饮食/28

春天坐月子吃什么/28

夏天坐月子吃什么/28

秋天坐月子吃什么/29

冬天坐月子吃什么/30

坐月子宜吃哪些水果和蔬菜/31



第二章

你应该知道的月子食谱

1 催乳食谱/34

乌鸡白凤尾菇汤/34

猪骨番茄粥/34

催乳鲤鱼汤/35

虾仁馄饨汤/35

2 补钙食谱/36

多味奶酪条/36

香酥鹌鹑/36

骨汤烩酿豆腐/37

3 产后虚弱调理食谱/38

冬瓜焖鸭/38

牛奶鸡蛋粥/39

参归乌鸡汤/39

黄鱼烧豆腐/40

明虾烧粉丝/41

4 产后疼痛调理食谱/42

葱白炖猪蹄/42

归枣牛筋花生汤/42

山楂粥/43

肉桂山药栗子粥/43

5 减肥食谱/44

清蒸茄段/44

鲈鱼姜汤/44

健康豆腐/45

醋拌莲藕/45

第三章

月子疾病早防治

1 疾病的预防/46

如何预防产后便秘/46

如何预防哺乳性颈背酸痛症/47

如何预防乳腺炎/48

如何度过流感高发期/48

如何预防会阴疾病/49

如何防治产后关节痛/50

产后如何预防产后风/51

如何预防产后阴道炎/52

如何预防产褥感染/53

如何预防产后大出血/53

如何防治产后腰疼/54

产后月经不调怎么办/55

2 疾病的治疗/56

新产妇月子里上火怎么办/56

新产妇感冒怎么办/57

新产妇产后腹痛怎么办/58

新产妇患糖尿病怎么办/58



新产妇患了急性乳腺炎怎么办/59

月子里恶露不绝怎么办/60

产后尿潴留怎么办/61

产后会阴疼痛怎么办/62

产后42天如何复查/62

第四章

你不可不知的产后护理

1 日常生活护理/64

产后1周如何安排/64

出院后最初几周如何安排/66

顺产后如何护理/67

剖腹产后如何护理/68

谁伺候月子最合适/69

坐月子要遵守哪些原则/70

月子里怎么睡/71

冬季如何暖月子/72

产后胀奶怎么办/73

如何用按摩催乳/74

如何清洁乳房/74

月子如何正确穿衣/75

2 两性关系护理/76

产后何时开始性生活/76

产后性生活要注意什么/76

“侧切”是否影响性生活/78

新产妇为何不愿过性生活/78

吃什么能改善性生活/79

剖腹产不会影响产后性生活吗/80



如何让阴道恢复紧致/81

产后性生活忌讳乱摸乳房/81

3 护理中的禁忌/84

“三伏天”坐月子能开空调吗/84

月子里可以洗澡吗/85

坐月子可以刷牙吗/85

月子里能洗头吗/86

月子里可以碰冷水吗/87

月子里能不能吹到风/87

月子期间不能流泪和阅读吗/88

新产妇“坐月子”能看电视吗/88

月子里不能提重物、抱小孩吗/89

第五章

如何做个漂亮妈妈

1 心理健康/90

如何辨别产后抑郁症/90

哪些新产妇更容易患产后抑郁症/91

产后抑郁怎么办/92
家人如何对待新产妇抑郁症/93
什么食物可以缓解忧郁/94

2 美容美体/96

产后身体会发生哪些变化/96
产后如何恢复形体/97
什么时候开始使用束腹带/98
如何边坐月子边减肥/99
如何把握产后瘦身节奏/99
产后减肥有误区/100
产后如何平坦腹部/101
产后如何祛斑/103
如何治疗妊娠纹/104
产后如何美胸/105
产后如何粗腿变细腿/106
产后如何养眼/107
产后脱发怎么办/108



下篇 新生儿篇

第六章

如何喂养你的新生儿

1 母乳喂养/112

母乳喂养好不好/112
为什么一定要吃初乳/113
如何预防新生儿溢奶/114
新生儿吐奶是疾病吗/115
如何判断新生儿吃饱了/115
如何知道新生儿营养不良/116
新生儿夜间如何哺乳/117
新生儿打嗝是小事吗/118
如何给新生儿拍嗝/119
如何让新生儿正确含乳头/119
用哪种姿势哺乳好/120
为何不要给新生儿用奶瓶/121

2 人工喂养/122

在什么情况下需要人工喂养/122
如何给新生儿选择奶嘴/123
如何用奶瓶喂养/124
如何给奶瓶消毒/125
选用什么样的水冲奶粉/126
如何给新生儿冲奶/127
如何掌控奶的温度/128
新生儿奶粉该怎么选/128

人工喂养如何控制奶量/130

人工喂养的宝宝出现便秘怎么办/130

3 特殊喂养/132

早产儿该怎么喂养/132

双胞胎该怎么喂养/133

唇、腭裂儿该怎么喂养/134

新生儿患病时能吃母乳吗/135

新产妇哺乳期该怎么用药/135



第七章

如何照顾你的新生儿

1 起居护理/138

要给新生儿包“蜡烛包”吗/138

如何给新生儿换尿布/139

尿布和纸尿裤，哪个好/140

新生儿要使用包巾吗/140

如何带新生儿出门/141



如何抱放新生儿/142

如何给新生儿洗澡/143

怎么读懂新生儿的哭声/144

2 身体护理/146

新生儿敏感部位如何护理/146

如何护理新生儿的眼睛/147

新生儿眼屎如何清除/148

新生儿鼻屎如何清除/149

如何清理新生儿头上的乳痂/149

新生儿的囟门怎么清洗/150

新生儿指甲要修剪吗/151

新生儿胎脂如何处理/152

皮肤护理最忌讳什么/153

3 睡眠护理/154

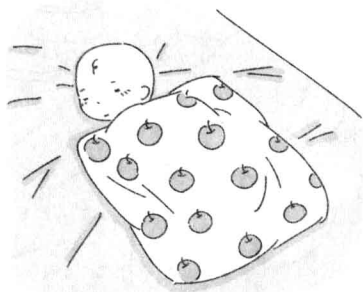
新生儿最常遇到的睡眠问题/154

什么样的睡姿最好/155

如何调整新生儿睡姿/156

怎么哄新生儿入睡/157

如何给新生儿唱摇篮曲/158



- 新生儿睡眠时间多长合适/159
- 熟睡的新生儿被叫醒后会吓傻吗/160
- 新生儿睡得日夜颠倒了怎么办/161
- 新生儿夜间哭怎么办/162
- 新生儿睡觉“惊跳”怎么办/163

4 创造最佳环境/164

- 如何选择枕头/164
- 如何选睡床/165
- 如何选被褥/166
- 如何为新生儿选择玩具/167
- 如何跟新生儿做游戏/169
- 如何增进亲子关系/170

第八章

新生儿疾病早防治

你的新生儿健康吗/172

1 可预防的疾病/174

- 如何护理新生儿肚脐/174
- 如何预防红屁股/175

新生儿红臀怎么办/176

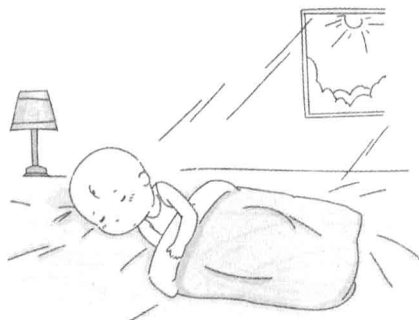
如何预防长痱子/178

如何防治肺炎/179

如何看便便辨健康/180

2 须治疗的疾病/182

- 长了鹅口疮怎么办/182
- 长了“马牙”能用针挑破吗/182
- 新生儿黄疸怎么办/184
- 新生儿腹胀怎么办/185
- 新生儿发热怎么办/185
- 脐部疾病如何治/186
- 肚脐异常怎么办/187
- 如何解决新生儿便秘/188
- 新生儿湿疹怎么办/189
- 患了腹泻如何治/190
- 新生儿溶血病是怎么回事/191
- 新生儿出血症怎么治/192
- 新生儿头颅血肿怎么办/193
- 新生儿麻疹怎么办/194
- 脓疱疮如何治/196



潘昕教您如何挑选金牌月嫂

随着人们生活水平的提高，加上独生子女政策以及家庭对下一代的期望，妊娠分娩越来越成为一个家庭的大事，越来越多的女性把分娩后坐月子看成无比重要的事情。因此，月嫂这个职业应运而生。

月嫂的出现带来了许多科学育儿的新理念，传播了科学坐月子的观念，给新手爸妈在新生儿刚出生后最手忙脚乱的一个月以帮助。不过，月嫂工作责任心的差别、服务态度的好坏、服务技能的高低，还有侍弄新生儿经验的多少等，这些都将影响产妇和新生儿的健康。因此现在我就以多年在母婴护理院工作的经验来告诉大家：如何挑选金牌月嫂。

什么是月嫂

通常情况下，“月嫂”的工作集保姆、护士、厨师、月子护理师、育婴师、早教教师的工作性质于一身。

现代父母对孕妇、婴儿健康的要求，传统的育儿观念和坐月子的理念已经远远满足不了了。新手爸妈都希望孩子能够赢在起跑线上，他们的要求已经开始由简单的物质提供、传统的健康护理，转向心理的调适、心灵的沟通及科学育儿文化的熏陶，需要的是高品质的服务和专业指导。

而月嫂，是经过专业培训的“育儿专家”，她们大多有过生育经历，经历过初为人母的喜悦与辛劳，再经过医护专家的专业培训，具备了护理、营养、心理的相关知识，在工作中能以博大的爱心、踏实的劳动以及专业的技能带给产妇和新生儿最科学的帮助。

月嫂的职责是什么

月嫂不仅要掌握新生儿的喂养、洗澡、换尿布等生活护理常识，而且要掌握新生儿按摩、测体温、观察大小便、脐带护理、臀红、尿布疹处理方法。同时，还要懂得如何



协助产妇做乳房护理、乳房按摩、指导产妇科学哺乳、协助产妇恢复体形、为产妇准备营养的饮食等技能。培训结束后，经过考核，月嫂需获得相关的结业证书后才能上岗。

所以，月嫂完全不同于传统意义上的保姆，二者之间的区别就是有无专业的产后护理技能。下面就来看看月嫂的具体职责有哪些。

照顾新生儿的职责

新生儿护理分为四大部分。

第一，照料新生儿的日常起居。包括喂奶、喂水、换尿布、洗澡；洗涤并消毒新生儿的奶瓶、衣物、尿布等；每天给新生儿按摩，指导新生儿游泳等。

第二，健康方面的专业护理。包括脐带结扎部位的消毒，观察新生儿的大小便，测量体温，在新生儿身体有异常时提醒并协助治疗。

第三，常见病的观察和护理。月嫂需判定新生儿是否患有新生儿黄疸、尿布疹、鹅口疮等，并对某些新生儿疾病有预防措施。

第四，新生儿的情感和潜能开发。月嫂需能指导产妇为新生儿做婴儿操，锻炼新生儿的四肢协调能力，开发大脑并给予新生儿美妙的情感抚慰。

照顾产妇的职责

产妇护理分为五大部分。

第一，产妇的生活护理。包括帮产妇擦身、观察恶露、洗涤产妇大部分衣物。

第二，产妇的乳房护理。月嫂根据产妇的情况，依据经验帮助产妇通乳、解决乳房胀痛，教会产妇如何清洁乳房和双手后挤奶或进行乳房按摩、教会产妇正确的哺喂姿势。

第三，制作产妇的营养餐和催乳汤水。在保证母乳的产量和质量的同时，防止产妇摄入过多高热量的饮食而急速发胖。

第四，指导产妇做产后恢复。促进子宫复原、恶露排出并帮助产妇体型的恢复。

第五，经常与产妇交流育儿心得。避免产妇对独立育儿的焦虑状态和封闭型生活产生的抗拒心理，及时安抚产妇，避免产后抑郁症的出现。

请月嫂的好处

那么，请月嫂究竟有哪些好处呢？

外人的介入可以更好地解决产妇的产后抑郁问题

有很多情况会造成产后抑郁的高发，包括老人要求坐月子不出门不见客，不洗澡不刷牙，让产妇觉得自我价值完全丧失，生活空前封闭。或者产妇是完美主义者，什么都想给宝宝最好的，发现自己给不了，就容易抑郁。心理学家发现，疏导产后抑郁的工作由产妇的家人来做，往往是不奏效的。由月嫂来做，效果要好得多。

月嫂会兼顾老人的观念和产妇的身心需求，提出一个折中的坐月子的方案，让产妇的生活范围扩大，身心愉悦。另外，在产妇的家人认为“产妇爱发脾气，难伺候”时，月嫂因为经验丰富，更能体谅产妇在产后的轻微抑郁，有的月嫂甚至介绍以前的客户跟产妇认识，让以前的客户跟产妇谈怎样克服产后的烦躁与沮丧，效果相当不错。

月嫂能更有效地培养产妇独立带孩子的能力

产妇往往对自己的长辈有依赖心，如果发现宝宝的奶奶或姥姥带孩子很有经验，产妇会当“甩手掌柜”，而月嫂不同，她是临时雇用者，不会长时间留在家中，因此很多产妇会留神观察月嫂的一举一动，以便随时全面接受带宝宝的重任。

“以一当三”的高效护理带给产妇清静的休养环境

除了双胞胎和多胞胎，我们不主张宝宝的护理由很多长辈“轮班”。频繁地探访、高声聊天、七手八脚地帮忙，对产妇产后的清静休养和恢复，都是一种干扰。我们常常看到，一个宝宝洗澡，三四个大人还摆弄不过来，月嫂一个人就搞定了，这说明娴熟的服务技能在此时对产妇而言，是一剂“定心丸”。月嫂服务得好，对产妇的情绪稳定很有效。

如何挑选月嫂

一名月嫂选择得好与不好，直接关系到宝宝和产妇的身心健康，因此月嫂的素质和能力十分重要。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孩子的经验，同时还要有一定的知识水平和接受新知识的能力。

挑选月嫂，主要应考虑以下六点：

(1) 选择正规家政公司。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。正规家政公司有一套严格审查的程序，每一位月嫂都有自己的档案，其中包括身

份证、健康证、培训证、当地劳动部门颁发的上岗证等。

(2) 签订合同要写清服务的具体内容、收费标准、违约或事故责任等，付费时索要正规发票。

(3) 打听口碑如何，看是否曾带过月子里的孩子，是否有育儿经验。

(4) 看生活习惯是否科学，是否讲究个人卫生。身体健康状况良好才能做一个称职的月嫂。

(5) 月嫂年龄段不同，各有优势。25~40岁年龄阶段的月嫂，一般较成熟、稳重、工作经验较多。40岁以上年龄段的月嫂，大都具有相当多的工作经验及人生经历，富有耐心。那些接受过专业的训练的、年龄40~50岁的“奶奶型”月嫂对一般家庭较为适合。

(6) 性格是否相投。性格相投是来自两方面的，与这家的产妇相处融洽的月嫂，不一定就适合于另一家。

因此在雇用月嫂之前，产妇家庭应该把自己的要求尽量讲清楚，并对月嫂的脾气秉性进行初步了解，避免请到不合心意的月嫂。如果月嫂不是本地人，看看能否用普通话交流，以免和月嫂在交流上存在障碍。

如何与月嫂和睦相处

月子期间产妇的情绪可能不太稳定，但也要注意处理好与月嫂的雇用关系，避免发生纷争。

(1) 千万不要辱骂月嫂。产妇或家人千万不要以为自己花了钱，就对月嫂呼来喝去。

(2) 与月嫂相处要注意感情互动。多聆听她的心声，了解她的想法。

(3) 要保证月嫂的正常休息时间。如不能保证，要支付给她合理的加班费用，最好不要随意增加规定服务内容以外的工作。

(4) 任何形式的家庭纠纷，都不要让月嫂介入。

(5) 家庭成员的指示要清楚，要统一口径，切忌各说各的，令月嫂无所适从。

(6) 无论在工作时或外出时都要经常与月嫂保持联络。

(7) 对月嫂严格要求，宽容以待。

(8) 要尊重月嫂的人格和劳动，平等待人；要耐心指导月嫂工作；要保证月嫂不与异性成年人同住一室或住在其他人可以随便出入的地方。



产妇及其家人与月嫂的关系需要经过一段时间的磨合。在日常生活中多表示一下友好和关心，就会让月嫂感到温暖，她就会更好地做好服务工作，更有益于产妇和新生儿的身体健康。

如何应对月嫂在工作中的问题

人非圣贤，孰能无过。当月嫂在工作中出现问题，或者产妇家庭不满意月嫂的工作方式时，最好的方式是进行沟通，商量出一个可行方案。以下四个问题是普遍存在于月嫂和产妇家庭之间的。

问题1：月嫂不肯做家务

月嫂的基本职责是照顾产妇和新生儿，但有些家庭以为自己是花钱请了个“保姆”，一些家务事也让月嫂去做。如果把月嫂当“保姆”，这其实是分散了月嫂的精力，反而影响其对产妇和新生儿的护理工作。另外，还有些月嫂不肯洗产妇的内裤和袜子，是因为月嫂公司有规定，怕月嫂因此手上带了细菌，对新生儿不利。

因此，在雇佣月嫂时，产妇最好与月嫂公司签订合同，把月嫂职责范围的事一项项写下来加以确认，这样，雇主就不会觉得月嫂“躲懒”，月嫂也不会觉得雇主“老提非分要求”。

问题2：月嫂晚上睡得沉，基本不管宝宝

即便是承诺晚上带宝宝的“高薪月嫂”，也不可能24小时工作，如果产妇和家人希望月嫂晚上警醒些，应和月嫂商量好工作时间，可以在17点到23点之间让月嫂适当休息，以便月嫂有精力在下半夜照料新生儿。

问题3：月嫂留指甲戴耳环

产妇可以要求月嫂讲究个人卫生，勤剪指甲，不戴任何首饰，以免划伤新生儿。如果月嫂对你的合理建议不予采纳，可以通过月嫂公司进行沟通和调解。

问题4：月嫂不爱笑，家中死气沉沉

月嫂的性情脾气有优化产妇情绪、缓释家庭焦虑状态的作用。真正的好月嫂，不仅要技术过硬、人品端正，还要怀着爱心来服务，以“解人之难”为骄傲。这需要月嫂有一副热心肠，产妇家庭对月嫂进行面试时，就要特别留心到这一点。

