



金牌月嫂 教你坐月子

郭红霞 编著



妇产科主治医师
刘翠凤指导编写



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



金牌月嫂 教你坐月子

郭红霞 编著



产科主治医师
刘翠凤指导编写

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

金牌月嫂教你坐月子/郭红霞编著.--北京：电子工业出版社，2013.7

（亲亲我的宝贝）

ISBN 978-7-121-18470-3

I. ①金… II. ①郭… 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（2012）第212425号

责任编辑：牛晓丽

特约编辑：张燕杰

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：三河市双峰印刷装订有限公司

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：720×1000 1/16 印张：19 字数：304千字

印 次：2013年7月第1次印刷

定 价：39.80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。

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。

服务热线：（010）88258888。

第一章 入院前期的准备工作

物品准备	18
迎接宝宝，全面准备待产包	18
入院用品大检查	21
分娩前，你需要知道的“软件”准备工作	22
身体准备	25
分娩前期在家需要做的事情	25
为分娩储备力量	26
应该何时到医院待产	29
分娩征兆，准妈妈应该早知道	31
精神准备	33
调整心态迎接宝宝	33
保持“积极期盼”的心情	35
消除临产前的紧张不安	37



第二章 生产期间的注意事项

分娩进行时	40
产前要做好外阴的清洁卫生	40
临产前要排空大小便	41
做好准备，人生最痛也幸福	42
分娩时可能会遇到的几种意外	45
给分娩过程中的产妇准备食品	50
生产有时需要切开会阴	52
自然分娩时如何和医生配合	54
早产如何应对	56
难产如何应对	58
剖宫产时如何与医生配合	62
准爸爸陪产应该怎么做	64
新生儿护理	68
新生儿宝宝要做身体监测和检查	68
新生儿宝宝在什么情况下需要进恒温箱	70
怎样护理难产儿	72
分娩后新生儿宝宝不哭是怎么回事	73



延迟剪脐带，新生儿获益多·····	75
宝宝出生一小时内就得抱·····	76
该不该和早产的宝宝亲密接触·····	77
如何预防新生儿感染·····	78
新生儿什么时候不能打卡介苗·····	81

第三章

坐月子第一周贴心指导

(产后1~7天)

新妈妈的身体护理与保健·····	84
产后要在产床上度过两小时·····	84
产后卫生忽视不得·····	85
新妈妈应该知道如何照顾自己·····	87
怎样控制产后疼痛·····	89
产后需要及时排便·····	93
产后中暑怎么办·····	95
产后怎么护腰·····	97
月子里可以洗澡吗·····	99
产后第一次下床·····	100
产后新妈妈应多休息·····	101



会阴撕裂或侧切伤口应如何护理·····	103
剖宫产妈妈的护理·····	104
新妈妈如何预防产后感染·····	106
如何处理恶露·····	109
产后穿衣应注意什么·····	110
新妈妈的精神保健 ·····	113
喜悦与疲惫交织的一天·····	113
痛并快乐着·····	114
请勿打扰新妈妈的休息·····	115
新妈妈应认同母亲的角色·····	117
别让新爸爸的“产后抑郁症”影响新妈妈·····	119
新妈妈的母乳喂养事宜 ·····	120
新妈妈应及早开奶喂奶·····	120
正确按摩乳房疏通乳腺·····	123
新妈妈胀奶原因和对策·····	124
乳头凹陷的新妈妈如何喂奶·····	125
哺乳妈妈能用药吗·····	127
新妈妈的饮食攻略 ·····	130
分娩当天怎么吃才有助于恢复体力·····	130



剖宫产后的饮食宜忌·····	132
选择催乳食物有讲究·····	134
产后第一周的月子食谱·····	136
新妈妈的减肥塑身大计 ·····	138
塑身，从产后第一天开始·····	138
产后能不能马上做运动·····	140
坐月子轻松瘦身八招·····	141
新生儿的护理 ·····	143
如何掌握新生儿宝宝吃奶量·····	143
新生儿宝宝为什么会脱皮·····	144
新生儿宝宝无尿怎么办·····	145
如何正确抱宝宝·····	145
人工喂养怎么喂·····	148
如何给宝宝洗澡·····	151
新生儿宝宝应什么时候排胎便·····	152
如何进行眼、耳、口、鼻的护理·····	153
如何读懂宝宝哭声里的信息·····	157
新生儿宝宝的体温多少才正常·····	161
新生儿宝宝溢奶怎么办·····	162

新生儿抚触越早，好处越多..... 164

怎样预防新生儿肺炎..... 166

第四章

坐月子第二周贴心指导 (产后8~14天)

新妈妈的身体保健与护理..... 170

新妈妈第二周身体恢复的状况..... 170

剖宫产后第二周的恢复..... 171

第二周如何应对恶露..... 173

坐月子上网、看书好吗..... 174

坐月子一定要卧床吗..... 175

产后坐月子的家居环境..... 177

月子里可以户外活动吗..... 178

坐月子怎样洗头 and 梳头..... 179

月子期间能不能刷牙..... 180

新妈妈的精神保健..... 182

新妈妈可以投身娱乐之中..... 182

新妈妈如何防止产后抑郁..... 183



特殊时期，新爸爸凡事应让着新妈妈·····	184
-----------------------	-----

新妈妈的母乳喂养事宜·····	186
-----------------	-----

乳头皲裂怎么办·····	186
--------------	-----

怎样判断乳房中的奶吃净了·····	188
-------------------	-----

怎样判断奶水是否充足·····	189
-----------------	-----

新妈妈的减肥塑身大计·····	191
-----------------	-----

勤绑腹带·····	191
-----------	-----

剖宫产术后做恢复操·····	192
----------------	-----

采取哪些小方法减肥·····	193
----------------	-----

新妈妈的饮食攻略·····	196
---------------	-----

新妈妈需要补钙吗·····	196
---------------	-----

为什么不宜过早节食减肥·····	198
------------------	-----

产后第二周，“排”与“补”相结合·····	200
-----------------------	-----

新生儿的护理·····	203
-------------	-----

第二周新生儿的正常身体表现·····	203
--------------------	-----

如何观察和应对新生儿黄疸·····	204
-------------------	-----

女婴出现假月经是怎么回事·····	206
-------------------	-----

观察男婴睾丸是否正常·····	207
-----------------	-----

视听是新生儿宝宝最好的交往方式·····	209
轻松去除新生儿宝宝头上的乳痂·····	211
新生儿宝宝鼻塞怎么办·····	213
按需哺乳好还是按时哺乳好·····	214
怎样给新生儿保暖·····	216
哄宝宝入睡时的注意事项·····	218
新生儿宝宝便秘怎么办·····	220
新生儿宝宝腹泻怎么办·····	222

第五章

坐月子第三周贴心指导 (产后15~22天)

新妈妈的身体保健与护理·····	226
产后第三周身体恢复状况·····	226
恶露不止是什么原因·····	227
怎样区分白色恶露和白带·····	228
如何预防晚期产后出血·····	228
怎样缓解月子里的疲惫·····	230
新妈妈的精神保健·····	231



如何改善产后失眠·····	231
家人要给予新妈妈更多的关心和理解·····	233
新妈妈的母乳喂养事宜 ·····	234
乳房肿胀最常见的原因是什么·····	234
给宝宝喂奶时的正确抱姿·····	235
宝宝呕吐后如何喂奶·····	237
新妈妈的减肥塑身大计 ·····	237
第三周进行什么运动合适·····	237
产后瘦腰秘诀·····	238
如何避免产后肥胖·····	240
新妈妈的饮食攻略 ·····	242
坐月子期间饮食忌生冷吗·····	242
哪些食物会减少乳汁的分泌·····	242
饮食以滋补进养为主·····	244
新生儿的护理 ·····	246
第三周宝宝都有哪些能力有所增长·····	246
新生宝宝第三周补充鱼肝油和钙剂·····	248
按摩有益于宝宝身心和智力发育·····	249



怎样护理宝宝指甲·····	251
如何防止新生儿宝宝脱水热·····	252
预防新生儿宝宝鹅口疮·····	253
新生儿宝宝“枕秃”是怎么回事·····	255
婴儿肚脐鼓出来是怎么回事·····	256
怎样缓解新生宝宝的肠绞痛·····	257

第六章

坐月子第四周贴心指导 (产后23~30天)

新妈妈的身体保健与护理·····	260
第四周身体复原状况·····	260
月子期间的眼睛护理·····	260
新妈妈脸上怎样不留斑·····	262
剖宫产疤痕该如何处理·····	263
产后多久才能过性生活·····	264
怎样预防和减少产后脱发·····	266
如何消除妊娠纹·····	267
怎样改善产后贫血·····	269
如何预防产后痔疮·····	271



怎样预防产后风湿·····	272
新妈妈的精神保健·····	273
如何排解新妈妈的产后不良心理·····	273
新妈妈的减肥塑身大计·····	275
调整型内衣可以穿了吗·····	275
如何避免产后乳房下垂·····	276
新妈妈的饮食攻略·····	277
产后天天吃鸡蛋喝红糖水好吗·····	277
月子里要禁盐吗·····	277
产后体虚多吃老母鸡、猪蹄好吗·····	278
新生儿的护理·····	279
怎样给新生宝宝喂药·····	279
新生宝宝同妈妈睡一个被窝好吗·····	281
新生宝宝不吃奶的五大原因·····	282
怎样护理宝宝红臀·····	283



第七章 坐月子不是一月的事

新妈妈的身体保健与护理	286
产后复查需要注意什么	286
产后月经何时会复潮	288
对付产后瘙痒，让新妈妈不再苦不堪言	290
什么时候开始练瑜伽	291
留意产后六大后遗症	293
新妈妈的精神保健	295
月子结束后的形象塑造	295
新妈妈学习自我调节七大招	296
产后健忘，如何打败魔咒尽快脱身	298
新生儿的护理	299
要不要给满月的宝宝剃头发	299
不要用闪光灯给宝宝拍照	300
怎样给宝宝睡头型	301



金牌月嫂 教你坐月子

郭红霞 编著



产科主治医师
刘翠凤指导编写

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

金牌月嫂教你坐月子/郭红霞编著.--北京: 电子工业出版社, 2013.7

(亲亲我的宝贝)

ISBN 978-7-121-18470-3

I. ①金… II. ①郭… 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 (2012) 第212425号

责任编辑: 牛晓丽

特约编辑: 张燕杰

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

装 订: 三河市双峰印刷装订有限公司

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: 720×1000 1/16 印张: 19 字数: 304千字

印 次: 2013年7月第1次印刷

定 价: 39.80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。

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。

服务热线: (010) 88258888。