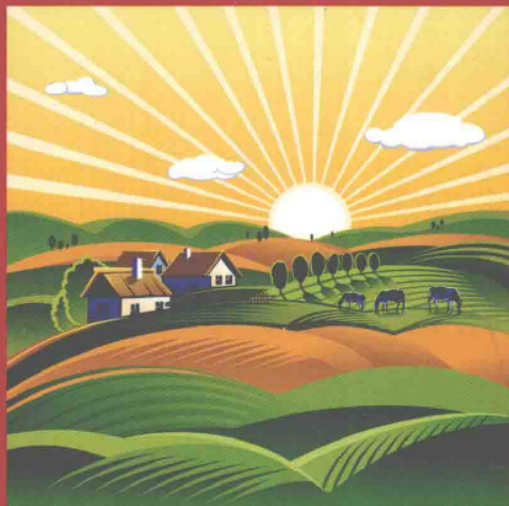


新型职业农民技能培训丛书
新型职业农民中等职业教育教材

“阳光工程”
培训



月嫂

适应现代农业发展和新农村建设要求
职业选择符合市场热点，具有理论与实践相结合的特点
以人为本，遵循灵活多变的培训形式
是农民谋求一技之长，进而发家致富的良师益友

唐仲明 朱雅楠 姜 真 编著
胡秀伟 刘红梅 刘增梅



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

新型职业农民技能培训丛书
新型职业农民中等职业教育教材



月嫂

唐仲明 朱雅楠 姜 真 编著
胡秀伟 刘红梅 刘增梅

16

图书在版编目 (CIP) 数据

月嫂/唐仲明等编著. —济南:山东科学技术出版社,2014

(新型职业农民技能培训丛书)

ISBN 978 - 7 - 5331 - 7281 - 7

I. ①月… II. ①唐… III. ①产褥期—护理②新生儿—护理 IV. ①R714.6②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 042206 号

新型职业农民技能培训丛书

月 嫂

唐仲明 等编著

出版者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路16号
邮编:250002 电话:(0531)82098088
网址:www.lkj.com.cn
电子邮件:sdkj@sdpress.com.cn

发行者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路16号
邮编:250002 电话:(0531)82098071

印刷者:山东人民印刷厂

地址:莱芜市嬴牟西大街28号
邮编:271100 电话:(0634)6276022

开本:720mm×1020mm 1/16

印张:7

版次:2014年7月第1版第1次印刷

ISBN 978 - 7 - 5331 - 7281 - 7

定价:13.00元

前 言

要实现农村社会和谐稳定发展,重点在农业,难点在农民。促进农业发展,加快农民奔小康的步伐,关键在于提高农民素质。促进农民工素质提高,造就新型农民,对建设新农村意义重大。

随着城乡一体化建设的逐步推进和农业产业化的快速发展,农村技能培训已成为农民就业致富的一条重要渠道,要不断提高农民自我发展能力,培养有文化、懂技术、会经营的新型农民。新型农民培训应该向3个方面发展:第一,促进农业科技化,关键在于加快农业科技创新,加快农业科技成果的转化应用,使新型农民用先进的技术和装备推进农业现代化。第二,带动农业产业化,农业是一个系统工程,产前、产中、产后是一个整体链,需要以市场为导向,以经济效益为中心,形成具有区域性特色的农产品专业化生产。农民职业培训和教育通过对返乡农民工的培养,发现和培养农业产业化经营的应用型人才,从而全面提高农业产业化水平。第三,推进农业现代化,表现为新型农民对土地耕作、蔬菜栽培、果树种植、畜禽养殖新设备和新技术的应用。

本丛书选取了18种关注热点高、成熟度大、能切实给农民朋友带来效益的职业和技能,包括农业新型职业,如农产品质量监督员、农村信息员、农村经纪人、经济合作社管理、休闲农业经营等都是“三农”发展新趋势的产物,贯穿于“三农”的各个生产环节,发挥着日趋重要的作用,也赋予了“三农”新的动力和活力;农业产业创新发展需要的职业及技术,如乡村兽医、畜禽养殖新技术、果树修剪与管理、蔬菜栽培新技术等;农村乡镇企业、农民进城务工需要的技能和职业,如电工、钳工、农机修理员、电

子装配工、砌筑工、月嫂等。以上这些新技能和新职业涉及“三农”的方方面面,也有城乡结合、过渡的含义。新型农民只有掌握了新的职业技能,才能适应新的农业生产发展形势的需要,才能成为城乡一体化发展的新的生力军。

本书强调以人为本的理念,遵循以灵活多变的培训形式取代规范理论教学模式的原则,具有理论与实践相结合的特点;内容涉及范围极可能广,让农民在有限的精力和时间内掌握尽可能多的有益信息;既立足于现在,又着眼于未来;考虑到农民的文化素质,本书力求通俗易懂。真心希望本书能够成为农民谋求一技之长,提高技能水平,了解农业产业发展形势,进而发家致富的良师益友。

本书可作为新型职业农民中等职业教育教材使用,旨在培养适应现代化发展和新农村建设要求的新型职业农民。

由于我们水平有限,加之农业技术和水平发展迅速,书中难免存在错误和欠妥之处,恳请广大农民朋友们提出宝贵意见,以便改正和更新。

编者

目 录

第一章 月嫂的职业要求	1
第一节 月嫂认知	1
第二节 月嫂工作内容和技能要求	2
第三节 月嫂岗位要求	6
第二章 新生儿的生理特点和产妇产后特点	8
第一节 育婴基础知识	8
第二节 产妇产后特点	12
第三章 新生儿护理	14
第一节 新生儿喂养	14
第二节 新生儿日常护理	25
第三节 新生儿的睡眠	32
第四节 新生儿的安抚	35
第五节 新生儿的身体养护	38
第六节 新生儿专业护理	41
第七节 新生儿常见病护理	55
第四章 产妇护理	67
第一节 产妇的休养环境与个人卫生护理	67
第二节 产妇的饮食与营养	71

第三节	产妇的生活禁忌	86
第四节	产妇哺乳与乳房护理	89
第五节	产妇月子病护理	96
第六节	产妇体形恢复	104

第一章 月嫂的职业要求

第一节 月嫂认知

一名合格的月嫂,首先应该对自己所从事的行业有清晰的认识,明白什么是月嫂、月嫂的职业职能及月嫂职业产生的原因和发展前景,这样才能充分调动自己工作的积极性和主动性。

一、相关定义

1. 月嫂的职业定义

月嫂是母婴护理的俗称,主要负责专业护理产妇与新生儿,服务的内容以月子护理为主,新生儿的护理占 80%,产妇的护理占 20%。月嫂属于高级家政人员,通常情况下,月嫂的工作集保姆、护士、厨师、保育员的工作性质于一身。

2. 新生儿的定义

新生儿指的是从出生到 28 天的婴儿。

二、月嫂的职业认识

1. 月嫂的职业培训期限

一般连续培训 12 天左右就可以上岗。

2. 月嫂的职业能力特征

- (1) 有爱心、耐心和责任感。
- (2) 口齿清楚,会讲普通话。

- (3)表达能力和沟通能力强。
- (4)动作协调、灵活。
- (5)有一定的学习能力。
- (6)基本文化程度为初中毕业。

3. 月嫂的申报条件

目前国家还没有对月嫂的申报条件做具体的规定。

三、月嫂职业的产生原因和前景

1. 月嫂职业的产生原因

月嫂是由“月子保姆”、“月子护理员”的习惯称呼延伸而来,“月嫂职业”员工的早期来源也是由家庭保姆和家庭护理员转变而来。按照服务技能,月嫂被分为月子保姆、初级月嫂、中级月嫂、高级月嫂、特级月嫂、星级月嫂,不过这些只是家政公司自封的,国家还没有专门的分类。

2. 月嫂职业的前景

月嫂已经越来越受到人们的欢迎,伴随月嫂中介服务机构的产生和发展,大大拓宽了月嫂的就业渠道,月嫂整体就业率在90%以上,而且工资较为丰厚,为下岗失业人员提供了更为适合的就业岗位。

第二节 月嫂工作内容和技能要求

月嫂的主要工作包括对新生儿的生活护理、专业护理、常见病护理和潜能开发,还包括产妇的生活护理、乳房护理、月子病的护理和产后恢复护理等内容。月嫂应熟练掌握这些方面的技能,从而在工作时能做到心中有数。

一、新生儿的生活护理

1. 饮食护理

- (1)能够正确地给新生儿配制、喂养奶粉。
- (2)能够正确地给新生儿喂水。

(3)能够正确地指导母乳喂养新生儿。

2. 睡觉护理

(1)能够营造新生儿睡觉的良好环境。

(2)能够掌握新生儿睡觉的时间。

(3)能够给新生儿合理盖被。

(4)能够在睡觉前给新生儿合理穿衣。

(5)能够预防新生儿睡觉时意外情况的发生。

3. 洗澡护理

(1)能够做好新生儿洗澡前的准备工作。

(2)能够掌握新生儿洗澡的方法。

(3)能够预防新生儿洗澡过程中发生的意外情况。

4. 脱穿衣服、包裹护理

(1)能够正确地给新生儿穿衣服。

(2)能够正确地给新生儿脱衣服。

(3)能够正确地给新生儿包裹。

5. 环境卫生护理

(1)能够做好室内清洁护理。

(2)能够控制好新生儿生活的室内温度、湿度。

(3)能够预防、处理新生儿中暑、中毒意外情况的发生。

二、新生儿的专业护理

1. 生活用品的清洁

对新生儿生活用品的清洁护理,应掌握以下技能。

(1)能够对新生儿的奶瓶进行消毒。

(2)能够对新生儿的衣服进行正确的清洗、晾晒、整理。

(3)能够对新生儿尿布进行正确的清洗、晾晒、整理。

(4)能够对新生儿的衣物进行清洁。

2. 大小便的护理

对新生儿大小便的护理,应掌握以下技能。

(1)能够判断什么时候换尿布。

- (2)能够正确地为新生儿换尿布。
- (3)能够正确地给新生儿进行便后清洗。
- (4)能够正确、熟练地给新生儿做便后清洗的屁股护理。

3. 三浴的护理

- (1)能够正确、熟练地给新生儿进行日光浴。
- (2)能够正确、熟练地给新生儿进行空气浴。
- (3)能够正确、熟练地给新生儿进行水浴。

4. 新生儿脐带的护理

- (1)能够为新生儿做日常的脐带清洁。
- (2)能够分辨新生儿脐带的异常情况。
- (3)能够为新生儿做好脐带炎症的护理。

5. 新生儿黄疸的护理

- (1)能够分清楚正常黄疸和病理黄疸。
- (2)能够正确地护理新生儿的正常黄疸。
- (3)能够正确地护理新生儿的病理黄疸。

6. 新生儿眼部的护理

- (1)能够正确地地区分新生儿眼部的正常与异常。
- (2)能够正确地做好新生儿眼部的日常护理。

7. 新生儿囟门、乳痂、指甲的清洁护理

对新生儿囟门、乳痂的清洁护理,应掌握以下技能。

- (1)能够正确地为新生儿做囟门的清洁护理。
- (2)能够正确地为新生儿做乳痂的清洁护理。
- (3)能够正确、谨慎地给新生儿修剪指甲。

8. 新生儿量体温、喂药、疫苗接种的护理

对新生儿量体温、喂药的护理,应掌握以下技能。

- (1)能够正确地为新生儿量体温。
- (2)能够正确地为新生儿喂药。
- (3)能够正确地做好新生儿疫苗接种的护理。

三、产妇的生活护理

1. 饮食护理

- (1) 能够合理、科学地为产妇制作营养餐。
- (2) 能够掌握产妇的饮食原则。
- (3) 能够掌握产妇饮食的注意事项。

2. 洗澡护理

- (1) 能够正确地做好产妇洗澡前的准备。
- (2) 能够做好产妇洗澡过程中的护理。
- (3) 能够做好产妇洗澡后的护理。
- (4) 能够掌握产妇洗澡的注意事项。

3. 睡觉护理

- (1) 能够做好产妇睡觉前的准备工作。
- (2) 能够掌握产妇睡觉的环境要求。
- (3) 能够做好产妇睡觉中的护理。

4. 卫生护理

- (1) 能够确保产妇室内的卫生清洁。
- (2) 能够正确地为产妇做好恶露的清洁。
- (3) 能够正确地为产妇做好大小便的护理。
- (4) 能够正确地为产妇选择、清洗衣物。
- (5) 能够正确地为产妇清洁、消毒伤口。

四、产妇的乳房护理

1. 指导产妇正确地哺乳

- (1) 能够正确地指导产妇给新生儿哺乳时产妇的姿势。
- (2) 能够正确地指导产妇给新生儿哺乳时婴儿的姿势。

2. 乳房的清洁

对产妇乳房的清洁,应掌握以下技能。

- (1) 能够指导产妇给新生儿哺乳前的乳房清洁。
- (2) 能够指导产妇给新生儿哺乳后的乳房清洁。

3. 乳房的按摩

对产妇乳房的按摩,应掌握以下技能。

- (1)能够指导产妇进行乳房按摩。
- (2)能够自己正确地为产妇进行乳房按摩。

4. 乳房的热敷

对产妇乳房的热敷,应掌握以下技能。

- (1)能够指导产妇进行乳房热敷。
- (2)能够自己正确地为产妇进行乳房热敷。

5. 催奶的护理

对产妇催奶的护理,应掌握以下技能。

- (1)能够为产妇进行饮食催奶。
- (2)能够为产妇进行按摩催奶。

6. 哺乳中乳房发生问题时的指导

对产妇哺乳中乳房发生问题时的指导,应掌握以下技能。

- (1)能够正确地指导并为产妇做好乳房皲裂的预防、护理。
- (2)能够正确地做好产妇乳房发胀、疼痛的护理。
- (3)能够正确地指导产妇乳头内陷的护理。

第三节 月嫂岗位要求

月嫂上岗之前,应了解自己的岗位要求,才能在工作时尽职尽责,才能合理、适时地维护雇主、公司及个人的合法利益,这样自己的工作才能有信心做得长久。

一、工作守则

月嫂的具体工作守则如下。

- (1)要礼貌待人(雇主的朋友、亲属、老人等)。
- (2)不可透露雇主的家庭隐私。
- (3)用心照顾服务对象。

- (4) 记录工作的内容和新生儿的状况。
- (5) 工作时间不做私事,如果遇到特殊情况时,必须向雇主说明。
- (6) 对雇主家的生活习惯要主动适应。
- (7) 禁止随意毁约、终止合同,不得私自离开工作岗位。
- (8) 应保持微笑服务,注意仪表仪容,为雇主服务时精神要集中。
- (9) 服从公司订单安排,严格按照月嫂的操作规程和工作范围,保质保量完成订单。

二、仪容仪表要求

月嫂的仪容仪表要求如表 1 所示。

表 1 月嫂的仪容仪表要求

举止	要 求
目光	目光要温和,不歪目斜视
坐姿	入座时动作应轻、慢,不可随意拖拉椅凳;身体不要前后、左右摆动,应并拢两腿膝盖或小腿交叉端正坐稳,不可两腿分开坐
走姿	与雇主或长者一起行走时,应让其走在前面;并排而行时,应让他们走在里侧。不要将双手插入裤袋或反背于背后行走
手势	不要把手插进口袋,因为这样给人有心不在焉的感觉
	不要反复摆弄自己的手指,这样给人很不自在的感觉
	不应搔首弄姿,这样会给人不正经、不端庄的感觉
	不应当众搔头、挖鼻子、剔牙、抓痒、抠脚等,这样给人素养不高的感觉

第二章 新生儿的生理特点和产妇产后特点

第一节 育婴基础知识

一、新生儿生理发育特点

1. 新生儿头面部、五官的生理特点

(1) 头面部的生理特点:

①头部的生理特点:婴儿头部相对较大,约为身长的 1/4;出生时头围是 33~34 厘米,前囟斜直径是 2~2.5 厘米,后囟已闭合或还没有开放,可隐隐约约辨认骨缝;头皮由于局部水肿而形成产瘤,随着时间的推移可自行消失。

②面部的生理特点:面部皮肤与全身皮肤一样十分娇嫩,有灰白色胎脂,以后会逐渐消失。胎脂消失后,由于表皮薄,皮肤富于血管而呈浅红色。多数新生儿在出生后 2~3 天可出现黄疸,在出生后 10~14 天消退。

(2) 五官的生理特点:

①眼睛的生理特点:眼睑处可见到微小的出血点,这个时候新生儿的眼发育还不成熟。大部分新生儿眼运动不协调,常有生理性斜视,一般在 2~4 周时消失,所以不能在婴儿床上方挂固定的玩具,不然的话就会有内斜的可能。

②鼻的生理特点:鼻尖部可见到粟粒疹,鼻腔较狭窄,鼻黏膜柔软而富有血管,遇到轻微刺激就容易充血、水肿而发生鼻塞现象。

③嘴的生理特点:口腔内牙龈和硬腭上有小白点,俗称马牙,属正常现象,一般在生后2~3周逐渐消失。

④耳的生理特点:耳软骨发育良好,已形成耳廓。出生2~7天后开始有听觉,2~4周时能较专注地听外界声音。

2. 新生儿的总体生理特点

- (1)正常新生儿出生体重在2 500~4 000克。
- (2)身长达到或超过45厘米。
- (3)四肢活动活跃,哭声响亮。
- (4)新生儿各个器官生理功能发育尚未完善,适应外界环境能力差。
- (5)免疫系统发育不完善,抵抗疾病能力弱,容易患感染性疾病。
- (6)喂养或护理不当容易患病,而且病情变化快、死亡率高。

二、新生儿心理发展特点

1. 新生儿视、听、嗅、触觉等的发育

新生儿在母亲体内,就发育形成了视、听、嗅、触觉等多种感觉器官,并且可以对外界刺激进行无条件反射。

(1)当母亲把乳头放入新生儿口中时,新生儿的嘴立即就会做吸吮动作。

(2)当新生儿的鼻孔受刺激时,就会打喷嚏。

(3)当抓挠新生儿的小脚心时,新生儿还会缩脚,双手双脚乱蹬。

2. 新生儿学习能力的产生

新生儿与环境会建立新的更为复杂的联系,进行简单的学习。如出生10天左右,在母亲抱起新生儿准备喂奶时,只要一做出要喂奶的姿势,不等乳头放到新生儿的口中,他的口就会做吸吮动作。这就说明新生儿在多次吃奶后得出经验,学会了把喂奶姿势与吸吮乳汁的动作直接联系起来,这种条件反射就是新生儿心理成长的标志,也就是新生儿学习活动的开端,这会促进新生儿的生理和心理上的成长。因此,哺育婴儿的父母亲和月嫂,对婴儿的精心照料和温柔、热情的爱抚,都会引起新生儿良好的情绪反应;安全而又丰富的环境刺激,会给新生儿提供一个良好的智力和情绪发展的空间,为新生儿一生的幸福成长建立一个良好的开端。

三、新生儿营养要求

新生儿的营养要求如表2所示。

表 2

新生儿的营养要求

序号	种类	营养要求
1	热能	热能每日的需求为每千克体重 420 ~ 504 千焦
2	蛋白质	母乳喂养的新生儿,每日每千克体重约需蛋白质 2 克;牛乳喂养的新生儿,每日每千克体重需蛋白质 3 ~ 5 克;如果新生儿以大豆及谷类为蛋白质来源时,每日每千克体重约需蛋白质 4 克
3	脂类	脂肪酸的吸收应占总热能的 1% ~ 3%,每日吸收脂肪 15 ~ 18 克
4	钙	应吸收 400 ~ 600 毫克
5	铁	10 毫克
6	水	每日每千克体重需水 80 ~ 150 毫升
7	维生素	维生素 A 200 微克,维生素 D 10 微克等

四、新生儿睡眠特点

一般新生儿一昼夜的睡眠时间为 18 ~ 20 个小时。按照新生儿觉醒和睡眠的不同程度分为 6 种意识状态:2 种睡眠状态——安静睡眠(深睡)和活动睡眠(浅睡);3 种觉醒状态——安静觉醒、活动觉醒和哭;另一种是介于睡眠和觉醒之间的过渡形式,即瞌睡状态。

1. 安静睡眠状态

新生儿的面部肌肉放松、眼闭合着,全身除偶尔的惊跳和极轻微的嘴动外,没有其他的活动,呼吸是很均匀的,新生儿处于完全休息的状态。

2. 活动睡眠状态

新生儿的脸上常显露出可笑的表情,如做怪相、微笑和皱眉,有时出现吸吮动作或咀嚼运动;呼吸不规则,比安静睡眠时稍快;眼睛通常是闭合的,仅偶然短暂地睁一下,眼睑有时颤动,经常可见到眼球在眼睑下快速地转动;手臂、腿和整个身体偶尔有些活动。新生儿在觉醒前,通常处于这种活动睡眠状态。以上两种睡眠时间各占一半。

3. 瞌睡状态

通常发生于新生儿刚醒后或入睡前。新生儿眼半睁半闭,眼睑出现闪