

SEP现代服务业人员就业能力提升项目系列教材
中国家庭服务业“百企百编”就业能力培训系列丛书
中国家庭服务业中小企业自主培训教材



催乳师培训教材

母乳喂养指导实训教程

陈帖 主编
CAC教育机构产品研发中心 监制

职业素质 就业技能 实操实训



旅游教育出版社

SEP 现代服务业人员就业能力提升项目系列教材
中国家庭服务业“百企百编”就业能力培训系列丛书
中国家庭服务业中小企业自主培训教材

催乳师培训教材

母乳喂养指导实训教程

陈帖 主编

CAC 教育机构产品研发中心 监制

北京·旅游教育出版社

责任编辑：郭燕春

图书在版编目 (CIP) 数据

催乳师培训教材 / 陈帖主编. — 北京 : 旅游教育出版社, 2015. 12

SEP现代服务业人员就业能力提升项目系列教材. 母乳喂养指导实训教程

ISBN 978-7-5637-3296-8

I. ①催… II. ①陈… III. ①催乳-技术培训-教材
IV. ①R271.43

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第312796号

SEP 现代服务业人员就业能力提升项目系列教材

催乳师培训教材

母乳喂养指导实训教程

陈帖 主编

出版单位	北京旅游教育出版社有限责任公司
地 址	北京市朝阳区定福庄南里 1 号
邮 编	100024
发行电话	(010) 65778403 65728372 65767462 (传真)
本社网址	www.tepcb.com
E - mail	tepx@163.com
排版单位	北京旅教文化传播有限公司
印刷单位	北京柏力行彩印有限公司
经销单位	新华书店
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	15
字 数	174 千字
版 次	2015 年 12 月第 1 版
印 次	2015 年 12 月第 1 次印刷
定 价	32.00 元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

前言

我们目前处在“互联网+”时代，面对新消费群体的崛起，家庭服务企业要尽快完成服务的升级和转型，快速便捷、上门到家成为服务的重中之重。“互联网+”与“到家”是两个核心关键词，“+”很容易，很多跨界的商品、概念都会叠加进来，“+”是复合型便利，“互联网+家”如同加油，家庭服务需求中的各种家政服务+电商购物服务+餐饮便利服务+娱乐休闲服务+旅游运动服务……加的并不是一两个单品，而是通过多元集成，增加多品类、多品种获得更多的客户黏性，打通上下游，完成全品类营销，进而极大释放“互联网+家”的“有限空间，无限可能”。就家庭服务中的母婴服务（也就是通常所说的“月嫂”）而言，已不是单纯完成某种单一母婴生活护理服务，服务者需成为集母婴护理师、育婴师、催乳师、小儿推拿师等为一身的专业技能，并且要通晓母婴健康产品、保健用品乃至食材、营养膳食等诸多功能集为一体的复合型职业人才。“家”生活的社区服务是有待挖掘的蓝海市场，去中心化、社区化，碎片化、智能化、宅生活的家庭化消费是未来生活服务的主体。

“互联网+家”促使家庭服务的丰富化与多样化，受众人群的广泛性、消费的便利性都成为未来新消费群体完成“互联网+家”这一主体社区服务，成为现在乃至未来最新消费渠道。据统计：社区商业服务所占社会消费品零售总额在发达国家可达60%左右，而在我国即便是一线城市，这一比例也仅为1/3，加快发展社区家庭服务，是满足居民消费、改变城市面貌、扩大劳动就业，提升城市商业现代化和综合竞争力的迫切要求，是构建社会主义和谐社会和全面实现中国梦的有效途径，同时也是各级政府为民谋利益、办实事的切实体现，可谓一项双赢的民心工程。根据这一需求，就要求加快提升、提速我国家庭服务业的发展水平，家庭服务业的快速发展其有效途径是建立一批职业化、规模化及专业化的家庭服务企业，而家庭企业服务社会的核心基础在于家政服务员，在于拥有一批经过职业技能培训和专项技术培训的家庭服务从业者。

根据《中华人民共和国劳动法》和《中华人民共和国职业教育法》的规定，

大量的、尤其是遍布全国各地的中小型家庭服务企业急需一套满足现代化市场需求，有别于大中专教材，能对一般文化的劳动者开展职业技能培训的专项技术培训教材。

中国家庭服务业“百企百编”就业能力培训与 SEP 现代服务业人员就业能力提升项目培训系列丛书正是在“互联网+家”的时代背景下孕育而生的。

中华好月嫂家政服务品牌集 18 年行业服务培训经验，汇集全国百家企业，共同编辑出版这套针对全国中小型家庭服务企业、教育培训机构的家庭服务系列培训丛书（母婴类，养老类，病患类，保洁类），其中，母婴生活护理类服务培训教学丛书包括母婴护理师、催乳师、育婴师、保健按摩——小儿推拿师等培训教材。

《礼记·大学》有曰：“格物致知”，按《现代汉语词典》解释为：推究事物的原理法则而总结为理性知识。这让我想到“百企百编”是一个了不起的创新和尝试，其意义在于让培训摆脱了空洞的理论教条，回归于一线实践。这些来自全国不同省份城市的百家编委企业均为本省市家庭服务行业的龙头企业，全国百强千户企业或市级以上家庭服务行业协会副会长以上单位，入选的企业编委均有国家级培训师资资质。

“百企百编”编委会企业跨越度大、区域性广，具有包容性、持续性和实战能量。执笔作者根据不同省份城市一线企业编委培训师的讨论意见，进行有效的汇总，力争能够真正使家政企业满足客户需求，在理论上寻求突破，在实践中解决落地，并使之具备前瞻性，全面完成面向服务员成长空间的培训，期待来自全国各地的百企百名一线培训师勇于挑战，勇于创新，感恩你们的共同参与，大爱无疆！

大众创业，万众创新，正激荡着中国大地！这是一个青春搏击，唱响中国梦的时代。李克强总理说：“个人和企业要勇于创业和创新，全社会要厚植创业创新文化，让人们在创造财富的过程中，更好地实现精神追求和价值。”家庭是社会的细胞，在“互联网+”时代，以家为单位的载体充当着重要的社会消费经济体和文化交流角色。引用北宋著名教育家张载所言：“为天地立心，为生民立命”，与全国家庭服务业同仁共勉。

丛书编委会

CAC 教育机构产品研发中心



目 录

第一章 中医基础知识	1
第一节 五脏六腑的功能	1
一、五脏	2
二、六腑	10
第二节 五行学说	19
一、五行相生和相克	20
二、五脏的功能特点及内在联系	22
三、五脏间的病理变化	24
第三节 气、血、津液及七情与泌乳	28
一、气	28
二、血	30
三、津液	32
四、气、血、津液之间的关系	33
五、气、血、津液与乳汁	34
六、七情与泌乳	35
第二章 催乳按摩操作指南	39
第一节 催乳的作用及按摩手法	39
一、按摩的基本作用	40
二、按摩手法的基本要求	40



三、常用按摩手法	41
第二节 催乳腧穴	52
一、经络	52
二、腧穴的定位	53
三、催乳胸部常用腧穴	54
四、催乳上肢常用腧穴	57
五、催乳下肢常用腧穴	58
六、催乳背部常用腧穴	63
七、催乳按摩注意事项	66
八、催乳方法小结	66
第三节 催乳师健手操	69
一、全臂运动	69
二、前臂运动	70
三、腕部运动	70
四、手指运动	71
五、肩周运动	71
六、颈部运动	71
七、扩胸运动	72
八、腹式呼吸	72
第三章 乳房发育及哺乳常见问题	75
第一节 乳房的发育	75
一、各期的乳房变化及保健原则	76
二、乳房的位置及形态	82
三、乳房的结构	82
四、乳房的生理功能	86



第二节 开奶	89
一、开奶按摩手法	89
二、开奶后的主要事项	90
第三节 哺乳期间乳房常见问题	90
一、乳头内陷、扁平	91
二、乳头皲裂（裂口）	94
三、乳少	95
四、乳汁淤积（乳腺堵塞）	107
五、乳腺炎	109
六、退奶	113
第四节 影响乳汁分泌的因素	117
一、乳房因素	117
二、膳食平衡和生活习惯因素	117
三、精神因素	118
四、生理因素	118
五、喂养因素	118
第四章 母乳喂养	122
第一节 母乳概述	122
一、母乳的成分	123
二、母乳喂养与奶粉喂养对婴儿的影响	124
三、母乳喂养的重要性	125
第二节 母乳喂养方法及保存	128
一、喂哺中婴儿含接的正确姿势	128
二、喂哺中母亲的正确姿势	128
三、如何判断宝宝是否吃饱	131



四、如何判断奶量是否充足	131
五、哺乳的次数及夜间喂奶	131
六、母亲排奶的正确方法	132
七、母乳保存方法	132
第三节 婴儿特殊情况与哺乳	135
一、患病婴	135
二、黄疸	135
三、腹泻	135
四、发热	136
五、肠绞痛	136
第四节 母亲特殊情况与哺乳	139
一、感冒与哺乳	139
二、放射性碘治疗期间与哺乳	139
三、心脏病的母亲与哺乳	140
四、高血压的母亲与哺乳	140
五、肝炎母亲与哺乳	141
六、糖尿病母亲与哺乳	142
七、产后用药物与哺乳	142
第五节 产妇心理护理	147
一、产前的心理护理	147
二、产后心理护理	148
三、走出传统产后护理误区	149
第六节 乳房保健操	152
第五章 科学饮食指导及催乳膳食	157
第一节 科学饮食指导	157



一、孕前期饮食指导	157
二、孕早期饮食指导	158
三、孕中期、孕末期科学饮食指导	159
四、产褥期饮食指导	160
五、哺乳期科学饮食指导	160
第二节 科学催乳膳食	163
一、七大营养素组成	163
二、产妇营养配餐及催乳汤制作	167
 第六章 科学育儿	181
第一节 科学喂养	181
一、母乳喂养	182
二、混合喂养	182
三、人工喂养	182
四、食具的消毒	183
五、果汁、蔬菜汁的做法	184
第二节 科学睡眠	187
一、新生儿睡眠	187
二、新生儿睡眠分清白天和黑天	187
三、新生儿含着奶嘴睡眠	188
四、新生儿抱着就睡放下就醒	189
五、新生儿夜啼	189
第三节 科学排便	192
一、胎便	192
二、母乳排便	192
三、配方奶排便	193



四、腹泻排便	194
第四节 早期智能开发——五项智能训练	196
一、新生儿五项智能训练	196
二、注意事项	198
第五节 安全防范	201
一、环境安全	201
二、探视安全	201
三、喂养安全	201
四、日常安全	202
第七章 催乳师的职业道德与礼仪规范	205
第一节 催乳师的职业道德	205
一、催乳行业的前景	206
二、催乳师从业的基本条件	206
三、催乳师的职业道德要求	207
四、催乳师的岗位职责	207
第二节 催乳师的职业礼仪规范	209
一、日常礼仪	209
二、电话礼仪	211
三、拜访礼仪	212
四、网络礼仪	214
附 录 催乳师考核试题及参考答案	218

第一章 中医基础知识

脏腑是化生气、血、津液，促进新陈代谢，维持人体功能活动的主要器官。五脏主要生理功能是生化和储藏精、气、血、津液和神，故又名“五神脏”。

【本章学习内容】

1. 了解五脏六腑的功能。
2. 了解五脏间生理功能的内在联系。
3. 了解五脏的功能特点与五行的特性关系。
4. 熟知脏腑间的病理变化及五行。
5. 熟知气、血、津液与乳汁分泌的关系。

第一节 五脏六腑的功能

精、气、神是人体生命活动的根本，所以五脏在人体生命中起着重要作用。五脏包括肝、心、脾、肺、肾。六腑是主食物的受纳、消化、吸收、传导和排泄的，是泻而不藏、以通为用的。六腑包括胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦（图 1-1）。

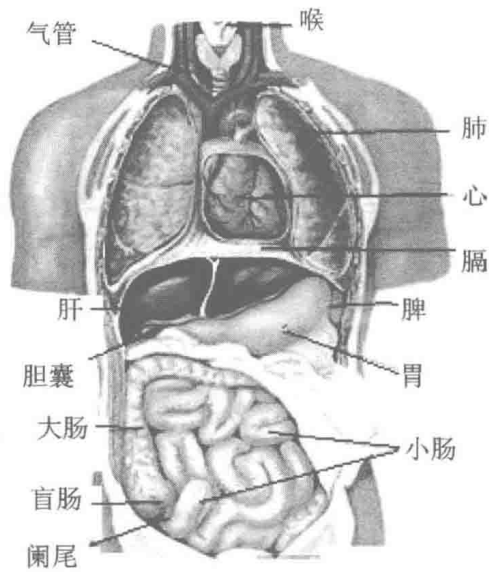
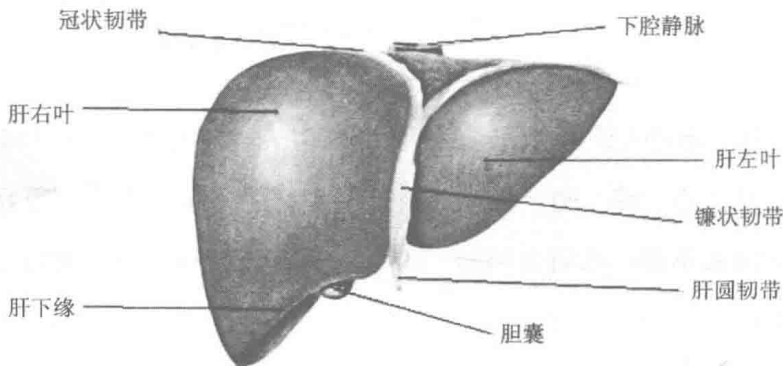


图 1-1 人体内脏解剖图

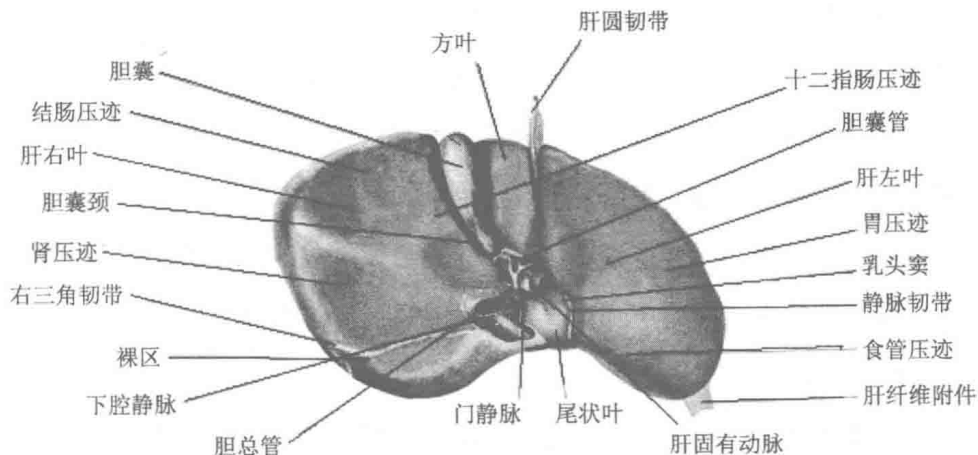
一、五脏

中医学认为人体是以五脏为中心的有机整体，内在脏腑的生理病理变化，可以通过系统内的其他形体、官窍的变化反映出来，同时也可以根据外在的形体、官窍的异常表现来推测内脏的病理变化。

(一) 肝 (图 1-2)



(a) 肝脏前面图



(b) 肝脏下面图

图 1-2 肝

1. 肝主藏血

肝有储藏血液和调节血流量的作用。人体各部分所需要的血量，是随其不同的生理情况而改变着的。人在休息和睡眠时，机体的血液需要量减少，多余血液即归藏于肝。产妇充足的睡眠，有助于血液归藏于肝，对乳少的产妇有积极促进作用。人体活动时血液需要量增加，肝脏即调节供给。所以唐代王冰说：“肝血，心行之，人动则血运于诸经，人静则血归于肝脏”。由于肝脏对血液有储藏和调节作用，故机体各部分的生理活动，都与肝有密切关系。当肝藏血功能障碍时，产妇由于肝的藏血量不足而引起的乳少、头晕、视物模糊、肢麻、筋挛等症；或因肝不藏血而导致的出血倾向，如咯血、呕血、恶露过多等。

2. 肝主疏泄

疏泄有疏通、畅达的意思。肝主疏泄，是指肝气有舒展、升发的生理特性，关系着全身气机的调节。肝性喜畅达而恶抑郁，肝发挥疏泄功能，使气机调达、精神舒畅，而人的精神情志舒畅，又有助于肝的疏泄功能的发挥，使气流畅通。若肝失疏泄，就易引起情志等方面异常。属于肝气郁结、气机不畅的，可见情志不舒、心情抑郁、两胁胀痛等症状；属于肝气偏亢、升泄太过的，称之为“肝阳



上亢”，可见性情急躁易怒、面目发红、头晕耳鸣等症状。这是肝脏功能对精神情志活动的影响。另一方面，外界的精神刺激，尤其是过度抑郁，又易导致肝的疏泄失常，而出现肝气郁结、气机不调等。此外，妇女月经的正常与否与肝疏泄功能也很密切。肝气畅达，则月经通调，周期、经量正常。如肝失疏泄，气机郁结，可发生月经不调，见经行先后无定期，经量或多或少，小腹胀痛，胸闷胁痛等症状。可见，肝主疏泄的功能对产妇乳汁分泌量的影响很大。

3. 开窍于目

开窍是指内脏与体表五官九窍的特定联系。眼为视觉器官，肝的经脉与目相联系。目之所以产生视觉功能，是来源于肝经气血的濡养，因此它直接反映肝的功能状况。若肝的阴血不足，就会产生两目干涩、视物模糊或夜盲症状；肝火上升，可见目赤肿痛；肝风内动，可见目睛上吊、目斜视等症状。

(二) 心 (图 1-3)

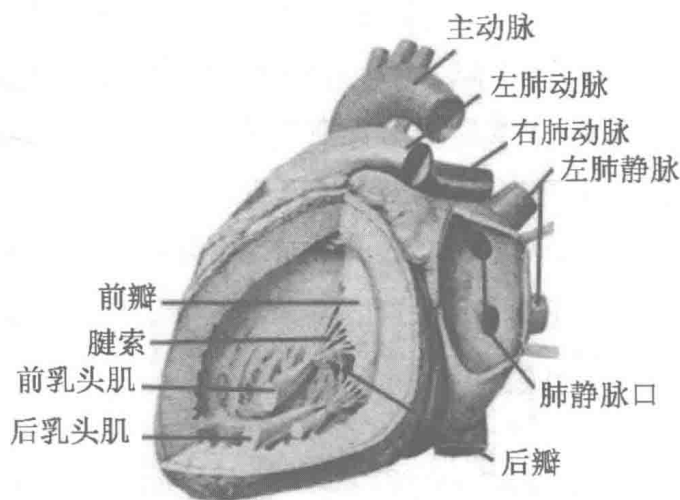


图 1-3 心

1. 心主血脉

心有濡养周身的的作用，脉为血液运行的通路。心主血脉，是指心有推动血液



在脉管内运行，以营养全身的功能。正如《素问·五脏生成篇》所说：“诸血者，皆属于心。”所以血液循环的原动力在心脏，这是心气作用的体现。而心行使这部分功能又要依靠心血的供养，两者密切相关，互相依存。如果心血衰少，血脉空虚，就会影响到心主血脉的功能。因此，心气旺盛，心血充盈，血运正常，则脉搏匀称，和缓有力，面色红润光泽。

由于面部的血脉较为丰富，所以面部色泽变化可以部分地反映心脏功能正常与否；同时，心功能强弱直接影响到血液的运行，因而可在脉搏、面色上表现出来。如心气不足，心血亏虚，则面色苍白无华，脉搏细弱无力；心气虚衰，血行不畅，导致心血痹阻，可见面色暗灰或青紫，脉搏节律不整等。

2. 心主神志

神志是指人的精神意识和思维活动。中医认为心对神志起主宰作用，心的这一功能正常，就表现为神志清晰，对外界信息的反应灵敏。如果心有病变，就可出现心悸、心烦、失眠、多梦等“心神不宁”的症状；严重时可有痴呆、谵妄、神志不清、昏迷等“心神失常”的症状。

正因为心主血脉，向全身供给所需之血液，以维持正常功能，同时又主神志，为精神思维活动之中枢，所以心在五脏中居于主导和支配的地位，能协调整个人体各组织器官的生理活动，故而称心为“君主之官”。若心的功能失常，其他脏腑功能活动也会发生紊乱，甚至危及生命。

3. 开窍于舌

心与舌在经络上是脉络相通的。心的气血上荣于舌，以维持味觉和表达语言等生理功能。所以心的功能正常与否，常可从舌上反映出来。正常人的舌质淡红润泽，舌体柔软灵活，味觉灵敏，语言流利。如果心血不足，则舌质淡白；心火上炎，舌尖红或舌体糜烂；心血痹阻，舌质紫暗。心若发生严重病变，如热邪扰心或痰迷心窍，影响心神，可出现舌强、语塞等。



(三) 脾 (图 1-4)

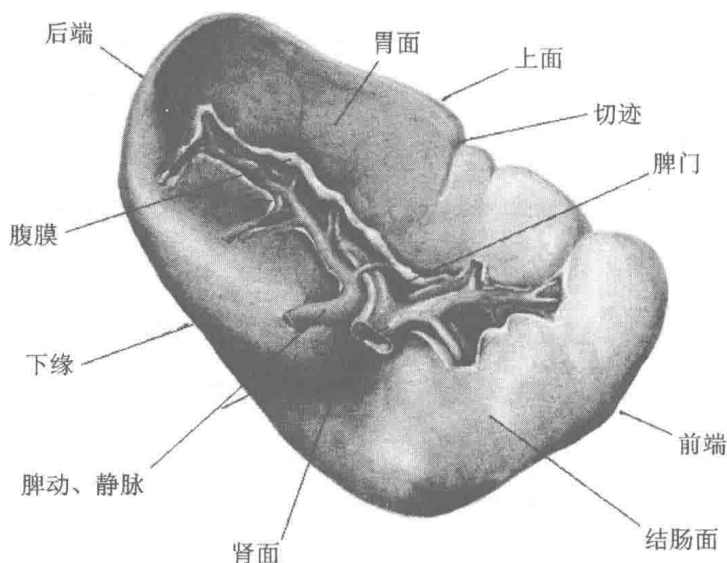


图 1-4 脾 (脏面)

1. 脾主运化

运化是消化和运输的意思。脾主运化具有消化吸收和运输营养物质的生理功能，包括运化水谷精微和运化水液两个方面。食物由胃受纳腐熟后，经脾进一步消化，吸收其中的水谷精微，再向上转输于心、肺，通过心肺的作用而布散全身，以营养周身各组织器官。脾在运化水谷精微的同时，将机体所需之水液，上输于肺敷布全身，以滋养润泽各组织器官，并把代谢后多余的水液，在肺和肾的协同作用下，下输膀胱而排出体外，以保持体内水液代谢的平衡。如果脾的运化功能不良，就会出现食欲不振、腹胀、便溏、泄泻以及营养不良等；当影响到水液的吸收和输布时，又可产生痰饮、水肿等水湿潴留。反之，湿邪盛又可以影响脾的运化功能，脾主运化水谷精微和运化水液两方面的作用，都是通过上输于肺来完成，脾主升清，就是对脾的这种生理功能特点的概括。如果脾气不升，则可引起久泄脱肛、内脏下垂等。