

家庭服务业规范化服务就业培训指南



中国家庭服务业协会推荐

家政服务工程适用教材

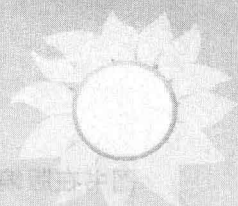
催乳师

万梦萍 匡仲潇 主编



中国劳动社会保障出版社

家庭服务业规范化服务就业培训指南



中国家庭服务业协会推荐

家政服务工程适用教材

催乳师

万梦萍 匡仲潇 主编



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

催乳师/万梦萍, 匡仲潇主编. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2012
(家庭服务业规范化服务就业培训指南)

ISBN 978-7-5167-0029-7

I. ①催… II. ①万…②匡… III. ①催乳-技术培训-指南 IV. ①R271.43-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 273944 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出 版 人: 张梦欣

*

北京北苑印刷有限责任公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 12.5 印张 224 千字

2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

读者服务部电话:(010) 64929211/64921644/84643933

发行部电话:(010) 64961894

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错,请与本社联系调换:(010) 80497374

我社将与版权执法机关配合,大力打击盗印、销售和使用盗版
图书活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:(010) 64954652

家庭服务业规范化服务就业培训指南

系列丛书

丛书顾问

韩 兵：中国家庭服务业协会法人代表、副会长

刘福合：国务院扶贫办政策法规司司长

丛书专家委员会(排名不分先后)

黎学清：中国老年事业发展基金会副秘书长

万建龙：江西省就业局局长

李国泰：广西壮族自治区就业局局长

丁建龙：四川省广元市劳动就业服务局局长

石 军：北京市门头沟区妇女联合会主席

滕红琴：北京市门头沟区妇女联合会副主席

薛大芑：中国家庭服务业协会副会长兼秘书长

庞大春：中国家庭服务业协会监事会会长

李大经：中国家庭服务业协会副会长、北京市家政服务协会会长

胡道林：中国家庭服务业协会副会长、宁波市家庭服务业协会会长、
海曙81890服务业协会会长

陈 挺：中国家庭服务业协会副会长、广东省家庭服务业协会会长

李春山：中国家庭服务业协会副会长、吉林省家庭服务业协会会长

杨志文：中国家庭服务业协会副会长、陕西省家庭服务业协会会长

沈 强：中国家庭服务业协会副会长、吉林农业大学人文学院院长、
家政学系教授

马燕君：中国家庭服务业协会培训部主任

黄学英：山东中医药高等专科学校护理系主任、教授

郭建国：中华育婴协会会长

董蕴丹：辽宁省家庭服务业协会会长

陈 华：湖北省家庭服务业协会会长

周珏民：上海家庭服务业行业协会副会长

曹 阳：辽宁省家庭服务业协会秘书长

孙景涛：深圳市家政服务网络中心总经理

卢震坤：深圳市家庭服务业协会秘书长

谢 敏：深圳市深职训职业培训学校校长

夏 君：全国服务标准技术委员会家庭服务工作组委员

本书编写人员

主编：万梦萍 匡仲潇

参编：(排名不分先后)

滕红琴	刘 军	张 曼	万映桃	向春丽
刘权萱	蔡定梅	孙丽平	马秀华	马德翠
杨 丽	段青民	杨冬琼	柳景章	曹 阳
谢 敏	黄 河	林友进	林红艺	段利荣
段水华	陈 丽	贺才为	江美亮	滕宝红

序 言

随着国民经济的发展与人民生活水平的不断提高，人民群众对社会化家庭服务的需求越来越旺。党中央、国务院及各级政府十分重视家庭服务业的发展，为家庭服务业的发展指明了道路。温家宝总理2010年9月1日主持召开国务院常务会议，研究部署发展家庭服务业的政策措施，其中重点提出：加强就业服务和职业技能培训。《国务院办公厅关于发展家庭服务业的指导意见（国办发〔2010〕43号）》提出：把家庭服务从业人员作为职业技能培训工作的重点，以规范经营企业和技工院校为主，充分发挥各类职业培训机构、行业协会以及工青妇组织的作用，根据当地家庭服务市场需求和用工情况，开展订单式培训、定向培训和在职培训。

大力发展家庭服务业，不仅可以缓解就业压力，调整经济结构，促进经济平稳较快增长，而且可以满足人们日益增长的生活服务需求。当前，我国工业化、城镇化、市场化建设加速发展，既给家庭服务业的发展提供了最佳机遇，也将使累积的矛盾和问题重重呈现。这就需要我们从事家庭服务业相关工作的决策者、管理者、企业经营者，开动脑筋、发挥集体的智慧，积极探索行业发展规律，改进和创新工作方法，从行业发展、管理服务入手，紧紧抓住技能培训、促进就业等多个环节，系统总结和推广各地的好经验、好做法，提升从业者的就业素质和技能水平，提升行业管理水平，走出一条符合中国实际的家庭服务业发展道路。

“家庭服务业规范化服务就业培训指南”系列丛书第一套出版后，得到社会的广泛好评，更激励了作者及时总结经验，更新培训内容。第二版除根据家庭服务业的发展情况和读者的反馈，修订、补充了部分内容，还扩充了早教师、护工、催乳师等岗位。该系列丛书吸纳国际先进的培训体系，并结合我国家庭服务业实际，以提升从业人员的服务水平、专业技能为目的，立足于学用结合，体例简明，贴近广大从业人员的实际需求，通俗易懂，操作性强；以提高家庭服务

企业的核心竞争力为目的，立足于精细化、标准化管理，贴近广大企业管理人员的实际需求，高效实用。

在这套丛书即将出版之际，我真诚希望家庭服务行业的同行、家庭服务理论工作者和广大家庭服务从业人员，对丛书提出宝贵意见，也希望这套丛书能对中国家庭服务业的培训工作起到很好的指导作用，为国家相关部门在家庭服务政策研究、行业规范工作方面提供一定的帮助。

中国家庭服务业协会法人代表、副会长

韩军
二〇一一年九月十一日

目 录

第一章 催乳师岗位认知

第一节 催乳师总体认知	2
一、催乳师职业定义	2
二、催乳师发展前景	2
三、催乳师岗位职责	2
第二节 催乳师任职要求	3
一、催乳师任职条件	3
二、催乳师职业道德	4
三、催乳师职业守则	4

第二章 催乳理论知识

第一节 乳房基础知识	8
一、乳房生理结构	8
二、乳房生理变化	8
三、乳房自我检查	9
四、异常乳房种类	11
五、异常乳头种类	12
第二节 产妇泌乳知识	13
一、乳汁的形成过程	13
二、母乳营养成分	13



三、产妇乳汁分类	15
四、影响泌乳因素	17
五、判断母乳是否充足的方法	18
六、产后缺乳原因分析	20
七、产后缺乳预防措施	24
第三节 哺乳期常见乳房疾病	25
一、哺乳期引起乳房疾病的原因	25
二、乳房乳汁淤积症	26
三、急性乳腺炎及乳房脓肿	27
四、乳房湿疹	27
五、乳房外伤	27

第三章 催乳按摩指导

第一节 中医按摩知识	30
一、按摩概念	30
二、按摩作用	30
三、按摩常用介质	31
第二节 按摩基本手法	33
一、按摩手法——推	33
二、按摩手法——擦	34
三、按摩手法——揉	34
四、按摩手法——揉捏	35
五、按摩手法——搓	36
六、按摩手法——按	36
七、按摩手法——拍击	37
八、按摩手法——抖	38
九、按摩手法——运拉	38
十、按摩手法——滚	39

第三节 催乳按摩知识	40
一、催乳按摩特点	40
二、催乳按摩作用	40
三、催乳按摩介质	41
四、催乳按摩注意事项.....	41
五、催乳师练手操	41
第四节 催乳常用穴位	46
一、催乳主穴位	46
二、催乳配穴	48
三、催乳取穴方法	52
第五节 哺乳期乳房保健基本按摩.....	54
一、哺乳期乳房按摩保健.....	54
二、哺乳期乳房基本按摩.....	55
第六节 哺乳期问题乳房按摩.....	56
一、普通型缺乳	56
二、肝郁气滞型缺乳.....	59
三、气血虚弱型缺乳.....	62
四、乳汁淤积	64
五、乳头凹陷	67
六、产后乳房胀痛	69
七、产后乳汁自出	71
八、急性乳腺炎	72
九、乳头皲裂	73

第四章 催乳饮食指导

第一节 产妇营养需求	76
一、产妇营养对泌乳量影响.....	76



二、产妇营养对乳汁影响.....	76
三、产妇营养的特点.....	79
四、产妇营养需求	79
第二节 产妇营养配餐	84
一、产妇配餐要求	84
二、每日食物推荐	87
三、催乳滋补品选用.....	90
四、催乳蔬菜选用	91
五、催乳中药选用	94
第三节 催乳饮食制作	96
一、如何做出美味靓汤.....	96
二、煲出汤水澄清方法.....	97
三、煲制中药催乳汤.....	98
四、催乳汤的制作	104
五、催乳粥的制作	114
六、催乳菜的制作	122

第五章 母乳喂养指导

第一节 母乳喂养基础知识	128
一、母乳喂养的好处.....	128
二、优质母乳的颜色.....	129
三、对不同类型婴儿的母乳喂养方法	131
四、促进母乳喂养成功的措施.....	132
第二节 母乳喂养姿势指导	134
一、常见母乳喂养姿势.....	134
二、交替乳房哺乳步骤.....	135
三、婴儿在胸前抱放位置.....	136
四、正确含接姿势	136

五、正确托乳房姿势.....	136
六、哺乳注意事项	137
七、应对婴儿乳头错觉.....	137
第三节 母乳喂养技巧指导	138
一、间隔哺乳时间	138
二、特殊乳头哺乳	138
三、特殊乳房哺乳	140
四、夜间哺乳	140
第四节 挤奶及母乳储存加热.....	142
一、需要挤奶情况	142
二、手工挤奶法	143
三、吸奶器挤奶法	144
四、热瓶挤奶法	144
五、母乳储存加热	145
六、挤奶用具清洁消毒.....	146
第五节 母乳喂养导致的产妇问题处理	147
一、母乳不足和再泌乳问题.....	147
二、特殊情况产妇	148
三、患病产妇喂养	149
四、产妇患传染病	149
五、艾滋病感染产妇.....	150
六、妊娠合并症	151
第六节 产妇心理护理	152
一、产后抑郁症的发生原因.....	152
二、产后抑郁症的主要表现.....	153
三、产后抑郁症的不良影响.....	153
四、产妇心理护理措施.....	154
五、需要治疗的情形.....	155



第六章 产后回乳指导

第一节 需要回乳情况	158
一、产妇方面	158
二、婴儿方面	158
第二节 回乳方法	159
一、自然回乳	159
二、药物回乳	159
三、胀回法	160
四、食物回乳法	161
五、中医回乳验方	161
六、外敷回乳法	162
七、按摩回乳	162

第七章 乳房保健指导

第一节 女性不同时期乳房保健	166
一、婴幼儿期乳房保健	166
二、青春期乳房保健	166
三、月经期乳房保健	167
四、妊娠期乳房保健	168
五、哺乳期乳房保健	168
六、中年期乳房保健	169
七、老年期乳房保健	169
第二节 哺乳期乳房保健	169
一、产后乳房保健方法	169
二、哺乳期乳房保健	171
三、哺乳平坦乳头保健	171
四、哺乳乳头微裂保健	172

五、哺乳乳房过度充盈保健.....	173
六、哺乳乳管阻塞保健.....	173
七、哺乳乳腺炎保健.....	174
八、预防乳房下垂	175
九、断奶乳房保健	175
第三节 乳房健美操.....	176
一、美胸健身操动作.....	176
二、乳房保健操	177
三、调理性练习	178
四、丰胸健美操	179
第四节 乳房保健中医食疗	182
一、乳房保健中医食疗口诀.....	182
二、乳房保健家常食疗口诀.....	182
参考文献	184

第一章

催乳师岗位认知



本章学习目标：

1. 了解催乳师的职业定义。
2. 熟知催乳师的岗位职责。
3. 掌握催乳师的任职条件。
4. 掌握催乳师的职业守则。

第一节 催乳师总体认知

一、催乳师职业定义

催乳师，是对专门催乳人员的一种称呼。在我国公布的职业目录中，到目前为止，并无催乳师这一职业。

催乳师又称催奶师、揉奶师，是随着社会进步和分工发展而逐渐催生出来的，是指运用生理、中医、营养等相关知识，通过饮食、按摩、心理等技术和方法，帮助产妇解决无乳、乳少、乳汁淤积等问题，并进行母乳喂养指导的从业人员。

二、催乳师发展前景

据统计，我国每小时出生2000~3000名婴儿，而大多数妇女分娩后都会产生不同程度的哺乳困难，其中约有70%的初产妇泌乳量不足，3%~5%可能发生乳腺脓肿而需要药物或手术治疗，导致哺乳失调，甚至提前断奶。这就意味着催乳服务领域存在一个巨大的潜在价值市场。

近年来，随着奶粉安全问题的屡屡发生，母乳喂养得到越来越多的重视和青睐。为了顺利实现母乳喂养，增强婴儿免疫力，让婴儿健康成长，每个家庭都乐意接受催乳服务。

目前催乳行业尚处于启蒙时期，市场切合点仍处于初期阶段，整个市场处于供小于求的状态。一般一个中等城市需要近百名催乳师，大城市对催乳师的需求量会更大，敏锐的有识之士将率先进入这块空白领地，来分享大块市场，所以催乳师的市场前景非常广阔。

三、催乳师岗位职责

催乳师岗位职责是指催乳师所要实现工作目标的主要方面，主要包括以下内容：