



“农民工援助行动”  
职业技能培训指定教材

JIUYE JINENG PEIXUN ZHIDING JIAOCAI

适合于职业技能短期培训使用

主编：倪健民 王 炯

# 月嫂服务 基本技能

YUESAO FUWU JIBEN JINENG

使 用 对 象

进城务工人员 ○ 下岗再就业人员

 中国工人出版社



“千万农民工援助行动”  
就业技能培训指定教材

JIUYE JINENG PEIXUN ZHIDING JIAOCAI

适合于职业技能短期培训使用

主编：倪健民 王 炯

编著：张淑琴 丁艳丽

# 月嫂服务 基本技能

YUESA YUESA YUESA JINENG

● ● ● ●  
进城务工人员◎下岗再就业人员

中国工人出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

月嫂服务基本技能 / 张淑琴, 丁艳丽编著. —北京: 中国工人出版社, 2009. 10

“千万农民工援助行动”就业技能培训指定教材

ISBN 978-7-5008-4568-3

I. 月… II. ①张…②丁… 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. R714.6 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 193825 号

---

**出版发行: 中国工人出版社**

**地 址:** 北京东城区鼓楼外大街 45 号

**邮 编:** 100120

**电 话:** (010) 62350006 (总编室)

(010) 82075964 (编辑室)

**发行热线:** (010) 62004002 62005042 (传真)

**网 址:** <http://www.wp-china.com>

**经 销:** 新华书店

**印 刷:** 北京泽明印刷有限责任公司

**版 次:** 2009 年 11 月第 1 版 2010 年 1 月第 2 次印刷

**开 本:** 850 毫米×1168 毫米 · 1/32

**印 张:** 6

**定 价:** 13.00 元

---

**版权所有 侵权必究**

**印装错误可随时退换**

# “千万农民工援助行动” 就业技能培训指定教材

## 序 言

孙春兰

2009年年初，为应对国际金融危机挑战，推动解决农民工就业和生活方面遇到的突出问题，工会组织在全国范围内实施了“千万农民工援助行动”，以就业援助为重点，通过开展职业培训、岗位援助、创业指导、维权服务、生活帮扶等措施，对1000万名以上农民工实施援助。这是工会维护农民工合法权益、促进实现保增长保民生保稳定的一项重要举措。加强农民工就业技能培训，是帮助农民工实现就业的关键环节，是实施“千万农民工援助行动”的重要内容。

加强农民工就业技能培训，是提高农民工素质的重要途径。农民工作为改革开放和工业化、城镇化进程中涌现出来的一支新型劳动大军，是产业工人的重要组成部分，是推动改革开放和现代化建设不可或缺的重要力量。培养和造就一支高素质的农民工队伍，是巩固党的阶级基础、扩大党的群众基础，保持和发展工人阶级先进性的客观要求。随着经济社会的发展、产业的转型升级，企业对职工的技能要求越来越高，提高农民工素质的重要性和紧迫性日益凸显，迫切要求我们高度重视和切实加强对农民工

的就业技能培训，进一步提升他们的就业能力和竞争能力，满足农民工提升自身素质的迫切愿望，把农民工的人力优势变成人才优势，把数量优势变成质量优势。

加强农民工就业技能培训，是维护农民工合法权益的重要保证。维护农民工合法权益，是工会的基本职责，既包括对农民工劳动经济权益和民主权利的维护，也包括对学习权、发展权的维护。在一定意义上讲，维护他们的学习权、发展权，提高他们的学习能力、创新能力、竞争能力、创业能力，是对农民工权益的根本性和长远性维护。加强农民工就业技能培训，是落实党中央、国务院一系列关于维护农民工合法权益和改善农民工就业环境的政策措施的具体举措，有利于引导农民工学习业务、钻研技术，熟练掌握所从事工作岗位的操作技能和专业知识，使他们在激烈的市场竞争中站稳脚跟，实现自身价值，其合法权益的实现有更加坚实的基础和保证，符合广大农民工的长远利益和根本利益。

加强农民工就业技能培训，是提高企业核心竞争力、实现可持续发展的迫切需要。加强农民工就业技能培训，为企业摆脱困境提供人才保证和智力支持，是打造现代化创新型企业的重要根基。农民工分布在国民经济各个行业，在加工制造业、建筑业、采掘业及环卫、家政、餐饮等服务业中已占从业人员半数以上，发挥着越来越重要的作用。大力开展农民工职业技能培训和引导性培训，提高农民转移就业能力和外出适应能力，进而使之努力成为具备适应岗位变化需求、适应社会发展需要的技能和本领，具有较强实践能力和创造能力的知识型、技术型、创新型职工队伍，有利于企业化挑战为机遇、变压力为动力，实现全面协调可

持续发展，在市场竞争中立于不败之地。

加强农民工就业技能培训，是服务经济社会发展全局的重要措施。加强农民工就业技能培训，顺应发展社会主义市场经济的要求，顺应以市场为基础配置劳动力资源的规律，对于推动社会主义新农村建设，统筹城乡经济发展，顺利推进工业化、城镇化、现代化都具有重要的现实意义和深远的历史意义。通过对农民工就业技能培训，造就一支具有先进阶级理想、社会主义道德、现代科学文化知识和严格组织纪律的新型工人阶级队伍，增强农民工的工人阶级意识，加速推进农民工融入工人阶级队伍、加快知识化进程，有利于激发广大农民工的劳动热情和创造活力，在新的历史条件下更好地承担起中国工人阶级的历史使命和责任，全面建设小康社会、构建社会主义和谐社会。

中国工人出版社运用农民工熟悉的语言，借助农民工喜闻乐见的方式，针对广大农民工的特点和实际需要，编辑出版的农民工就业技能培训指定教材，是为提高农民工就业技能所做的一件实实在在的好事，是把“千万农民工援助行动”落在实处的具体举措。希望这套教材能够成为广大农民工求职就业的良师益友，为提高农民工职业技能水平发挥应有的作用。相信广大农民工兄弟通过学习，一定会提高自身技术技能素质、拓展自身创业就业的本领，用自己的双手创造更加幸福美好的生活。

**(本序作者系中华全国总工会副主席、书记处第一书记)**

# 简介

---

伴随着我国现阶段城镇化、家庭小型化、人口老龄化、生活现代化的发展特点，对家政服务的需求也日趋旺盛。在农民工朋友进城从事的众多行业中，月嫂家政服务业已成为越来越多的人，特别是女性农民工的首选工作。

妇女在生完婴儿后，无论是自己虚弱的身体，还是体质娇嫩的婴儿，都特别需要得到科学合理的护理，这时候请一位经过专业培训、令人放心的月嫂到家里从事专业的服务，已经成为不少家庭的选择。月嫂也正是在这种强烈的社会需求中发展成为一个新兴的热门职业。

由于月嫂这个特殊的职业肩负着一个新生命与一位母亲安全与健康的双重重任，所以社会和家庭对月嫂的专业要求较高。作为月嫂，不仅要掌握产妇产褥期的饮食卫生护理技能，还要掌握新生儿喂养、洗澡、抚触和新生儿脐部、臀部护理的专业知识。但在实际操作中，一些从事这项工作的女性农民工朋友没有经过正规专业培训就上岗，在工作中，由于缺乏专业知识，对产妇和婴儿采取了一些不科学、不合理的方法，从而产生了一些隐患。

为了帮助广大农民工朋友了解从事月嫂行业的基本要求，以及作为一名专业月嫂应具备的基本素质和基本技能，我们精心编著了《月嫂服务基本技能》一书，农民工朋友通过培训和阅读本

书，可掌握月嫂工作的基本知识和技能，同时可通过月嫂较高水平的服务，帮助新生儿顺利度过最重要的生命初期阶段，帮助产妇安全度过人生最重要的一关。

本书实用性、可操作性强，适合作为各地各类农民工培训机构、下岗再就业培训机构的培训教材，也可作为各地区“农家书屋”的首选图书，以供农民工朋友自学参考。

本书由“全国母婴护理工作杰出贡献奖”获得者、“中国母婴护理服务机构可信赖品牌奖”获得者、北京红墙嘉顺教育咨询有限公司月嫂专业培训机构技术总监张淑琴及专业人士丁艳丽编写。

希望本书能成为农民朋友进城务工的金钥匙，能够帮助广大农民工朋友找到一份胜任而满意的工作，走上致富之路。





# 目 录

## 上篇 产妇护理

<b>第一章 概述</b> .....	3
第一节 月嫂的定义与职责 .....	5
第二节 月嫂的行为规范 .....	7
<b>第二章 产妇的生活护理</b> .....	9
第一节 产妇的休养环境与个人卫生护理 .....	11
第二节 产妇的饮食与营养 .....	16
第三节 产妇的生活禁忌 .....	55
<b>第三章 产妇的乳房护理</b> .....	59
第一节 母乳喂养对产妇的影响 .....	61
第二节 乳房护理 .....	63
<b>第四章 产妇的身体恢复</b> .....	69
第一节 产妇的形体恢复 .....	71
第二节 产妇常见疾病与护理 .....	75
<b>第五章 产后抑郁症的疏导</b> .....	83
第一节 产后抑郁症的概念 .....	85
第二节 产后抑郁的心理疏导 .....	87

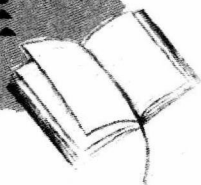


## 下篇 新生儿护理

<b>第一章 新生儿的生理特征</b> .....	91
第一节 新生儿的生理特点.....	93
第二节 新生儿的感知能力.....	98
第三节 婴儿抚触的操作手法 .....	103
<b>第二章 新生儿的喂养</b> .....	107
第一节 母乳喂养 .....	109
第二节 人工喂养 .....	118
第三节 混合喂养 .....	124
<b>第三章 新生儿的日常护理</b> .....	127
第一节 新生儿的衣着与清洁 .....	129
第二节 新生儿的睡眠 .....	134
第三节 新生儿的安抚 .....	138
第四节 新生儿的身体养护 .....	141
第五节 新生儿的智能训练 .....	148
<b>第四章 新生儿常见疾病的护理与预防</b> .....	153
第一节 新生儿预防接种 .....	155
第二节 新生儿常见疾病与护理 .....	157
第三节 新生儿意外伤害防范及紧急处理 .....	173

上篇

产妇护理





第一章

概

述

月嫂的定义与职责  
月嫂的行为规范

---

月嫂是一种专业护理产妇与新生儿的新兴职业。通常情况下，“月嫂”集保姆、护士、厨师、保育员工作性质于一身，她肩负着一个新生命与一位母亲安全与健康的双重重任。

---



## 第一节 月嫂的定义与职责

生完婴儿后，无论是身体虚弱的新妈妈，还是体质娇嫩的婴儿，都特别需要得到科学合理的照顾，这时候请一位有经验的月嫂，已经成为不少家庭的选择。

### 一、月嫂的定义

月嫂是近年专门针对孕妇及婴幼儿的护理而出现的一种高级保姆。相对普通的保姆来说，“月嫂”是一种较高级的家政人员。她们肩负一个新生命与一位母亲的安全健康重任，有的甚至还要料理一个家庭的生活起居。一般来讲，月嫂必须持有身份证、健康证、工作证，必须经过正规专业的岗前培训。月嫂不仅要掌握产妇产褥期的饮食卫生护理技能，还要掌握新生儿喂养、洗澡、抚触和新生儿脐部、臀部护理的专业知识。另外，好月嫂还可以帮助产妇学会做有经验的新妈妈，传授育儿知识等。

### 二、月嫂的工作职责

月嫂的服务对象主要是新生婴儿和产妇，宝宝的护理占80%，产妇的护理占20%，服务的内容以月子护理为主。



### 1. 针对新生儿的护理

(1) 生活护理：指导正确哺乳、喂养、呵护、洗澡、穿衣、换洗尿布、物品消毒；

(2) 专业护理：给婴儿洗澡，抚触，测量体温，观察婴儿有无身体异常，及时清洗消毒尿布，洗涤婴儿衣物，消毒奶瓶；

(3) 身体护理：脐部护理，臀红、尿布疹、发热、腹泻、便秘、啼哭的观察及护理；

(4) 常见病护理：对脐带消毒护理；尿布疹、鹅口疮、黄疸等常见病的观察护理；

(5) 潜能开发：月嫂帮助产妇为宝宝做婴儿操，寓教于乐，锻炼宝宝四肢协调能力，以及早期智力开发，使其建立良好的生活习惯。

### 2. 针对产妇的护理

(1) 生活护理：帮助产妇擦洗身子、观察恶露，洗涤产妇衣物，将护理与家务兼顾；

(2) 营养搭配：为产妇制作营养餐，合理安排产妇饮食；

(3) 乳房护理：乳房清洗按摩，帮助产妇通乳，解决乳房胀痛，教会产妇正确的哺乳姿势；

(4) 产后恢复操：帮助产妇进行产后恢复操，恢复产妇体形；

(5) 心理指导：与产妇交流育儿心得，进行心理沟通，避免其产后抑郁症的出现。





## 第二节 月嫂的行为规范

月嫂肩负着产妇心理护理、产后恢复、新生儿护理及喂养、智力开发等一系列的护理与服务工作。正是由于这个职业的特殊性，才要求月嫂在工作中必须严格遵守一定的行为规范，确保月嫂对产妇和新生儿的护理工作能够和谐、有序地开展。

那么，月嫂必须遵循哪些行为规范呢？

1. 仪容、仪表，要整洁大方。
2. 注意个人卫生，禁止戴首饰，禁用化妆品，注意服装。
3. 不乱拿乱用客户东西；不用客户家庭电话，不当着客户打私人电话。
4. 要礼貌待人、谈吐得体，不在背后非议他人。
5. 用心照顾服务对象，严守客户家庭隐私。
6. 与客户产生冲突时，不可反驳指责，不可动手，要与客户讲明理由或交由家政公司解决。
7. 要做到对客户家人有爱心；对服务对象有耐心；对自己的工作有信心。
8. 上岗时自备生活用品，工作时间不做私事。
9. 注意家庭安全，避免意外损伤。
10. 认真、细心记录工作的内容和婴儿成长状况。