

就业前技能培训丛书 ◆

YUERSAO
JIAZHENG FUWU
YIDIANTONG

育儿嫂 家政服务一点通



赵秀芳
主编



四川大学出版社



YUERSAO
JIAZHENG FUWU
YIDIANTONG

育儿嫂 家政服务一点通



就业前技能培训丛书

◆ 策 划 朱辅华

主 编：赵秀芳

编 者：蔡长燕	陈 凤	杜 琴	胡艳玲
康冰瑶	赖思丹	雷素华	李正锡
刘莉莉	刘 谦	马桂芬	马晶晶
彭丽娟	邱生林	苏绍玉	唐 英
陶庆芬	陶秋吉	万兴丽	吴育萍
辛学琼	杨 艳	张 静	赵秀芳



四川大学出版社

责任编辑:朱辅华
特约编辑:李晓静
责任校对:许 奕
封面设计:李金兰
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

育儿嫂家政服务一点通 / 赵秀芳主编. —成都:
四川大学出版社, 2010. 7
(就业前技能培训丛书)
ISBN 978-7-5614-4937-0

I. ①育… II. ①赵… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 144358 号

书名 育儿嫂家政服务一点通

主 编 赵秀芳
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-4937-0
印 刷 郫县犀浦印刷厂
成品尺寸 146 mm×210 mm
印 张 4.5
字 数 105 千字
版 次 2014 年 5 月第 1 版
印 次 2014 年 5 月第 1 次印刷
定 价 12.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。

电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:<http://www.scup.cn>

前 言

为了进一步规范育儿家政服务行业，提高育儿家政人员——育儿嫂照顾孩子的技巧和能力，四川大学出版社组织编写了就业前技能培训丛书，《育儿嫂家政服务一点通》是其中之一。

本书以育儿嫂为主要对象，以提高育儿嫂的育儿知识和技能为出发点，坚持科学性、实用性和指导性原则，尽可能以通俗的文字为育儿嫂提供系统、全面、科学的育儿知识，解答在育儿过程中可能遇到的各种问题。

本书内容从时间跨度上主要集中在出生至6岁，尤其是3岁前，具体内容包括育儿嫂礼仪、儿童分期及其特点、儿童喂养与营养、生长发育中的问题及其处理、良好习惯培养、儿童体操、意外的处理和预防、疾病预防与预防接种、儿童常见症状及其处理。

本书的作者都是具有丰富经验的儿童护理工作者。他们在繁忙的工作之余，总结多年的儿童临床护理和儿童保健知识，力求为有意从事育儿嫂工作的人员提供较全面而且实用的育儿知识和技能。本书既适用于育儿嫂培训机构的新育儿嫂岗前培训，也适用于个人自学。





由于作者编写水平和规划组织能力有限，书中难免会有缺憾和不当之处，恳请各位读者和业内专家批评指正。

编 者
2013 年 6 月

就
业
前
技
能
培
训
丛
书

育
儿
嫂
家
政
服
务
一
点
通

目 录

育儿嫂礼仪

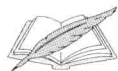
- 育儿嫂的职业要求 (2)
- 育儿嫂着装应注意的问题 (2)
- 育儿嫂的文明用语要求 (3)
- 育儿嫂的行为规范 (3)

儿童分期及其特点

- 儿童的分期 (6)
- 婴儿期的特点 (7)
- 幼儿期的特点 (9)
- 学龄前期的特点 (10)

儿童喂养与营养

- 喂养方式 (14)
- 牛奶的调配 (14)
- 给孩子补充维生素 D 和钙的方法 (15)
- 母乳喂养适宜的断奶时间 (17)
- 断母乳时应注意的事项 (17)



- 婴儿需要添加辅食的原因 (18)
- 辅食的添加原则 (19)
- 给婴儿添加辅食的顺序 (20)
- 果汁、菜汁的制作方法 (20)
- 几种辅食的制作方法 (21)
- 添加辅食需注意的问题 (22)
- 婴幼儿食具的消毒方法 (23)
- 为婴幼儿准备食品的原则 (24)
- 学龄前期儿童的饮食要求 (26)

生长发育中的问题及其处理

- 儿童生长发育的主要体现 (30)
- 影响生长发育的因素 (30)
- 应带孩子进行儿童保健的时间 (31)
- 选择孩子服装与鞋袜应注意的问题 (32)
- 带孩子外出应做的准备 (35)
- 孩子运动发育的顺序 (39)
- 佝偻病的防治 (41)
- 孩子出牙时的表现 (44)
- 开始教孩子漱口、刷牙的时间 (45)
- 孩子正确刷牙应注意的问题 (46)
- 保护孩子视力的措施 (46)

良好习惯培养

- 孩子良好的睡眠习惯及其培养方法 (50)
- 孩子良好的卫生习惯及其培养方法 (52)
- 孩子良好的饮食习惯及其培养方法 (55)

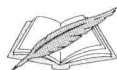
- 孩子良好的排便习惯及其培养方法 (57)
- 孩子语言发育的规律 (59)
- 与孩子进行语言交流应注意的问题 (60)
- 训练孩子语言的方法 (62)
- 为孩子选择玩具的原则 (65)
- 孩子玩具的清洁消毒方法 (67)
- 适合出生至 3 岁孩子的游戏 (69)
- 孩子啃指甲的处理 (72)
- 孩子吮手指的处理 (74)
- 孩子遗尿的处理 (76)
- 孩子撞头的处理 (80)

儿童体操

- 适用于 2 个月~6 个月婴儿的被动操 (84)
- 适用于 7 个月~12 个月婴儿的主、被动操 (86)
- 儿童手指操 (89)
- 儿童保健操 (91)

意外的处理和预防

- 居家环境安全应注意的问题 (94)
- 切割伤的处理 (95)
- 窒息的处理和预防 (96)
- 烫伤的处理和预防 (99)
- 坠床(地)的处理和预防 (100)
- 异物吸入的处理和预防 (101)
- 电击伤的处理和预防 (103)
- 溺水的处理和预防 (104)



- 误服的处理和预防 (105)

疾病预防与预防接种

- 我国重点防治的儿童疾病 (110)
- 不能进行预防接种的情况 (112)
- 接种疫苗后可能出现的反应 (113)
- 接种疫苗后的护理 (114)

儿童常见症状及其处理

- 早期发现孩子生病的观察要点 (116)
- 发 热 (117)
- 哭 闹 (118)
- 腹 胀 (119)
- 腹 泻 (120)
- 便 秘 (123)
- 腹 痛 (125)
- 拒 食 (126)
- 鼻出血 (128)
- 湿 疹 (130)
- 呕 吐 (132)
- 惊 厥 (133)
- 尿布疹 (134)

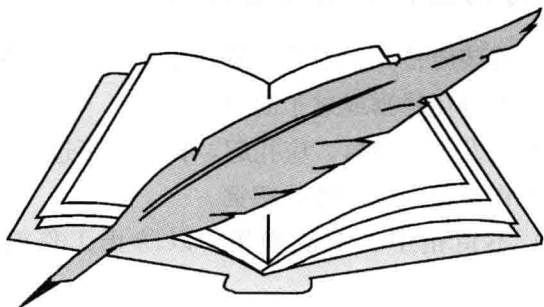


JIUYE QIAN JINENG PEIXUN CONGSHU

就业前技能培训丛书

育儿嫂家政服务一点通

育儿嫂礼仪



● 育儿嫂的职业要求

(1) 热爱家政服务工作，有责任感和爱心，爱护小儿，具有为小儿服务的奉献精神。

(2) 具有诚实的品格、独自谨慎工作的态度、高尚的道德情操，以理解、友善、平和的心态为小儿及家庭提供帮助。

(3) 具有一定的育儿家政服务知识和育儿技能。

(4) 具有一定的观察能力，能及时发现小儿健康方面出现的问题及影响小儿健康的危险因素。

(5) 具有健康的心理、乐观的态度、开朗的性格、稳定的情绪、宽容豁达的胸怀，以及健康的身体和良好的言行举止。

(6) 具有较强的适应力、良好的忍耐力和自我控制力，能平等、友善地与人相处。

(7) 具有与小儿成为好朋友、与小儿家长建立良好人际关系的能力，相互尊重、相互帮助。

● 育儿嫂着装应注意的问题

(1) 着装应整齐、干净，最好穿上下两截服装，不要穿裙子，衣着避免暴露或过于简单。

(2) 长发不要披肩，应扎起，长度以不过肩为宜。这样既利于工作又给人以干练的感觉。

(3) 不留指甲、不戴戒指，以防止工作时损伤小儿皮肤。

(4) 穿软底鞋，这样走路既轻巧又省力。

(5) 可化淡妆上岗，给人以良好的精神面貌。

● 育儿嫂的文明用语要求

(1) 与人交往时要做到不卑不亢、态度和蔼、语气平和。

(2) 与小儿交谈时尽量使用肢体语言，如抚摸、拥抱。蹲下与小儿交流，交流时尽量与小儿缩短距离。

(3) 与他人有意见分歧时应协商解决，要尊重别人的意见，要做到谦让、尊重和原谅别人。

(4) 常用的文明用语：

1) 见面语：“早上好”、“下午好”、“晚上好”、“您好”、“很高兴认识您”、“请多指教”、“请多关照”等。

2) 感谢语：“谢谢”、“劳驾了”、“让您费心了”、“实在过意不去”、“拜托了”、“麻烦您”、“感谢您的帮助”等。

3) 致歉语：打扰对方或向对方致歉用“对不起”、“请原谅”、“很抱歉”、“请稍等”、“请多包涵”等。

4) 接受对方致谢、致歉时用：“别客气”、“不用谢”、“没关系”、“请不要放在心上”等。

5) 告别语：“再见”、“欢迎再来”、“祝您一路顺风”、“请再来”等。

● 育儿嫂的行为规范

(1) 倡导文明礼貌用语，不要讲粗话、脏话。

(2) 做人要诚实，不说谎话，知错就改，答应别人的事要努力做到、做好。

(3) 热爱本职、忠于职守、对工作负责。

(4) 平等待人，做小儿及家庭利益的维护者。

(5) 审慎守密，不泄露小儿及其家庭的秘密和隐私。





- (6) 求实进取，对育儿技能精益求精。
- (7) 对同行以诚相待、互敬互让、不搬弄是非。
- (8) 举止端庄、文明礼貌、遵纪守法、助人为乐。
- (9) 爱护小儿家庭物品、设施，勤俭节约。
- (10) 自尊自爱、自信自强。

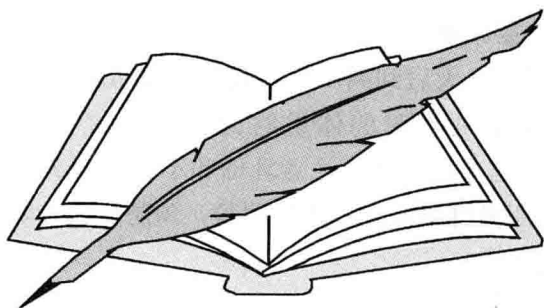
(吴育萍)



JIUYE QIAN JINENG PEIXUN CONGSHU
就业前技能培训丛书

育儿嫂家政服务一点通

儿童分期及其特点



● 儿童的分期

儿童的生长发育是连续不断的动态变化过程，不同年龄阶段有较大差别。为了更好地评估儿童的生长发育，提供适当的预防疾病和促进健康的措施，一般将儿童分为 7 个时期，各期之间既有区别又有密切联系。

1. 胎儿期

从受精卵结合到孩子出生称为胎儿期。胎儿期组织、器官生长迅速且功能渐趋成熟，某些因素如病毒感染、药物、放射线等可能引起胎儿发育异常；孕妇长期缺乏营养可导致胎儿及出生不久的宝宝出现营养缺乏相关疾病。所以，准妈妈们应注意孕期营养，防治感染性疾病，做好孕期保健和检查。

2. 新生儿期

从出生后脐带结扎开始至出生后 28 天内称为新生儿期。新生儿开始逐渐适应母体外新的环境，各器官和组织发育不成熟、调节功能差，需要注意保暖、喂养、预防感染和预防意外等。

3. 婴儿期

出生 28 天后到满 1 周岁前称为婴儿期。此期宝宝生长特别快，1 周岁时的体重约为出生时的 3 倍，身长约为 1.5 倍。这个时期需要注意乳母和小儿的营养，合理添加辅食，定期做健康检查和体格测量，预防疾病，防止意外，完成计划免疫。

4. 幼儿期

1 周岁（后）到满 3 周岁之前称为幼儿期。此期幼儿乳牙逐渐长齐，断奶后应重视饮食营养，以免引起体格生长迟

缓和营养缺乏性疾病。随着幼儿活动范围增大，其接触感染的机会也明显增加，仍需重视疫苗接种及复种等疾病预防措施。这个时期的语言、行为及表达能力明显发展，可以着手培养孩子良好的生活习惯。

5. 学龄前期

学龄前期指 3 周岁（后）至 6 周岁或 7 周岁（入小学前）。此期儿童生长发育较前减慢，但与外界接触日益增多，动作和语言能力逐步提高，容易发生溺水、烫伤、坠窗、误吞药片或误服毒物中毒等意外事故。家长或育儿嫂应做好防范工作，同时要注意儿童的营养及良好习惯的培养。

6. 学龄期

从 6 周岁或 7 周岁（入小学起）至 11 周岁或 12 周岁（青春期开始之前）称为学龄期。学龄期儿童的心理、认知和社交能力发展非常迅速，同伴、学校和社会对其影响较大。应重点加强儿童的体格锻炼，养成良好的生活习惯、卫生习惯和学习习惯，培养良好的品质，促进德、智、体全面发展。

7. 青春期

女孩从 11 周岁~12 周岁开始到 17 周岁~18 周岁，男孩从 13 周岁~14 周岁开始到 18 周岁~20 周岁称为青春期。这个时期需要保证充足的营养，形成良好的生活方式，加强青春期生理和心理卫生教育。

（杜 琴）

● 婴儿期的特点

1. 婴儿期是生长发育最迅速的时期

体重和身高在婴儿期增长迅速，出生后 3 个月时体重约



是出生时的2倍，身高增长11厘米~12厘米；到1周岁时，宝宝的体重约为出生时的3倍，身长约为1.5倍（75厘米）。这个时期的宝宝一方面对能量和营养素尤其是蛋白质的需求量特别多，另一方面消化和吸收功能却较弱。因此，最好选择母乳喂养，并适时添加辅食，强调乳、食的合理搭配，保证宝宝的生长发育。

2. 需要充足的睡眠

充足的睡眠是保证宝宝健康的重要条件之一。睡眠不足会使宝宝变得烦躁、易怒、进食量减少、体重下降，甚至不能熟睡而至恶性循环。宝宝所需的睡眠时间个体差异较大，但随年龄的增长而逐渐减少。为保证充足的睡眠，必须在宝宝出生后就培养良好的睡眠习惯。

3. 容易患感染性疾病和传染性疾病

6个月以后的宝宝，通过胎盘从妈妈体内所获得的免疫力逐渐减弱，而自身的免疫功能还不成熟，与外界环境接触的机会又增多，容易患感染性疾病和传染性疾病。因此，要注意饮食卫生和个人卫生，并按时进行预防接种，以增强抗病能力。

4. 易发生意外事故

宝宝的好奇心重、模仿力强，但却缺乏危险识别能力。看护宝宝时要专心，不能将宝宝单独留下，要预想到危险因素，并加以防范。

5. 有一定的学习能力

随着视、听、语言和行为能力的发展，我们可以开展早期教育，让宝宝养成一些良好的习惯。

（杨 艳）