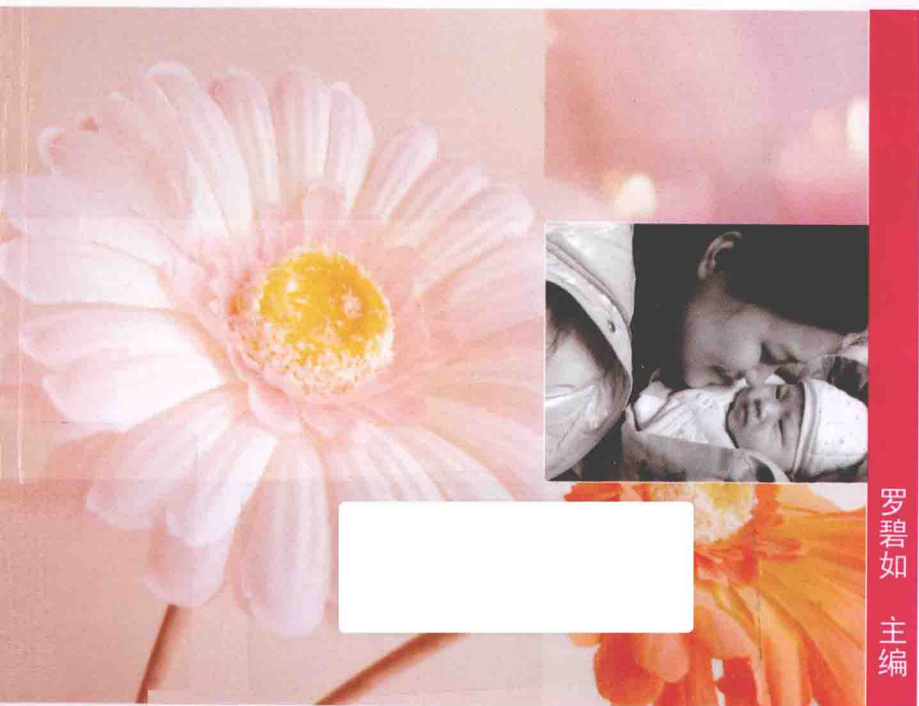


月嫂家政服务

YUESAO
JIAZHENG FUWU
YIDIANTONG

一点通



罗碧如
主编



中国传媒大学出版社



四川大学出版社



月嫂家政服务

YUESAO
JIAZHENG FUWU
YIDIANTONG

一点通



就业前技能培训丛书

◆ 策 划 朱辅华

主 编：罗碧如

副主编：罗万英

编 者：王国玉	刘川蓉	向 洁	任建华
陈万琳	肖林春	罗万英	罗碧如
辜 莉	姚建蓉		



中国传媒大学出版社



四川大学出版社

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

图书在版编目(CIP)数据

月嫂家政服务一点通 / 罗碧如主编. —成都: 四川大学出版社, 2010. 8

(就业前技能培训丛书)

ISBN 978-7-5614-4973-8

I. ①月… II. ①罗… 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. ①R714.6②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 166690 号

书名 月嫂家政服务一点通

主 编	罗碧如
出 版	中国传媒大学出版社·四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	中国传媒大学出版社·四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-4973-8
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	148 mm×210 mm
印 张	5
字 数	111 千字
版 次	2013 年 8 月第 1 版
印 次	2013 年 8 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。

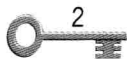
◆网址:<http://www.scup.cn>

前 言

“月嫂”是最近几年才出现的护理产妇与新生儿的一种新兴职业，现在已被社会普遍接受并成为一个行业，而且很多月嫂公司的月嫂还经常出现供不应求的现象。目前，月嫂的工作时间已经不仅仅限于“坐月子”的第一个月，越来越多的孕妇已经在妊娠期就开始雇请月嫂；月嫂的工作内容也已经不仅限于照顾产妇和新生儿的生活起居，专业的月嫂还能为雇主解答母婴护理的问题，帮助新父母更快地进入角色，促进产妇身体恢复和宝宝健康成长。

雇主对月嫂的要求越来越高，月嫂培训机构也面临着越来越大的挑战。在此形势下，本书作者总结多年孕产妇、新生儿护理及月嫂培训经验，力求为有意从事月嫂工作的人员提供全面而实用的护理孕妇、产妇及新生儿的知识和技能。全书包括月嫂礼仪和职业道德、女性生殖系统基础知识、妊娠基础知识、孕妇的护理、待产及分娩期妇女的护理、产褥期妇女的护理、异常妊娠及分娩妇女的护理、新生儿的护理共8篇，内容全面、重点突出。本书既适用于月嫂培训机构的新月嫂岗前培训，也适用于个人自学。





由于时间仓促、作者水平有限，书中难免有不足之处，
恳请广大读者批评指正。

编 者

2010年5月18日

就
业
前
技
能
培
训
丛
书

日
嫂
家
政
服
务
一
点
滴

目 录

月嫂礼仪和职业道德

- 月嫂着装应注意哪些问题? (2)
- 月嫂如何做到文明用语? (2)
- 月嫂有哪些行为规范? (2)
- 月嫂的职业道德规范有哪些? (4)

女性生殖系统基础知识

- 女性骨盆由哪些部分组成? (8)
- 什么是假骨盆和真骨盆? (8)
- 骨盆的平面有哪些? (8)
- 骨盆的标记点有哪些? (8)
- 骨盆底有哪些作用? (9)
- 妊娠对骨盆底有哪些影响? (9)
- 女性外生殖器包括哪些部分? (9)
- 女性内生殖器由哪些器官组成? (10)
- 阴道的结构和功能有哪些特点? (10)
- 子宫的结构和功能有哪些特点? (11)
- 输卵管和卵巢的结构和功能有哪些特点? (11)
- 女性一生分为哪几个阶段? (11)



- 胎儿期有哪些特点? (12)
- 新生儿期有哪些特点? (12)
- 儿童期有哪些特点? (12)
- 青春期有哪些特点? (12)
- 性成熟期有哪些特点? (13)
- 什么是月经? (13)
- 什么是月经周期? (13)
- 月经血有哪些特点? (14)
- 月经期有哪些症状? (14)
- 月经期有哪些注意事项? (14)
- 围绝经期有哪些特点? (14)
- 老年期有哪些特点? (15)

妊娠基础知识

- 什么是妊娠? (18)
- 妊娠是如何分期的? (18)
- 什么是受精? (18)
- 什么是受精卵着床? (18)
- 如何知道自己怀孕了? (18)
- 什么是胎儿附属物? (19)
- 胎盘有哪些功能? (19)
- 脐带有什么功能? (20)
- 什么是羊水? 羊水有哪些功能? (20)
- 胎儿发育的特征有哪些? (21)
- 不同妊娠周数的子宫高度在哪里? (22)
- 妊娠后子宫有哪些变化? (22)
- 妊娠后卵巢有哪些变化? (23)
- 妊娠后阴道有哪些变化? (23)

- 妊娠后乳房有哪些变化? (23)
- 妊娠后循环系统有哪些变化? (24)
- 什么是仰卧位低血压综合征? (24)
- 妊娠后泌尿系统有哪些变化? (24)
- 妊娠后呼吸系统有哪些变化? (25)
- 妊娠后消化系统有哪些变化? (25)
- 妊娠后内分泌系统有哪些变化? (25)
- 妊娠后皮肤有哪些变化? (25)
- 妊娠后体重有哪些变化? (26)
- 孕妇有哪些心理变化? (26)
- 孕妇如何进行心理调节? (27)
- 准爸爸有哪些心理变化? (28)
- 准爸爸如何进行心理调节? (28)

孕妇的护理

- 什么时候开始做产前检查? (30)
- 为什么要定期做产前检查? (30)
- 产前检查包括哪些内容? (30)
- 为什么要参加孕妇学校? (30)
- 孕妇学校的主要课程有哪些? (31)
- 如何推算预产期? (31)
- 什么是胎动? (31)
- 孕妇如何数胎动? (32)
- 什么是胎儿心音? (32)
- 怎样应对早孕反应? (32)
- 尿频、尿急怎么办? (33)
- 白带增多怎么办? (33)
- 孕期用药应注意哪些问题? (33)



- 下肢水肿怎么办? (34)
- 便秘时怎么办? (34)
- 如何避免腰背疼痛? (34)
- 下肢“抽筋”怎么办? (35)
- 如何护理乳房? (35)
- 孕期能同房吗? (35)
- 孕妇在饮食方面应注意哪些问题? (35)
- 怎样保持口腔和皮肤的卫生? (36)
- 孕妇在穿着方面应注意哪些问题? (36)
- 妊娠期的休息和活动应注意哪些问题? (37)
- 什么是胎教? (37)
- 为什么要进行胎教? (38)
- 胎教的方法有哪些? (38)
- 准备宝宝用品的原则是什么? (39)
- 如何准备宝宝用品? (40)
- 宝宝用品有哪些? (40)
- 宝宝出生时需要准备哪些物品? (41)
- 如何购买和洗涤宝宝内衣? (41)
- 如何购买和消毒奶瓶? (42)
- 为什么需要购买汽车座椅? (43)
- 孕妇可以做哪些运动? (43)
- 孕妇应该如何认识分娩及疼痛? (45)
- 拉玛泽分娩法是什么? (46)
- 自然分娩有哪些好处? (47)
- 如何选择适合自己的分娩方式? (48)
- 如何做好分娩的心理准备? (48)
- 孕妇先兆临产的征象有哪些? (48)
- 孕妇什么时候入院最好? (49)

待产妇的护理

- 待产妇有哪些生理不适? (52)
- 待产妇有哪些心理变化? (52)
- 什么是分娩? (53)
- 什么是临产? (53)
- 分娩过程包括哪几个阶段? (53)
- 影响分娩的因素有哪些? (54)
- 如何帮助待产妇进食? (54)
- 如何帮助待产妇顺利分娩? (55)
- 如何帮助待产妇减轻疼痛? (56)
- 如何对待产妇进行心理支持? (57)
- 新生儿出生时应怎样处理? (57)

产妇的护理

- 什么是产褥期? (60)
- 产妇的生殖系统有哪些变化? (60)
- 什么是产后宫缩痛? 如何处理? (61)
- 产妇的乳房有哪些变化? (61)
- 产妇的心血管系统有哪些变化? (62)
- 产妇的消化系统有哪些变化? (62)
- 产妇的泌尿系统有哪些变化? (62)
- 产后为什么排尿困难? 如何处理? (62)
- 产妇的腹壁有哪些变化? (63)
- 产妇的内分泌系统有哪些变化? (63)
- 产妇的心理变化有哪些? (63)
- 如何帮助产妇进行心理调适? (64)
- 如何帮助父亲进行心理调适? (64)



- 如何帮助祖父母进行心理调适? (65)
- 产妇的房间有哪些要求? (65)
- 产褥期营养的重要意义是什么? (66)
- 分娩后第一天的产妇如何进食? (66)
- 产褥期饮食应注意哪些问题? (66)
- 产褥期常见的营养食物有哪些? (68)
- 常用的月子餐有哪些? (68)
- 如何催乳? (71)
- 剖宫产术后如何预防腹胀? 发生腹胀后如何处理?
..... (71)
- 如何预防产后便秘? 发生便秘后怎么办? (71)
- 产妇用药应注意哪些问题? (72)
- 如何安排产妇的休息与活动? (72)
- 产妇的衣着应注意哪些问题? (72)
- 产妇如何洗澡、洗头? (73)
- 产妇如何刷牙? (73)
- 产妇如何保持会阴部清洁? (73)
- 如何保持手的清洁? (74)
- 如何进行乳房护理? (74)
- 如何帮助产妇保持充足的乳汁? (75)
- 平坦及凹陷乳头的母亲如何喂奶? (75)
- 乳房胀痛时如何护理? (76)
- 乳头皲裂的母亲如何喂奶? (76)
- 如何退乳? (76)
- 产后怎样瘦身? (77)
- 产妇如何进行锻炼? (77)
- 如何为产妇进行全身按摩? (78)
- 什么是产后盆底功能康复训练? (81)

- 产后盆底功能康复训练的适应证和禁忌证有哪些?
..... (81)
- 盆底肌肉松弛的表现有哪些? (82)
- 产后如何进行盆底功能康复自主训练? (82)
- 如何利用盆底康复仪进行产后盆底功能康复训练?
..... (82)
- 产后复查的时间和内容是什么? (83)
- 产妇如何避孕? (83)

异常妊娠及分娩妇女的护理

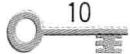
- 什么是高危妊娠? (86)
- 哪些情况属于高危妊娠? (86)
- 什么是前置胎盘? (87)
- 前置胎盘的发生原因是什么? (87)
- 前置胎盘的临床表现有哪些? (87)
- 前置胎盘的处理原则是什么? (88)
- 前置胎盘的护理要点有哪些? (88)
- 什么是胎盘早剥? (89)
- 胎盘早剥的原因是什么? (89)
- 胎盘早剥的临床表现有哪些? (89)
- 胎盘早剥的处理原则是什么? (89)
- 什么是妊娠期高血压疾病? (89)
- 哪些人容易发生妊娠期高血压疾病? (90)
- 妊娠期高血压疾病有哪些危害? (90)
- 妊娠期高血压疾病的分类及临床表现有哪些? ... (90)
- 子痫抽搐是怎么回事? (91)
- 妊娠期高血压疾病孕妇的护理措施有哪些? (92)
- 子痫前期的处理原则是什么? (92)



- 子痫孕妇的护理有哪些注意事项? (92)
- 什么是早产? (93)
- 为什么会发生早产? (93)
- 早产有哪些临床表现? (93)
- 早产的处理原则是什么? (93)
- 早产妇女的护理要点有哪些? (94)
- 如何预防早产? (94)
- 什么是胎儿生长受限? (94)
- 胎儿生长受限的危险因素是什么? (95)
- 胎儿生长受限的临床表现有哪些? (95)
- 胎儿生长受限的治疗原则是什么? (95)
- 胎儿生长受限孕妇的护理措施有哪些? (95)
- 如何预防胎儿生长受限? (96)
- 什么是胎儿窘迫? (96)
- 胎儿窘迫的原因是什么? (96)
- 胎儿窘迫的临床表现有哪些? (97)
- 胎儿窘迫的处理原则是什么? (97)
- 胎儿窘迫孕妇的护理措施有哪些? (97)
- 什么是妊娠期肝内胆汁淤积症? (97)
- 妊娠期肝内胆汁淤积症对母婴有哪些影响? (98)
- 妊娠期肝内胆汁淤积症孕妇有哪些临床表现? ... (98)
- 妊娠期肝内胆汁淤积症的处理原则是什么? (98)
- 妊娠期肝内胆汁淤积症孕妇的护理措施有哪些?
..... (99)
- 什么是胎膜早破? (99)
- 胎膜早破的原因是什么? (99)
- 胎膜早破的临床表现有哪些? (99)
- 胎膜早破的处理原则是什么? (100)

- 胎膜早破孕妇的护理措施有哪些? (100)
- 妊娠合并心脏病孕妇为什么易发生心力衰竭? ... (100)
- 早期心力衰竭的临床表现有哪些? (101)
- 妊娠合并心脏病孕妇的处理原则是什么? (101)
- 妊娠合并心脏病孕妇的护理要点有哪些? (101)
- 妊娠合并心脏病待产妇的护理要点有哪些? (102)
- 妊娠合并心脏病产妇的护理要点有哪些? (103)
- 什么是妊娠合并糖尿病? (103)
- 妊娠合并糖尿病对孕妇、胎儿及新生儿有哪些影响?
..... (104)
- 如何发现妊娠合并糖尿病? (104)
- 妊娠合并糖尿病孕妇的护理要点有哪些? (104)
- 妊娠合并糖尿病待产妇的护理要点有哪些? (105)
- 妊娠合并糖尿病产妇的护理要点有哪些? (105)
- 妊娠合并糖尿病妇女的新生儿护理要点有哪些?
..... (106)
- 什么是急产? 急产有哪些危害? (106)
- 最常见的正常胎位和异常胎位分别是什么? (106)
- 什么是巨大儿? (106)
- 什么是产后出血? 产后出血有哪些严重后果? ... (107)
- 导致产后出血的原因是什么? (107)
- 产后出血的临床表现有哪些? (107)
- 产后出血的处理原则是什么? (107)
- 如何预防产后出血? (108)
- 什么是羊水栓塞? (108)
- 什么是产褥感染? (108)
- 发生产褥感染的原因是什么? (109)
- 如何预防产褥感染? (109)





- 什么是产后心理障碍? 有哪些临床表现? (109)
- 产后发生心理障碍的原因有哪些? (110)
- 如何预防产后心理障碍? (111)
- 什么是产褥中暑? (111)
- 发生产褥中暑的原因有哪些? (111)
- 产褥中暑有哪些临床表现? (112)
- 产褥中暑的急救措施有哪些? (112)
- 如何预防产褥中暑? (112)

新生儿的护理

- 什么是足月新生儿? (114)
- 足月新生儿有哪些生理特点? (114)
- 什么是“马牙”? (116)
- 什么是“螳螂嘴”? (116)
- 新生儿具有哪些行为特征? (116)
- 如何布置宝宝的房间? (118)
- 新生儿睡觉需要枕头吗? (119)
- 如何为新生儿创造良好的睡眠环境? (119)
- 各种睡姿有哪些特点? 如何为新生儿选择睡姿?
..... (119)
- 如何抱新生儿? (120)
- 如何为新生儿洗澡? (120)
- 如何为新生儿更换尿布? (122)
- 如何为新生儿进行臀部护理? (122)
- 如何为新生儿穿衣服? (123)
- 如何进行新生儿脐部护理? (123)
- 为什么要与新生儿进行情感交流? (124)
- 如何与新生儿进行情感交流? (125)

- 母乳喂养的优点有哪些? (126)
- 喂母乳前需做哪些准备工作? (126)
- 喂母乳姿势有哪些? (126)
- 如何让新生儿正确含乳头? (127)
- 什么是按需哺乳? (127)
- 如何判断新生儿吸到母乳? (127)
- 如何判断新生儿已吃饱? (128)
- 喂母乳后如何防止新生儿吐奶? (128)
- 如何正确挤奶? (128)
- 如何配制配方奶? (128)
- 如何用奶瓶喂奶? (129)
- 如何计算新生儿奶量? (129)
- 人工喂养过程中应注意哪些问题? (129)
- 新生儿红斑是怎么回事? (130)
- 新生儿脱皮是怎么回事? (130)
- 新生儿的大便有什么特点? (130)
- 哪些情况下新生儿的大便是不正常的? (131)
- 如何观察新生儿的小便? (131)
- 如何区别新生儿的哭声? (132)
- 如何鉴别生理性黄疸与病理性黄疸? (132)
- 哪些原因可引起病理性黄疸? (133)
- 什么是新生儿抚触? (133)
- 新生儿抚触前的准备工作有哪些? (134)
- 新生儿抚触的方法有哪些? (134)
- 新生儿抚触的注意事项有哪些? (135)
- 什么是新生儿水疗? (135)
- 水疗有哪些好处? (135)
- 新生儿水疗前有哪些准备工作? (136)



- 新生儿水疗的注意事项有哪些? (137)
- 新生儿睡眠的安全注意事项有哪些? (137)
- 喂奶的安全注意事项有哪些? (138)
- 洗澡的安全注意事项有哪些? (138)
- 新生儿呛奶时如何急救? (139)
- 新生儿体温异常时怎么办? (139)
- 发生脐疝时怎么办? (140)
- 如何观察新生儿的双眼? (140)
- 什么是“先锋头”? (140)
- 什么是头颅血肿? (140)
- 新生儿湿疹是怎么回事? (141)
- 新生儿发生尿布疹或红臀怎么办? (141)
- 新生儿为什么会打喷嚏? (142)
- 新生儿惊跳是怎么回事? (142)
- 如何帮助新生儿练习抬头? (142)
- 如何训练新生儿的小手? (143)
- 如何训练新生儿的视听功能? (143)
- 带新生儿外出有哪些注意事项? (143)