

■ 简洁、全面、实用、专业 ■

家政护理

Home Nursing

最全面的家政护理指导书

家政护理技能培训一本通

适用人群：居家主妇、家政专员、特护保姆、母婴护理、病房看护……

DVD

家政护理协会
专家推荐

专业家政护理师
生动教学

成为金牌家政能手
孕妇护理
婴幼儿护理
技能全面掌握



9大类专业护理知识详尽收录：

● 婴幼儿的护理 ● 儿童的照料 ● 老年人的护理 ● 孕妇的护理 ● 产妇的护理
● 病人的护理 ● 家庭成员日常健康护理 ● 日常应急急救 ● 居家安全与卫生



高玉 编著

成都时代出版社

家庭护理

家政护理

Home Nursing
家政护理

家政服务——DVD

家政、保姆、月嫂、育婴、养老、护理、家政

DVD

家政服务

家政服务

家政服务

家政服务

家政服务



家政服务——DVD

家政、保姆、月嫂、育婴、养老、护理、家政



家政护理

高玉 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

家政护理 / 高玉编著. —成都: 成都时代出版社,
2010.7

ISBN 978-7-5464-0203-1

I. ①家… II. ①高… III. ①家庭—护理 IV.
①R473.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 139490 号

家政护理

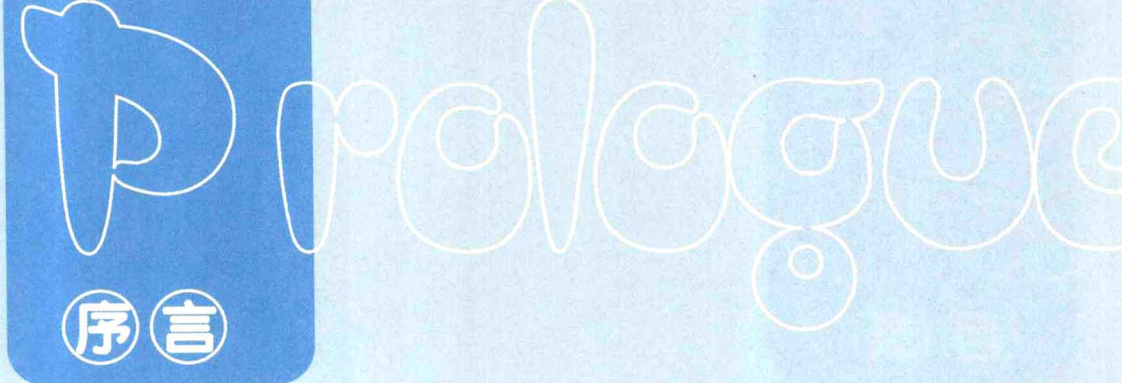
JIAZHENG HULI

高玉 编著

出 品 人	段后雷
责 任 编 辑	周 慧
责 任 校 对	傅代彬
装 帧 设 计	●中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	120千
版 次	2010年7月第1版
印 次	2010年7月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0203-1
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097



家政护理，是家政行业当中一项非常特殊的工作，因为它需要具备多领域的专业知识，所涉及的人群也比较特殊，大都是家庭中需要特别关照的孩子、老人、孕妇、产妇，以及需要看护的病人等。当然，家政护理工作同时也要兼顾到家庭其他成员的生活需要。

可以说，家政护理工作的专业与否，直接关系着一家老小的健康平安、幸福美满，关系着上班族能否集中精力正常工作，也关系着社会大家庭的和谐稳定。护理工作看似简单，却涉及到医学看护、营养健康学，以及居家安全、家庭卫生、传染性疾病预防，以及一般突发病症的应对处理等等内容，在家庭生活当中的重要性是不言而喻的。

无论是家政从业人员、家政公司，还是家庭主妇，居家的护理知识都应该在日常生活当中多加熟悉，并全面掌握，以便照料家庭成员的起居生活，应对家庭生活当中可能出现的突发状况。从这个意义上讲，一本全面、实用、专业、直接又简洁的家政护理书籍，对于居家生活的指导意义是非常大的。

《家政护理》荟萃了当下最新最全的有关家庭护理的科学方法与理念，内容丰富，目录清晰，便于查找且易于理解。面对当下“老龄化”“一胎化”“双职工”“一拖四”的新世纪家庭格局特征，本书分类型、分人群，多方位地解读，可以帮助从事家政护理工作的从业人员提高实践技能，也可以帮助居家主妇提升居家管理能力。

家政无小事，何况是护理工作。想要获得全面、实用、上手快速的家政护理知识、居家管理常识，成为家庭里值得信赖的全方位护理专家，相信《家政护理》一书，可以帮到您！

Contents

目录

第一章 家政护理的意义与基本知识	1
Significance and Basic Knowledge of Home Nursing	
一、家政护理的意义与目的	2
二、家政工作的类型	3
第二章 婴幼儿的护理	6
Infant Nursing	
一、婴幼儿的日常生活护理	7
二、婴幼儿的教育与游戏	16
三、婴幼儿的保健常识	20
第三章 儿童的照料	30
Children Nursing	
一、儿童的营养	31
二、儿童生活习惯的建立	31
三、有益于儿童的游戏	33
四、接送学童的安全注意事项	34
第四章 老年人的护理	35
Nursing of the Elderly	
一、老年人的生理变化及心理特点	36
二、老年人的四季保健	37
三、老年人的日常生活护理	39
四、老年人常见病的日常护理	43
五、老年突发疾病的应对及住院护理	48

第五章	孕妇的护理	51
	Pregnant Women Nursing	
	一、孕妇的日常照料	52
	二、孕妇的饮食营养与禁忌	54
	三、孕妇临产期的护理	58
	四、孕妇常发症状及疾病的护理	60
	五、孕妇的用药禁忌	68
第六章	产妇的护理	69
	Puerpera Nursing	
	一、产妇的日常照料	70
	二、产妇的饮食需求与禁忌	75
	三、产妇常见症状的护理	79
第七章	病人的护理	83
	Patient Nursing	
	一、居家病人护理的基本技巧	84
	二、普通疾病的居家护理	93
	三、慢性病、重症病的居家护理	96
	四、晚期病人的护理	100
第八章	普通人的基本健康护理	102
	Ordinary People Nursing	
	一、青春期的保护	103
	二、青年的保健	104
	三、中年的保养	105
第九章	居家护理的基础知识	109
	Basic Knowledge of in Residence / Home Nursing	
	一、人体的医学数据	110
	二、药物的使用常识	110
	三、家庭日常急救知识	112
第十章	居家安全及卫生防护	117
	Home Security and Sanitation	
	一、居家安全常识	118
	二、饮食安全常识	119
	三、居家卫生消毒方法	120

Significance and Basic Knowledge of Home Nursing

第一章 Chapter One



意义与基本知识的家政护理的

“家政护理”涉及的内容，较一般的家政工作更为复杂、琐碎，对知识和技能的要求也更为全面。现代社会，双职工家庭所占比重最大，他们是社会家政服务需求的主流，也是家政护理需求最为多样化的服务对象之一。

一个家庭当中，可能有老年人、婴幼儿、学生和双职工，甚至还包括需要特别照顾、护理的居家病人。家政护理工作从居家人群的一般性家政服务、生活护理，到老年人、婴幼儿以及病人的看护等等，形成了一系列密不可分、相互关联的工作内容。而服务的好坏，直接决定着一家老小的平安健康。

一 家政护理的 意义 与目的

Significance
and Purpose
of Home Nursing

1. 家政护理的意义

每个家庭都有一些家庭事务需要处理，在人手不够、能力不及或无暇顾及的时候，家政服务人员也就派上了用场，于是就有了各类家政服务的市场需求。

当代社会，人们普遍工作繁忙，而家庭成员的结构也较过去更为独特，除了双职工的特点依然如故之外，社会老龄化、独生子女等问题，成为了21世纪的中国家庭面临的主要问题。绝大多数家庭需要由一对夫妻抚养1至2个孩子、赡养四位老人。

因而，家政服务之中的家政护理工作，也越来越成为需求密集化、服务要求高的一项不可或缺的重要服务项目，甚至在所有社会服务门类之中，占有举足轻重的地位。

家政护理服务的工作重点，是照顾和护理家庭中的婴幼儿、老人、病人、孕产妇以及生活不能自理的特殊人群的饮食、起居，同时也应兼顾到家庭其他成员的生活、起居事务。

家政护理工作繁杂，工作内容也较为单一，这就需要从业人员耐心、细心，始终保持良好的工作态度，才能确保被服务家庭的日常工作、生活能够顺利进行，家庭成员之间和谐、亲密的关系得以维护，同时服务人员也才能够顺利完成家政服务的工作。

2. 家政护理的目的

- ① 完成为家庭基本成员的饮食、起居服务的工作；
- ② 完成对特殊人群，如病人的疾病护理工作；
- ③ 完成对家庭中老人、婴幼儿、儿童的特殊护理工作；

④完成对孕、产妇的护理工作及产后恢复工作；

⑤协助家庭做好各类生活事务，采购计划及接送工作；

⑥为家庭代理购物、用品出租、维修服务、宠物托管等工作，减轻家庭的日常事务负担，使其生活、工作等得到有序合理的安排。

二 家政工作的 类型

Types of
Home-Economics

1. 家政工作的分工类型

A. 家政基础服务类

①家政服务员：制作家庭餐、清洁家居、衣物洗涤和保管、物品采购和记账、日常起居料理。

②家居保洁员：居家保洁、卫生扫除、管道疏通清洁、电器维修、地板打蜡、地面清洁等工作。

③钟点工：按小时收费的家政服务，主要服务类型有：卫生清洁、接送小孩、洗衣、熨衣、护理老人病人残疾人等。

④特别服务：帮助家庭将汽车送去保洁、维修；为举办宴会的家庭准备食物；代理购物，用品出租；陪同逛街、聊天等。

B. 家政特殊服务类（家庭护理服务类）

①老年看护：需要为老年人准备一日三餐，洗衣，洗被套、床单、蚊帐等大件衣物，清洁卧室，帮助老人量血压、理发、刮胡子、剪指甲等，并能够与老人

良好沟通，陪伴老人说话

②病人护理：为病人准备一日三餐，照顾病人，病人的衣被随脏随换，保持室内和病人干净整洁。

③月嫂：帮助产妇清洗，指导并帮助产妇喂养婴儿、保育乳房及子宫，指导产妇做好产后恢复，为产妇配置月子营养餐，清洗产妇换洗衣物；照顾婴儿洗澡、睡眠、进食、保暖以及清洗婴儿换洗衣物等。



老年看护

④婴幼儿护理：料理婴幼儿的起居饮食，为婴幼儿测量体温，做好脐部护理，对婴幼儿生活用品进行清洁消毒，帮助家庭对婴幼儿进行早期教育。

⑤儿童看护：接送儿童上学放学，保证儿童外出安全，并辅导儿童的学业。

⑥宠物保姆：给宠物洗澡、喂食，带宠物出去散步，若宠物生病则要带去看宠物医生等。

本书内容主要涉及家政服务的第二类，家政特殊服务类型的技能养成与培训。

2. 家政护理的基本要求

①全面：家庭所有成员的全面照顾，侧重点人群、合理分配时间。

②专业：对家庭各种生活起居用具有规范化、系统化以及专业化的认识，懂得实际操作；对病理、药性以及紧急情况，皆能熟练掌握及处理。

③细致：照料病人、老年人、产妇、婴幼儿等细心周到。

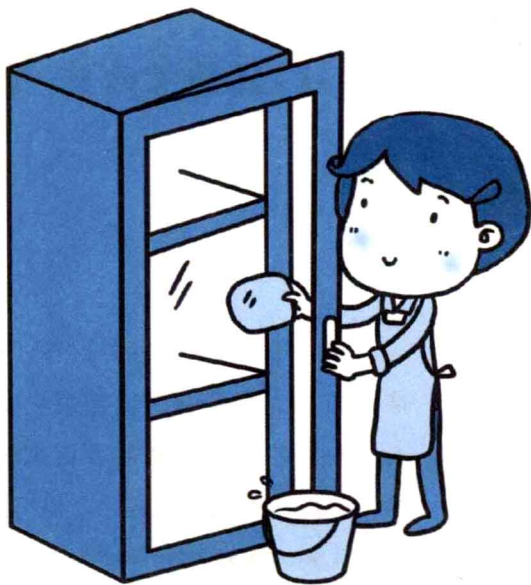
④ 尊重：尊重被服务家庭的隐私，不乱翻阅、乱动服务对象的东西，小心谨慎，不损坏服务对象的物品。

⑤ 合作：对家庭事务的管理要有规划与决策；懂得协调、控制、领导和指挥，懂得寻求家庭成员的支援与帮助。

⑥ 安全：对居家的食品健康、环境安全有足够的知识与关注，保证居家的卫生、安全和饮食健康。

⑦ 品格素养：要以文明、严格的标准要求自己，强化家庭服务意识，保证服务品质和服务质量；树立正确的职业观，诚信待人，要有爱心，保持身心健康，建立好自身的优良服务素质。

⑧ 个人卫生：家政护理工作，特别需要从业人员注重个人卫生及外在仪容仪表的干净、整洁。家庭护理工作多与病人、婴幼儿、产孕妇等敏感人群接触，如不注重个人卫生，很可能将病菌带入，引起交叉感染。



打扫家庭卫生

Indian Nursing



第二章 Chapter Two

婴幼儿的护理

婴幼儿是家庭的特殊群体，他们的身体较为敏感、柔弱，生活各方面都需要父母格外注意和小心。对于刚出生几周的宝宝来说，任何的不良刺激、外部环境的突然变化，都可能引起宝宝啼哭，而婴儿的啼哭常常会令初为人父人母的夫妻手足无措，难以应付。

本章就婴幼儿各种正常的、异常的生理现象来进行科学、全面的分析，为父母、家政服务人员介绍婴幼儿各类常见症状，以及应对措施和方法，以减少婴幼儿受到各种疾病的困扰。

一 婴幼儿的 日常生活 护理

One Infant Daily
Nursing

1. 新生儿的护理

(1) 哭声辨识

啼哭可以促进新生儿肺部和胸廓的发育，增加肺活量，适当的啼哭对新生儿是有益的，而且是新生儿健康的表现。以下几种啼哭，则代表着新生儿不同的身体需要或身体状况。

饿式啼哭：新生儿饥饿时，头会来回转动，且哭声洪亮，嘴会做出吸吮的动作。此时，只要及时给新生儿喂食，新生儿便会停止哭叫。

冷式啼哭：新生儿感觉冷时，哭声会减弱，严重的还会面色苍白，身体蜷缩，手脚冰凉。此时，只要把新生儿抱在怀中保持温暖或加盖衣被，新生儿便不会哭。

痛式啼哭：新生儿尖声哭叫，代表身体出现疼痛，此时要立即抱起新生儿轻声拍哄，并检查其身上衣带是否过紧，或检查是否有异物刺痛婴儿，排除痛源后

新生儿便会停止哭叫；如新生儿哭闹不止，且伴有呕吐、腹泻等症状，要立即送院治疗。

刺激性啼哭：当新生儿受到猛烈或突然的刺激，如光线、噪音、猛烈的动作或蚊虫叮咬等，会发出阵发性的尖哭。此时应及时把新生儿抱在怀里，采用摇晃和说话等抚慰方式。

困倦式啼哭：新生儿感到疲倦时就会啼哭，往往会发出哼哼唧唧的声



音，睡觉时甚至会骤然地抽动一下。这时应避免在新生儿睡觉前过度逗引使其兴奋而疲倦，让新生儿养成安静入睡的习惯。新生儿晚餐切勿过饱，以免造成其胃肠不适影响睡眠而哭闹。



1~6个月的婴幼儿，
每日需睡15~18小时

(2)睡眠

新生儿每日需睡14小时以上。如发现新生儿每日睡眠时间减少，经常翻身且易惊醒，就应密切观察，看新生儿是否有潜在的疾病或缺乏钙质，必要时应就医。



早醒

如果新生儿在睡觉时出现早醒并哭闹的情况，可在其小床上放置有趣的玩具，这样当新生儿醒来时，注意力就会被这些有趣的玩具所吸引，如无异常情况此时最好不要去抱或哄新生儿。

夜醒

新生儿在停止晚间吃奶和能够睡一整夜之前，会有夜醒。发现其夜醒时可采取以下措施照顾好新生儿：

①检查一下新生儿是否太热或太冷，要让新生儿在适宜的温度环境中睡觉。

②检查新生儿是否尿布湿了或是否患有小儿佝偻病，这些都容易导致新生儿出现夜醒。

③不要反复调整新生儿的睡姿，这样容易干扰新生儿的睡眠。

婴幼儿所需睡眠量：

新生儿：每日需18~20小时的睡眠时间；

1~6个月的婴幼儿每日需睡15~18小时；

7~12个月的婴幼儿每日需睡13~15小时；

1~3岁的婴幼儿每日需睡12~14小时；

4~6岁的学前儿童每日需睡11~12小时。

此外，婴幼儿的睡眠时间要相对平衡地分布于一日间的不同时间段。

(3)脐带护理

胎儿出生以后，接生人员就会将脐带在离新生儿肚脐1~2厘米处予以结扎、切断。断脐后，通常在出生后3~7天内，脐带残端会逐步脱落。由于新生儿的脐带血管与新生儿的血液系统相连，如果保护不好，很容易感染而引发脐炎，进而有可能引发败血症，而危及生命。因此，对脐带残端的护理是非常重要的。

①物品准备。75%酒精，小镊子，棉球若干。

②护理脐带。胎儿出生一周左右脐带残端方会脱落，在脱落之前，每天都要清洁。

A. 出生后的当天要注意检查包扎脐带的纱布上有无渗血。如渗血较多，应请医生重新结扎止血。

B. 每天用75%酒精棉球仔细擦洗脐带残端根部及周边的皮肤褶皱，用干净棉球把脐部擦干。

C. 包扎脐带的纱布和绷带要保持清洁、干燥。在脐带未愈合以前，要始终把尿布放在肚脐以下；如果不慎被大小便弄脏了，要及时用酒精擦净，用消毒纱布更换。

D. 脐带脱落后，在其完全愈合之前，仍需要每天清洁。脐带脱落后如脐窝里偶尔还有渗水，可以用消毒棉球擦干，再用75%酒精涂脐根部和周围皮肤，无须包扎。



(4) 洗澡

洗澡准备

新生儿出生后一周及新生儿脐带脱落后，便可给新生儿每天洗澡。洗澡前应使室内温度保持在 24°C 左右，同时准备好洗澡水和干净衣物，将干净包布、衣服、尿布、尿垫、浴巾、小毛巾、婴儿浴皂、洗澡盆这些婴儿用品全部准备好。

给新生儿洗澡

①洗澡盆内先放入适量凉水，再放热水，洗澡水温度保持在 $38^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$ 之间。

②给新生儿脱去衣物，开始洗澡。

③将新生儿托起放在前臂上，使其头向前，脸向上，并用手托住新生儿的头及肩。

④用拇指和中指从新生儿的耳后向前轻轻地将其耳朵眼堵住，然后将小毛巾用温水打湿，淋湿头发，开始清洗新生儿头部。

⑤在新生儿的头发上适当涂些婴儿洗发液轻轻搓洗，再用温水冲洗干净，擦干即可。

⑥待新生儿头发清洗干净后，将新生儿放在干净的温水中，用前臂托住其上身，一只手抓住其臀部，使新生儿在盆中呈半坐姿势，然后用另一手持小毛巾蘸温水从婴儿上体开始往下体冲洗，先洗颈部、腋窝、胸腹部，再到上肢、下肢；然后再将新生儿翻过来，使其趴在自己的前臂上，洗后背和臀部。

⑦根据需要可在新生儿身上适当涂些婴儿皂或婴儿沐浴液以助清洁，再用温水将新生儿身上的肥皂沫或沐浴液冲洗干净即可。

⑧冲洗干净后将新生儿抱出放在干净的浴巾上，迅速擦干身体，拍些爽身粉（女婴最好使用爽身液，以避免粉状物进入下体），肛门周围抹些油，穿衣包好。

(5) 便溺

新生儿小便较多，颜色淡黄、清晰。若小便次数减少、量也减少，颜色发黄、浑浊，有可能是新生儿患病发热。