

职业技能培训
鉴定教材

产妇 催乳

CHANFU CUIRU

人力资源和社会保障部教材办公室 组织编写

职业技能培训
鉴定教材

产妇 催乳

CHANFU CUIRU

编委会名单

主任 赵东旭

副主任 孙羽 罗辑 王伟 叶放

王慧丽 翁胜斌 孟醒 李文博

委员 印璐 周相瓯 吴鸣 张文超

崔丽茹 张大维 任婧 苑晓静

编写人员名单

主编 徐红

副主编 王新宇 陈娜 苏秋香 李悦

编者 王粮 管莉丽 刘德庚 刘英涛 丁雪梅

侯春颖 田品祎 冯然 郭芳莹



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

产妇催乳/人力资源和社会保障部教材办公室组织编写. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2014

职业技能培训鉴定教材

ISBN 978-7-5167-1435-5

I. ①产… II. ①人… III. ①催乳-职业技能-鉴定-教材 IV. ①R271.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 241562 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)

*

三河市潮河印业有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 10.25 印张 197 千字

2014 年 10 月第 1 版 2015 年 3 月第 2 次印刷

定价: 26.00 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奖励。

举报电话: (010) 64954652

编者的话

母乳是造物主赐予人类最珍贵的礼物，也是婴儿最天然的营养食品。当把新生儿放在妈妈胸前的一瞬间，妈妈就会惊喜地发现，小宝贝可以在妈妈的温柔抚摸下迅速找到乳房，他（她）的小手还会温柔地抚摸乳房，从而刺激妈妈体内催乳素和催产素的分泌与释放。这一刻，妈妈会感觉自己是世界上最幸福的女人。

随着女性工作和生活压力的增大，越来越多的白领女性选择用奶粉代替母乳喂养婴儿。有些年轻妈妈在广告的作用下，误认为配方奶粉的营养优于母乳，甚至有的新妈妈采取提前断奶的行为，强制婴儿食用奶粉。事实上，母乳含有丰富而独特的营养元素及活性物质，其复杂而合理的营养成分搭配最适合婴儿的需求，任何奶粉都难以望其项背。

“奶粉门”事件的曝光，让母乳喂养这个出自人类本性、好处也不言自明的行为也重新成为社会各界讨论的热点。尽管目前全球都在大力推行母乳喂养，但由于种种原因，仍有 30%~40% 的婴儿无法获得母乳喂养，母亲没有乳汁分泌、早产儿或低出生体重儿等特殊婴儿不能吸吮母乳等。据统计，在正常分娩的初产妇中，约有 40% 的人发生缺乳现象，在剖宫产的产妇中缺乳的发生率高达 85%。

随着准妈妈对母乳喂养需求的越发迫切，催生了产妇催乳师这一新兴职业。《产妇催乳》一书也由此孕育而生。本书不仅可以作为产妇催乳师的培训教材，还对准妈妈和新妈妈在催乳与哺乳方面起到重要的指导作用。

具体而言，通过阅读本教材可以帮助产妇更好地了解婴儿需要喂奶的信号，帮助产妇克服哺乳障碍；帮助产妇更深入地理解产妇产后乳房常见问题的类型及表现形式，以及如何帮助产妇催乳、挤奶和储存乳汁，如何选择适用的吸乳器等常见问题。

最后，希望本教材能让产妇树立母乳喂养的信心，帮助新妈妈顺利度过哺乳期，成就伟大母亲的美好愿望。

编者

目 录

第一章 基础知识

- 第一节 概述
- 第二节 岗位要求
- 第三节 相关法律法规

第二章 母乳喂养指导

- 第一节 母乳喂养的意义
- 第二节 母乳喂养技巧
- 第三节 母乳喂养指南
- 第四节 乳房护理
- 第五节 产妇特殊情况及疾病时的哺乳指导
- 第六节 产妇心理护理

第三章 女性乳房的生理结构与保健

- 第一节 女性乳房的生理解剖
- 第二节 乳汁的分泌与生成
- 第三节 影响乳汁分泌的原因
- 第四节 母乳充足的判断
- 第五节 产后缺乳的原因与预防
- 第六节 产后乳房保健

第四章 产妇乳房的检查

- 第一节 问检
- 第二节 望检
- 第三节 触检

第五章 催乳按摩

- 第一节 催乳按摩的作用



目 录

第二节 催乳按摩的特点	/76
第三节 催乳按摩的对象及准备工作	/77
第四节 催乳按摩的注意事项	/78
第五节 催乳师手指灵活性训练	/79
第六章 产妇催乳专业技能	
第一节 经络腧穴的概念及组成	/84
第二节 乳房周围循行的经脉和穴位	/91
第三节 催乳按摩的基本手法	/103
第四节 产妇缺乳、少乳的分类及表现	/108
第五节 急性乳腺炎、胀奶的处理方法	/112
第六节 哺乳期常见乳头问题的处理	/116
第七章 哺乳期产妇膳食与形体恢复	
第一节 哺乳期的营养指导	/119
第二节 哺乳期的膳食调配	/124
第三节 产后常见不适症的食疗	/140
第四节 哺乳期产妇饮食调养的禁忌	/144
第五节 哺乳期产妇减肥瘦身的原则	/147
第八章 回乳	
第一节 回乳的原因	/151
第二节 回乳的方法	/152
第三节 成功回乳的技巧	/154
第四节 回乳食方和药方	/155

第一章 基础知识

引导语

产妇催乳师是对专门从事催乳职业人员的一种称呼,又称催奶师、揉奶师,是随着社会的进步和人们对母乳喂养认可而催生出来的,是运用生理、中医、营养等相关知识,通过饮食、经络穴位按摩、心理疏导等技术和方法,帮助产妇解决无乳、少乳、乳汁淤积等问题,并进行母乳喂养指导的从业人员。

产妇催乳师应遵守产妇催乳工作的职业道德,掌握沟通技巧,为顺利完成催乳工作打下基础。

第一节 概述

培训目标

1. 掌握产妇催乳师的职责。
2. 明确产妇催乳师的服务对象,做好服务工作。

一、产妇催乳师的职业定义

产妇催乳师是指运用科学的专业方法,帮助产妇产后开奶、催乳、回乳及乳房护理,并指导产妇进行产后形体恢复及产后母乳喂养指导的专业人员。

二、产妇催乳行业的市场前景

1. 市场潜力

国内现有的催乳技术仅停留在老式的揉奶方法上,揉奶力度大、时间短,产妇十分痛苦,而且安全系数低,甚至直接导致乳腺炎的发生,剥夺了母乳喂养的机会,有损婴儿的



身心健康。所以，专业产妇催乳师作为新兴的朝阳职业，就业前景十分广阔，市场需求量大，灵活性强，就业快、影响力大。

2. 市场前景

根据资料显示，全国每年有近两千万名婴儿出生，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产妇催乳师，省会城市和直辖市这样的一线城市对产妇催乳师需求量会更大，而且产妇在整个哺乳期都需要产妇催乳师的定期服务，才能保障乳汁的顺畅分泌，婴儿才能获得健康、充足的乳汁并茁壮成长。因此，产妇催乳师的市场前景广阔，极其乐观。

三、产妇催乳师的工作职责

产妇催乳师的主要工作职责是：

1. 正确判断产妇的母乳喂养问题，鼓励产妇母乳喂养，并帮助产妇树立母乳喂养的信心。
2. 根据产妇的哺乳问题进行专业护理和操作，并针对产妇的特点和心理状态进行心理疏导。
3. 采取科学有效的方法对产妇进行正确催乳处理，并在处理过程中观察效果和发现新的情况，及时修改治疗方案，预防并发症。
4. 向产妇宣传科学育婴和母乳喂养知识，并进行保健指导及咨询工作。

四、产妇催乳师的服务对象

乳房生理结构正常、身体健康但产后却无法哺乳的产妇，都是产妇催乳师的服务对象，具体见表 1—1。

表 1—1

产妇催乳师的服务对象

产妇类型	催乳目的
产后无乳的产妇	促进乳汁的分泌
产后乳汁少的产妇	增加乳汁的分泌
产后乳汁淤积的产妇	疏通乳腺管，指导排乳方法，达到消除肿块的目的
乳头凹陷、扁平、附乳、巨乳等乳房异常	使用正确方法帮助产妇进行正常的哺乳

续表

产妇类型	催乳目的
乳头皲裂的产妇	进行及时护理、正确排乳、加速愈合
患急性乳腺炎的产妇	消炎、止痛后,通过按摩穴位、外敷等方式,排乳顺畅、减轻疼痛、使炎症快速康复

温馨提示

最佳催乳按摩时间

1. 自然产:产后第二天可以催乳按摩。
2. 剖宫产:产后第三天可以催乳按摩。
3. 在整个哺乳期内,凡无乳腺疾病及其他不宜哺乳问题的产妇可随时催乳按摩。

第二节 岗位要求

培训目标

1. 了解产妇催乳师的职业道德要求。
2. 掌握产妇催乳师应具备的礼仪和沟通技巧。
3. 掌握产妇催乳师应有的素质。

一、产妇催乳师的从业条件

1. 掌握一定的母婴护理知识。
2. 态度积极,和蔼可亲,动作准确,力度轻柔,说话文雅。
3. 仪表整洁,性格开朗,有耐心,热爱本职工作,全心全意为客户服务,工作认真负责,对服务对象关心体贴。
4. 具有较丰富的中、西医学专业的基础知识和操作技巧以及心理学知识,并具有宣传和指导产妇及家属科学育婴、母乳喂养知识的能力。
5. 身体健康,无传染病。



二、产妇催乳师的职业道德规范

1. 遵守国家法律法规和社会公德，维护客户的合法权益，积极主动，讲究信用，坦诚相见，宽以待人。
2. 尊重客户，热情和蔼，忠诚本分。
3. 树立良好的服务形象，明确服务宗旨，增强服务意识，做到爱岗敬业（精业、勤业、敬业）。
4. 勤奋好学，精益求精。

三、产妇催乳师的礼仪和沟通技巧

1. 职业仪表礼仪

- (1) 面部洁净，可化生活淡妆，避免浓妆艳抹。
- (2) 头发干净整洁，长发要束起。
- (3) 手部光滑细腻，不留长指甲、不染指甲、不戴饰物。
- (4) 勤洗澡，勤漱口、口腔无异味。
- (5) 着装得体大方，避免过分裸露。
- (6) 工作服要干净整洁。
- (7) 入产房要穿上鞋套。

2. 体态礼仪

(1) 站姿

站立时要挺直、舒展，给人一种端正、庄重的感觉。

(2) 坐姿

入座时动作要轻而缓，身体不可前后左右摆动，不跷二郎腿或抖腿，应并膝或小腿交叉端坐。

(3) 走姿

步伐轻快，不要手插裤袋。

3. 礼貌礼仪

(1) 介绍的礼仪



1) 当被介绍给他人时,应该注视着对方,显示出想结识对方的诚意。等介绍完毕后,可以说“您好”“幸会”等客气话表示友好。

2) 自我介绍时,可主动打招呼说“您好”来引起对方注意,然后说出自己的姓名、身份。

3) 介绍的肢体语言(如眼神、表情、手势、站姿等)要协调配合。

(2) 名片递交礼仪

1) 递名片给他人时要郑重。应起身站立,走上前去,使用双手或者右手,将名片正面对对方,交予对方。可以说:“请多指教”“多多关照”“今后保持联系”“我们认识一下吧”,或是先做一下自我介绍。

2) 接受他人的名片。当他人表示要递名片给自己或交换名片时,应立即停止手中所做的其他事情,起身站立,面含微笑,目视对方。接受名片时,应双手接或以右手接过,切勿单用左手接过。

3) 接过名片,首先要看。这一点尤为重要。若有疑问,则可当场向对方请教。

4. 沟通技巧

(1) 语言沟通技巧

语言是人类综合素质的体现。掌握了语言艺术,就为打开成功之门提供了钥匙。产妇催乳师在与产妇及其家人沟通时要注意以下几点:

1) 应做到态度谦虚,实事求是,富有特色,忌夸夸其谈。

2) 充满自信,落落大方。要敢于正视对方的眼睛,态度诚恳,自然亲切,友好随和。

3) 正确地称呼对方。忌在没有搞清楚家庭关系时任凭猜测称呼,避免错误称呼带来不必要的尴尬。

4) 口齿清晰,尽量讲普通话,使用礼貌问候语。

5) 诚心赞美,真诚地夸赞婴儿及产妇。

6) 沟通时应避免冷淡的、没感情的、否定性的话语及说他人的坏话。

(2) 非语言沟通技巧

人们可以利用肢体语言来向对方表达意图,这就是非语言沟通。非语言沟通具有重复、加强、补充、规范语言沟通的功能。非语言沟通技巧有以下几点:

1) 面带微笑。一个友好真诚的微笑,会传递给他人高兴、喜悦、同意、尊敬的信息,并能显示出自己的自信心。自然的微笑可以消除由于陌生、紧张带来的障碍。

2) 在沟通中保持和客户的目光接触。要常看对方的眼睛,并点头回应。

3) 交谈中身体略微倾向于对方,以表示热情和兴趣。

(3) 倾听的技巧



沟通是双向的，产妇催乳师在沟通中要做到用心倾听，努力做到三分说、七分听。产妇催乳师不要过多地陈述自己的观点，要做到用心倾听客户的倾诉，通过倾听发现客户的问题所在。做一个好的倾听者需要做到以下几个方面：

1) 消除外在与内在的干扰。倾听技巧必须把注意力完全放在对方身上，才能掌握对方的肢体语言，明白对方说了什么，以及对方的话所表达的含义。

2) 鼓励对方先开口。首先，倾听别人说话本来就是一种礼貌，愿意听表示自己愿意客观地考虑别人的看法，这会让说话的人觉得倾听者很尊重他的意见；其次，鼓励对方先开口可以降低谈话中的竞争意味，因为倾听可以营造开放的气氛，有助于彼此交换意见；最后，让对方先提出他的看法，就有机会在表达自己的意见之前，掌握双方意见一致之处。

3) 非必要时，避免打断他人的谈话。

4) 听取关键词。关键词指的是描绘具体事实的字眼，这些字眼透露出某些信息，同时也显示出对方的兴趣和情绪。通过关键词，可以看出对方喜欢的话题，以及说话者对人的信任。

5) 反应式倾听。反应式倾听指的是重述刚刚听到的话，这是一种很重要的沟通技巧。是让对方觉得自己很重要，能够掌握对方说话的重点，让对话不至于中断。

6) 弄清楚各种暗示。很多人都不敢或不愿直接说出自己真正的想法和感觉，他们往往会运用一些叙述或疑问，百般暗示，来表达自己的内心的看法和感受。遇到暗示性强烈的话，就应该鼓励说话的人再把话说得清楚一点。

(4) 察言观色的技巧

察言观色是人际交往中的基本技巧，在交际中要注意察言观色，随机应变。人们可以利用观察肢体语言了解别人。“眼色”是“脸色”中最应关注的重点。

(5) 沟通中的注意事项

1) 避免说错话。说话前要先思考，想想自己想说什么、该说什么和怎么说。

2) 避免争上风。产妇催乳师在服务客户的过程中会遇到不同行业的人，应避免在和他入交谈时从其话语中寻找漏洞，纠正他人错误，借以炫耀自己。

四、产妇催乳师的职业素养

1. 热爱本职工作，全心全意为客户服务。

2. 工作认真负责，对服务对象要关心体贴。

3. 态度和蔼可亲，动作熟练、轻柔，说话柔声细语。

4. 全面掌握专业知识和按摩手法，会处理产妇哺乳期的乳房常见问题。

5. 具有不畏难、不怕付出的态度（很多产妇催乳师都不愿接纳患有乳腺炎的产妇，这



里有两个原因：一是自身的手法技术未过关，并不能真正解决问题；二是有的可以解决却不愿意做出更多的付出。产妇得了乳腺炎是非常痛苦的，即使是去医院打针吃药也不能彻底解决问题，以后着急上火还会再犯。好的产妇催乳师应该宁愿自己辛苦一些，尽力去帮助产妇解决问题）。

6. 要有爱心，更要有责任心。
7. 能通过与产妇的沟通，了解产妇乳房出现的问题，并能给予相应处理。
8. 能在产妇哺乳期遇到任何有关哺乳的问题时，给予准确解答。

第三节 相关法律法规

培训目标

1. 了解并掌握妇女权益保障法的相关规定。
2. 熟悉国家母婴保健法的相关服务内容。
3. 了解劳动法对哺乳期女性的相关规定及要求。

一、妇女权益保障法

《中华人民共和国妇女权益保障法》是我国第一部以妇女为主体，全面保护妇女合法权益的法律，是我国人权保护法律体系的重要组成部分。其中，有如下规定：

第二十六条 任何单位均应根据妇女特点，依法保护妇女在工作和劳动时间的安全和健康，不得安排不适合妇女从事的工作和劳动。

妇女在经期、孕期、产期、哺乳期受特殊保护。

第二十七条 任何单位不得因结婚、怀孕、产假、哺乳等情形，降低女职工的工资，辞退女职工，单方解除劳动（聘用）合同或者服务协议。但是，女职工要求终止劳动（聘用）合同或者服务协议的除外。

各单位在执行国家退休制度时，不得以性别为由歧视妇女。

二、母婴保健法

1. 《中华人民共和国母婴保健法》

《中华人民共和国母婴保健法》第三章第十四条规定：医疗保健机构应当为育龄妇女和

孕产妇提供孕产期保健服务。孕产期保健服务包括下列内容：

(1) 母婴保健指导：对孕育健康后代以及严重遗传性疾病和碘缺乏病等地方病的发病原因、治疗和预防方法提供医学意见。

(2) 孕妇、产妇保健：为孕妇、产妇提供卫生、营养、心理等方面的咨询和指导，以及产前定期检查等医疗保健服务。

(3) 胎儿保健：为胎儿生长发育进行监护，提供咨询和医学指导。

(4) 新生儿保健：为新生儿生长发育、哺乳和护理提供医疗保健服务。

2. 《中华人民共和国母婴保健法实施办法》

(1) 《中华人民共和国母婴保健法实施办法》第三章第十八条规定：医疗、保健机构应当为孕产妇提供下列医疗保健服务：

1) 为孕产妇建立保健手册（卡），定期进行产前检查；

2) 为孕产妇提供卫生、营养、心理等方面的医学指导与咨询；

3) 对高危孕妇进行重点监护、随访和医疗保健服务；

4) 为孕产妇提供安全分娩技术服务；

5) 定期进行产后访视，指导产妇科学喂养婴儿；

6) 提供避孕咨询指导和技术服务；

7) 对产妇及其家属进行生殖健康教育和科学育儿知识教育；

8) 其他孕产期保健服务。

(2) 《中华人民共和国母婴保健法实施办法》第四章第二十八条规定：

1) 国家推行母乳喂养。医疗、保健机构应当为实施母乳喂养提供技术指导，为住院分娩的产妇提供必要的母乳喂养条件；

2) 医疗、保健机构不得向孕产妇和婴儿家庭宣传、推荐母乳代用品。

(3) 《中华人民共和国母婴保健法实施办法》第四章第二十九条规定：

1) 母乳代用品产品包装标签应当在显著位置标明母乳喂养的优越性；

2) 母乳代用品生产者、销售者不得向医疗、保健机构赠送产品样品或者以推销为目的有条件地提供设备、资金和资料。

(4) 《中华人民共和国母婴保健法实施办法》第四章第三十条规定：妇女享有国家规定的产假。有不满1周岁婴儿的妇女，所在单位应当在劳动时间内为其安排一定的哺乳时间。

三、劳动法关于哺乳规定

中华人民共和国国务院令 第619号 颁发的《女职工劳动保护特别规定》2012年4月18

日起施行,其中有如下规定:

第九条 对哺乳未满1周岁婴儿的女职工,用人单位不得延长劳动时间或者安排夜班劳动。用人单位应当在每天的劳动时间内为哺乳期女职工安排1小时哺乳时间;女职工生育多胞胎的,每多哺乳1个婴儿每天增加1小时哺乳时间。

第十条 女职工比较多的用人单位应当根据女职工的需要,建立女职工卫生室、孕妇休息室、哺乳室等设施,妥善解决女职工在生理卫生、哺乳方面的困难。

温馨提示

世界母乳喂养宣传周

世界母乳喂养宣传周为每年8月1—7日,是由世界母乳喂养行动联盟组织发起的一项全球性活动,旨在促进社会和公众对母乳喂养重要性的正确认识和支持母乳喂养。

母乳喂养宣传周是为了纪念1990年8月世界卫生组织和联合国儿童基金会决策者保护、促进和支持母乳的伊诺森蒂宣言。目前,有170多个国家和地区在8月1—7日庆祝世界母乳喂养宣传周,以便在世界各地鼓励母乳喂养并改善婴儿健康。母乳喂养是为新生儿提供他们所需营养的最佳方式。世界卫生组织建议,在婴儿出生后6个月内完全进行母乳喂养。

全国母乳喂养宣传日

1990年5月10日,卫生部在北京举行了母乳喂养新闻发布会,确定每年5月20日为“全国母乳喂养宣传日”。这是由国家卫生部为保护、促进和支持母乳喂养而设立的一项重要活动,也是献给所有哺乳母亲与她们孩子的节日。呼吁全社会都来关注和支持母乳喂养的观念,让母亲和宝宝建立更亲密的关系!

本章习题

1. 产妇催乳师的工作职责包括哪些内容?
2. 产妇催乳师应学会哪些沟通技巧?
3. 对一名合格的产妇催乳师的素质要求有哪些?
4. 了解并掌握我国母婴的相关权益及法律规定。



本章纪要

“宝殿不眠音中耳”云云近日

视事非定者竟同担担表习游游不功单入用，工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解

亦丁而亦，同情厚制亦小丁根安工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解

同情厚制亦小丁根安工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解

同情厚制亦小丁根安工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解

同情厚制亦小丁根安工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解

同情厚制亦小丁根安工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解

示 献 纂 藏

同情厚制亦小丁根安工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解

宝殿不眠音中耳，云云近日视事非定者竟同担担表习游游不功单入用，工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解亦丁而亦，同情厚制亦小丁根安工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解同情厚制亦小丁根安工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解同情厚制亦小丁根安工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解

宝殿不眠音中耳，云云近日视事非定者竟同担担表习游游不功单入用，工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解亦丁而亦，同情厚制亦小丁根安工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解同情厚制亦小丁根安工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解同情厚制亦小丁根安工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解同情厚制亦小丁根安工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解

同情厚制亦小丁根安工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解

宝殿不眠音中耳，云云近日视事非定者竟同担担表习游游不功单入用，工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解亦丁而亦，同情厚制亦小丁根安工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解同情厚制亦小丁根安工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解同情厚制亦小丁根安工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解同情厚制亦小丁根安工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解

本 章 要 点

宝殿不眠音中耳，云云近日视事非定者竟同担担表习游游不功单入用，工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解

宝殿不眠音中耳，云云近日视事非定者竟同担担表习游游不功单入用，工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解

宝殿不眠音中耳，云云近日视事非定者竟同担担表习游游不功单入用，工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解

宝殿不眠音中耳，云云近日视事非定者竟同担担表习游游不功单入用，工理之而小整安固工尚未厚制候一第几解

第二章 母乳喂养指导

引导语

母乳是上天赐予婴儿的最完美的食物，母乳哺育对孩子本身及母亲、家庭都有非常大的好处。正确指导产妇的喂奶姿势，使产妇能够顺利产乳和轻松完成哺乳的过程。如果出现乳汁过多或婴儿不在身边、产妇要工作等情况，应让产妇学会挤奶、使用吸奶器和乳汁保存的方法。掌握母乳成功喂养的方法和技巧，帮助产妇顺利进行哺乳。

第一节 母乳喂养的意义

培训目标

1. 了解母乳喂养对产妇及婴儿的好处。
2. 了解母乳喂养对社会及家庭的好处。



哺喂母乳，对亲子的身体及心理健康都有很大助益，是既经济又实惠的食物。