



(教师手册)

# 母乳喂养咨询培训教程

BREASTFEEDING COUNSELLING: A TRAINING COURSE

世界卫生组织 联合国儿童基金会合编

中华人民共和国卫生部妇幼卫生司译

北京医科大学中国协和医科大学联合出版社

(京)新登字 147 号

图书在版编目 (CIP) 数据

母乳喂养咨询培训教程: 教师手册/世界卫生组织, 联合国儿童基金会合编; 中华人民共和国卫生部妇幼保健司译.  
-北京: 北京医科大学、中国协和医科大学联合出版社,  
1997.5

ISBN 7-81034-748-9

I. 母… II. ①世… ②联… ③中… III. 婴幼儿-哺育  
-培训-教学参考资料 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 06976 号

本书翻译出版已由世界卫生组织授权中华人民共和国卫生部妇幼保健司  
由北京医科大学、中国协和医科大学联合出版社出版中文版

北京医科大学 联合出版社出版发行  
中国协和医科大学  
(100083 北京学院路 38 号 北京医科大学院内)

责任编辑: 许立 王凤廷

责任校对: 王怀玲

责任印制: 郭桂兰 张京生

泰山新华印刷厂莱芜厂印刷

※ ※ ※

开本: 787×1092 1/16 印张 23.5 字数 421 千字

1997 年 5 月第 1 版 1997 年 5 月山东第 1 次印刷 印数: 1-10400 册

ISBN 7-81034-748-9/R·746 2970

## 前 言

保护、促进和支持母乳喂养是1990年联合国召开的“世界儿童问题首脑会议”提出的重要目标之一，是国际社会继儿童计划免疫之后倡导的保护儿童健康的又一重大技术对策。1992年国务院颁发《九十年代中国儿童发展规划纲要》，要求到2000年以省为单位母乳喂养率达80%。

为了实现我国政府对国际社会的承诺及《九十年代中国儿童发展规划纲要》的目标，自1992年以来，我国开展了大规模的以促进母乳喂养，创建爱婴医院为起点的爱婴行动。卫生部应用世界卫生组织，联合国儿童基金会联合编写的“创建爱婴医院18小时课程”培训了大批妇产科医生、儿科医生、护士、助产士和妇幼保健工作者。按照创建爱婴医院的十条标准，更新和改变了医护人员对母乳喂养的知识、态度和行为。改革了传统的产儿科制度，实行母婴同室、早吸吮、早开奶。创建爱婴医院规范了医疗保健机构的爱婴服务，成功地保护、促进和支持了母乳喂养，院内母乳喂养率已达90%以上。

继创建爱婴医院18小时培训课程广泛应用之后，世界卫生组织、联合国儿童基金会又联合编写了《母乳喂养咨询40小时教程》，其目的是对促进母乳喂养的知识、技能及咨询技巧进行更深入更全面的培训，更注重提高医护人员和社区妇幼保健工作者帮助母亲在医院及出院后成功地进行母乳喂养的能力，是巩固爱婴医院成果以保证婴儿生后4~6月内纯母乳喂养率不断提高的一本实用教材。

本教程规定的学习时间是40小时。教学方法新颖，注重实效，采用以问题为中心、参与式的成人培训方法。在1995年、1996年卫生部举办的大区级和省级母乳喂养师资培训班上，该教程的科学性、实用性、系统性、可操作性均得到学员的一致好评。

本教程有教师手册、学员手册，还配有一套幻灯片和投影片。

学员手册主要在培训班上使用，教师手册则作为教师组织培训班的指导性用书。学员手册及教师手册应作为每一位妇产科医生、儿科医生、护士、妇幼保健工作者开展母乳喂养培训及咨询工作的必读本。

为了在全国范围内规范爱婴医院、爱婴社区、爱婴市、县的保健服务活动，推动我国爱婴行动不断深入发展，我司已组织专家将此书编译为中文，供广大医务人员在爱婴医院及促进母乳喂养的社区健康服务中应用。全国母乳喂养培训中心北京协和医院的徐景葵教授、赵时敏教授、魏岷教授、朱传栖教授、王珍医生，儿童处袁晓红、冯慧敏、杨琦同志参加了该书的翻译及审校工作，在此一并致以衷心的感谢。

最后，十分感谢世界卫生组织授权卫生部妇幼卫生司出版本教程中文版本。

妇幼卫生司

王凤兰

1997年4月16日

# 目 录

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 绪 言                 | (1)                   |
| 本课程的必要性             | (1)                   |
| 课程与教材               |                       |
| 讲授课程                |                       |
| 第 1 章 母乳喂养的重要性      | (大课, 60 分钟) (15)      |
| 第 2 章 各地母乳喂养状况      | (大课, 30 分钟) (28)      |
| 第 3 章 乳汁的产生和分泌      | (大课, 60 分钟) (31)      |
| 第 4 章 评估母乳喂养        | (大课, 60 分钟) (42)      |
| 第 5 章 观察母乳喂养        | (大课, 60 分钟) (53)      |
| 第 6 章 倾听及了解         | (大组, 60 分钟) (63)      |
| 第 7 章 “倾听及了解” 练习    | (大组, 60 分钟) (75)      |
| 第 8 章 卫生保健措施        | (大课及小组, 90 分钟) (81)   |
| 第 9 章 临床实习 1        | (大课及小组, 120 分钟) (98)  |
| 倾听及了解               |                       |
| 评估母乳喂养              |                       |
| 第 10 章 母乳喂养的体位      | (大课及小组, 60 分钟) (105)  |
| [录像 (有时间的话), 30 分钟] |                       |
| 第 11 章 树立信心, 给予支持   | (大组, 60 分钟) (116)     |
| 第 12 章 树立信心的练习      | (大组, 60 分钟) (130)     |
| 第 13 章 临床实习 2       | (大课及小组, 120 分钟) (140) |
| 树立信心及给以支持           |                       |
| 母乳喂养的姿势             |                       |
| 第 14 章 乳房问题         | (大课, 60 分钟) (143)     |
| 第 15 章 乳房问题练习       | (大组, 30 分钟) (163)     |
| 第 16 章 拒绝母乳喂养       | (大组, 60 分钟) (167)     |
| 第 17 章 采集母乳喂养史      | (大组, 50 分钟) (177)     |
| 第 18 章 母乳喂养史的练习     | (小组, 70 分钟) (184)     |
| 第 19 章 乳房检查         | (大组, 30 分钟) (190)     |
| 第 20 章 挤奶           | (大课, 40~70 分钟) (196)  |
| 第 21 章 “母乳不足”       | (大组, 70 分钟) (211)     |

|        |                     |                 |             |
|--------|---------------------|-----------------|-------------|
| 第 22 章 | 小儿哭闹                | (大组, 30 分钟)     | ..... (224) |
| 第 23 章 | “母乳不足”和小儿哭闹练习       | (大组, 50 分钟)     | ..... (231) |
| 第 24 章 | 临床实习 3              | (大课及小组, 120 分钟) | ..... (237) |
|        | 采集母乳喂养史             | *               |             |
| 第 25 章 | 咨询练习                | (小组, 75 分钟)     | ..... (242) |
| 第 26 章 | 低出生体重儿和患病婴儿         | (大课, 75 分钟)     | ..... (252) |
|        | [录像《有时间的话》, 30 分钟]  |                 |             |
| 第 27 章 | 增加母乳量及再泌乳           | (大课, 60 分钟)     | ..... (269) |
| 第 28 章 | 维持母乳喂养              | (大组, 60 分钟)     | ..... (279) |
| 第 29 章 | 临床实习 4              | (大课及小组, 120 分钟) | ..... (290) |
|        | 对不同情况母亲的咨询          |                 |             |
| 第 30 章 | 改进工作                | (小组, 90 分钟)     | ..... (293) |
|        | 1~30 章 (+2 录像) 总计课时 |                 | 33.5+1 小时   |
| 第 31 章 | 妇女的营养, 健康与生育        | (大课, 60 分钟)     | ..... (299) |
| 第 32 章 | 妇女和工作               | (大组, 60 分钟)     | ..... (309) |
| 第 33 章 | 代乳品的商业促销            | (大组, 60 分钟)     | ..... (315) |
|        | 1~33 章 (+2 录像) 总计课时 |                 | 36.5+1 小时   |
| 附 录:   | 主任工作指南              |                 | ..... (324) |

# 绪 言

## 本课程的必要性

母乳喂养是儿童健康和发育的基础，同时对母亲的健康也很重要。很久以来，控制腹泻病的项目（CDD）就认识到，必须促进婴儿头 4~6 个月的纯母乳喂养，以后继续坚持，并适当添加辅食至 2 岁或以上，以降低腹泻的发病率及死亡率。

营养学及母婴保健工作者也认识到改进婴儿喂养的重要性。在 1991 年，UNICEF 及世界卫生组织（WHO）联合发起“创建爱婴医院”（BFHI）的活动，目的在于，通过推行“母乳喂养成功的十项措施”，改善产科服务，以保护、促进和支持母乳喂养。世界各地产科机构正为争取成为“爱婴医院”而努力。

“国际母乳代用品销售守则”颁布已十余年，在此之后人们还做出许多努力以保护母乳喂养不受商业影响。要成为“爱婴医院”其中的一项要求是，该单位不应接受或发放免费婴儿奶粉。

令人遗憾的是，即使一开始能成功进行母乳喂养的母亲也常在产后数周内开始添加奶粉或停止授乳。所有负责围产期以后母婴保健的工作者应在支持母乳喂养方面起关键作用，但她们之中许多人不能够有效地做到这点，因为她们缺乏这方面的训练。母乳喂养咨询及支持技巧在医生、护士和助产士的课程里仅占有非常少的时间。

因此，现在紧急任务是在各国向母婴保健工作者培训有关支持、保护母乳喂养的技巧。“母乳喂养咨询培训班”的目的是满足这一需求。本教材的设计使受训者，甚至使缺乏教学经验者，也能进行先进的、有效的教学。

“咨询”对很多人来讲是不易翻译的新词。一些语言译为“建议”（advising）。但是“咨询”与单纯“建议”不同。当你“建议”某人时，你告诉他你认为他（或她）应做什么。当你为一位母亲进行咨询时，你并不告诉她应做什么，而是帮助她决定怎么做对她最好，帮助她建立信心。你应倾听她讲话，并尽量体会她的感受。本培训班的目的是教给保健工作者倾听及建立信心的技巧，以便她们能有效的帮助母亲。

## 课程与教材

### 课程的构成

本课程共 40 学时，它可在一个工作周内连续完成，或者以其他的方式分开学习。全教材共分为 33 章，每章学时从 30~120 分钟不等，讲授时采用不同的方法，包括讲座、示范、临床实习、小组讨论、阅读、角色扮演和做练习，比较短的章节是 4 次为时 2 小时的临床实习，学员在课堂上渐进学习支持和咨询技巧，然后在病房或门诊对母婴们进行实习她们所学到的东西。

### 不同类型的章节

#### ● 讲座和示教：

有 7 章是讲座并配有幻灯和投影仪，4 章是示教。它们都是由老师以全班同学参加的大课形式来完成。本培训的主任要分派这些讲座和示教给各位老师。

#### ● 分组活动：

临床学习、采集喂养史练习和咨询技巧练习的主要部分以及其他三章节的部分内容是以小组的形式完成。小组由一位老师和 4~5 名学员组成，每位老师对本组学员负有特殊的责任，应该陪伴她们共同进步，并对她们遇到的困难予以帮助。

有 14 章是以 8~10 名学员组成的大组来进行的，每组两个老师。这样的大组可以由两个小组合并而成。这些章节的内容包括讨论、阅读、示教、角色扮演和练习等多种内容。

#### ● 临床实习：

共有 4 次为时 2 小时的实习课。头 20 分钟全班集中在一起用来准备实习，可能的话，最后的 20 分钟用来讨论。临床实习是由一位老师带 4~5 名学员组成的小组形式完成。

#### ● 课堂讨论：

“各地母乳喂养状况”这一章是由一个老师带领全班同学一起完成的。

### 小组的组成

在介绍完课程之后，班主任在 1~2 名老师的帮助下，要尽快考虑如何分组。在分组的过程中若存在语言或性别方面的问题，那么每组至少要有



一人会讲当地的语言，且至少要有一名女性，也要适当平衡一下专业。有时让一个认识其他学员的学员根据上述考虑来分组也是很好的。将分好组后老师和学员的名字写在黑板或纸上，以便学员能从中找到她们所在的小组。

## 讲课的顺序

课程的章节是按照我们建议的顺序排列的，但顺序总是可以变化，比如，在预定的实习课找不到合适的母亲和婴儿时。大部分章节可以变动，但必须保持这一顺序的某些方面，主要指的是，老师指导学员为临床实习作准备工作的课程一定要放在实习以前（这些课程的标题和临床实习章节的标题相同），另外 1~7 章一定要放在临床实习课以前讲，第 10 章（母乳喂养的体位）要放在临床实习 1 和 2 之间。

有些章节部分内容可由班主任决定是否讲解。第 31、32、33 章是附加的章节，它们不是要教的技巧部分，可以灵活掌握或另安排时间，比如晚上讲。但是这些内容是很关键的，因此我们强调这些章节的某些内容一定要贯穿在整个课程当中。

## 教师指南

教师指南包括了在整个课程中老师为指导学员所需的一切内容，具体有：如何教授每个章节的详细指导，学员将要做的练习及答案，总结表、表格、核对表和在实习课程中所用的病史情节卡。作为本课程的老师来说，本指南是最基本的工具。一旦拿到此书在书面上写上你的名字，随时应用它。应用时可以在上面作笔记，这些笔记在你今后教学中将很有帮助。

## 本书配有的教材

投影薄膜和 35mm 的幻灯片；

投影薄膜和幻灯片是为讲座和有些章节内容准备的（见以下目录）

投影薄膜同时也有了一份内容相同的图页，以备万一没有投影仪时可以直接显示给学员们看。

学员手册；

每位学员人手一份，内容包括：

- 讲座或其他章节中关键内容的总结；
- 实习章节中所需的表格和核对表的复印件；
- 讲课过程中学员们要做的练习（不附答案）；
- 本教材中所用术语的词汇表；

- 临床实习进度表，以备老师可以了解每个学员的进度。

本手册可以用作培训结束之后的参考资料，这样学员可以不必记录特别详尽的笔记。

答案：

练习答案是与练习分开另外提供的，所有练习均有答案，当学员们做完练习时再给她们相应的答案。

表格和核对表：

应提供给学员临床实习和咨询练习所需要的表格和核对表的散装复印件，这些包括：

- 母乳喂养观察表；
- 母乳喂养史的记录表；
- 倾听和了解技巧；
- 树立信心和给予支持的技巧；
- “咨询技巧”核对表；
- “临床实习讨论”核对表（只给老师）；
- 评估和改进工作表（为最后练习用）。

以上内容全部以 A4 的复印件提供，“倾听及了解技巧”、“树立信心和给予支持技巧”以及咨询技巧核对表是在一张 A4 纸上，必要时可裁开。

病史卡片：

喂养史卡片和咨询情节故事卡的复印件是为采集喂养史和咨询练习而用的。

录像带：

建议以下录像带作为课程的部分内容：

- 帮助母亲母乳喂养（英国皇家助产士学院提供）；
- 低出生体重儿的喂养（UNICEF 提供）。

UNICEF 还提供一些其他的录像带，在时间允许的情况下也可以使用。如在培训班带有住宿的时候，有以下内容：

母乳喂养：全球优先的战略；

母乳喂养的再认识；

袋鼠妈妈。

## 参考教材

以下内容发给学员作为课程教材的一部分：

- 母乳喂养指导，（非洲医学和研究基金会，1992 年修改稿）。
- 保护婴儿健康：《国际母乳代用品的销售守则》保健工作者指南。

(1993 年新版, BFAN Penang)

爱婴医院的全球标准附件: 添加辅食的医学指征,

母乳喂养及母亲用药的附件: 常用药物表中的用药推荐,

保护、促进和支持母乳喂养; 产科服务的特殊作用; 世界卫生组织/联合国儿童基金会 1989 联合声明。

在讲课过程中, 建议也提供以下材料:

- 婴儿的喂养的生理学基础, WHO 的报告, 1989 年 67 卷的增刊
- WHO 通讯中关于婴儿喂养内容的复印件。

### 投影薄膜和幻灯片目录 (各 50 张)

| 章节             | 投影薄膜      | 幻灯片        |
|----------------|-----------|------------|
| 1 母乳喂养的重要性     | 1/1~1/16  |            |
| 2 乳汁的产生及分泌     | 3/1~3/12  |            |
| 3 观察母乳喂养       |           | 5/1~5/15   |
| 4 卫生保健措施       |           | 8/1~8/15   |
| 11 树立信心和给予支持   | 11/1~11/6 |            |
| 14 乳房问题        |           | 14/1~14/18 |
| 26 低出生体重儿和患病婴儿 | 26/1~26/6 |            |
| 27 增加母乳量和再泌乳   |           | 27/1~27/2  |
| 28 维持母乳喂养      | 28/1~28/2 |            |
| 31 妇女的营养、健康和生育 | 31/1~31/8 |            |

### 培训辅助教具

每个培训班必备教具为 4 个布娃娃(正常婴儿大小)和 4 个乳房模型, 以供每个小组各有一个供使用, 必要时可自己制作。

以下介绍一种用易得的材料简单制作的方法,

#### 如何制作娃娃模型

找一个大小合适的蔬菜, 一块毛巾或其他结实的厚布, 橡皮筋或松紧带用布将水果或蔬菜包在中间, 系紧, 做成娃娃头及颈。

将布的其他部分束起, 做成上、下肢。如布太薄, 可用其他布料填充

### 如何制作乳房模型

用一双近皮肤颜色的袜子或旧衬衣，做成一个圆口袋，然后用其他布料或泡沫橡胶填充，做成乳房形状。在乳房中部，作一“荷包缝合”形成乳头。用棉花或泡沫填充乳头，用笔将乳头染色。也可把乳头推入，形成“乳头内陷”。

如想展示乳房内部结构—乳窦，可用两双袜子作成两层，外层缝出乳头，内层在乳头下面上乳窦及导管，讲解时，可以将外层掀开，展示内部结构。

## 讲授课程

### 动员和管理学员

#### ● 鼓励交流

在最初的一二天至少与每位学员交流一次，并鼓励她们多与你交流，这样有助于帮助她们克服害羞，且使她们在剩余的课程中愿意与你交流。

在学习班的早期就应努力记住学员的名字，并在任何适当的场合使用这些名字。比如当你让她们说话，或回答问题，或当你提到她们的建议或感谢她们时。

在任何时候都表现出你随时可以与她们交流。比如常呆在教室里，看上去使人容易接近，不要一边读杂志或不时与其他老师交谈一边与她们交流。茶点休息时也最好与学员交谈而不是与老师交谈。在每章结束时，要留出时间来让学员可以找到你。设法了解那些分在你组的学员，鼓励她们随时与你交流、提问题或讨论她们遇到的困难，甚至可告诉你她们的兴趣和爱好。

#### ● 促使学员们努力学习

注意不要使自己看上去咄咄逼人，以下技巧有助于做到这点：

- 不要应用可能使学员感到被嘲弄的面部表情或评论。
- 与学员交流时，应坐下或弯下身使得你与学员处于同一水平上。
- 无论提问或回答问题时，都不要表现得匆匆忙忙。
- 对学员们所说的内容表现出兴趣，比如说“这是个建议”或“这个问题提得好”。

当学员作到以下诸点时，表扬或感谢学员们所付出的努力

特别努力；

- 对讲课中比较混淆的问题要求解释；
- 做练习时做得好；
- 积极参加小组讨论；

帮助其他学员而不是谈论无关的事情去分散别的学员的注意力。

可能你已注意到培训过程中所要讲授的一些咨询技巧对和学员交流也是非常重要的，尤其你会发现应用一些适当的非语言的交流方式，对提出开放式问题、帮助学员在与母婴接触时更有信心等方面会很有帮助。

### ● 了解语言的困难

努力了解学员对讲课过程中所应用的语言有无理解和表达上的困难，讲话要慢而清楚，使之容易被理解。鼓励学员们努力交流，如果必要的话，可与学员用她的方言交谈以澄清听课中的难点（也可请他人代为翻译）。

如果语言方面的问题严重妨碍了学员对教材的理解，就应与班主任讨论这些问题，看是否能安排一些人帮助该学员或用其它不同的方法做练习。

### 应用教师指南

在你教学每个章节前：

- 看你的教学指南，阅读“目的”和“课程安排”，以求了解本章授课形式和你的责任。
- 阅读每章前面的“准备”方框，以便了解在备课时需要事先做的事和准备必要的教具及其他所需的帮助。
- 阅读整个章节以清楚的了解你将要做什么事情，全章包括详细的要点指导你如何进行本章的教授。

当你授课时，应随身携带教师指南以备随时应用，你没有必要记住所有要做的事，这是很困难的，只要把指南看做章节摘要，仔细执行即可。

如果认为应用整本教师指南不可取，如可能引起学员误认为你不了解教材，则你可以自己决定怎样做，比方可以要求班主任在课程开始时向学员解释这是这类教学的正确方法，同样学员们也应使用她们自己的手册；或者在你教某一章节时，你可以复印指南中必要的内容，讲课时把它当做笔记去用，这样就不像携带全本教师指南那样引人注目了。

要记住，即使是教材的作者，在教授这一课程时也觉得遵循教师指南很有必要。否则，她们也会感到难以保持预计的教学顺序，有时会遗漏某些重要的步骤。

## 准备讲座

### ● 学习教材

每次讲课前，要仔细阅读教材和相配套的幻灯片或投影薄膜。

讲课时不要照本宣科，不要逐字读出来，除非你感到无其他方法可用。无论如何，重要的是要熟悉所讲的内容，并遵循教材中的思路去讲，即使你是一位有经验的老师且熟悉母乳喂养的知识，这样作也是十分必要的。

通读教材，划上重点并加上自己的评注，以提醒自己该处应强调或具有特别重要的意义，可以加一些自己所遇见过的病例，并用自己的语言自然地把它讲出来。

阅读“补充材料”，它对在本章中只简要提到的内容做了补充。这些内容虽然在讲课时不必提到，但有助于回答在讨论中学员们提出的问题。

### ● 准备幻灯片或投影薄膜

确保有所需的全部幻灯片或薄膜，并按顺序排列。

上课前检查一下，确保学员能看清放映的幻灯片，即教室的光线能够变暗，屏幕要安置好，椅子要安排在适当位置，不一定遵循以前讲课的排法，可以让学员围坐一个圆圈，用一种新方式讲课，有助于吸引学员们的注意力。

## 讲课

### ● 用自然生动的方式讲课

- 讲课要用交流的方式，不要照本宣科。
- 吐字要清楚，音调起伏顿挫。
- 可在教室内来回走动，讲课时辅以自然的手势。

### ● 仔细解释幻灯片和薄膜

牢记幻灯片和薄膜不是代替你讲课的，它们只是做为教具帮助你讲课和帮助学员学习，不能期望学员们没有你的帮助而自己通过幻灯片来学习。

向学员们确切解释每一张幻灯片或薄膜，明确指出她们应学习到的要点。讲解时要在幻灯片或薄膜上指出你所讲的内容，将学员们的注意力吸引到所讲之处来，不要认为学员们自己会从幻灯片上找到你所讲的内容。

用幻灯机时，要指到屏幕，用投影仪时，可以指屏幕，也可以在投影仪上指出所讲之处。

牢记讲解时要面向听众，不要总是自己看着屏幕，不要长时间地背对听众，要总是看着她们，保持目光接触，这样她们就会感到好像你在与她们私人交谈一样。

注意不要挡住学员们看屏幕的视线，或站立旁边或坐下讲，以确保她们能清楚地看到屏幕，一旦发现你的走动挡住了学员的视线，使她们不得不扭着身子看屏幕，这时应停止走动，立即调整位置，然后再继续进行。

若有些教材内容你十分熟悉，而且以前已讲过几遍，这时可以用自己的语言来讲解，这使学员们感到十分舒适自然，并用对她们最有帮助的方法回答问题。

也可以叫一个学员上前来，在屏幕上指出你所讲的，这一方法有时很有帮助，比如在讲解第五章“观察母乳喂养”时，就可以用此方法。

#### ● 鼓励听众参与

很多知识是通过讲课的形式传授的，在时间有限的情况下，这一形式对于保证将足够的知识教给学员是非常必要的。

但是在讲课过程中，经常提问，检查学员们理解情况和促使她们不停地思考是很有帮助的，这种教学技巧有助于学员们保持听讲的兴趣和参与，通常也是较为有效的学习方法。提问时要提些开放式问题，这样，学员们就不能只简单回答“是”或“不是”。

指南中有许多提问，要求学员边观看幻灯片或薄膜边思考这些问题。这类提问是精心选出的，学员能从观看的图像，或从她们自己的经验，或从以前课堂中讲过的有关内容来回答问题，而不需要从她们可能尚未学过的知识中找答案。

有时可以给学员一些暗示以帮助她们回答，或用另一种方式再提一遍问题，这可能有帮助，但不能太快地给予帮助或告诉她们答案，等待一会儿十分重要，给她们真正的机会让她们自己去思考这一答案；但要注意不要陷入一些分散精力的讨论而浪费很多时间。鼓励学员们提一些建议，讨论这些建议，然后继续讲课，不必等到学员们列出你书中的全部答案。许多提问注有注意点以指导你的教学。

要注意所有学员们的反应，鼓励她们再试一次，对她们的回答可给简单的评论或说“对”，或说“谢谢”。如果回答的不对，不要说“你答错了”或其他话使得学员不敢提出其他建议了。允许各样的回答，然后说些非表态的话，如“这是个很有意思的主意”或“我以前没听说过”。要求学员多说一些以进一步澄清她们的想法，或问“还有谁有其它想法？”或征求其他人的建议，要使学员们感到提出建议是好事，即使这些建议不对也是如此。

当学员们回答正确时，紧紧抓住她们的回答，必要时扩展一些，确保每个人都能理解。

不要让几个学员同时发言，如何发生这种情况，先制止她们发言，然

后让她们按一定的顺序讲话，比如可以说“让我们先听玛丽的意见，然后是安那斯塔斯，最后听斯提的。”当她们知道自己有机会讲时，就不会再去打断别人的发言了。

不要只让一、二个学员回答所有的问题，如果有些特别爱发言的学员总想回答问题，可以让他等一会儿，然后从他身边走开。鼓励不爱说话的学员开口，回答前可以叫那些尚未发言的学员的名字，或者走向某个学员，将注意力集中到她身上，使她感到你希望她能回答这一问题。

如果学员回答得简单明了，切中要点，应感谢学员的回答。

## **准备示教**

### ● 学习示教指导：

在培训班前的师资培训时，可能你已经看过示教，在你做任何示教前，都要仔细阅读示教指导，以便使自己熟悉这些内容，即使你见过别人做这些示教，或从前自己做过的，再读一遍示教指导都是十分必要的。这样就不会遗忘任何重要的步骤。

### ● 找齐所需的教具

确保你有示教所需的布娃娃或其他教具，如不具备可事先自己制作一个。

### ● 准备好助手

可能会需要有人帮助你示教，比如要有人扮演婴儿的母亲，最好让一个学员来帮助你，对学员来说，这是一个很好的学习的经历，加深了她们的介入并帮助她们学到了一些教学方法。

示教前一、二天就要找好助手，使她们有时间准备一下，与她们讨论你想让她们怎么做，并帮助她们练习一下。

### ● 练习示教

你自己、助手或者还有其他老师一起练习一下示教，这样你就知道示教所需的时间，什么地方还没准备好，并发现是否还需要其他什么东西，如还要一张桌子或椅子等，这样能使示教更有保证。即使你以前作过示教，再这样练习一次也是好的。

## **示教**

- 确保准备好所有的教具并集中在一起，准备好示教的教室，如需要，安排好桌椅。
- 确保教室内有黑板可以写字，或有一投影仪可供你在示教时放映薄膜，而不要等需要用时再临时安排。



- 示教时要讲得慢些，一步一步讲，以确保学员能看清你的操作，需要时可以让她们向你移近些，以便看得清，听得清。你也可以向她们走近些，依次走向学员所在的各个角落。
- 示教时，利用每次可利用的机会让学员操作和检查你使用的教具，练习你示教的内容，自己操作总比只是观看要学得更多。

### 讲座或示教结束时

讲课末尾时，一定要留出时间让学员提问，并尽力回答提出的问题。

要求学员们在她们手册中找出本章的总结部分，告诉她们本章的页数，可要求她们课后的当天读这些内容，告诉她们在参考资料中哪些是建议阅读的。

### 小组活动

分组活动可以使教学更具有交流性及参与性，同时给每一个参与者更多时间提问，不爱说话的学员有更多机会参与。

大部分讨论、阅读、简短示教、角色扮演和做练习都是大组进行，即2位教师带8~10名学员，这2个教师可能各有所长，她们之间应互相支持互相学习，她们应一起商定如何指导该章节的教学。

一位老师带4~5名学员组成的小组主要用于技巧的练习，比如练习婴儿母乳喂养的体位，采集喂养史和咨询练习等。小组的形式使每个参与者练习的机会更多。

阅读每一章分组讨论前的特殊指导，并设计好如何指导你组的学员。

#### ● 指导讨论

有些讨论主要是你向小组提些简单的问题，鼓励学员们回答，告诉她们一些思路，有些类似在讲座时向学员提问。在黑板上写下主要问题并记录下回答的要点是很有帮助的。

不要让某些爱说的学员左右了讨论，必要时可点名依次回答问题，鼓励不爱说话者说出她们的想法，然后再让爱说的人发言。

保证参加者始终在讨论问题，要不时地总结大家已说了些什么，并再换一种方法陈述所提的问题。当回答不太完全时，要求她们把回答分成几点，并努力让她们回答完全，可以加些必要的解释，以确保全体学员全部都搞清楚了。

留出时间给学员提问题，要很乐意地回答她们的问题，鼓励学员们一有问题就及时问，不要藏在心中久久不提。反过来说，如果她们提的问题太多以至于干扰了讲课，你也只好请她们等等再提了。