



中国家庭服务业协会母婴专业委员会
广东省家庭服务业协会



金牌月嫂

从入门到精通

马水学 艾小雄 主编
赵惠萍 陈挺 主审



化学工业出版社



就 / 业 / 金 / 手 / 指 / 系 / 列



中国家庭服务业协会母婴专业委员会
广东省家庭服务业协会



金牌月嫂

从入门到精通

马水学 艾小雄 主编
赵惠萍 陈 挺 主审



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

金牌月嫂从入门到精通: 彩色图解版 / 马水学, 艾小雄主编.
北京: 化学工业出版社, 2016. 8
(就业金手指系列)
ISBN 978-7-122-27392-5

I. ① 金… II. ① 马…② 艾… III. ① 产褥期 - 妇幼保健 -
图解 ② 新生儿 - 护理 - 图解 IV. ① R714. 6-64② R174-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 140584 号

责任编辑: 陈 蕾
责任校对: 程晓彤

文字编辑: 刘 丹
装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司
880mm × 1230mm 1/24 印张 8¹/₄ 字数 202 千字
2016 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

序

2015年7月国家标准委员会批准发布了《家政服务母婴生活护理服务质量规范》和《家政服务机构等级划分及评定》两项国家标准，意在対家政市场进行规范化管理。这是对家政行业的一次挑战，同时也是行业跨越式发展的一个良好契机。因为不论是家政服务机构还是家政从业人员，都应不断提升自己的服务水平和技能，应对市场的考验和挑战。

随着二孩政策的全面放开，我国将迎来一次生育高峰，这对家政行业尤其是月嫂服务的需求将大幅增加，同时也提出了更高的要求。

《家政服务母婴生活护理服务质量规范》(以下简称《规范》)对不同级别护理服务的工作内容、护理技能及服务人员要求都做出了明确的规定，对母婴生活护理员提出了包括年龄、文化程度、服务技能、卫生习惯、职业培训等一系列基本要求，并将母婴生活护理服务分为一至五星级和金牌级共六级。《家政服务机构等级划分及评定》把家政服务机构从低到高划分为A、AA、AAA、AAAA、AAAAA五个星级，由国家标准委下设的专门机构来进行打分、评级，最终按评定结果对各家服务机构挂牌。未来，消费者根据挂牌情况，就可以确认各家家政服务机构的级别水准。

针对市场的变化和新标准的实施，本套丛书作者，中国家庭服务业协会母婴生活护理专业委员会常务副主任、金贝贝母婴连锁机构(中国·深圳)创办人马水学和国内著名的家政导师、深圳市金贝贝母婴连锁机构总经理艾小雄组织相关专家编写了“就业金手指系列”丛书，包括《金牌月嫂从入门到精通》(彩色图解版)、《高级育婴师从入门到精通》(彩色图解版)、《家政服务员从入门到精通》(彩色图解版)3个分册。丛书以新国标为准绳，详细论述了月嫂、育婴师以及家政服务员的工作职责、工作标准及工作内容，该套丛书是作者十几年理论研究和实践应用成果的系统总结，强调理论研究与工作实际的紧密结合构成了本套丛书的重要特点，作者不仅深化了理论研究，而且明确了家政行业的发展方向。

本套丛书的出版，将有助于推动新国标在我国的推进和实施，对行业的发展起到积极的促进作用。

中国家庭服务业协会

母婴生活护理专业委员会主任 赵惠萍

前言

2015年10月29日，中国共产党第十八届中央委员会第五次全体会议决定：坚持计划生育的基本国策，完善人口发展战略，全面实施一对夫妇可生育两个孩子政策，积极开展应对人口老龄化行动。这是继2013年，十八届三中全会决定启动实施“单独二孩”政策之后的又一次人口政策调整。

二孩全面放开，对家政行业月嫂服务的需求将增加，对家政公司是一次新机遇。月嫂、育婴师等行业需求炙手可热。由于二孩政策，更多的家庭需要保姆和育婴师。有些焦急的父母甚至在“二宝”到来之前，就提前开始找月嫂了。

与此同时，国家标准委员会批准发布《家政服务母婴生活护理服务质量规范》（以下简称《规范》）和《家政服务机构等级划分及评定》两项国家标准，意在対家政市场进行规范。深圳市家政服务行业协会坦言，新规门槛略高，目前市场95%的月嫂恐难达到国标中最高级别的“金牌月嫂”要求。二孩政策的实施，引起了社会的广泛关注，也为月嫂等母婴服务行业带来了新商机。目前，一些月嫂培训中心、家政服务公司生意日益火爆。《规范》对不同级别护理服务的工作内容、护理技能及服务人员要求都做出了明确的规定，并将母婴生活护理服务分为一至五星级和金牌级共六级。今后月嫂服务将有标准化质量规范参考。

对于最高级别的金牌月嫂，国标设置了多条硬性指标，包括提供金牌服务的母婴生活护理员需要取得高级家政服务员、高级育婴师、中级营养配餐员资格证书（或同等级的相关资格证书），具备48个月以上的母婴生活护理服务工作经历，至少累计48个月客户满意无投诉，可以对产妇进行心理疏导，对新生儿和婴儿进行生活照料及生活保健。对于没有相应职业资格证书的金牌月嫂，标准要求更高：需具备72个月以上的母婴生活护理服务工作经历，累计72个月客户满意无投诉。

《家政服务机构等级划分及评定》把家政服务机构从低到高划分为A、AA、AAA、AAAA、AAAAA五个星级，字母数量越多，表示家政服务机构的综合实力越强。家政服务机构要有对服务员进行培训的场所，并对所有服务员进行岗前培训；能够每年组织服务员进行健康查体；能够为服务员办理第三方保险。这份国标依据家政服务机构在综合实力、人力资源、业务管理、服务质量这4个方面的指标，总共设定1000分。对于家政服务机构的评分，将由国家标准委下设的专门机构来进行打分、评级，最终按评定结果对各家服务机构挂牌。未来，消费者根据挂牌情况，就可以确认各家政服务机构的级别水准。

不论是家政服务机构还是家政从业人员，都应不断提升自己的服务水平和技能，应对市场的

考验和挑战。家政服务是一项专业性、技能性很强的服务，需要多种知识和技能的综合运用，从目前家政从业人员来看，大部分年龄偏大，文化程度及技能偏低，她们虽会做一些家事，但与现代社会要求的规范的家政服务还有很大距离，因此，建立科学严密的家政培训体系是每个家政服务公司保证服务质量，促进企业发展的前提。通过提高师资水平，不断提升培训水平，完善培训内容。最大限度满足学员学习需求和社会需求，提升家政从业人员整体素质。

基于此，中国家庭服务业协会母婴生活护理专业委员会常务副主任、金贝贝母婴连锁机构（中国·深圳）创办人马水学和国内著名的家政指导师、深圳市金贝贝母婴连锁机构总经理艾小雄主持编写了《金牌月嫂从入门到精通》（彩色图解版）一书。全书图文并茂，浅显易懂。不仅为月嫂提供工作指引，更提供实操的工作开展的步骤、方法、细节、技巧，相信新从业的月嫂阅后也有助于快速地进入工作状态、快速地成为金牌月嫂，更好地服务雇主！

本书由马水学、艾小雄主编，参与编写和提供帮助的还有张新荣、方菊仙、余红萍、万仁元、李芬、刘春香、戈玉琼、谭童方、庄纳、刘妮、丁红梅、王月英、王群国、陈秀琴、陈宇、刘俊、刘云娇、李敏、李宁宁、张桂秀、罗玲、齐艳茹、赵艳荣、何春华、黄美、匡仲潇。在此对他们一并表示感谢！

本书适合于家政服务从业人员参考使用。由于时间仓促，加上编者水平有限，如有不妥之处，敬请指正。



编者



目 录

第 1 章 月嫂的岗位认知	001	4.3 产妇用品整理消毒	055
1.1 月嫂的定义	002	4.4 产妇睡眠护理	056
1.2 月嫂的等级	002	4.5 产妇饮水护理	058
1.3 月嫂的服务范围	006	4.6 产妇清洁卫生护理	059
1.4 月嫂的素质要求	007	4.7 产妇穿着护理	063
1.5 月嫂的职业道德	008	第 5 章 产妇恢复护理	067
1.6 月嫂必知的法律知识	009	5.1 产妇乳房恢复护理	068
1.7 常用的护理用品	010	5.2 产妇产后修复护理	072
第 2 章 金牌月嫂的必备能力	017	5.3 产妇腹部恢复护理	074
2.1 了解产妇的心理特点	018	5.4 产妇臀部恢复护理	077
2.2 了解产妇的身体特点	018	5.5 剖宫产刀口恢复护理	078
2.3 了解产妇的营养需求	018	5.6 指导产妇做形体恢复操	080
2.4 了解新生儿的外观特点	019	5.7 产妇心理调适护理	083
2.5 了解新生儿的生理特点	020	第 6 章 产褥期常见疾病护理	087
2.6 了解新生儿的睡眠特点	021	6.1 产妇乳头皲裂护理	088
2.7 了解新生儿的排便特点	022	6.2 产妇乳腺炎护理	089
2.8 了解新生儿的心理特点	023	6.3 产妇产后感染护理	090
第 3 章 产妇饮食护理	027	6.4 产妇产后痛护理	091
3.1 产后饮食的重要性	028	6.5 产妇产后下床眩晕的护理	092
3.2 产后饮食原则	028	6.6 产妇产后贫血护理	093
3.3 适合产妇的食物	029	6.7 剖宫产后疤痕的护理	094
3.4 产后饮食禁忌	032	6.8 尿潴留的护理	095
3.5 月子营养配餐原则	033	6.9 尿失禁的护理	096
3.6 剖宫产产妇饮食护理	034	6.10 褥汗的护理	096
3.7 制作月子餐	035	6.11 产后感冒的预防与护理	096
第 4 章 产妇日常护理	053	6.12 产妇中暑的预防与处理	098
4.1 产妇居住环境要求	054	6.13 产后便秘的防范与调理	099
4.2 产妇居住房间清扫消毒	055		

第7章 新生儿喂养 103

- 7.1 母乳喂养 104
- 7.2 夜间哺乳的注意事项 107
- 7.3 人工喂养 108
- 7.4 混合喂养 110
- 7.5 奶瓶的清洁与消毒 111
- 7.6 给新生儿喂水 112
- 7.7 早产儿喂养 113
- 7.8 过敏体质新生儿喂养 114

第8章 新生儿日常护理 117

- 8.1 新生儿睡眠护理 118
- 8.2 新生儿二便护理 120
- 8.3 新生儿洗浴护理 123
- 8.4 新生儿穿脱衣照料 125
- 8.5 新生儿衣物清洗 127
- 8.6 新生儿意外伤害的护理 128

第9章 新生儿专业护理 133

- 9.1 新生儿眼部护理 134
- 9.2 新生儿鼻部护理 135
- 9.3 新生儿耳部护理 136
- 9.4 新生儿口腔护理 137
- 9.5 新生儿脐带护理 138
- 9.6 新生儿指甲护理 141
- 9.7 新生儿凶门的护理 142
- 9.8 新生儿乳痂的护理 144
- 9.9 新生儿啼哭的护理 145
- 9.10 新生儿溢奶的护理 146

第10章 新生儿常见疾病护理 149

- 10.1 新生儿“红屁股”的护理 150
- 10.2 新生儿黄疸的护理 151
- 10.3 新生儿腹胀的护理 152
- 10.4 新生儿腹泻的护理 153
- 10.5 新生儿发烧的护理 154
- 10.6 新生儿便秘的护理 155
- 10.7 新生儿咳嗽的护理 156
- 10.8 新生儿肺炎的护理 158
- 10.9 新生儿湿疹的护理 159
- 10.10 新生儿抽搐的护理 160
- 10.11 新生儿捂热综合征的护理 161
- 10.12 新生儿败血症的护理 162

第11章 新生儿保健护理 165

- 11.1 为新生儿测量体温 166
- 11.2 为新生儿测量身高 167
- 11.3 为新生儿称体重 168
- 11.4 协助家长做好新生儿体检 170
- 11.5 新生儿预防接种 172
- 11.6 新生儿抚触 173
- 11.7 新生儿游泳 176

第12章 新生儿行为训练 181

- 12.1 新生儿抬头训练 182
- 12.2 新生儿抓握训练 183
- 12.3 新生儿视觉训练 184
- 12.4 新生儿听觉训练 185
- 12.5 新生儿嗅觉味觉训练 186
- 12.6 婴儿被动操 187

第

1

章

月嫂的
岗位认知



1.1 月嫂的定义

2015年7月5日,国家标准委批准发布《家政服务母婴生活护理服务质量规范》《家政服务机构等级划分及评定》两项国家标准,对母婴生活护理服务质量和家政服务机构划分进行规范与界定,新国标于2016年2月1日起正式实施。

按照《家政服务母婴生活护理服务质量规范》中定义:母婴生活护理员指为产妇和婴儿提供生活护理的人员,俗称月嫂,主要是专业护理产妇与新生儿,服务的内容以月子护理为主,新生儿的护理占80%,产妇的护理占20%。



月嫂属于高级家政人员,不同于一般的家政护理员。通常情况下,月嫂工作集保姆、护士、厨师、保育员、保洁员的工作性质于一身。

通常月嫂服务时间是24小时(实际有效工作时间为18小时),且大多月嫂是在客户家里提供服务。

1.2 月嫂的等级

2016年2月1日,新的《家政服务母婴生活护理服务质量规范》正式实施。

新规中依据客户对母婴生活护理服务的不同需求以及母婴生活护理员具备的工作经历、服务技能的不同,将母婴生活护理服务分为一星级、二星级、三星级、四星级、五星级和金牌级共六级,其中一星级为最低等级,金牌级为最高等级。





以金牌母婴生活护理员为例。

(1) 要在从事过五星级母婴生活护理服务的基础上经过相应的培训并经考核合格,取得资格证书,具备48个月以上的母婴生活护理服务工作经历,至少累计48个月客户满意无投诉等。

(2) 同时,金牌月嫂应持有高级家政服务员、高级育婴师和中级营养配餐员资格证书。

相关链接:

家政服务母婴生活护理 服务质量规范(节选)

6.1 一星级母婴生活护理员

6.1.1 任职条件

——工作经历:一星级母婴生活护理员须经六个月以上母婴生活护理员工作实践,或连续看护六个以上婴儿无差错。

——客户评价:客户反映良好。

——资格认证:获得初级家政服务员资格证书,经评定合格后可由初级母婴生活护理员晋升为一星级母婴生活护理员。

6.1.2 技能要求

6.1.2.1 婴儿护理

——基本护理:掌握婴儿的喂养、洗澡、换洗尿布、洗涤衣物、穿脱衣服、拆洗被褥及日常护理。能够掌握母乳喂养、人工喂养、混合喂养的方法及婴儿喂养用具消毒方法。

——专业护理:拍嗝、抚触,会放置婴儿

正确睡姿,测体温、大小便观察、脐带护理,了解新生儿黄疸、肺炎、脓胞疮等疾病的症状。

6.1.2.2 产妇护理

——基本护理:观察母乳的分泌情况,指导正确喂奶方式。安排产妇的饮食起居,根据母乳分泌的情况制作月子餐,为产妇洗衣物。

——专业护理:帮助指导产妇做产后保健操,观察恶露排泄状况。

6.2 二星级母婴生活护理员

6.2.1 任职条件

——工作经历:二星级母婴生活护理员须经一年以上母婴生活护理员工作实践,或连续看护十个以上婴儿无差错。

——客户评价:客户反映良好。

——资格认证:获得中级家政服务员资格证书和中级育婴师资格证书。经评定合格后可由一星级母婴生活护理员晋升为二星级母婴生活护理员。

6.2.2 技能要求

除具备一星级母婴生活护理员对婴儿和产妇相关的基本护理、专业护理技能要求外,还应具备以下要求。

6.2.2.1 婴儿护理

——基本护理:能熟练地为婴儿洗澡,并根据婴儿喂养要求,按婴儿月份进行母乳喂养及添加辅食指导。

——专业护理:较为熟练地为婴儿做抚触,对婴儿的臀部、脐部进行日常护理的同时会观察异常情况。

6.2.2.2 产妇护理

——基本护理:能够了解婴儿哺乳时产妇



的体温标准,观察产妇的体温、身体状况,如发现异常,随时建议就医,并注意与婴儿隔离。根据产妇乳汁分泌的多少及身体的状况给予饮食指导。会制作月子汤、餐。

——专业护理:能指导产妇保持会阴清洁,按医务人员的指导对有侧切伤口的产妇,做会阴清洁擦洗,发现红肿及时提醒产妇就医。

6.3 三星级母婴生活护理员

6.3.1 任职条件

——工作经历:三星级母婴生活护理员须经过一年半以上母婴生活护理员工作实践,看护十五个以上婴儿无差错。

——客户评价:客户反映良好。

——资格认证:获得中级家政服务员资格证书和中级育婴师资格证书,经评定合格后可由二星级母婴生活护理员晋升为三星级母婴生活护理员。

6.3.2 技能要求

除具备二星级母婴生活护理员对婴儿和产妇相关的基本护理、专业护理技能要求外,还应具备以下要求。

6.3.2.1 婴儿护理

——基本护理:能对婴儿眼、耳、鼻做到日常清洁护理,如发现异常建议到医院就医。观察母乳喂养状况,根据婴儿的体重、身长的增长情况,指导产妇正确的母乳喂养方法和技巧。会操作高档的家用电器。

——专业护理:能指导产妇为婴儿做被动操(42天以后做),对婴儿常见的尿布疹、肛门周围感染可进行简易处置。能分辨婴儿因喂养

不足、缺钙、或环境及温湿度影响婴儿睡眠质量的原因。会对婴儿的生理性啼哭、病理性啼哭进行分辨。能掌握几首儿歌和歌曲对婴儿进行早期教育。

6.3.2.2 产妇护理

——基本护理:能对侧切和剖宫产产妇及时提醒和指导下地活动,以利产后恢复。提供营养食谱,制作营养月子餐。

——专业护理:会对乳腺管堵塞产妇进行乳房按摩处理;对产后抑郁症能进行心理疏导,积极引导产妇保持快乐、心情舒畅。

6.3.2.3 中等医学专业学校毕业,并具有一星级母婴生活护理员工作经历和二星级母婴生活护理员基本护理技能,且获得中级家政服务员资格证书和中级育婴师资格证书的人员,可直接晋升三星级母婴生活护理员。

6.4 四星级母婴生活护理员

6.4.1 任职条件

——工作经历:四星级母婴生活护理员须经母婴生活护理员两年以上工作实践,看护二十个以上婴儿无差错。

——客户评价:客户反映良好。

——资格认证:定期参加各种专业培训,获得高级家政服务员资格证书和高级育婴师资格证书。经评定合格后可由三星级母婴生活护理员晋升为四星级母婴生活护理员。

6.4.2 技能要求

除具备三星级母婴生活护理员对婴儿和产妇相关的基本护理、专业护理技能要求外,还应具备以下要求。



6.4.2.1 婴儿护理

——基本护理：在进行婴儿日常护理时，会与婴儿进行眼神与语言的交流。

——专业护理：掌握婴儿正常的体温、呼吸、心率的数值并会测量，如发现异常，应及时告知家长，并在就医后根据医务人员要求对婴儿进行护理。

6.4.2.2 产妇护理

——基本护理：会严密观察产妇体力恢复情况和心理变化情况，指导产妇做形体恢复操。能为贫血产妇提供营养食谱，制作营养月子餐。

——专业护理：对乳汁分泌不足者，会进行饮食指导、心情疏导，并指导产妇正确的哺乳方法，促进乳汁分泌。

6.4.2.3 高等医学专科学校毕业，具有一星级母婴生活护理员工作经历并具有二星级母婴生活护理员基本护理技能，且获得高级家政服务员资格证书和高级育婴师资格证书的人员，可直接晋升四星级母婴生活护理员。

6.5 五星级母婴生活护理员

6.5.1 任职条件

——工作经历：五星级母婴生活护理员须三年以上工作实践，看护三十个以上婴儿无差错或晋升为四星级母婴生活护理员星级后，看护十个以上婴儿无差错。

——客户评价：经常获得客户表扬。

——资格认证：定期参加各种专业培训，获得高级家政服务员资格证书和高级育婴师资格证书，经评定合格后可由四星级晋升为五星级母婴生活护理员。

6.5.2 技能要求

除具备四星级母婴生活护理员对婴儿和产妇相关的基本护理、专业护理技能要求外，还应具备以下要求。

6.5.2.1 婴儿护理

——基本护理：会准确感官判断婴儿的大小便异常、呼吸异常、心率异常，根据婴儿生长发育指标（身长、体重）提供科学喂养方法。

——专业护理：熟悉婴儿预防接种顺序、注意事项及禁忌证，为预防佝偻病懂得如何补充VA、VD及补钙的最佳时期。

6.5.2.2 产妇护理

——基本护理：能为产妇营造舒适的环境，及时指导个人卫生，预防产褥期常见病的发生。熟练掌握月子餐的制作技巧，做好产妇的饮食护理。做到补得可口、补得科学。

——专业护理：能将相关的婴儿护理知识、早期智力开发的手法和重要性传授给婴儿父母，使他们尽快地承担父母责任。根据产妇特点做好产妇保健指导，有较强的语言沟通能力给予产妇良好的心理调适。

6.6 金牌级母婴生活护理员

6.6.1 任职条件

——工作经历：晋升为五星级母婴生活护理员星级后，看护十个以上婴儿无差错，具有丰富的生活护理经验。

——客户评价：经常获得客户好评，职业道德高尚，工作成绩突出。

——资格认证：定期参加各种专业培训，



取得高级家政服务员资格证书、高级育婴师资格证书和营养配餐师资格证书。经评定合格后可由五星级晋升为金牌级母婴生活护理员。

6.6.2 技能要求

除具备五星级母婴生活护理员对婴儿和产妇相关的基本护理、专业护理技能要求外，还应具备以下要求。

6.6.2.1 婴儿护理

——熟悉口腔、皮肤、眼、耳、鼻以及脐带的各期护理。掌握婴儿常见病症状，发现异常及时建议就诊。掌握婴儿受到意外伤害的紧急处理常识。

6.6.2.2 产妇护理

——应具有丰富的母婴生活护理知识和精湛的技术，应做好产妇个人卫生指导和体检，进行脉搏、呼吸的观察，熟悉恶露的观察处理和哺乳前后乳房的护理。熟悉产妇产后常见病的症状，并正确指导产妇预防。

1.3 月嫂的服务范围

一般来讲，月嫂的服务内容主要如下。

1. 产妇方面

生活护理：保持室内空气清新，观察产妇身体情况（主要是乳房、恶露、大小便），清洗、消毒产妇衣物，在产妇不能自理时帮助产妇擦洗身体，照顾产妇饮食。

乳房护理：帮助产妇清洗、热敷、按摩

乳房，减轻乳房胀痛，指导产妇正确的哺乳姿势。

产后恢复：为恢复产妇体型，指导产妇做好产后恢复操。

营养配餐：合理安排产妇饮食，为产妇制作营养餐。

心理指导：多与产妇语言沟通，交流育婴心得。



2. 新生儿方面

生活护理：保持室内空气清新，料理新生儿的饮食起居，给婴儿喂水、喂奶、洗澡，换洗尿布和其他衣物。

专业护理：为婴儿测量体温，对婴儿脐带进行消毒，对尿布、毛巾、奶瓶等婴儿生活用品进行清洗、消毒，注意二便三浴，观察婴儿黄疸消退情况。

常见病护理：观察婴儿大小便是否正常，身体有无异常，预防尿布疹、鹅口疮等常见病的发生，发现异常及时提醒并协助治疗。



潜能开发：为提高婴儿抵抗能力和协调能力，开发潜能，酌情给婴儿做抚触、游泳和婴儿操，并指导产妇掌握这些技能。

相关链接：

月嫂一天的工作流程

时间	事项
6:00~6:30	起床、洗漱完毕后、给产妇做早餐
7:00	照顾新生儿、给产妇煲汤、打扫卧室、开窗通风
8:00	给新生儿加必需品(如钙)、产妇护理(如乳房护理、妇科保健、形体恢复操等)
10:00	做加餐
10:30~11:30	给新生儿洗澡、做抚触、做午餐前的准备
13:00	新生儿睡觉，月嫂也利用这个时间休息一小段时间
15:00	给产妇做加餐
16:00	新生儿这时醒了，给他做潜能开发的训练、做被动操、追视红球、练手抓握
18:00	做晚饭
20:00	给产妇洗衣服，给新生儿清洗奶具、消毒、洗衣服
22:00	休息

备注：

后半夜，如果产妇需要再吃饭，可以做一点简单易做的加餐。产妇刚生产的最初几天里要给产妇轻压乳房。

月嫂的工作要因人而异，每个家庭都不一

样，什么事情都要和客户去沟通，要让客户认可，以免发生不必要的误会。

很多事情都要和客户商量，比如轻压乳房、给新生儿洗澡等。总之在做好月嫂的本职工作外，也要注意自己的身体。

在夜间，母乳喂养的新生儿要按需喂养，这时月嫂要先给新生儿换尿布、再叫醒产妇、喂完奶让产妇休息，月嫂给新生儿拍完奶嗝后哄新生儿入睡。如果是人工喂养的新生儿，至少要喂奶两次，由月嫂自己独立完成。

1.4 月嫂的素质要求

对于现在很多家庭来说，家中孕妇要生产，一般都会请月嫂来帮忙照顾，一方面由于月嫂有丰富的照顾待产孕妇的经验，另一方面是由于现在基本上都是双薪家庭，根本没有时间来照顾孕妇，那么，具备什么样素质的月嫂才会受欢迎呢？具体要求如下。

1. 富有爱心责任心

一个月嫂最重要的是要有一颗爱心和责任心，爱是最好的技能，只有具备了这最基础的优秀品格，才能够照顾好产妇和宝宝。

2. 懂得科学的产后饮食

优秀的月嫂不光要厨艺好，更要懂得如何让产妇吃得更加科学。

例如，产后第一天要吃什么，主餐辅餐



都要怎么搭配，怎样吃才能既营养又不发胖。



金牌月嫂的妙招：

月嫂不能只顾着给产妇提供美味、高营养的食物，这很容易让产妇出现高血压和体重过重的危险。



3. 掌握新生儿母乳喂养

关于新生儿母乳喂养的知识，月嫂一定要熟知。婴儿吸奶、处理涨奶、回奶以及乳房的按摩、促进乳汁分泌等，这些是月嫂基本的技能。

4. 会给宝宝做规范的抚触和清洗

坚持规范的对宝宝抚触，是对婴儿的情感以及智商发育非常有帮助的，动作要到位、时间要安排好，这是月嫂必须要掌握的。

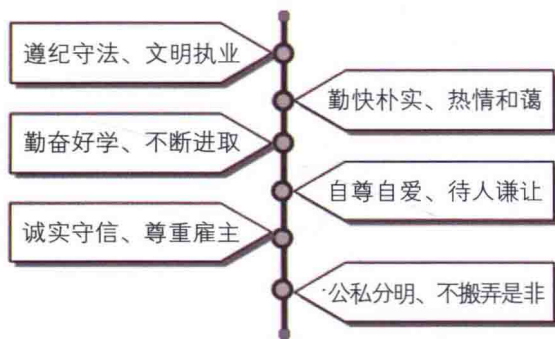
另外，月子期间，新生儿新陈代谢比较旺盛，皮肤又非常薄，每天都会出汗，月嫂要懂得给宝宝清洗，预防宝宝长红斑，提高宝宝的免疫力。

5. 培养宝宝的生活习惯

除以上几点外，月嫂还应该注意培养孩子的生活习惯，如饮食、睡眠等，这不仅关系到宝宝的生长发育，还关系到宝宝后期的性格形成，对于婴儿的早期成长很重要。

1.5 月嫂的职业道德

月嫂的工作应使雇主得到实惠和满意，必须以月嫂的“尽心、爱心”换取雇主的“称心、放心、安心”。具体来说，月嫂应具备下图所示的职业道德。



月嫂应具备的职业道德

1. 遵纪守法、文明执业

月嫂进入雇主家庭后，应处理好与家庭成员的关系，文明礼貌地对待所服务家庭中