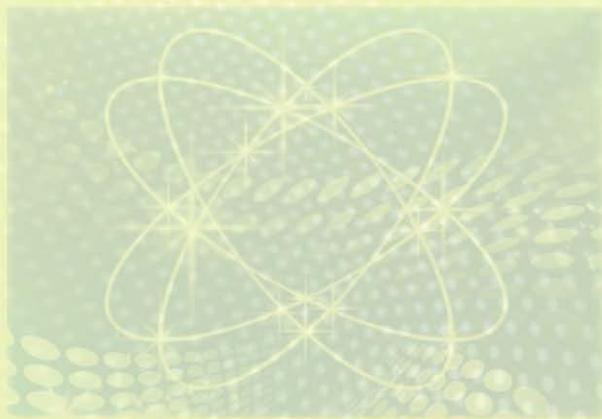


月嫂家政服务一点通



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—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

目
录
家
政
服
务
一
点
通

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? (3)
- 月嫂的职业道德规范有哪些? (5)

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? (12)





- 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? (13)
- 青春期有哪些特点? (13)
- 性成熟期有哪些特点? (14)
- 什么是月经? (14)
- 什么是月经周期? (14)
- 月经血有哪些特点? (15)
- 月经期有哪些症状? (15)
- 月经期有哪些注意事项? (15)
- 围绝经期有哪些特点? (16)
- 老年期有哪些特点? (16)

妊娠基础知识

- 什么是妊娠? (19)
- 妊娠是如何分期的? (19)
- 什么是受精? (19)
- 什么是受精卵着床? (20)
- 如何知道自己怀孕了? (20)
- 什么是胎儿附属物? (21)
- 胎盘有哪些功能? (21)
- 脐带有什么功能? (22)
- 什么是羊水? 羊水有哪些功能? (23)
- 胎儿发育的特征有哪些? (23)
- 不同妊娠周数的子宫高度在哪里? (25)
- 妊娠后子宫有哪些变化? (25)
- 妊娠后卵巢有哪些变化? (26)
- 妊娠后阴道有哪些变化? (26)

- 妊娠后乳房有哪些变化? (27)
- 妊娠后循环系统有哪些变化? (27)
- 什么是仰卧位低血压综合征? (27)
- 妊娠后泌尿系统有哪些变化? (28)
- 妊娠后呼吸系统有哪些变化? (28)
- 妊娠后消化系统有哪些变化? (29)
- 妊娠后内分泌系统有哪些变化? (29)
- 妊娠后皮肤有哪些变化? (30)
- 妊娠后体重有哪些变化? (30)
- 孕妇有哪些心理变化? (30)
- 孕妇如何进行心理调节? (31)
- 准爸爸有哪些心理变化? (33)
- 准爸爸如何进行心理调节? (33)

孕妇的护理

- 什么时候开始做产前检查? (36)
- 为什么要定期做产前检查? (36)
- 产前检查包括哪些内容? (36)
- 为什么要参加孕妇学校? (37)
- 孕妇学校的主要课程有哪些? (37)
- 如何推算预产期? (37)
- 什么是胎动? (38)
- 孕妇如何数胎动? (38)
- 什么是胎儿心音? (39)
- 怎样应对早孕反应? (39)
- 尿频、尿急怎么办? (40)
- 白带增多怎么办? (40)
- 孕期用药应注意哪些问题? (40)





- 下肢水肿怎么办? (41)
- 便秘时怎么办? (41)
- 如何避免腰背疼痛? (42)
- 下肢“抽筋”怎么办? (42)
- 如何护理乳房? (43)
- 孕期能同房吗? (43)
- 孕妇在饮食方面应注意哪些问题? (43)
- 怎样保持口腔和皮肤的卫生? (44)
- 孕妇在穿着方面应注意哪些问题? (44)
- 妊娠期的休息和活动应注意哪些问题? (45)
- 什么是胎教? (46)
- 为什么要进行胎教? (46)
- 胎教的方法有哪些? (47)
- 准备宝宝用品的原则是什么? (49)
- 如何准备宝宝用品? (49)
- 宝宝用品有哪些? (50)
- 宝宝出生时需要准备哪些物品? (51)
- 如何购买和洗涤宝宝内衣? (51)
- 如何购买和消毒奶瓶? (52)
- 为什么需要购买汽车座椅? (54)
- 孕妇可以做哪些运动? (54)
- 孕妇应该如何认识分娩及疼痛? (57)
- 拉玛泽分娩法是什么? (58)
- 自然分娩有哪些好处? (59)
- 如何选择适合自己的分娩方式? (61)
- 如何做好分娩的心理准备? (61)
- 孕妇先兆临产的征象有哪些? (62)
- 孕妇什么时候入院最好? (63)

待产妇的护理

- 待产妇有哪些生理不适? (66)
- 待产妇有哪些心理变化? (67)
- 什么是分娩? (67)
- 什么是临产? (67)
- 分娩过程包括哪几个阶段? (68)
- 影响分娩的因素有哪些? (68)
- 如何帮助待产妇进食? (69)
- 如何帮助待产妇顺利分娩? (70)
- 如何帮助待产妇减轻疼痛? (71)
- 如何对待产妇进行心理支持? (72)
- 新生儿出生时应怎样处理? (73)

产妇的护理

- 什么是产褥期? (76)
- 产妇的生殖系统有哪些变化? (76)
- 什么是产后宫缩痛? 如何处理? (77)
- 产妇的乳房有哪些变化? (78)
- 产妇的心血管系统有哪些变化? (78)
- 产妇的消化系统有哪些变化? (79)
- 产妇的泌尿系统有哪些变化? (79)
- 产后为什么排尿困难? 如何处理? (79)
- 产妇的腹壁有哪些变化? (80)
- 产妇的内分泌系统有哪些变化? (80)
- 产妇的心理变化有哪些? (80)
- 如何帮助产妇进行心理调适? (81)
- 如何帮助父亲进行心理调适? (82)





- 如何帮助祖父母进行心理调适? (82)
- 产妇的房间有哪些要求? (83)
- 产褥期营养的重要意义是什么? (84)
- 分娩后第一天的产妇如何进食? (85)
- 产褥期饮食应注意哪些问题? (85)
- 产褥期常见的营养食物有哪些? (87)
- 常用的月子餐有哪些? (87)
- 如何催乳? (91)
- 剖宫产术后如何预防腹胀? 发生腹胀后如何处理?
..... (92)
- 如何预防产后便秘? 发生便秘后怎么办? (92)
- 产妇用药应注意哪些问题? (92)
- 如何安排产妇的休息与活动? (93)
- 产妇的衣着应注意哪些问题? (93)
- 产妇如何洗澡、洗头? (94)
- 产妇如何刷牙? (94)
- 产妇如何保持会阴部清洁? (95)
- 如何保持手的清洁? (95)
- 如何进行乳房护理? (96)
- 如何帮助产妇保持充足的乳汁? (97)
- 平坦及凹陷乳头的母亲如何喂奶? (97)
- 乳房胀痛时如何护理? (98)
- 乳头皲裂的母亲如何喂奶? (99)
- 如何退乳? (99)
- 产后怎样瘦身? (99)
- 产妇如何进行锻炼? (100)
- 如何为产妇进行全身按摩? (101)
- 什么是产后盆底功能康复训练? (105)

- 产后盆底功能康复训练的适应证和禁忌证有哪些?
..... (106)
- 盆底肌肉松弛的表现有哪些? (107)
- 产后如何进行盆底功能康复自主训练? (107)
- 如何利用盆底康复仪进行产后盆底功能康复训练?
..... (107)
- 产后复查的时间和内容是什么? (108)
- 产妇如何避孕? (108)

异常妊娠及分娩妇女的护理

- 什么是高危妊娠? (111)
- 哪些情况属于高危妊娠? (111)
- 什么是前置胎盘? (113)
- 前置胎盘的发生原因是什么? (113)
- 前置胎盘的临床表现有哪些? (113)
- 前置胎盘的处理原则是什么? (114)
- 前置胎盘的护理要点有哪些? (114)
- 什么是胎盘早剥? (115)
- 胎盘早剥的原因是什么? (115)
- 胎盘早剥的临床表现有哪些? (115)
- 胎盘早剥的处理原则是什么? (116)
- 什么是妊娠期高血压疾病? (116)
- 哪些人容易发生妊娠期高血压疾病? (116)
- 妊娠期高血压疾病有哪些危害? (117)
- 妊娠期高血压疾病的分类及临床表现有哪些? ... (117)
- 子痫抽搐是怎么回事? (118)
- 妊娠期高血压疾病孕妇的护理措施有哪些? (119)
- 子痫前期的处理原则是什么? (119)





- 子痫孕妇的护理有哪些注意事项? (120)
- 什么是早产? (120)
- 为什么会发生早产? (121)
- 早产有哪些临床表现? (121)
- 早产的处理原则是什么? (121)
- 早产妇女的护理要点有哪些? (121)
- 如何预防早产? (122)
- 什么是胎儿生长受限? (122)
- 胎儿生长受限的危险因素是什么? (123)
- 胎儿生长受限的临床表现有哪些? (123)
- 胎儿生长受限的治疗原则是什么? (123)
- 胎儿生长受限孕妇的护理措施有哪些? (124)
- 如何预防胎儿生长受限? (124)
- 什么是胎儿窘迫? (124)
- 胎儿窘迫的原因是什么? (125)
- 胎儿窘迫的临床表现有哪些? (125)
- 胎儿窘迫的处理原则是什么? (126)
- 胎儿窘迫孕妇的护理措施有哪些? (126)
- 什么是妊娠期肝内胆汁淤积症? (126)
- 妊娠期肝内胆汁淤积症对母婴有哪些影响? (127)
- 妊娠期肝内胆汁淤积症孕妇有哪些临床表现? ... (127)
- 妊娠期肝内胆汁淤积症的处理原则是什么? (128)
- 妊娠期肝内胆汁淤积症孕妇的护理措施有哪些?
..... (128)
- 什么是胎膜早破? (129)
- 胎膜早破的原因是什么? (129)
- 胎膜早破的临床表现有哪些? (129)
- 胎膜早破的处理原则是什么? (129)

- 胎膜早破孕妇的护理措施有哪些? (129)
- 妊娠合并心脏病孕妇为什么易发生心力衰竭? ... (130)
- 早期心力衰竭的临床表现有哪些? (131)
- 妊娠合并心脏病孕妇的处理原则是什么? (131)
- 妊娠合并心脏病孕妇的护理要点有哪些? (132)
- 妊娠合并心脏病待产妇的护理要点有哪些? (133)
- 妊娠合并心脏病产妇的护理要点有哪些? (134)
- 什么是妊娠合并糖尿病? (135)
- 妊娠合并糖尿病对孕妇、胎儿及新生儿有哪些影响?
..... (135)
- 如何发现妊娠合并糖尿病? (136)
- 妊娠合并糖尿病孕妇的护理要点有哪些? (136)
- 妊娠合并糖尿病待产妇的护理要点有哪些? (137)
- 妊娠合并糖尿病产妇的护理要点有哪些? (137)
- 妊娠合并糖尿病妇女的新生儿护理要点有哪些?
..... (137)
- 什么是急产? 急产有哪些危害? (138)
- 最常见的正常胎位和异常胎位分别是什么? (138)
- 什么是巨大儿? (138)
- 什么是产后出血? 产后出血有哪些严重后果? ... (139)
- 导致产后出血的原因是什么? (139)
- 产后出血的临床表现有哪些? (139)
- 产后出血的处理原则是什么? (140)
- 如何预防产后出血? (140)
- 什么是羊水栓塞? (140)
- 什么是产褥感染? (141)
- 发生产褥感染的原因是什么? (141)
- 如何预防产褥感染? (142)





- 什么是产后心理障碍? 有哪些临床表现? (142)
- 产后发生心理障碍的原因有哪些? (143)
- 如何预防产后心理障碍? (144)
- 什么是产褥中暑? (145)
- 发生产褥中暑的原因有哪些? (145)
- 产褥中暑有哪些临床表现? (145)
- 产褥中暑的急救措施有哪些? (146)
- 如何预防产褥中暑? (146)

新生儿的护理

- 什么是足月新生儿? (148)
- 足月新生儿有哪些生理特点? (148)
- 什么是“马牙”? (151)
- 什么是“螳螂嘴”? (151)
- 新生儿具有哪些行为特征? (151)
- 如何布置宝宝的房间? (154)
- 新生儿睡觉需要枕头吗? (155)
- 如何为新生儿创造良好的睡眠环境? (155)
- 各种睡姿有哪些特点? 如何为新生儿选择睡姿?
..... (155)
- 如何抱新生儿? (156)
- 如何为新生儿洗澡? (157)
- 如何为新生儿更换尿布? (159)
- 如何为新生儿进行臀部护理? (160)
- 如何为新生儿穿衣服? (160)
- 如何进行新生儿脐部护理? (161)
- 为什么要与新生儿进行情感交流? (163)
- 如何与新生儿进行情感交流? (163)

- 母乳喂养的优点有哪些? (165)
- 喂母乳前需做哪些准备工作? (165)
- 喂母乳姿势有哪些? (165)
- 如何让新生儿正确含乳头? (166)
- 什么是按需哺乳? (167)
- 如何判断新生儿吸到母乳? (167)
- 如何判断新生儿已吃饱? (167)
- 喂母乳后如何防止新生儿吐奶? (168)
- 如何正确挤奶? (168)
- 如何配制配方奶? (168)
- 如何用奶瓶喂奶? (169)
- 如何计算新生儿奶量? (169)
- 人工喂养过程中应注意哪些问题? (170)
- 新生儿红斑是怎么回事? (170)
- 新生儿脱皮是怎么回事? (171)
- 新生儿的大便有什么特点? (171)
- 哪些情况下新生儿的大便是不正常的? (172)
- 如何观察新生儿的小便? (172)
- 如何区别新生儿的哭声? (173)
- 如何鉴别生理性黄疸与病理性黄疸? (174)
- 哪些原因可引起病理性黄疸? (175)
- 什么是新生儿抚触? (176)
- 新生儿抚触前的准备工作有哪些? (176)
- 新生儿抚触的方法有哪些? (176)
- 新生儿抚触的注意事项有哪些? (177)
- 什么是新生儿水疗? (178)
- 水疗有哪些好处? (178)
- 新生儿水疗前有哪些准备工作? (179)





- 新生儿水疗的注意事项有哪些? (180)
- 新生儿睡眠的安全注意事项有哪些? (181)
- 喂奶的安全注意事项有哪些? (182)
- 洗澡的安全注意事项有哪些? (183)
- 新生儿呛奶时如何急救? (183)
- 新生儿体温异常时怎么办? (184)
- 发生脐疝时怎么办? (184)
- 如何观察新生儿的双眼? (185)
- 什么是“先锋头”? (185)
- 什么是头颅血肿? (186)
- 新生儿湿疹是怎么回事? (186)
- 新生儿发生尿布疹或红臀怎么办? (187)
- 新生儿为什么会打喷嚏? (187)
- 新生儿惊跳是怎么回事? (188)
- 如何帮助新生儿练习抬头? (188)
- 如何训练新生儿的小手? (189)
- 如何训练新生儿的视听功能? (189)
- 带新生儿外出有哪些注意事项? (190)

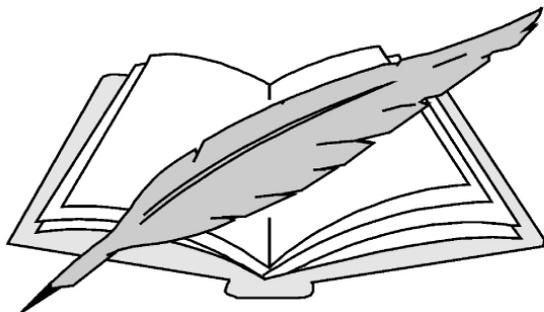


JIUYE QIAN JINENG PEIXUN CONGSHU

就业前技能培训丛书

月嫂家政服务一点通

月嫂礼仪 和职业道德





● 月嫂着装应注意哪些问题？

(1) 衣着整洁，干净利落。一方面显得自己精明能干，容易赢得雇主的好感；另一方面也是对雇主的一种尊重。

(2) 着装与自己的年龄、体型、肤色、职业相称。例如，穿着套装，应款式简洁、线条流畅，既大方悦目，又便于从事母婴护理服务工作。

(3) 服装颜色要朴素淡雅。颜色搭配恰当，显得文静、稳重。

(4) 衣着不能太紧、太透。在家中的公共区域，如客厅、餐厅，不可穿睡衣或过于性感暴露的衣服，尤其在家中只有男主人或儿童单独在家时更应避免。

● 月嫂如何做到文明用语？

(1) 月嫂在与他人交往过程中，要做到有分寸、有礼节。有分寸就是与他人保持一定的距离；有礼节就是与他人第一次见面时要说“您好”，告别时说“再见”，得到他人帮助时说“谢谢”，对他人表达歉意时说“对不起”，他人说“对不起”时可回答“没关系”、“不要紧”、“不碍事”等。

(2) 月嫂在与他人说话时要避免提及他人隐私，避免浅薄、粗俗用语。避免提及他人隐私就是不能在与他人的谈话中提及第三者不能公开的某些情况，如生理缺陷、秘密等。避免浅薄、粗俗用语就是与他人谈话时不能满口粗话、丑话、脏话，言语粗野是最无礼貌的表现。