

国家“十一五”重点图书

金阳光工程·劳动就业培训系列



葛月萍 主编

学月嫂服务

河南出版集团 中原农民出版社

0199499

国家“十一五”重点图书

金阳光工程·劳动就业培训系列

葛月萍 主编

学月嫂服务

河南出版集团 中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

学月嫂服务/葛月萍主编. —郑州:河南出版集团,
中原农民出版社,2007.12
(金阳光工程·劳动就业培训系列)
ISBN 978-7-80739-165-4

I. 学… II. 葛… III. ①产褥期-妇幼保健-基本知识
②新生儿-妇幼保健-基本知识 IV. R714.6 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 166159 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:安阳市泰亨印刷有限责任公司

开本:890mm × 1240mm A5

印张:9.25 字数:221 千字

版次:2007 年 12 月第 1 版 印次:2007 年 12 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-165-4 定价:16.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

目 录

第一章 概述/1

第一节 月嫂服务业简介/2

一、月嫂的概念/2

二、执业要求/3

三、月嫂的市场需求/4

第二节 月嫂应具备的职业道德及基本法律知识/5

一、月嫂的职业道德/5

二、月嫂应掌握的基本法律知识和安全常识/6

第三节 月嫂服务礼仪及沟通技巧/11

一、月嫂服务礼仪/11

二、月嫂的沟通技巧/13

第四节 月嫂家居常识/14

一、母婴最适宜的环境条件/14

二、母婴房间的布置/17

三、母婴物品的准备/17

第二章 产妇生活护理/21

第一节 产妇科学补养/22

一、产妇产后不需特别忌口/22

二、合理安排产妇的饮食/22

1

2

- 三、产后吃红糖的常识/23
- 四、产后一定要吃蔬菜和水果/24
- 五、产后如何科学吃鸡蛋/25
- 六、产后如何食用牛奶及乳制品/26

七、肉的食用/27

第二节 产妇饮食护理/29

- 一、产后饮食宜忌/29
- 二、产后的饮食保健原则/30
- 三、产妇的九条饮食秘诀/31
- 四、月子里的饮食误区/32
- 五、产后科学饮食/35
- 六、产后补钙/36
- 七、剖宫产产妇的饮食要求/37

第三节 促进新生儿大脑发育的饮食/37

- 一、产妇应多吃健脑食品/37
- 二、常见健脑饮食举例/38

第四节 促进乳汁分泌的饮食/42

- 一、产妇催乳饮食/43
- 二、营养及催乳常见食品——猪蹄/45

第五节 产妇常见补养饮食食谱/48

- 一、常用滋补汤谱/48
- 二、补钙食谱/51
- 三、产后四季食谱/53
- 四、月子期间的一日食谱/54

第三章 产妇专业护理/57

第一节 产褥期护理/58

- 一、产妇产后到达休养室之前，月嫂应做的准备/58

- 二、产褥期护理/58
- 第二节 产后日常护理/68
 - 一、产后的卧位/68
 - 二、产后多汗的护理/69
 - 三、产后第一次排尿的护理/70
 - 四、产妇产后洗头、洗澡的护理/71
 - 五、合理安排产妇休息与活动/72
- 第三节 剖宫产术后护理/73
 - 一、剖宫产术后护理常识/73
 - 二、剖宫产术后常见问题的护理/76
 - 三、剖宫产术后护理关键/78
 - 四、剖宫产术后的排气/79
- 第四节 产妇心理护理/80
 - 一、产妇产褥期心理经过/80
 - 二、产后心理分期/81
 - 三、产后心理调适及护理/82
- 第五节 产后伤口的种类及护理/83
 - 一、自然产伤口/83
 - 二、剖宫产伤口/85
- 第六节 产后常见疾病护理/86
 - 一、晚期产后出血/86

4

- 二、产后发热/88
- 三、产褥感染/90
- 四、产后贫血/91
- 五、产后中暑/92
- 六、产后腰腿痛、足跟痛/92
- 七、产后乳腺炎/92
- 八、产后脱发/94
- 九、产后便秘的预防/97
- 十、产后腹痛/100
- 十一、产褥期抑郁症/101
- 十二、不同传染病产妇的
护理/103

第四章 母乳喂养/109

第一节 母乳喂养的特点/110

- 一、母乳喂养的优点/110
- 二、母乳喂养的缺陷/113

第二节 母乳喂养的方法/113

- 一、母亲的体位/113
- 二、新生儿吃奶的正确姿势/115
- 三、哺乳的过程/115
- 四、哺喂的持续时间和频率/117
- 五、挤奶/117
- 六、几种特殊情况下的母乳
喂养/118

- 七、如何了解乳汁是否充足/124
- 八、乳房的护理/124

第三节 母乳喂养的时间/126

- 一、新生儿早吸母乳的好处/126
- 二、为什么一定要让新生儿吃
初乳/127

第五章 常见问题及处理/129

- 一、产后乳汁过少/130
- 二、母婴分开时如何保持母乳喂养/131
- 三、特殊乳房的哺乳/132
- 四、乳头皲裂时的喂养/133
- 五、产后乳房胀痛的处理/134
- 六、断奶及其护理/136
- 七、产妇常见疾病与哺乳/138
- 八、母乳喂养时的禁忌/142
- 九、母乳喂养的产妇用药问题/143

第六章 人工喂养/145

第一节 母乳不足时的混合喂养/146

- 一、混合喂养的概念/146
- 二、混合喂养的方法/146
- 三、在混合喂养中应当注意的问题/147

第二节 人工喂养/147

- 一、人工喂养的缺点/147
- 二、人工喂养新生儿应注意的问题/149
- 三、牛奶喂养新生儿的基本常识/152

第三节 新生儿食品的选择/154

- 一、适合喂养新生儿的代乳品/154

6

二、不适合喂养新生儿的食品/156

三、普通奶粉与新生儿生长发育/157

四、月嫂指导母亲选择代乳品/158

五、冲调婴幼儿配方奶粉的注意事项/159

第七章 产后形体的恢复/161

一、产后锻炼/162

二、产后按摩/172

三、产后乳房的美容保健/173

四、产后美腹/177

五、产后瘦身应注意的问题/180

第八章 认识新生儿/183

第一节 新生儿的特征/184

一、外观特点/184

二、头围和胸围/185

三、囟门/185

四、身高/186

五、体重/186

六、生殖器及乳房/186

七、眼睛/186

八、体形/187

九、肚脐/187

第二节 新生儿生理/187

第三节 新生儿反射/190

第九章 新生儿家庭护理/191

第一节 居住环境/192

一、居室条件/192

- 二、室温/192
- 三、婴儿床/193
- 四、新生儿寝具/193
- 五、适宜的枕头/194
- 第二节 新生儿衣物/194
 - 一、新生儿的服装要求/195
 - 二、如何给新生儿穿、脱衣服/196
 - 三、怎样包裹新生儿/197
- 第三节 尿布的使用/198
 - 一、尿布及尿布的选用/198
 - 二、尿布的折叠/199
 - 三、尿布的替换/200
 - 四、尿布的清洗/203
 - 五、纸尿布的使用/204
- 第四节 新生儿沐浴/204
 - 一、洗澡前的准备/204
 - 二、洗澡方法/205
 - 三、注意事项/209
- 第五节 新生儿全身护理/209
 - 一、头形护理/209
 - 二、身体护理/213

8

三、心理护理/224

四、怎样给新生儿游泳和剪指(趾)甲/225

五、培养新生儿良好的睡眠习惯/227

第六节 新生儿的观察/228

一、观察新生儿的哭声/229

二、观察新生儿的呼吸/232

三、观察新生儿的大小便/233

四、吃奶的观察/234

五、睡眠的观察/235

六、新生儿指甲的观察/235

第七节 新生儿的体温测量及保暖/236

第十章 抚触与早教/239

第一节 新生儿抚触/240

第二节 新生儿早教/246

一、教养/246

二、抚摸逗引/246

三、听音乐/247

四、新生儿早教训练/247

第十一章 新生儿常见现象及疾病防治/249

第一节 新生儿常见现象/250

一、生理性体重下降/250

二、生理性黄疸/250

三、假月经/251

四、乳腺肿大及泌乳/251

五、新生儿“马牙”/251

六、新生儿打嗝、溢奶/252

第二节 新生儿常见疾病与防治/254	
一、新生儿疾病特点/254	
二、新生儿常见疾病与防治/256	
第三节 怎样给新生儿喂药/270	
一、喂服方式/271	
二、新生儿用药注意事项/271	
第四节 新生儿的预防接种/272	
一、接种卡介苗的护理/272	
二、接种乙肝疫苗的时间安排/273	
三、接种乙肝免疫球蛋白的时间安排/273	
四、不宜预防接种的情况/274	
五、预防接种后的护理/274	
第五节 新生儿意外损伤的防护/274	
一、防止烫伤/275	
二、防止窒息/275	
三、防止外伤/275	
四、防新生儿跌撞伤/276	
五、防灯照、烫伤/276	
六、防新生儿手指发黑、坏死/276	
附录 月嫂服务合同样本/277	

第一章

概述



第一节 月嫂服务业简介

一、月嫂的概念

“月嫂”是近年来出现的一种高级家政服务人员,其工作是专门护理“月子”里的母婴。随着人民生活水平的提高,人们对母婴的护理质量要求越来越高。为了满足人们的这种需要,“月嫂”这一职业便应运而生,并迅速走俏市场。

月嫂有别于一般的家政服务人员,一般要求从业者应为具有生育经验的女性,年龄通常在35岁以上,具有服侍产妇、育养婴儿的专业技能并熟知相关的理论知识,具有健康的身心素质、熟练的家务技能和高度的责任心。

月嫂必须具备专业的知识和特殊的技能,才能根据产妇及新生儿的特点实施适合其身心的整体护理。月嫂从事的工作主要有以下几方面:

1. 产妇护理方面 ①母乳喂养指导,烹饪月子餐。②为新妈妈进行乳房护理及乳腺炎预防、乳头皲裂预防及护理。③产褥期卫生护理。④产妇休养环境清洁和调适。⑤产后抑郁疏导、形体恢复指导及人工喂养指导。

2. 新生儿护理方面 ①特殊部位护理,如眼部护理、臀部护理、脐部护理。②新生儿常规护理技能(测体温、呼吸、心率,穿衣盖被,剪指甲,睡眠观察)。③新生儿洗澡,游泳,抚触,被动操。④新生儿五项行为训练。⑤新生儿生理性黄疸(生理性黄疸与病理性黄疸应区别)的护理。⑥新生儿用品的清理与消毒。⑦新生

儿疾病预防与护理。⑧新生儿意外伤害防范。

3. 其他 如洗衣服、打扫母婴房间卫生、产妇的饮食营养搭配与安排;有良好的沟通能力和与人和睦相处的品质。

从事月嫂服务职业的人员应具有初中以上文化程度,并具有接受新知识的学习能力、语言表达能力及基本沟通技巧。

二、执业要求

月嫂分为初级、中级、高级、特级四个职业等级,并以此作为评价月嫂职业素质和依质定薪的依据。

各等级的具体工作要求是:

1. 初级 有育儿经验,经过适当技术培训,会给新生儿洗澡、抚触、更换衣物,能照顾产妇饮食起居。要求会做五种以上的汤,营养配餐到位,并根据产妇的口味自动调整饮食。能处理新生儿正常与异常的生理现象,发现问题及时与保健医生取得联系,新生儿和产妇护理比较到位。

2. 中级 有一定的月嫂工作经验,能够熟练地照顾产妇及新生儿饮食、衣着和日常卫生,能正确指导产妇度过产褥期。了解和掌握一定的烹饪知识和技能,营养配餐科学,主动制订出合理的产妇营养餐,对新生儿的护理及产妇护理有一定的水平,用户反映良好,与用户沟通能力较强,并能给产妇一定的育婴指导。

3. 高级 有丰富的月嫂工作经验,能正确地判断新生儿、产妇的健康状态,对母婴的日常生活和保健能够及时提出好的建议和意见,使产妇度过一个愉快的“月子”。严格执行月嫂工作标准,技术娴熟。主动制订出合理的产妇配餐,能根据新生儿的需求,不断改变产妇的饮食。引导产妇做好产后恢复。制订科学的新生儿喂养方案,及时发现问题,并妥善处理。与人沟通能力强,用户反映很好。在新生儿护理和喂养方面有独特的见解和方法,且能给新妈妈较好的育儿指导。

4. 特级 有丰富的护理经验,不仅能正确地判断问题,还能亲手处理问题,能创建愉快的环境,使产妇愉快健康地度过产褥期。除具备高级月嫂的所有标准外,而且还要人品好、技术佳,执行月嫂工作标准十分到位,与所有的用户有很好的沟通。无论是护理技术还是厨艺都应该是一流的,尤其是护理。并且应该是产妇的良师益友,应该得到所有用户的首肯。

就目前来说,从事月嫂服务业的人员,必须经过一定时间的培训,参加不同等级的职业技能鉴定,取得相应等级的职业资格证书后才能持证上岗。

传染病患者、性病患者、精神分裂症患者、眩晕症未治愈者等,不得从事月嫂工作。

三、月嫂的市场需求

孩子出生后的第一个月,是女人一生中最艰难的时候。分娩后既要恢复体力又要照顾婴儿,很多新妈妈在产后都会情绪忧郁,初为人母带来的巨大压力使她们渴望能有人给予呵护。

月嫂服务顺应了这一社会需求,她们可以帮助产妇缓解因角色转变而产生的不适感和焦虑感;再者,多数职业女性产后都想重返职场,高质量的月嫂服务则可解除新妈妈们照顾新生儿的后顾之忧。

近几年月嫂需求量的不断增大,“优秀月嫂”也成了“抢手货”,她们的月薪一路飙升,从最初的1 000~2 000元发展到了今天的2 000~3 000元,其收入已直逼“白领”阶层。但目前从事“月嫂”行业的人员中85%为失业人员和农村富余劳动力,她们通常不具备专业的服务理念和知识,因此大多无法完全胜任“月嫂”的工作,而那些具有专业知识和技能的“月嫂”,由于数量较少,而远远无法满足社会的需要。

第二节 月嫂应具备的职业道德 及基本法律知识

一、月嫂的职业道德

(一) 遵纪守法,文明执业

文明执业是社会主义职业道德的必然要求,也是职业发展的客观需要,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的每一个人;另一方面产妇家庭内部发生矛盾时,不要参与其中,必要时可以适当做些劝解。努力做好本职工作,即更好地为母婴服务。

(二) 自强不息,诚实守信

月嫂服务需要自尊、自爱、自信、自立、自强。在工作中应特别注意解决好以下两方面的问题:第一,克服心理障碍,走出观念的误区和心理的阴影。第二,月嫂服务员应加强学习,转变观念,提高自身素质,在谋生存中求发展。要转变为母婴服务是低人一等的观念,克服洗尿布、做饭谁都能干的盲从心理。要认识到月嫂服务这一职业并不是一件简单的工作,它不仅需要有较高的道德品质、文化素质,而且要有较丰富的母婴护理知识和做饭煲汤的技能、技巧。要不断丰富自己的文化,掌握相应的科学技术。