

Yuesao Fuwu Jineng Yi Ben Tong
讲述月嫂要做的那些事



月嫂

服务技能一本通

产妇和新生儿的护理

主编 王丽茹 姚冰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

月嫂服务技能一本通

YUESAO FUWU JINENG YI BEN TONG

—— 产妇和新生儿的护理

CHANFU HE XINSHENGER DE HULI

主 编	王丽茹	姚 冰
编 者	王丽茹	李兴春
	梁淑敏	李 铁
	李 倩	李泽民
	吴凌云	李效梅



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

月嫂服务技能一本通 —— 产妇和新生儿的护理 / 王丽茹, 姚 冰
主编. — 北京: 人民军医出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5091-5528-8

I. ①月… II. ①王…②姚… III. ①产褥期—护理—基本知识
②新生儿—护理—基本知识 IV. ① R714.6 ② R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 010511 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 白英秀 刘婉婷 责任审读: 陈晓平

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8119

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 5 字数: 107千字

版、印次: 2012年2月第1版第1次印刷

印数: 0001-4500

定价: 16.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



做一个让人放心的好月嫂

“月嫂”是近年来出现的一个新名词，是家政范畴内新兴的社会服务性职业。月嫂的出现引起了社会的极大关注，受到了人们的欢迎。各大中城市月嫂公司如雨后春笋般兴旺起来，很多人当起了月嫂，很多新妈妈请来月嫂。月嫂的服务为产妇身体的恢复提供帮助，给初为人母和初为人父的年轻夫妻解决了抚养新生儿的无知和困惑，给产妇和新生儿带来了福音。

月嫂应社会需要而诞生。产妇讲究保健，希望身体尽快恢复健康；现在提倡一对夫妻生一个孩子，年轻夫妻在事业上负担重，加之缺乏抚育孩子的知识和技能。所以，母子都需要有一个有经验的人来帮助，于是专业护理产妇和新生儿的月嫂就出现了。月嫂是初为人父母幸福生活中不可缺少的帮手。但是，正因为月嫂是新事物，所以，如何做一个好月嫂尚缺乏准则，没有服务的规范技能标准，这些必须在实践中加以充实和完善，以利于月嫂事业的蓬勃发展，出现更多、更好的月嫂。

本书包括月嫂服务技能、月嫂职责、月嫂品德等内容，从多角度明确了月嫂服务的职责和技能要求，是做一个让人放心的好月嫂的准则。

产妇坐月子需要 6～8 周。在这段时间里，产妇要充分地休息、调养，这是依据女性的生理周期而定的，是针对妊娠及分娩对产妇身体造成的损伤制定出的补充元气、调养生息的特殊护理周期。其特点是，产妇身体虚弱，需通过休息、营养、



运动等方面的调理而得以改善，使身体器官和精神得以恢复。这些，必须在他人（家人和月嫂）的帮助下，使身体尽快恢复到孕前水平，防止发生疾病。

新生儿刚刚来到母体外的世界，有很多不适应的情况，必须对其特别照料和养护，防止其发生疾病和不适，使其正常发育生长。这是比较复杂的问题，也需要母亲、家人和月嫂的悉心关怀和护理。

本书内容通俗易懂，实用性强，是科学护理产妇、新生儿健康的必读书，可作为月嫂公司的培训教材，也可供新生儿父母、照顾产妇和护理新生儿的人员参阅。

编者



内 容 提 要

本书介绍了产妇和新生儿护理方面的知识，从多角度明确了月嫂服务的职责和技能要求，是月嫂工作指导手册，可作为月嫂公司的培训教材，也可供新生儿父母和照顾产妇和护理新生儿的人员参阅。



一 . 月嫂职责与道德 /1

1. 月嫂的定义 /2
2. 月嫂的工作职责 /2
3. 月嫂的素质要求 /4
4. 月嫂的职业道德 /5
5. 月嫂的仪表礼貌 /6

二 . 产妇护理 /8

1. 月嫂要给产妇创造良好的居室环境 /9
2. 坐月子是产妇恢复期 /10
3. 产妇坐月子期间休养的重点 /11
4. 产妇在产后会出现的正常现象 /12
5. 产妇坐月子的第 1 周这样度过 /12
6. 月嫂要调理好产妇第 1 周的饮食 /14
7. 产妇产后 2 ~ 4 周活动及注意事项 /15
8. 产后几天卧床休息要求 /16
9. 产后要早下床活动 /17
10. 产妇要及时排尿 /18
11. 产后 7 ~ 10 天喝红糖水好 /18
12. 月嫂要帮助产妇护理会阴部 /19
13. 月嫂对会阴部切开产妇的护理 /20

14. 剖宫产伤口的护理要求 /21
15. 施行剖宫产后要注意异常变化 /22
16. 剖宫产术后“七忌” /23
17. 月嫂帮助产妇保护乳房 /24
18. 产后1周时检查 /24
19. 月嫂要帮助产妇进行户外活动 /26
20. 月嫂要控制产妇看电视、看书报的时间 /27
21. 产妇用电风扇、空调的要求 /28
22. 月嫂要帮助产妇梳头、洗头 /28
23. 产妇坐月子期间要坚持洗澡 /29
24. 产妇泡足及足疗按摩 /30
25. 产妇的衣着注意事项 /31
26. 月嫂要了解产妇的营养原则 /32
27. 产妇月子里饮食要全面并注意搭配 /33
28. 产妇在月子里宜常吃的食物 /34
29. 适宜月子里吃的蔬菜 /36
30. 产妇宜饮用消暑饮料 /37
31. 产妇坐月子宜吃的水果 /37
32. 月子里宜多吃利于下乳的食物 /39
33. 剖宫产产妇术后几天的饮食要求 /40
34. 产妇要忌食和少食的食物 /40
35. 坐月子开胃食谱举例 /42
36. 坐月子催乳食谱举例 /46
37. 产后不宜喝和多喝的汤 /50
38. 产妇尿潴留应采取的办法 /51
39. 产后尿失禁的调理 /51
40. 产后恶露不下的护理措施 /53
41. 预防和护理产后外阴发炎 /54

- 42. 伤口感染的护理 /55
- 43. 月子里产妇感冒的预防与护理 /56
- 44. 产妇中暑的预防与护理 /57
- 45. 产妇便秘的调理 /58
- 46. 乳头皲裂的护理 /59
- 47. 减轻乳房胀痛的措施 /60
- 48. 急性乳腺炎的预防与护理 /62
- 49. 锻炼应从产后 24 小时开始 /62
- 50. 产妇锻炼的重点部位及方法 /63
- 51. 剖宫产产妇锻炼身体的注意事项 /65
- 52. 产后健美锻炼项目 /66
- 53. 乳房健美措施 /67
- 54. 防止产后生育性肥胖要加强锻炼 /68
- 55. 剖宫产产妇锻炼身体的要求 /69
- 56. 产后 42 日检查的重要性 /69

三 . 新生儿护理 /71

- 1. 新生儿的生理特征及发育进程 /72
- 2. 母乳喂养的好处 /74
- 3. 宝贵的初乳不能丢弃 /74
- 4. 新生儿出生后尽早喂奶 /75
- 5. 给新生儿喂奶的过程 /76
- 6. 新生儿要按需哺乳 /77
- 7. 新生儿应添加鱼肝油 /77
- 8. 乳房太硬月嫂帮助处理 /78
- 9. 不宜哺乳的母亲 /79
- 10. 产妇在月子里患病暂时忌哺乳 /80

11. 母乳喂养有禁忌 /81
12. 人工喂养新生儿首选配方奶粉 /82
13. 月嫂冲调配方奶粉注意的方法 /82
14. 月嫂要注意消毒奶具 /83
15. 人工喂养新生儿不宜选择的食品 /84
16. 人工喂养新生儿要喂水 /85
17. 混合喂养的安排 /86
18. 混合喂养应注意的事项 /86
19. 早产儿喂养的特点 /87
20. 喂养双胞胎新生儿的具体方法 /88
21. 给新生儿一个好的睡眠环境 /89
22. 注意睡眠中新生儿的护理 /90
23. 母婴分床不分房好 /90
24. 新生儿单睡小床的要求 /91
25. 新生儿不要睡摇床 /92
26. 不要抱着新生儿睡觉 /92
27. 提倡新生儿睡睡袋 /93
28. 新生儿睡眠方位很重要 /94
29. 新生儿不要睡电热毯 /94
30. 不要捆新生儿睡觉 /95
31. 新生儿不可亮灯睡 /95
32. 不要给新生儿枕枕头 /96
33. 小宝宝是个“夜哭郎”的原因和应对方法 /96
34. 月嫂要注意观察新生儿睡眠 /97
35. 新生儿的衣着选择 /98
36. 月嫂要注意新生儿衣服的保存 /99
37. 要给新生儿穿袜子 /100
38. 给新生儿穿脱衣服的具体方法 /101

39. 给新生儿换尿布的方法 /103
40. 新生儿尿布的清洗和消毒 /105
41. 新生儿卧室的禁忌 /105
42. 不要让新生儿在烟雾和嘈杂的环境中生活 /106
43. 不要让新生儿在无声的环境中生活 /107
44. 注意护理新生儿脐部 /108
45. 要保护好新生儿的囟门 /109
46. 新生儿眼、耳、鼻、口腔的护理 /110
47. 勤给新生儿修剪指甲 /110
48. 新生儿头面部的一般护理与清洁 /111
49. 给新生儿清洁臀部的方法 /112
50. 护理好新生儿的皮肤 /113
51. 注意给新生儿腹部保暖 /113
52. 月嫂要帮助新生儿调节好体温 /114
53. 给小宝宝正确洗澡 /114
54. 从尿布上的粪便看新生儿的健康 /116
55. 抱新生儿到室外活动 5 分钟 /117
56. 抱新生儿的方法 /118
57. 安抚哭闹的新生儿 /119
58. 妈妈、月嫂要给新生儿抚触 /120
59. 新生儿游泳的益处 /121
60. 新生儿游泳水的要求 /122
61. 给新生儿按摩锻炼的做法 /123
62. 给新生儿做肢体操 /124
63. 玩玩具锻炼 /125
64. 重视新生儿的早期教育 /126
65. 科学地开发新生儿的大脑潜力 /127
66. 新生儿的智能训练 /127

- 67. 新生儿接种卡介苗的护理 /129
- 68. 新生儿要接种乙肝疫苗 /130
- 69. 要认清新生儿黄疸 /130
- 70. 新生儿硬肿症的预防 /132
- 71. 新生儿鹅口疮的护理 /133
- 72. 新生儿脓疱疮的预防和护理 /133
- 73. 新生儿发热的护理方法 /134
- 74. 新生儿脱水热的预防 /135
- 75. 新生儿脐炎的护理 /136
- 76. 新生儿尿布疹的预防和护理 /137
- 77. 新生儿湿疹的预防 /138
- 78. 新生儿痱子的预防和护理 /139
- 79. 新生儿腹泻的预防 /140
- 80. 新生儿便秘的护理 /142
- 81. 要注意预防新生儿意外事故 /142
- 82. 给新生儿喂药的方法 /143
- 83. 月嫂要给新生儿经常测量体温 /144
- 84. 月嫂为新生儿测量体重和身高 /145



一、月嫂职责与道德

月嫂是一个比较特殊的职业，其职责范围也比较复杂，其服务对象一是产妇，二是新生儿，责任重大。因此，要明确职责，要有高尚的责任心和高水平的技能才能更好地完成服务任务。

1. 月嫂的定义

月嫂是近年来兴起的新事物，是专门服务于产妇及新生儿的专业化家政人员，是“高级保姆”。月嫂，顾名思义，她们要肩负一个新生儿与一个分娩后母亲1个月的安全、健康的重任。有的甚至还要料理一个小家庭的生活起居。月嫂一般是年龄比较大的妇女，她们经验丰富，有工作能力，故称月嫂。

新生儿需要照料。产妇刚生完新生儿，身体虚弱，自己照顾新生儿有一定困难，而且自己也需要他人照顾。因此，月嫂就肩负着护理母婴两人的任务。通常情况下，月嫂的工作集保姆、护士、厨师、保育员的工作于一身。好月嫂还可以帮助产妇学会做有经验的新妈妈，传授育儿的知识。

日夜与产妇、新生儿相处的月嫂是新妈妈的好帮手，是新生儿的保育员，是产妇恢复的好护工，是一个小家庭的全职保姆。

2. 月嫂的工作职责

月嫂肩负着产妇心理护理、产后恢复、新生儿护理及喂养、智力开发等一系列的护理与服务工作。正是由于这一职业的特殊性，才要求月嫂在工作中必须严格遵守工作职责，确保对产妇和新生儿的护理工作能够和谐、有序地开展，并获得良好效果。其职责有以下内容：

(1)保持室内清洁卫生 月嫂每天要清扫居室地面、墙面，擦洗桌椅，保持室内家具、用品摆放整洁，有条不紊，使用方便；每天适时开窗通风，保持室内空气新鲜；室内温度适宜，不干燥，

不潮湿。使产妇、新生儿生活在适宜的环境中。

(2) 产妇的护理内容

①生活护理：帮助产妇擦洗身体、观察恶露，帮助产妇活动，洗涤产妇衣物，将护理与家务兼顾，促进产妇身体恢复。

②营养搭配：合理安排产妇饮食，为产妇制作营养餐，既让产妇喜欢吃，又利于全面营养，促进产妇身体恢复和下乳。

③乳房护理：对乳房清洗按摩，帮助产妇通乳，解决乳房胀痛，促进乳房下乳，教会产妇给新生儿正确的哺乳姿势。

④教产后恢复操：帮助产妇进行产后恢复操，恢复产妇身体，促进恶露排除，防止产妇过胖，保持健康体形。

⑤心理指导：与产妇交流育儿心得，进行心理沟通，避免其产后抑郁症的出现，使产妇愉快地坐月子。

(3) 新生儿的护理内容

①生活护理：指导产妇正确哺乳，并实施对新生儿的喂养、呵护、睡眠、洗澡、穿衣、换洗尿布、物品消毒等。

②专业护理：怀抱婴儿，抚触婴儿身体，测量体温，观察婴儿有无身体异常，及时给尿布消毒，洗涤婴儿衣服，消毒奶具。

③身体护理：注意新生儿脐部、囟门、臀部、体温、排便、睡眠、啼哭的观察及护理。

④常见病护理：对脐带消毒护理；对尿布疹、鹅口疮、发热、腹泻、便秘、黄疸等常见病的观察护理。

⑤潜能开发：月嫂帮助产妇为宝宝做婴儿操，与新生儿说话，寓教于乐，锻炼宝宝四肢协调能力和对成年人话语的理解能力，早期智力开发，使其建立良好的生活习惯。

月嫂因以上职责的关系，必须经过专职训练，学习一些必

要的服务技能，考核合格后方能上岗工作。

3. 月嫂的素质要求

月嫂的工作是为并不熟悉的人服务，因此要有良好的服务技能和诚实的工作态度，做好服务工作，这就要求月嫂有较高的素质。

(1)健康的身体 因为要与产妇和婴儿密切接触，月嫂的健康往往成为雇主最关心的问题。所以，从事母婴护理工作必须具备相关的体检证明，确定身体健康，没有传染病和不能胜任工作的慢性病。

(2)具备相应的技能 一般来说，母婴护理员必须经技能培训合格后才能上岗，培训内容主要包括产妇护理和新生儿护理两部分。

①产妇护理知识：如产妇的饮食特点及营养搭配知识、产妇起居特点及护理知识、产妇常见病与应对措施等，另外，还要学会教产妇如何做产妇产操等。

②新生儿护理知识：如了解新生儿生长发育特点，一般生活护理，新生儿常见病及预防和护理，新生儿触摸知识等。并勤奋努力做好应做的工作。

(3)良好的人际沟通能力 月嫂护理工作需要与雇主家庭人员打交道，这就要求月嫂不断提高语言表达能力，学会用和蔼的态度与家庭成员沟通思想，友好相处，在工作中做到以诚相待，善于与他人协作完成任务，以取得他人的依赖和配合。

(4)要有良好的人格品质 良好的人格品质，首先是要诚实。诚实是做人的基本品质，说话做事要表里一致，让人信赖，使

雇主相信你说的、做的都是事实，并努力去做了，把产妇、新生儿交给你才能放心，并相信你能够把事情做好。月嫂努力工作，得到雇主信任，是把护理工作做好的基础。月嫂不可自私自利，不可虚伪狡猾，故作姿态，讨人好感。这种虚假的行为，会使雇主对其失去信赖，不能很好地完成月嫂的服务职责。月嫂不可随意动用雇主的贵重物品，或拿雇主的东西，以免使雇主产生怀疑和担心。

4. 月嫂的职业道德

一个人职业道德品质差，自私自利、虚伪狡猾，就不会有好的精神面貌，更不可能给人留下良好的印象，也不会做好本职工作。职业道德是指从事一定职业的人们，在其特定的工作或劳动中所应遵循的具有职业特点的道德规范的总和。月嫂职业道德要求应有以下几个方面。

(1)强烈的工作责任感，诚恳为雇主服务的态度。要有条不紊地做好本职工作，设身处地地为雇主着想，让雇主对自己的工作满意，解除雇主的后顾之忧。

(2)对工作有耐心，对人有爱心。对每一个人来说，能做到真诚热心地对待所服务的对象，则会受到他人的欢迎。相反，如果虚情假意，言行不一，不尊重他人，甚至恶语伤人，这些都会使人感到你不能与人为善，而不愿与你相处。

月嫂要用自己的善良与爱心真挚地为雇主服务，一定会得到雇主的尊重和欣赏。

(3)尊重产妇人格，爱惜新生儿。月嫂要与产妇建立姐妹般的关系，把新生儿当作自己的新生儿，与母婴及其家人，建立