



职业技能培训教程



YUYINGSHI

# 育婴师



山西省妇女儿童发展中心 组织编写

 中国劳动社会保障出版社

职业技能培训教程

图件五册(自)编(编)编

育婴师(山西)省妇女儿童发展中心编  
北京:中国劳动社会保障出版社, 2010

# 育婴师

I. ①育... II. ①山... III. ①嬰... IV. ①R174

山西省妇女儿童发展中心 组织编写 中国版



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

育婴师/山西省妇女儿童发展中心组织编写. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2010

职业技能培训教程

ISBN 978-7-5045-8754-1

I. ①育… II. ①山… III. ①婴幼儿-哺育 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 210386 号



中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

\*

北京谊兴印刷有限公司印刷装订 新华书店经销  
850 毫米×1168 毫米 32 开本 3.75 印张 87 千字  
2010 年 11 月第 1 版 2010 年 12 月第 2 次印刷

定价: 10.00 元

读者服务部电话: 010-64929211/64921644/84643933

发行部电话: 010-64961894

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64954652

如有印装差错, 请与本社联系调换: 010-80497374

## 编审委员会

顾 问：胡苏平 曹馨仪  
主 任：李悦娥 郑 红  
副主任：李华玲

## 编写人员

主 编：闫芳华  
参 编：冯艳华 樊茂枝 王琳璠 张 丽  
        郑瑞花 张冬花 白彦青 姜晓春  
        刘 芳 郭红梅 王 俊

## 序

当《育婴员》《育婴师》《高级育婴师》这套书拿在我手上时，我的感受是恰当时、弥足珍贵。这是一套专门针对育婴员的专业培训教材。在我们这个社会大分工的时代，每一个领域都需要它的专业人员，在育婴领域，这个名字就叫育婴员。国外对育婴员有一个崇高的称号：人生起步阶段的领路人。

我们知道，0~3岁的孩子正处于成长的巅峰期，人的一一生中80%~90%的精细动作、语言形成等都要在这3年中奠定基础。党和政府高度重视婴幼儿教育，育婴员作为一项新型职业，也已正式列入中国职业大典。我们也知道，育婴事业是一个“关注明天、拥抱未来”的事业，但在我国还只是刚刚兴起，而且目前在我国学历教育机构中，尚未开设专门针对0~3岁婴儿教育的专业。

这套育婴专业培训教材是应教育所需、市场所需之作，也是应国家所需、家庭所需之作。党和国家把发展家庭服务业作为扩大内需、改善民生、调整产业结构、促进创业就业的有效途径、积极举措和重要领域。就在此书即将付梓之际，国务院又研究部署发展家庭服务业的政策措施，特别强调要加强就业服务和职业技能培训。而妇女是发展家庭服务业的主体、主角和主力，妇联在发展家庭服务业上责任重大，作用举足轻重。

这套育婴专业培训教材以传播科学育婴理念为核心，以育婴专业服务为主旨，以培训育婴专业人才为目标，紧贴育婴员国家职业标准，内容涵盖丰富，专业规范，既融入了营养学、

心理学、教育学、护理学等基础理论，又突出了实用性、可操作性，既体现了教养合一、保教渗透，又重视了科学婚孕、亲子教育。为育婴这一新型职业的进步与发展插上了飞翔之翼，也将成为家庭教育、妇女就业的好帮手、好参谋、好老师。

这套育婴专业培训教材是在全国妇联的指导、山西省妇联的支持下完成的，编写者是山西省妇女儿童发展中心。作为山西省妇联的直属单位，同时作为山西省省级定点示范培训机构，他们竭诚为社会服务、为妇女服务的职业责任感和使命感，令我们敬佩，值得我们学习。他们顺应时代发展、适应市场需求的开创性之举，为推进0~3岁婴儿教育迈向科学化、职业化，为育婴职业技能培训步入规范化、系统化，作出了积极的、历史性的贡献。

为了民族兴旺、国家强盛，期望有更多的妇女姐妹勇敢地加入到育婴这一神圣的事业中，早日成为合格的育婴员；期望广大的家长朋友让每一个儿童都享有一个最佳的人生开端，成为合格的家长；期望各级妇联组织以发展家庭服务业为已任，为培养一支合格的、高素质的育婴工作者队伍而不懈奋斗。

山西省妇联主席

李悦娥

2010年9月14日

## 编者的话

育婴业是一个崇高职业，也是全人类进步和发展的一项神圣事业。进入新世纪以来，育婴业悄然兴起，且发展迅捷。为了适应时代发展的需要，给培训正规的育婴人才提供一个规范的标准教程内容，我们抱着为提高全民族素质作出实质性贡献的理想和热情，以中华人民共和国人力资源和社会保障部制定的育婴员国家职业标准为指导，根据0~3岁婴幼儿生理、心理发育的特点，采取理论知识和实际操作技能相结合的方式，编写了《育婴员》《育婴师》《高级育婴师》这套培训教材。

《育婴员》一书围绕“尊重权利、满足要求、科学养育、关注个性、顺应发展、有效回应、培养习惯”的婴幼儿基本教养理念，以基础知识和实际操作为重，旨在通俗易懂，专供具备初中和高中文化程度的初学者学习。根据近年的社会调查和工作实践，我们认识到人才的培养不是从上学开始，也并非从出生开始，而是从胎儿期，甚至从受精时就开始了。因此，我们在《育婴员》这本书里增加了科学婚孕的相关知识，这是本书与其他育婴类教材的重要区别，是对育婴类书籍的丰富和拓展。

《育婴师》一书较之《育婴员》一书在理论知识的层面上有明显的提高，更多地融入了营养学、心理学、护理学、医学、教育学等基础理论，并附列了育婴实施细则的教程，专业性和实用性更强。根据市场需求，育婴师要具备入户指导育婴员和家庭成员的理论水平和专业能力。

《高级育婴师》则主要侧重为育婴员、育婴师授课，指导育

婴员提高实际操作能力,培训育婴师深化理论水平,为家庭、家长学校、育婴员(师)提供理论支撑。针对婴幼儿早期教育存在的一些现实问题,我们还在《高级育婴师》一书中增加了家庭教育艺术的章节和亲子教育教案、亲子教育案例的内容,从而使本书更具针对性、指导性和时代特征。

我们希望这套育婴专业培训教材的出版,能够对育婴事业的规范化和市场化,对婴幼儿教育的改革和发展,对我国家庭服务业的繁荣和昌盛有所裨益、有所作为、有所贡献。

山西省妇女儿童发展中心

2010年10月



# 目 录

第一章 生活照料 .....	01
第一节 饮食 .....	02
第二节 饮水 .....	06
第三节 睡眠、二便、三浴 .....	08
第四节 正确选择和使用消毒剂 .....	13
第二章 日常保健与护理 .....	15
第一节 婴儿生长发育的规律 .....	16
第二节 生长监测 .....	17
第三节 预防接种 .....	23
第四节 常见疾病的护理 .....	25
第五节 五官保健与牙齿护理 .....	32
第六节 正确为患病婴儿测体温、数脉搏、数呼吸次数 .....	34
第七节 预防铅中毒 .....	36
第八节 预防意外伤害 .....	39
第三章 教育 .....	43
第一节 动作技能训练 .....	44
第二节 智力开发 .....	58

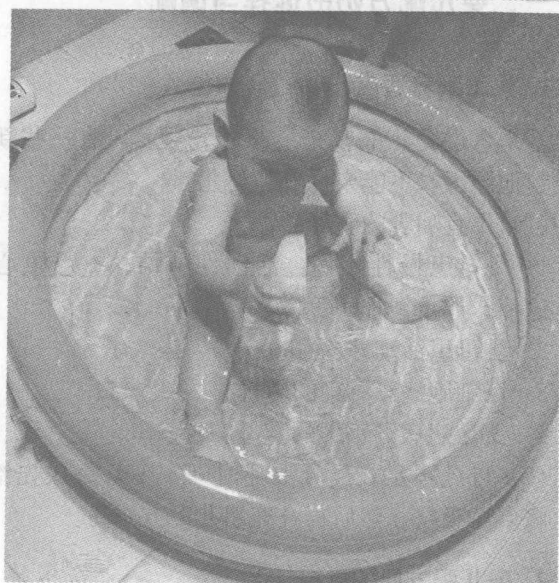
第三节 社会行为及人格培养 .....	73
第四节 实施个别化教学计划 .....	80
附录 0~3 岁育婴实施细则 .....	84
参考文献 .....	108

10 .....	陈服岳主 章一第
20 .....	俞丹 章一第
30 .....	木丹 章二第
30 .....	徐三、贾二、姚刚 章三第
31 .....	陈若雷、田利、孙志、高玉 章四第
31 .....	甄伟、己、魏、冯、常、日 章二第
31 .....	李佩、苗、育、文、刘、王、孔、婴 章一第
31 .....	陈、潘、刘、王 章二第
33 .....	叶、魏、冯、甄 章三第
33 .....	甄、叶、冯、陈、刘、王、常 章四第
33 .....	甄、叶、冯、王、己、甄、潘、高、王 章五第
34 .....	魏、刘、甄、冯、魏、叶、甄、潘、甄、王、高、甄、刘、王、高 章六第
34 .....	
36 .....	李、中、苗、魏、甄 章七第
36 .....	李、苗、叶、甄、甄、甄 章八第
33 .....	甄、魏 章三第
34 .....	甄、甄、甄、甄、甄、甄 章一第
36 .....	甄、甄、甄、甄 章二第

# 育婴手册

# 01 第一章

## 生活照料



宝宝的日常照料是父母的一项重要任务。在给宝宝洗澡时，要注意水温适宜，动作轻柔，避免让宝宝受凉。同时，也要及时给宝宝更换尿布，保持宝宝的清洁卫生。此外，宝宝的饮食和睡眠也是照料的重要内容。父母应根据宝宝的年龄和发育情况，合理安排宝宝的饮食和睡眠时间，让宝宝健康成长。

## 第一节 饮食

在人的一生中，婴儿时期的营养对人的身体形态、智力发育、生存能力起着决定性的作用。因而科学喂养、均衡膳食十分重要。

### 一、婴儿配方奶的选择与调配

#### 1. 人工喂养适应证

不是每位婴儿都有充足的母乳喂养，有一些新妈妈由于生病或其他原因，不能亲自喂哺婴儿。

(1) 不宜哺乳的乳母。

1) 乳母患慢性疾病：活动性肺结核、严重心脏病、糖尿病、癌症、严重精神病等。

2) 乳母患活动性乙肝。

3) 巨细胞病毒感染的乳母。

4) 艾滋病病毒感染的乳母。

(2) 母乳不足。母乳喂哺时间不变，每次先给婴儿喂哺母乳，将乳房吸空，然后再补充婴儿配方奶粉。

#### 2. 婴儿配方奶的选择

婴儿配方奶是指以乳牛或其他动物乳汁，或动植物提炼成分为基本组成，并适当添加营养素，使其总合成分能供给婴儿生长与发育所需要的一种人工食品，也就是俗称的婴儿奶粉。它并不是喂哺婴儿的第一选择，只是用来当做母乳的替代品，或是无法用母乳喂哺婴儿时使用。

(1) 挑选婴儿奶粉时，一定选择经过国家质量监督部门批准的，包装标有生产日期、保质期限、营养成分、使用说明等的婴儿奶粉。假冒伪劣产品对婴儿的大脑及身体器官的损伤是无法弥补的。

选购奶粉时还要注意其包装上标示的年龄段，以选择与婴儿年龄相符的奶粉，如婴儿食用后出现便秘、腹泻等现象，应为婴儿更换其他品牌的奶粉。

(2) 炼乳、豆奶粉等都是成人的普通营养品，营养成分不符合婴儿需求，不能作为婴儿的食物。原奶入胃后易形成大凝块，消化吸收慢，且原奶中易含有病菌，盐含量较高，除非急需喂哺又找不到合适的奶制品，否则不能作为人工喂养用奶。

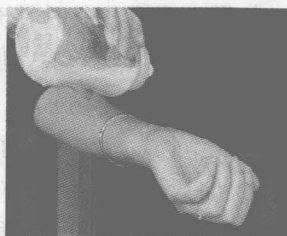
### 3. 婴儿配方奶的调配注意事项

(1) 调配前要洗净双手。

(2) 奶瓶、奶嘴、瓶盖等冲调器具应煮沸消毒。

(3) 冲奶用的开水必须完全煮沸，不要使用电热水瓶烧水，以免其未达沸点或煮沸时间不够。

(4) 冲奶用开水必须晾至  $40\sim 60^{\circ}\text{C}$ ，将水滴至手腕内侧，感觉与体温差不多即可。



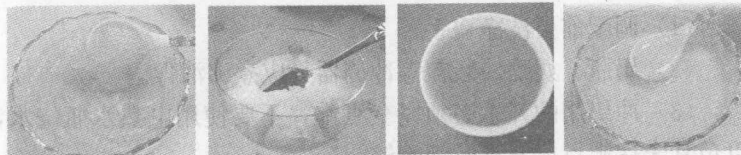
## 二、选择泥糊状食物

### 1. 换乳期的知识

由单纯母乳喂养为主向固体食物喂养为主过渡的生长发育时期称为换乳期（或食物转型期）。泥糊状食物是婴儿由液体食物向固体食物过渡阶段的主要食物。

### 2. 泥糊状食物的重要性

婴儿从4个月开始，母乳和配方奶粉的营养就跟不上婴儿生长发育的需求了，因此必须给婴儿适量地添加泥糊状食物，常用泥糊状食物有婴儿米粉、蛋黄泥、菜泥、水果泥等。育婴师绝不能忽视这个环节。



泥糊状食物中含有丰富的微量元素，可促进婴儿的生长发育，因此，换乳期是婴儿生长发育过程中不可取代的一个营养阶段。如果未给婴儿及时补充泥糊状食物，表面上看婴儿在此阶段的生长发育未受影响，但其日后在认知能力、语言发展能力、动作技能等多个方面都会受到不同程度的影响。可以说，这就在婴儿生长发育中欠下了不可弥补的营养债。

泥糊状食物既包含婴儿生长发育所需的大量营养素，又能和婴儿的胃肠道消化和吸收能力相适应，帮助婴儿从液体食物逐步过渡到固体食物。及时添加泥糊状食物能促进婴儿咀嚼功能发育，而咀嚼功能的发育完善又能促进语言能力的发展。

添加泥糊状食物还可以扩大婴儿的味觉范围，防止日后偏

食、挑食、拒食等不良进食行为，为正确进食、均衡膳食打下良好基础。

### 3. 婴儿食物过敏知识

婴儿食物过敏是指某些食物引起的、反复规律发作的婴儿身体过敏的病症，常见的有湿疹、荨麻疹、哮喘、支气管炎、呕吐、腹泻等。

过敏有一部分是食物本身引起的，比如牛奶、鸡蛋、大豆、猕猴桃、芒果、花生和海洋食品等，这些食物本身含有特殊蛋白，容易引起过敏。当然，婴儿个体特质也是产生过敏的原因。

### 4. 预防食物过敏及添加泥糊状食物的原则

(1) 实施母乳喂养。母乳喂养可大大降低过敏的发生率。对于过敏体质的婴儿应将哺乳时间延长到对食物过敏的自发消失期（即10~12个月）。

(2) 添加泥糊状食品。为了预防过敏，给婴儿添加辅食时，要注意先添加单一的食品，这样一旦发生过敏，就能准确地判断对何种食物过敏。如对某种食物过敏，就不要再喂婴儿这种食物，之后过敏的现象可能会自动消失。

(3) 添加泥糊状食物的原则。

- 1) 从少到多。使婴儿有一个适应的过程。
- 2) 从稀到稠。即从流质开始到半流质再到固体。
- 3) 从细到粗。如从菜汁到菜泥，乳牙萌出后可试食碎菜。
- 4) 从一种到多种。习惯一种食物后再加另一种，不能同时添加几种；如出现消化不良应暂停喂该种辅食，待恢复正常后，再从开始量或更小量喂起。

5) 气候炎热或婴儿患病时，应暂缓添加新品种。

### 三、养成良好的进食习惯

营造宽松、愉快的进食环境；不提不愉快话题，不强迫孩子进食；要保证婴儿专心进食，不边吃、边玩、边走、边看电视；进食时细嚼慢咽；进食前不吃零食；不偏食、不挑食。

## 第二节 饮水

水是生命的“源泉”，是维持生命的必需物质，是维持整个人体环境和生理活动的载体。

### 一、饮用水知识

1. 人体内的水主要来源于饮水，以及汤、饮料、流质食物和摄入的固体食物中的水分等。

2. 大量饮用饮料或用饮料替代饮水，不利于婴儿的健康。如有的饮料含有咖啡因，大量摄入会损害身体健康。

### 二、饮用水的原则

1. 婴儿最好饮用40℃左右的温开水，不宜喝冷饮。

2. 婴儿不宜多喝饮料。因为饮料含糖量较高，且含有人工色素、香精和防腐剂，不利于婴儿的生长发育。可饮用豆浆和天然果汁，也可饮用自榨果汁和蔬菜汁。



### 三、培养婴儿的饮水习惯

1. 不能喂过甜的水。婴儿的味觉比成人灵敏，成人觉得甜时，婴儿就觉得过甜了。喂婴儿的糖水，味道以成人觉得似甜非甜为宜。

2. 哺乳或饭前半小时让婴儿喝少量水，可以增加口腔内唾液的分泌量，有助于消化。睡前不要让婴儿喝水，喝水过多会增加夜尿次数，影响婴儿和妈妈的休息。

3. 不要给婴儿喝冰水。喝冰水容易引起胃黏膜血管收缩，影响消化，引起肠痉挛和肠道疾病。

### 四、果蔬汁的制作方法

1. 西瓜汁的做法。将熟透的新鲜西瓜切成小块，剔除瓜子后，放入洁净纱布中挤汁。

2. 西红柿汁的做法。将西红柿洗净，放入开水中烫泡一下取出，去皮切块，然后放入洁净的纱布中挤汁。喂时可加少量白糖。

3. 橘子汁的做法。取新鲜橘子，去皮去子，榨取果汁。喂时可加少量白糖。

