



职业技能培训教程



GAOJIYUYINGSHI
高级育婴师



YZL10890106757



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

高级育婴师

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

图书在版编目(CIP)数据

高级育婴师/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 978-7-5045-8807-4

I. ①高… II. ①山… III. ①婴幼儿-哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 227678 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

*

北京隆昌伟业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 5 印张 117 千字

2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 2 次印刷

定 价: 12.00 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，我的感受是恰当其时、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岁婴幼儿教育的专业。

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岁婴幼儿教育迈向科学化、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己任，为培养一支合格的高素质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

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	10
第三节 睡眠、二便、三浴	12
第四节 卫生（居室、个人、四具）	25
第二章 日常生活保健与护理	27
第一节 婴儿生长发育评价	28
第二节 预防接种	31
第三节 常见疾病护理	33
第四节 预防铅中毒	44
第五节 常见意外伤害处理	46
第三章 教育	57
第一节 婴儿发展评价	58
第二节 实施个别化教学计划	63
第三节 培训指导	66
第四章 家庭教育艺术	75
第一节 表扬婴儿的艺术	76
第二节 收拾玩具的训练	77

第三节	培养婴儿的专注力	79
第四节	婴儿怕生怎么办	81
第五节	如果婴儿太黏人	82
第六节	让爱哭的婴儿坚强起来	83
第七节	婴儿咬人怎么办	84
第八节	婴儿说谎怎么办	86
第九节	婴儿不爱吃饭怎么办	87
第十节	语言开发解决四大难题	89
附录一	亲子教育教案	92
01	6个月宝宝亲子活动——动作技能课	92
04	7个月宝宝的亲子活动——动作技能课	94
05	8个月宝宝亲子活动——动作技能课	96
08	9个月宝宝亲子活动——动作技能课	98
10	10个月宝宝亲子活动——语言发展课	100
11	11个月宝宝亲子活动——语言发展课	102
12	12个月宝宝亲子活动——动作技能课	104
13	1岁至1岁3个月宝宝亲子活动——认知能力课	107
14	1岁3个月至1岁半宝宝亲子活动——语言发展课	109
16	1岁半至2岁宝宝亲子活动——认知能力课	111
18	2岁至2岁半宝宝亲子活动——认知能力课	113
20	2岁半至3岁宝宝亲子活动——美育课	116
附录二	亲子教育案例	120
附录三	常见食物的一般营养成分	128
参考文献	150

食 对 讲 一 案

01 第一章

生活照料



宝宝的日常照料(二)

让宝宝睡得好

让宝宝睡得好，是让宝宝健康成长的基础。宝宝出生后，父母应该让宝宝养成良好的睡眠习惯。宝宝的睡眠时间应该根据宝宝的月龄而定。一般来说，新生儿每天需要睡眠16-18小时，1岁以内的宝宝每天需要睡眠12-14小时，1-3岁的宝宝每天需要睡眠10-12小时，3-6岁的宝宝每天需要睡眠9-10小时，6-12岁的宝宝每天需要睡眠8-9小时，12岁以上的宝宝每天需要睡眠7-8小时。宝宝的睡眠质量也会影响宝宝的身体健康。如果宝宝睡眠质量不好，可能会导致宝宝出现食欲不振、烦躁不安、哭闹不止等症状。因此，父母应该让宝宝养成良好的睡眠习惯，让宝宝睡得好，让宝宝健康成长。

第一节 饮 食

高级育婴师应能够根据婴儿生长发育规律，明确婴儿消化道成熟度与营养密度的关系，科学、合理地设计婴儿食谱和配制婴儿膳食。

婴儿的身体发育需要摄取食物中的营养素，而婴儿消化道在发育中要经历由不成熟到成熟的过程，与之相适应的食物也要经历低密度（液体食物）——中密度（泥糊状食物）——高密度（固体食物）的过程。

那么，针对不同月龄的婴儿，怎样设计婴儿食谱才能符合均衡膳食的原则呢？

一、什么是均衡膳食

均衡膳食就是膳食必须符合个体生长发育和生理状况等特点，含有人体所需要的各种营养成分，含量适当，全面满足身体需要，维持正常生理功能，促进生长发育和健康。

二、婴儿均衡膳食的原则

1. 品种多样

从4个月开始，可给婴儿逐量添加泥糊状辅食，等婴儿适应了一种食物后再添加另一种，逐渐增加辅食品种。婴儿1岁以后，从以乳制品为主食逐渐向半固体、固体食物转化，食物品种也应日趋多样化，一般包括：

谷类及薯类：米、面、杂粮等；

动物性食物：肉、禽、鱼、蛋、奶等；

豆类及其制品：黄豆、豆腐、豆浆等；

蔬菜水果类：根茎类、叶菜类、鲜果类等；

纯热能类：动植物油、淀粉、食糖等。

以谷类为主食，如大米、小米、面粉、高粱、玉米等，动物性食物、各种蔬菜和水果等也要兼而有之。单一的食物不能满足婴儿对营养素的多样化需要。

2. 饮食适量

根据婴儿月龄和身体状态，婴儿每天饮食一定要合理定量，或多或少都会给婴儿生长发育造成不良影响。一般情况下，在喂养过程中要遵循每天三餐两点的膳食制度，即早、中、晚三餐，再加上、下午点心各1次。按照早上吃饱、中午吃好、晚上吃少的原则安排一日食谱。两餐间隔时间一般不超过4小时。

1~3岁婴儿每天摄入食物参考量为：

粮食125克，蔬菜和水果100克，蛋1个，禽、鱼、肉50~100克，豆制品25克，配方奶粉500毫升，植物油少许。

早餐：有奶或粥，再配肉类、蛋类、豆类，热能达到一天总热能的30%左右。

午餐：有米饭或面食，再配一荤一素一汤，热能达到一天总热能的40%左右。

晚餐：面点、荤菜、素菜、粥，热能达到一天总热能的25%左右。

加餐：上、下午加食饼干、面包、蛋糕、水果等，热能达到一天总热能的5%左右。

3. 营养素比例适当

营养素摄入过量、不足或不平衡都会不同程度地引起人体

生理的异常或发生疾病。高级育婴师可根据婴儿的身体状况，参考各食物的营养成分配置婴儿食谱。

4. 合理搭配

婴儿的膳食应做到动物性食物与植物性食物搭配、荤素搭配、粗粮与细粮搭配、干稀搭配、咸甜搭配合理。

5. 不宜太咸

食盐的主要成分是氯化钠，婴儿肾脏发育不成熟，排钠能力差，食盐过多易损伤肾脏。通常，食盐的供给量以 1~2 岁每天 1~1.5 克，2~6 岁每天 2.5~3.5 克为宜。

三、不同月龄和年龄婴儿的膳食指南

婴儿咀嚼和肠胃消化能力尚未健全，喂养不当易发生消化不良，具体标准参照 2008 年 4 月 8 日中国营养学会妇幼分会发布的《中国孕期、哺乳期妇女和 0~6 岁儿童膳食指南》，高级育婴师应能够根据当地饮食习惯合理编写符合实情的 0~3 岁婴儿饮食食谱。

1. 0~6 月龄婴儿膳食指南

- (1) 纯母乳喂养。
- (2) 产后尽早开奶，初乳营养最好（能增强婴儿免疫力）。
- (3) 尽早抱婴儿到户外活动或适当补充维生素 D（在医生指导下）。
- (4) 给新生儿和 1~6 月龄婴儿及时补充适量维生素 K（在医生指导下）。
- (5) 不能用纯母乳喂养时，宜首选婴儿配方食品喂养。
- (6) 从 4 个月开始逐量增加泥糊状食品（鸡蛋、谷物类、蔬菜水果类等）。

(7) 定期监测生长发育状况。

母乳是6个月以内婴儿最理想的天然食品。新生儿期应按需哺乳，满月后可根据婴儿需求养成定时哺乳的良好习惯。

2. 6~12月龄婴儿膳食指南

- (1) 奶类优先，继续母乳喂养。
- (2) 及时合理添加辅食。
- (3) 尝试多种多样的食物，膳食应少糖、无盐、不加调味品。
- (4) 逐渐让婴儿自己进食，培养其良好的进食行为。
- (5) 定期监测生长发育状况。
- (6) 注意饮食卫生。

3. 1~2岁婴儿膳食指南

- (1) 继续喂母乳或其他乳制品，并逐步向多样食物过渡。
- (2) 选择营养丰富、易消化的食物。
- (3) 给婴儿吃多样食物，使其养成不挑食、不偏食、不贪食的良好习惯。
- (4) 让婴儿不吃或少吃零食，以保证其正餐时有旺盛的食欲。
- (5) 培养婴儿定时吃饭。
- (6) 定期监测生长发育状况。

4. 2~3岁婴儿膳食指南

- (1) 采用适宜的烹调方式，单独加工制作婴儿膳食。
- (2) 在良好环境下规律进餐，重视良好饮食习惯的培养。
- (3) 鼓励婴儿多做户外游戏与活动。
- (4) 每天足量饮水（白开水），最好少喝或不喝含糖高的饮料。
- (5) 定期监测生长发育状况。
- (6) 确保饮食卫生，严格餐具消毒。

四、科学烹制婴儿食物

婴儿从进食乳制品为主向多样化饮食转变的过程中，因受咀嚼功能和肠胃吸收功能的特殊性限制，所用膳食与成人有较大区别，在烹制方法上应注意以下内容：

1. 要注意色、香、味、形俱全，尽量减少食物营养素在烹调过程中的损失，使食物更适合婴儿的口味，便于消化和吸收。如胡萝卜和豆制品可采用不同的刀法，制成片、丝、块、卷等形状，配以带馅的面点和营养丰富的蔬菜汤，组成色彩鲜明的饭菜，调动婴儿的食欲。

2. 食物应去骨去刺，尽量切小、切细、切碎，如可制成菜泥、肉茸等。



小提示

如需以豆子、玉米粒、花生米等作为婴儿食物原料，应碾碎后烹制，切勿整个使用，以免被婴儿吸入气管，发生危险。另外，最好不要用醋腌制品和咸菜制作婴儿食物。

3. 烹调方法以炒、煮、蒸、焖、烩、煨等为主，炸、煎、烤尽量少用或不用。

五、婴儿汤谱

由于婴儿的肠胃和消化功能都还没有完全发育成熟，所以在给婴儿添加辅食时，最好选择有营养、易吸收的食物，在从乳制品向固体食物转化的过程中，添加汤类可以起到很好的过渡作用。

高级育婴师应了解婴儿常用汤谱的功效，并能正确调配、

制作，或指导育婴员、育婴师或雇主制作。这里介绍几种适宜婴儿饮用的汤的制作方法。

1. 猪肝汤

动物肝脏具有补肝养血、明目的作用，菠菜有补血作用。猪肝与菠菜相配，营养价值更高，可以促进人体的新陈代谢，有利于婴儿的生长发育。

做法：

(1) 猪肝洗净，切成碎丁，放入碗内，加入少许精盐、水，腌片刻；菠菜择洗干净，在开水锅中烫一下，捞出，切成小段。

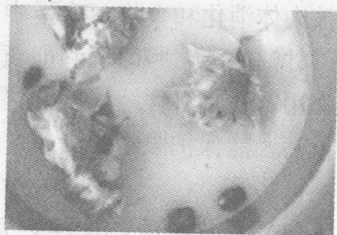


(2) 锅置旺火上，加入植物油烧热，下入葱、姜末爆香，加入水，烧沸后将碗中肝丁连水一并下锅，烧沸后撇去浮沫，猪肝煮至断生即可，不要煮老，以免影响口味。

(3) 下入菠菜，开锅后先盛出菠菜，再烧3分钟后，即可全部倒入碗内。

2. 骨枣汤

动物骨中含有丰富的钙、髓质，还含有其他营养成分，红枣可补中益血。骨枣汤益髓养血、助骨生长效果明显，对婴儿生长发育极其有益。



做法：

(1) 将骨头（长骨或脊骨，猪、牛、羊骨均可）洗净捣碎，与红枣、生姜同置煲内，加水适量，用旺火烧沸。

(2) 改用文火烧2小时以上，汤稠之后，根据喜好调味即