

from Beginner
to Master

五星
推荐



就业上岗从入门到精通系列

轻松上岗 新手入门 快速成长 技能精通

金牌月嫂

从入门到精通

费秋萍 主编



化学工业出版社

from Beginner
to Master



就业上岗从入门到精通系列

轻松上岗 新手入门 快速成长 技能精通

金牌月嫂

从入门到精通

费秋萍 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

《金牌月嫂从入门到精通》

从事月嫂工作的人要学什么呢？作为新手，必须要学：

- 从事月嫂工作的基础知识；
- 月嫂工作的业务流程及各个环节的操作步骤、技巧、方法。

首先，要学习完成某项工作所应具备的知识，也就是应知应会的内容。

其次，要切实地学习、掌握各项业务开展的步骤与方法。

最后，当然就是要了解成为熟手，精通各项工作的细节事项、技巧。

《金牌月嫂从入门到精通》就是为欲从事月嫂工作的人员学习的一本好书，本书的内容包括：胜任本职工作、月嫂护理必知必会、产妇产褥期常见疾病护理、产妇生活护理、产妇的恢复护理、新生儿喂养、新生儿生活照料、新生儿专业护理、新生儿常见疾病护理、新生儿的保健以及智力开发。

《金牌月嫂从入门到精通》的最大特点是不仅为月嫂提供工作指引，更提供实操的工作开展的步骤、方法、细节、技巧，相信新从业的月嫂阅后也有助于快速地进入工作状态、快速地成为金牌月嫂，能更好地服务雇主！

图书在版编目（CIP）数据

金牌月嫂从入门到精通 / 费秋萍主编. —北京：化学工业出版社，2015.5

（就业上岗从入门到精通系列）

ISBN 978-7-122-23255-7

I. ①金… II. ①费… 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. ①R714.6②R174

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第043935号

责任编辑：陈 蕾 刘 丹
责任校对：王素芹

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：三河市延风印装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张12³/₄ 字数236千字 2015年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：35.00元

版权所有 违者必究

前言

FOREWORD

常言道，“入门容易做好难”。不论做什么，从事什么工作，贵在坚持，持续学习，没有最好，只有更好。这样才有前途，才能实现自己的理想。

对于新手而言，要真正把工作开展起来却不是那么容易。因为书本上的东西有时候在实际工作中根本就用不上！所以，许多新人就茫然起来。其实，这个时候，要更加注重学习！

任何一项工作，并不是人一去做就会，而是有一个过程，一个由不会到会、由会到精通的过程。在这一过程中，必须不断地学习。可以说，学习是职场中人一个永恒的话题，特别是你进入了一家新公司，或者你换了新的岗位，从事一项新的工作，一切都是新的，你在学校里面学的知识，或者是以前的一些经验和技能也许在这个公司不适应，也许一切都要从头再来，所以学习更加必要，而且往往是要从零开始学。作为职场中人，要时刻保持高昂的学习激情，不断地补充知识，提高技能，以适应公司发展，争取获得更多更好的发展机会，为机遇做好准备。

那么学什么呢？作为某一项工作的新手，必须要学：

- 从事该项工作的基础知识；
- 该项工作的业务流程及各个环节的操作步骤、技巧、方法。

首先，要学习完成某项工作所应具备的知识，也就是应知应会的内容。

其次，要切实地学习、掌握各项业务开展的步骤与方法。

最后，当然就是要了解成为熟手，精通各项工作的细节事项、技巧。

“就业上岗从入门到精通系列”丛书就是为新手提供一

个绝佳的学习途径。《金牌月嫂从入门到精通》就是为欲从事月嫂工作的人员学习的一本好书，本书的内容包括：胜任本职工作、月嫂护理必知必会、产妇产褥期常见疾病护理、产妇生活护理、产妇的恢复护理、新生儿喂养、新生儿生活照料、新生儿专业护理、新生儿常见疾病护理、新生儿的保健以及智力开发。

本书的最大特点是不仅为月嫂提供工作指引，更提供实操的工作开展的步骤、方法、细节、技巧，相信新从业的月嫂阅后能借此快速地进入工作状态、快速地成为金牌月嫂，能更好地服务雇主！

本书由费秋萍主编，在编写整理过程中，获得了许多朋友的帮助和支持，其中参与编写和提供资料的有李建军、李雷、孙勇兴、杨冬琼、杨雯、冯飞、陈素娥、匡粉前、刘军、刘婷、刘海江、刘雪花、唐琼、唐晓航、邹凤、陈丽、吴日荣、吴丽芳、周波、周亮、高锟、李汉东、李春兰、柳景章、王峰、王红、王春华、王高翔、赵建学，最后全书由匡仲潇统稿、审核完成。在此，编者对他们所付出的努力和工作一并表示感谢。同时本书还吸收了国内外有关专家、学者的最新研究成果，在此对他们一并表示感谢。

由于编者水平有限，书中难免出现疏漏，敬请读者批评指正。

编 者



第一章 胜任本职工作

第一节 满足任职要求	/2
一、月嫂的概念	/2
二、月嫂的级别	/2
三、月嫂岗位要求	/3
相关知识 01：“产褥期母婴护理员等级规定及服务规范” （河南省地方标准）节选	/3
四、月嫂的素质要求	/5
五、月嫂的职业道德	/6
六、月嫂必知法律知识	/6
相关知识 02：妇女享有哪些人身权利	/10
七、未成年人保护法常识	/12
相关知识 03：未成年人保护	/12
第二节 了解工作内容	/13
一、了解护理知识	/13
二、掌握新生儿护理要求	/14
三、新生儿的潜能开发及护理要点	/15
四、产妇的护理要求	/16

第二章 月嫂护理必知必会

第一节 产妇的认识	/19
一、产妇产前、产后心理特点	/19
二、产后产妇身体特点	/19
三、产后产妇营养需求	/20
第二节 新生儿认识	/21
一、什么是新生儿	/21
相关知识 04：早产儿与畸形儿	/21
二、新生儿的外观特点	/21
三、新生儿的生理特点	/22
四、新生儿的常见生理改变	/23
五、新生儿的心理发展特点	/24
六、新生儿的睡眠特点	/25
七、新生儿的排便特点	/25
第三节 护理的要求与注意事项	/26
一、护理的基本要求	/26
二、护理中的注意事项	/27
月嫂日记	/27

第三章 产妇产褥期常见疾病护理

第一节 产妇乳腺炎护理	/30
一、产妇乳腺炎的症状	/30

二、产妇乳腺炎的护理	/30
第二节 产妇产后感染护理	/31
一、产妇产后感染的原因	/31
二、产妇产后感染的症状	/31
三、产妇产后感染的护理要求	/31
第三节 产妇产后痛护理	/32
一、产妇产后痛的原因	/32
二、产妇产后痛的症状	/33
三、产妇产后痛护理的注意事项	/33
相关知识 05：如何认清产妇产后痛	/33
第四节 产妇产后下床眩晕的护理	/35
一、产妇产后下床眩晕的原因	/35
二、产妇产后下床眩晕的护理要求	/35
第五节 产妇产后贫血护理	/36
一、产妇产后贫血的原因	/36
二、产妇产后贫血的症状	/37
三、产妇产后贫血的饮食护理	/37
四、产妇产后贫血调补中的注意点	/39
相关知识 06：孕妇产后水肿	/39
第六节 剖腹产后疤痕的养护	/40
一、什么是剖腹产疤痕	/40
二、什么是剖腹产疤痕增生期	/40
三、剖腹产后疤痕的养护	/41
相关知识 07：几种祛疤痕的小方法	/41
第七节 产妇其他一些疾病的预防与护理	/42
一、尿潴留的预防与护理	/42

二、尿失禁的预防与护理	/42
三、褥汗的预防与护理	/43
四、产妇产会阴疼痛的护理	/43
五、产后感冒的预防与护理	/44
六、产妇产中暑的预防与处理	/45
七、产妇产便秘的防范与调理	/46
月嫂日记	/47

第四章 产妇产生活护理

第一节 产妇产饮食护理	/49
一、产妇产饮食的安排	/49
二、月子里的饮食要点	/49
三、催乳食物	/50
四、产妇产饮食忌讳	/51
五、为产妇产制作营养餐	/53
六、剖腹产产妇产的饮食护理	/54
月嫂日记	/55
第二节 产妇产产褥期卫生护理	/56
一、产妇产产褥期的检查	/56
相关知识08：产妇产高血压	/58
二、产妇产产褥期的护理及卫生指导	/59
第三节 产妇产的睡觉护理	/62
一、产妇产睡觉前的准备工作	/62
二、产妇产睡觉的环境要求	/63
三、产妇产睡觉中的护理	/63

第五章 产妇的恢复护理

第一节 产妇乳房护理 /67

一、哺乳指导 /67

二、产妇乳头内陷的应对 /68

三、产妇乳头皲裂的应对 /68

四、产妇乳房肿胀和乳腺管阻塞 /70

五、产妇乳腺炎 /70

六、给产妇催乳 /71

七、产后乳房护理要点 /72

月嫂日记 /72

第二节 产后子宫修复 /73

一、子宫恢复的判断 /73

二、子宫恢复的原理 /73

三、子宫收缩不良的影响 /73

四、帮助子宫收缩的方法 /73

相关知识 10 : 认识子宫复原不全 /74

五、产后子宫恢复的锻炼方法 /75

第三节 产妇形体恢复护理 /75

一、产妇产褥期体操指导 /76

二、剖腹产产妇的产后运动 /77

三、产妇产后形体恢复 /78

相关知识 11 : 产后火龙果瘦身食谱 /79

第四节 产妇的心理调适护理	/80
一、产妇的心理情况	/80
二、产褥期产妇心理特点和护理	/81
相关知识 12：产后精神病	/82
三、产后抑郁症的护理	/83
月嫂日记	/85

第⑥章 新生儿喂养

第一节 指导母乳喂养	/87
一、了解母乳喂养的相关知识	/87
二、哺乳的相关知识	/89
三、使用母乳喂养产品的步骤	/91
四、夜间喂奶的注意事项	/92
第二节 新生儿的人工喂养	/92
一、人工喂养新生儿每日需要的奶量	/93
二、冲调奶粉	/93
三、给新生儿人工喂奶	/94
月嫂日记	/96
四、奶瓶的清洁及消毒	/96
相关知识 13：奶瓶和奶嘴的选择技巧	/97
第三节 给新生儿喂水	/98
一、给新生儿喂水的必要性	/98
二、新生儿喂水时间与频率	/98
三、新生儿喂水的要求	/99

四、新生儿喂水的步骤	/99
五、给新生儿喂水的注意事项	/100
第四节 特殊新生儿的喂养	/101
一、牛奶过敏的新生儿怎么喂	/101
二、早产的新生儿如何喂养	/102
月嫂日记	/103

第七章 新生儿生活照料

第一节 新生儿大小便照料	/106
一、新生儿大小便的状况	/106
二、新生儿大小便的规律	/106
三、不同喂养方式的排便次数	/107
四、如何辨别新生儿大小便的异常	/107
五、新生儿大小便后的清洁处理	/109
六、新生儿尿布的处理	/111
相关知识 14：如何折尿布	/112
第二节 照料新生儿穿脱衣服	/113
一、给新生儿穿脱衣服	/113
二、正确包裹新生儿	/115
第三节 新生儿洗浴护理	/116
一、新生儿洗澡准备工作	/117
二、新生儿洗澡的步骤	/117
三、新生儿的洗澡禁忌	/118
四、新生儿的衣服清洗	/119

五、新生儿的衣物存放	/120
第四节 新生儿的睡眠护理	/121
一、新生儿的睡眠需求	/121
二、新生儿的睡眠条件	/121
三、新生儿正确的睡姿护理	/122
四、新生儿睡觉的注意事项	/122
第五节 新生儿意外伤害的预防和护理	/123
一、防止新生儿外伤	/123
二、防止新生儿窒息	/124
三、防止新生儿烫伤	/124
四、防止环境污染	/125
五、保证新生儿饮食安全	/125
六、防止新生儿中暑和煤气中毒	/125
七、防止新生儿耳朵损伤	/126
月嫂日记	/126

第八章 新生儿专业护理

第一节 新生儿头面部护理	/129
一、新生儿头面部生理特点	/129
二、头面部的一般清洁	/129
第二节 新生儿眼、耳、口、鼻护理	/130
一、新生儿眼、耳、口、鼻的特点	/130
二、新生儿眼、耳、口、鼻的护理	/130
相关知识 15：新生儿鼻塞的护理	/132

第三节 新生儿其他一些专业护理	/134
一、新生儿脐带护理	/134
二、新生儿指甲护理	/136
三、新生儿的抱法	/137
四、为新生儿测量体温	/138
五、为新生儿测量体重和身高	/139
六、为新生儿拍嗝	/140
七、新生儿溢奶的护理	/141
八、新生儿啼哭护理	/141
九、新生儿凶门的护理	/142
十、新生儿乳痂的护理	/143
十一、新生儿湿疹的护理	/144
十二、新生儿的喂药护理	/145
月嫂日记	/146

第九章 新生儿常见疾病护理

第一节 新生儿疾病概述	/149
一、新生儿疾病常见症状	/149
二、怎样判断新生儿生病了	/152
月嫂日记	/152
第二节 新生儿常见疾病护理	/153
一、新生儿“红臀”的护理	/153
二、新生儿黄疸的护理	/153
相关知识 16：认识病理性黄疸	/154
三、新生儿脐疝的预防与护理	/156

四、新生儿脐炎的预防与护理	/158
五、新生儿腹胀的护理	/159
六、新生儿腹泻的护理	/159
七、新生儿发烧的护理	/162
相关知识 17：怎样保持新生儿正常体温	/163
八、新生儿便秘的护理	/163
九、新生儿咳嗽的护理	/164
十、新生儿肺炎的护理	/164
十一、新生儿呛奶的预防与抢救	/165
十二、鹅口疮的护理	/167
十三、新生儿脓疱疮的预防与护理	/167
十四、新生儿败血症的预防与护理	/168
十五、新生儿捂热综合征的预防与护理	/169
月嫂日记	/170

第十章 新生儿的保健以及智力开发

第一节 新生儿的预防接种	/173
一、卡介苗的认识	/173
二、乙型肝炎疫苗	/174
第二节 新生儿抚触	/174
一、新生儿抚触前的准备	/174
二、新生儿的抚触方法	/175
三、新生儿抚触的基本规则	/175
四、新生儿抚触的注意事项	/176
第三节 新生儿的智力开发	/177
一、新生儿游泳	/177

二、新生儿游泳对水的要求	/179
三、什么样的新生儿适合游泳训练	/180
四、什么状态下新生儿可以进行游泳训练	/181
五、新生儿游泳训练操作程序	/181
六、新生儿游泳训练问题处理	/182
七、新生儿游泳安全措施	/184
 第四节 新生儿五官的训练	 /185
一、新生儿的视觉训练	/185
二、新生儿的听觉训练	/185
三、新生儿的触觉训练	/186
四、新生儿的嗅觉训练	/186
五、新生儿味觉的训练	/187
月嫂日记	/187
 附录 月嫂工作日志	 /188

第一章

胜任本职工作



学习目标

1. 了解月嫂的工作内容、级别。
2. 了解月嫂的基本素质与技能要求。
3. 掌握月嫂的职业守则。
4. 掌握月嫂工作的相关法律知识。

