

 名医世纪传媒

YUESAO FUWU JINENG YIBENTONG

月嫂

服务技能一本通

主 编 王丽茹 李兴春

第3版

中原出版传媒集团
大地传媒

 河南科学技术出版社

YUESAO FUWU JINENG YIBENTONG



月嫂

服务技能一本通

(第3版)

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



河南科学技术出版社

• 郑州 •

内容提要

本书在第2版的基础上修订而成,较详细地介绍了月嫂服务工作的基本知识与技能。包括月嫂的职责与道德修养,产妇的生理特点和日常生活护理,新生儿的喂养与生活护理,以及产妇和新生儿易患疾病的预防与护理等。本书内容实用,指导性强,适合月嫂和产妇及其家人阅读参考,也可作为月嫂公司的培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

月嫂服务技能一本通/王丽茹,李兴春主编. —3版. —郑州:河南科学技术出版社,2017.6

ISBN 978-7-5349-8756-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 119008 号

出版发行:河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址:北京市丰台区丰台北路18号院3号楼511室 邮编:100073

电话:010-53556511 010-53556508

责任编辑:杨磊石 陈卓

责任校对:龚利霞

封面设计:吴朝洪

版式设计:王新红

责任印制:姚军

印刷:三河市春园印刷有限公司

经销:全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸:140 mm×203 mm

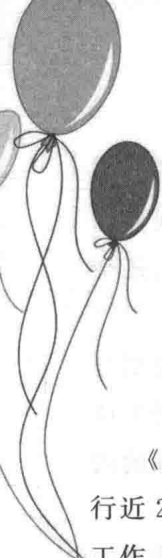
印张:6.5 字数:142千字

版次:2017年6月第3版

2017年6月第1次印刷

定价:20.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换



第 3 版前言

《月嫂服务技能一本通》自 2012 年出版以来,已多次印刷,发行近 20 000 册。本书原本想指导月嫂做好产妇及新生儿的护理工作,不过有些读者读了本书以后,觉得很多知识和技能不仅仅是月嫂应该掌握的,还是产妇及其家人、医护人员都应该知道和会做的,是产妇和新生儿全面护理的知识和技能。所以,本书不仅月嫂要读,产妇也要读,产妇的家人也需要读,而且还要去做。本书的读者面扩大了,因此在此次修订时又增加了一些相关内容,如产妇的刷牙漱口、身体恢复锻炼等,即使没有月嫂帮助,产妇自己也要主动去做,这样坐月子的护理效果才会更好。月嫂、产妇、家人全都参加护理,产妇、新生儿的护理才更全面完善,从而更有利于母子健康。此次修订主要有以下增补及修改。

1. 增加了产妇自身休息、卫生及身体锻炼的内容。这些事情产妇自己做更合适,也更重要,月嫂只要适当帮助就可以了。多发挥产妇自身的主动性效果会更好。

2. 增加了产妇身体恢复锻炼和新生儿训练的内容,如产妇锻炼的重点部位、产褥操、健美功和新生儿游泳、按摩、体操等。这些内容有利于产妇身体恢复和新生儿的早期教育。这些活动有的产妇可以自己做,有的需要在月嫂的帮助下进行。增加了产妇的主动性及月嫂的护理知识和技能,对产妇和月嫂都提出了更高的要求,从而提高了月嫂护理技能的水平。



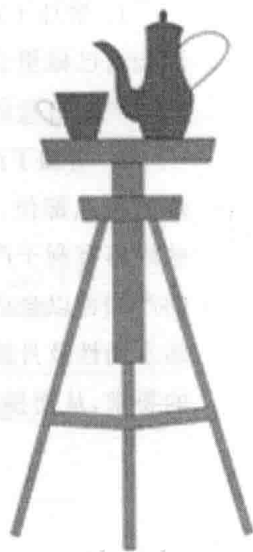
3. 增加了满月时对产妇、新生儿的体格检查及应达到的产妇产后恢复和新生儿满月的标准指数。这对衡量坐月子期间产妇和新生儿的健康是十分必要的,也是评价月嫂工作的标准,还会给“月子”后的母子保健提供指导。

4. 为方便阅读对原版书的层级结构做了适当调整。全书分三章,并在每章中增设了二级标题,使内容分类更清楚,有利于读者阅读。同时增加了月嫂帮助、产妇恢复锻炼和新生儿训练的内容。

此次修订得到了妇幼医保专家、专业护理人员及一些读者的指导和建议,在此深表感谢!

编 者

2017年2月





做一个让人放心的好月嫂

(第1版代前言)

“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,很多新妈妈请来了月嫂。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,为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;现在年轻夫妻在事业上负担重,加之缺乏抚育新生儿的知识和技能,所以母子都需要有一个有知识、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。月嫂是初为人父母的青年夫妻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,本书总结了一些实践经验,提出了一些关键技能,它将利于月嫂事业的蓬勃发展,出现更多、更好的月嫂,也有利于产妇、新生儿的健康。

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。这是一本当前少有的月嫂职责版本的图书。

产妇坐月子需要6~8周。在这段时间里,产妇要充分地利



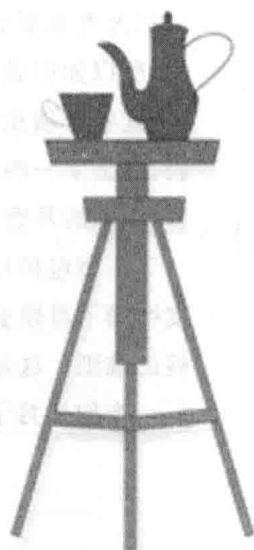
息、调养,这是依据女性的生理周期而定的,是针对妊娠及分娩对产妇身体造成的损伤制定出的补充元气、调养生息的特殊护理周期。其特点是,产妇身体虚弱,需通过休息、营养、运动等方面的调理而得以改善,使身体器官和精神得以恢复。这些,必须在他人(家人和月嫂)的帮助下,使身体尽快恢复到孕前水平,防止发生疾病。

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。这些都是比较复杂的问题,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,是指导月嫂工作的手册,可作为月嫂公司的培训教材,也可供产妇家人、照顾产妇和护理新生儿的人员参阅。

编 者

2012年1月



目 录

第一章 月嫂的职责与道德 / 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. 月嫂要注意仪表礼貌 / 6
6. 月嫂要讲究个人卫生 / 7

第二章 产妇的护理与饮食调养 / 9

一、认识坐月子的重要性和任务 / 10

1. 坐月子是产妇的恢复期 / 10
2. 产妇坐月子中休养的重点 / 11
3. 产妇在产后出现的正常现象 / 12
4. 产褥期主要系统的生理变化 / 12
5. 学习实践哺乳、抚养新生儿 / 15

二、产妇的生活护理 / 16

1. 月嫂要给产妇创造良好的居室环境 / 16
2. 产妇坐月字第1周这样度过 / 17
3. 产妇产后2~4周活动及注意事项 / 19
4. 产妇产后几天卧床休息要求 / 20
5. 产妇产后要早下床活动 / 21

6. 产妇要及时排大小便 / 21
7. 产后 7~10 天喝红糖水最佳 / 22
8. 月嫂要帮助产妇护理会阴部 / 23
9. 月嫂对会阴部切开产妇的护理 / 24
10. 剖宫产伤口的护理要求 / 25
11. 施行剖宫产后要注意异常变化 / 26
12. 剖宫产术后“七忌” / 26
13. 月嫂要帮助产妇保护乳房 / 27
14. 产后 1 周时检查 / 28
15. 月嫂要帮助产妇进行户外活动 / 30
16. 不要“捂月子” / 30
17. 月嫂要控制产妇看电视、看书报的时间 / 31
18. 产妇使用电风扇、空调的要求 / 32
19. 月嫂要帮助产妇梳头、洗头 / 32
20. 产妇坐月子期间要坚持洗澡 / 33
21. 产妇泡足及足疗按摩 / 34
22. 产妇的衣着和鞋子注意事项 / 35
23. 产妇月子里要刷牙、漱口 / 36
24. 产妇不要睡席梦思床垫 / 37
25. 产妇不要长时间仰卧 / 37
26. 产妇不要化妆 / 37
- 三、产妇饮食要有利于身体康复和下乳 / 38
 1. 月嫂要了解产妇的营养饮食原则 / 38
 2. 产妇月子里饮食要全面并注意搭配 / 39
 3. 产妇在月子里宜常吃的食物 / 41
 4. 适宜月子里吃的蔬菜 / 42

5. 产妇宜饮用清暑饮料 / 43
6. 产妇坐月子宜吃的水果 / 44
7. 月子里宜多吃利于下乳的食物 / 45
8. 剖宫产产妇术后几天的饮食要求 / 46
9. 产妇要忌食和少食的食物 / 47
10. 坐月子开胃食谱举例 / 48
11. 坐月子催乳食谱举例 / 52
12. 坐月子补血食物与食谱举例 / 56
13. 产后不宜喝的汤 / 58
14. 产后第1周饮食以开胃为主 / 59
15. 产后第2周重在补血 / 61
16. 产后3~4周是催乳的好时机 / 62
17. 剖宫产产妇月子中饮食按天排 / 63
- 四、产妇的疾病防治及护理 / 67
 1. 产妇尿潴留应采取的办法 / 67
 2. 产后尿失禁的调理 / 67
 3. 产后恶露不下的护理措施 / 69
 4. 产后外阴发炎的预防和护理 / 69
 5. 伤口感染的预防和护理 / 71
 6. 月子里产妇感冒的预防与护理 / 72
 7. 产妇中暑的预防与护理 / 73
 8. 产妇便秘的调理 / 74
 9. 乳头皲裂的护理 / 75
 10. 减轻乳房胀痛的措施 / 76
 11. 急性乳腺炎的预防与护理 / 77
 12. 产妇在产褥期要调节情绪防止抑郁症 / 78

13. 预防产后颈背酸痛和腰腿痛 / 80

14. 产后乳母禁用的西药和中药 / 80

五、产妇在月子里要注意健美身体锻炼 / 82

1. 锻炼应从产后 24 小时开始 / 82

2. 产妇锻炼的重点部位及方法 / 83

3. 产妇在产后 10 天内要做产褥操 / 84

4. 月嫂要帮助产妇恢复孕前窈窕身材 / 86

5. 腹部锻炼 / 88

6. 剖宫产产妇锻炼身体的注意事项 / 89

7. 产后健美锻炼项目 / 90

8. 乳房健美措施 / 91

9. 防止产后生育性肥胖要加强锻炼 / 92

10. 产妇在进行锻炼时要注意三点 / 93

11. 产后 42 天检查的重要性及内容 / 93

第三章 新生儿的喂养与护理 / 97

一、认识新生儿 / 98

1. 新生儿的生理特征及发育进程 / 98

2. 新生儿的特殊生理现象 / 99

3. 新生儿原始神经反射能力 / 102

4. 新生儿的状况 / 104

5. 新生儿的语言与情感的发育 / 105

6. 满月时新生儿生理发育状况 / 106

二、新生儿的喂养 / 107

1. 母乳喂养的好处 / 107

2. 要提高母乳的量和质 / 108

3. 宝贵的初乳不能丢弃 / 110

4. 新生儿出生后尽早哺乳 / 110
5. 给新生儿哺乳的过程 / 111
6. 新生儿要按需哺乳 / 112
7. 新生儿应添加鱼肝油 / 112
8. 乳房太硬月嫂要帮助处理 / 113
9. 有特殊情况回乳的方法 / 114
10. 不宜哺乳的母亲 / 115
11. 产妇在月子里患病应暂时忌哺乳 / 116
12. 母乳喂养有禁忌 / 117
13. 人工喂养新生儿首选配方奶粉 / 117
14. 月嫂冲调配方奶粉应注意的方法 / 118
15. 人工喂养新生儿的奶具 / 119
16. 月嫂要注意消毒奶具 / 120
17. 人工喂养新生儿不宜选择的食品 / 120
18. 人工喂养新生儿要喂水 / 122
19. 混合喂养的安排 / 122
20. 混合喂养应注意的事项 / 123
21. 早产儿喂养的特点 / 124
22. 喂养双胞胎新生儿的具体方法 / 125
- 三、新生儿睡眠的护理 / 126
 1. 给新生儿一个好的睡眠环境 / 126
 2. 注意睡眠中新生儿的护理 / 127
 3. 母婴分床不分房好 / 127
 4. 新生儿单独睡小床的要求 / 128
 5. 新生儿不要睡摇床 / 129
 6. 不要抱着新生儿睡觉 / 129

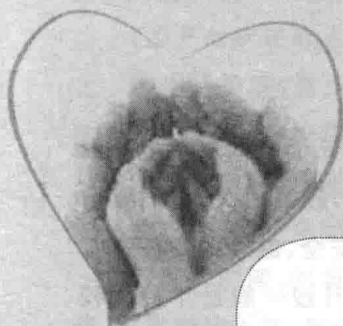
7. 提倡新生儿睡睡袋 / 130
8. 新生儿睡眠方位很重要 / 130
9. 新生儿不要睡电热毯 / 131
10. 不要捆绑新生儿睡觉 / 131
11. 新生儿不可亮灯睡 / 132
12. 不要给新生儿枕头 / 132
13. 小宝宝是个“夜哭郎”的原因和应对方法 / 133
14. 月嫂要注意观察新生儿的睡眠 / 134

四、新生儿的日常护理 / 135

1. 新生儿衣着的选择 / 135
2. 月嫂要注意新生儿衣物的保存 / 136
3. 要给新生儿穿袜子 / 136
4. 给新生儿穿脱衣服的具体方法 / 137
5. 给新生儿换尿布的方法 / 142
6. 新生儿尿布的清洗和消毒 / 144
7. 新生儿卧室的禁忌 / 145
8. 不要让新生儿在烟雾和嘈杂的环境中生活 / 146
9. 不要让新生儿在无声的环境中生活 / 146
10. 注意护理新生儿的脐部 / 147
11. 要保护好宝宝的卤门 / 148
12. 新生儿眼、耳、鼻、口腔的护理 / 149
13. 勤给新生儿修剪指甲 / 149
14. 新生儿头面部的护理与清洁 / 150
15. 给男女新生儿清洁臀部的的方法有别 / 151
16. 护理好新生儿的皮肤 / 152
17. 注意给新生儿腹部保暖 / 152

18. 月嫂要帮助新生儿调节好体温 / 153
 19. 给小宝宝正确洗澡 / 154
 20. 从尿布上的粪便看新生儿的健康 / 156
 21. 抱新生儿到室外活动 5 分钟 / 156
 22. 抱新生儿的方法 / 157
 23. 安抚哭闹的新生儿 / 158
 24. 妈妈、月嫂要给新生儿抚触 / 159
- 五、新生儿的训练 / 160
1. 新生儿游泳的益处 / 160
 2. 新生儿游泳水的要求 / 161
 3. 给新生儿按摩锻炼的做法 / 162
 4. 给新生儿做肢体操 / 163
 5. 新生儿视觉训练 / 164
 6. 新生儿听觉训练 / 165
 7. 新生儿触觉训练 / 166
 8. 新生儿嗅觉和味觉训练 / 166
 9. 新生儿动作训练 / 167
 10. 新生儿语言训练 / 168
 11. 新生儿玩玩具锻炼 / 169
 12. 重视新生儿的早期教育 / 169
 13. 科学地开发新生儿的大脑潜能 / 170
- 六、新生儿的防病 / 171
1. 新生儿接种卡介苗的护理 / 171
 2. 新生儿要接种乙肝疫苗 / 172
 3. 要认清新生儿黄疸 / 173
 4. 新生儿硬肿症的预防 / 174

5. 新生儿鹅口疮的护理 / 175
 6. 新生儿脓疱疮的预防和护理 / 175
 7. 新生儿发热的护理方法 / 176
 8. 新生儿脱水热的预防 / 177
 9. 新生儿脐炎的护理 / 178
 10. 新生儿尿布疹的预防和护理 / 179
 11. 新生儿湿疹的预防 / 180
 12. 新生儿痱子的预防和护理 / 181
 13. 新生儿腹泻的预防 / 182
 14. 新生儿便秘的护理 / 183
 15. 要注意预防发生新生儿意外事故 / 184
 16. 给新生儿喂药的方法 / 185
 17. 小儿用药的禁忌 / 185
 18. 月嫂要给新生儿经常测量体温 / 187
 19. 月嫂要为新生儿测量体重和身高 / 189
- 月嫂结束语 / 191



第一章 月嫂的职责与道德

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，两者身体都比较虚弱，因此责任重大。故要明确职责，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，确保母子健康。

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“高级专业保姆”。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。

新生儿需要照料。产妇刚生完孩子,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个人的任务。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。好月嫂还要传授育儿的知识,帮助产妇学会做有技能的新妈妈。

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、产后身体恢复、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科学、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;使室内温度、湿度适宜,不干