



职业技能培训系列教材

ZHIYE JINENG PEIXUN XIULIE JIAOCAI

月嫂服务 基本技能

杨学宇 主编



R714.61

中国林业出版社



职业技能培训系列教材

月嫂服务基本技能

杨学宇 主编

中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

月嫂服务基本技能/杨学宇主编. —北京:中国林业出版社, 2009. 7

(职业技能培训系列教材)

ISBN 978 - 7 - 5038 - 5629 - 7

I. 月… II. 杨… III. ①产褥期—妇幼保健—技术培训—教材②新生儿—妇幼保健—技术培训—教材 IV. R714.6
R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 101326 号

出版:中国林业出版社(100009 北京西城区刘海胡同7号)

编者咨询 E-mail:bjbwy@163.com 电话:010-67061986

发行:新华书店北京发行所

印刷:北京市昌平百善印刷厂

印次:2009年9月第1版第1次

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:2.75

字数:75千字

印数:8250

定价:9.00元

前 言

职业技能培训是提高劳动者知识与技能水平、增强劳动者就业能力的有效措施。职业技能短期培训，能够在短期内使受训者掌握一门技能，达到上岗要求，顺利实现就业。为了提高各行各业劳动者的知识与技能水平，增强其就业的能力，我们特意组织了全国各地一批长期在一线从事职业培训教学、富有经验的知名老师编写了这套职业技能培训教材。

本套教材是为了适应开展职业技能短期培训的需要、促进短期培训向规范化发展而编写的。该套教材以相应职业（工种）的国家职业标准和岗位要求为依据，根据上岗前职业培训的特点和功能，以基本概念和原理为主，突出针对性和实用性，理论联系实际，使读者一读就懂，一学就会。

这套教材适合于各级各类职业学校、职业培训机构在开展职业技能短期培训时使用。由于时间仓促和编写者的水平有限，书中错漏之处敬请读者批评指正，在此深表感谢。

编 者

2009年6月

目 录

第一单元 妊娠期历程及妊娠护理	(1)
模块一 妊娠期历程	(1)
模块二 妊娠期饮食	(14)
模块三 分娩的准备	(16)
第二单元 产褥期护理	(20)
模块一 产褥期相关知识	(20)
模块二 母乳喂养	(27)
模块三 乳房的护理	(33)
模块四 乳头皲裂、乳腺炎的预防和护理	(35)
模块五 退奶的护理	(36)
模块六 产妇产后恢复的护理	(38)
第三单元 新生儿的护理	(41)
模块一 新生儿的接触	(41)
模块二 新生儿的护理技能	(52)
模块三 新生儿常见疾病的预防与防治	(67)
模块四 新生儿的意外伤害的防范	(77)

第一单元 妊娠期历程及妊娠护理

模块一 妊娠期历程

妇女怀孕虽然有着明显的生理和心理变化,但基本属于健康状态,是正常人一生中的特殊生理阶段。月嫂工作是以孕期服务、产后服务、新生儿服务为主,除对孕产妇提供日常生活方面的照顾外,工作重点更偏向于提供健康教育和咨询指导,向孕产妇及其家人传授有关育婴知识和技能,以便协助他们尽快接纳新生儿,承担起适应新家庭的责任。

妊娠是胚胎和胎儿在母体内生长发育的过程,即从女性的卵巢排出来的卵子和男性的精子结合,成为具有发育能力的受精卵,女性停经,受精卵的母体子宫内逐渐发育、长大,成为成熟的胎儿,然后出生,全程约 280 天(40 周)。

一、怀孕一个月

妊娠期的算法是从末次月经第一天起,以满多少天,满多少孕周来计算的。月经周期 28 天,通常前 14 天是不会受孕的,所以末次月经后约 14 天才可能受精,故孕妇自己知道怀孕后才开始计算的妊娠期,在第一个孕月中只占最初妊娠的 2 周。



1. 胎儿的成长

受精后约 7~10 日,受精卵便在子宫内膜着床,并从母体中吸收养分,开始发育。在前 8 周时,应该称为胚胎,还不能称作胎儿。胚胎的大小在怀孕第 3 周后期约长 0.5~1.0 厘米,体重不足 1 克,但肉眼已能看出其外形。外表上,胚胎无法明显地区分头部和身体,并且长有鳃弓和尾巴,和其他动物的胚胎发育并无两样。而此时原始的胎盘开始成形,胎膜(亦称绒毛膜)亦于此时形成。

2. 母体的变化

实际上,受精卵形成的一周之内还不能称为怀孕。孕妇开始呈现怀孕迹象常在两周以后,因此这时期尚未有任何症状。不过有些人的身体会有发寒、发热、慵懒困倦及难以成眠的症状,因一时未察觉是怀孕往往还误以为是患了感冒呢。这时子宫的大小与未怀孕时相同,还没有增大的现象。

3. 生活上应注意的事项

初次怀孕的女性,在身体和心理上,都会发生一连串的变化,因为是第一次,孕妇自己往往还浑然不觉,而且原本没有生育的计划,或是根本不了解身体的反应,以致误食药物或疏忽了生活上的细节,都很可能对胎儿和母体产生不良的影响。就身体反应而言,怀孕初期可能会类似感冒的症状,若胡乱买成药吃,不仅不能达到治疗的效果,说不定还会生出畸形儿呢!所以平日在任何情况下,都不要任意服用成药,最安全的办法是去看医生,找出病因。自觉身体不适时,不要勉强做剧烈的运动,或在此时远游,以免造成意外流产,此外,若非必要,不要随意作 X 光照射,应先检查身体状况,确定有无怀孕。这些生活上的细



节,在身体健康、正常工作情况下,偶然误犯好像无关紧要,但若是孕妇,就很可能是一大致命伤害,为了避免后悔莫及,所以必须谨慎从事。

4. 应该了解与准备的事

此时虽还没有特别应该准备的事,不过在怀孕约一个月时,会有孕吐的现象,应多准备一些缓和孕吐情况的食物,如酸梅、水果等。

二、怀孕两个月

1. 胎儿的成长

怀孕满7周之时,胚胎身长约2.5厘米,体重约4克,心、胃、肠、肝等内脏及脑部开始分化,手、足、眼、口、耳等器官已形成,可说已是越来越接近人的形体,但仍是小身大头。绒毛膜更发达,胎盘形成、脐带出现,母体与胎儿的联系非常密切。

2. 母体的变化

基础体温呈现高温状态,这种状态将会持续到14~19天为止。身体慵懒发热,下腹部和腰部稍微凸出,乳房发胀、乳头时有阵痛、颜色变暗,排尿次数增加,心情烦躁,胃部感到恶心,并且出现孕吐情形,有些人甚至会出现头晕、鼻出血、心跳加速等症状。这些都是初期特有的现象,不必过于担心。此时子宫如鹅卵一般,比未怀孕时大一点,但孕妇腹部表面还没有增大的变化。

3. 应注意的事项

孕妇在此时期非常容易流产,必须特别注意,尽量不要搬运重物或激烈运动,而家务与外出次数也就尽可能减少。不可过



度劳累,多休息,睡眠要充足,并应控制性生活。在感到特别疲劳时不要洗澡,而要及早卧床休息。妊娠期白带增多,可在小便以后,用浸泡了温水或硼酸水的脱脂棉,沿外生殖器由前面往后擦洗,以保持清洁。并注意保持大便通畅。如出现出血伴下腹胀痛,腰部乏力或酸胀疼痛,应立即去医院。

这段时间是胎儿形成脑及内脏的重要时期,不可接受 X 光检查,也不要轻易服药,尤其应该避免感冒。烟和酒会给胎儿带来不良的影响,两者都不宜尝试,如果家中有饲养猫、狗或小鸟等宠物,应尽量避免接触,以免感染住血原虫症。最好把这些宠物送给别人或暂时寄养在朋友家中。

4. 应该了解与准备的事

就诊的妇产科医院和医生关系着未来的定期检查及入院分娩,应相当仔细选择。

三、怀孕三个月

1. 胎儿的成长

至此,胚胎可正式称为“胎儿”了。胎儿的身长约为 7.5~9 厘米,体重约 20 克,尾巴完全消失,眼、鼻、口、耳等器官形状清晰可辨,手、足、指头也一目了然,几乎与常人完全一样。内脏更加发达,肾脏、外阴部已经长成,开始制造尿道及进行排泄作用,而胎儿周围会充满羊水。

2. 母体的变化

这个月是孕吐最严重的时期,除恶心外,胃部情况也不佳,同时,胸部会有闷热等症状出现。腹部仍然不算太大,但由于子宫已如拳头般大小,会直接压迫膀胱,造成尿频现象,而腰部也



会感到疼痛,腿、足浮肿,此外,分泌物增加,容易便秘、下痢等。但是,从3个孕月中期开始,妊娠反应大大缓和,食欲增加,下降的体重也开始回升。与此同时,大多数子宫后倾的人开始转为前倾子宫。乳房更加胀大,乳晕与乳头颜色更暗。

3. 生活上应注意的事项

和怀孕两个月时相同,此时也容易流产,生活细节上尤须留意小心。平常如有做运动的习惯,仍可持续,但必须是轻松且不费力,如舒展筋骨的柔软体操或散步,剧烈运动应避免尝试,也不宜搬重物和长途旅行,至于操作家务可请先生分担,不要勉强,上下楼梯要平稳,尤其应随时注意腹部不要受到压迫。上班的职业妇女,应保持愉快的工作情绪,以免因心理负担过重、压力太大而影响胎儿的发育。此时若能取得同事和上司的谅解,继续工作应不成问题。在这个阶段,夫妻最好不要行房,至少也需要节制,且避免压迫到腹部的体位,时间则越短越好。

此外,为预防便秘,最好养成每日定时如厕的习惯,可在清晨起床后饮用凉牛奶或凉开水。下腹不可受寒,注意时时保暖,不熬夜,保持规律的生活。分泌物若增加,易滋生病菌,应该每天沐浴,以保持身体的清洁。如果发生下腹痛疼或稍许出血时,可能是流产的征兆,应立刻去医院就诊。

4. 应该了解与准备的事

至少应在本时期之前接受初次的产前诊查,然后每3~4周作一次定期检查。

四、怀孕四个月

1. 胎儿的成长

在15周后期,胎儿的身长约为16厘米,体重约120克。此



时完全具备人的外形,由阴部的差异可辨认男女,皮肤开始长出胎毛,骨骼和肌肉日渐发达,手、足能作细微的活动,内脏大致已完成,心脏脉动活泼,可用超音波听诊器测出心音。

2. 母体的变化

痛苦的孕吐已结束。孕妇的心情会比较舒畅,食欲也于此时开始增加。频尿与便秘现象渐渐恢复正常,但分泌物仍然不减。这个阶段结束时,胎盘便已完成,流产的可能性已减少许多,可算进入安定期了。而子宫如小孩子头部般大小,已由外表略看出“大肚子”的情形。基础体温下降,会持续到分娩时,都保持低温状态。

3. 生活上应注意的事项

孕吐及压迫感等不舒服的症状消失,身心安定,但仍须小心。此时乃胎盘完成的重要时期,最好保持身心的平静,以免动了胎气。为了使胎儿的发育良好,必须摄取充分的营养,蛋白质、钙、铁、维生素等营养素也要均衡,不可偏食。此时有可能出现妊娠贫血症,因此对铁质的吸收尤其重要。身体容易出汗、分泌物增多、容易受病菌感染,每天必须淋浴,并且勤换内衣裤。

4. 应该了解与准备的事

孕妇应注意学习有关怀孕、分娩的各项知识。除了可消除怀孕期间的不安及恐惧外,也能有助于顺利分娩。目前有成套妊娠大全丛书,以供孕妇购阅。因此孕妇可就近到各地书店购买。

此外,为了使生产较为轻松,最好开始作些孕妇体操,但应以体能负荷的范围为限,千万不可过分勉强。再过一个月,平时的衣服就会穿不下了,应趁着身体情况良好时先行准备。上街



理发时,可请师傅设计一个易梳洗、易整理的发型,除让人看起来清爽外,自己心情也愉快。而加大、宽松的内衣裤,也是必备的怀孕用品,4个孕月这一时期,是能够发现较为罕见的葡萄胎的时期。例如发现内裤上沾有黑色的碎血块,有时还有鲜血流出(当然也有流产的可能),应去医院检查。怀有葡萄胎时,多数情况下胎儿已在子宫内死亡,组成胎盘的绒毛组织发育异常,孕妇尿中有大量促性激素,出现浮肿及尿蛋白,妊娠初期反应严重。

五、怀孕五个月

1. 胎儿的成长

此时期结束时,胎儿的身长约为25厘米,体重在250~300克之间。头的大小约为身长的三分之一,鼻和口的外形会逐渐明显,而且开始长头发与指甲。全身被胎毛覆盖,皮下脂肪也开始形成,皮肤呈不透明的红色。心脏的脉动也增强,力量加大,如是女婴,则阴道发育成形。骨骼、肌肉进一步发育,手、足运动更活泼,母体开始感觉胎动。

2. 母体的变化

子宫如成人头般大小,子宫底的高度位于耻骨上方15~18厘米处。肚子已经能使人一看起来便知道是一个标准的孕妇了。而且乳房与臀围变大,皮下脂肪增厚、体重增加,全身出现浮肿现象。若前一个月还有轻微的孕吐情形,此时会完全消失,食欲依然不减,身心到达安定时期。此时微微可以感觉胎动,刚开始也许不太明显,但肠子会发生蠕动的声音,肚子不舒服等现象。这一时期,孕妇常感到口干舌燥,耳鸣,但不发烧,这些都是



妊娠引起的体内变化,不是病态,分娩后均可自愈。胎动,是了解胎儿发育状态的最佳方法,孕妇应将初次胎动的日期记下,以供医师参考。

3. 生活上应注意的事

怀孕到了第5个月,应注意腹部的保温并预防腹部松弛,最好使用束腹、腹带或腹部防护套。乳房胀大,最好换穿较大尺码的胸罩,有些人可能已有些许的乳汁排出。胎儿日渐加速发育,需要充分的营养,尤其是铁质不足时,极易造成母体贫血,严重时还会影响到胎儿的健康。此时是怀孕期间最安定的时期,若要旅行或搬家宜趁此时机,但孕妇仍就应避免过度劳累。

4. 应该了解与准备的事

婴儿用品与分娩时的必要用品,应该列出清单并开始准备。牙齿须要治疗,必须立刻着手,平时并应多注意口腔卫生。此外,这一时期的孕妇应填写围产期保健手册等(母子健康手册),并接受手册中的全部检查。这些检查很重要,如有遗漏的项目或错过检查机会,均应补查,并记录好检查结果。

六、怀孕六个月

1. 胎儿的成长

身长30厘米,体重约600~750克。骨骼更结实,头发更长,眉毛及睫毛开始长出。脸形也更清晰,已十足是人的模样,但仍然很瘦,全身都是皱纹。皮脂腺开始具有分泌功能,并长出白色脂肪般的胎脂,覆盖在皮肤表面。而胃肠会吸收羊水,肾脏排泄尿液,已经完成出生的准备。万一此时流产,只要在保温箱内很好地护理,婴儿还能健康成长。此时已可利用听诊器听出



胎儿的声音。医生可在孕妇腹壁摸到胎头及胎臀,判断出胎儿在子宫腔的哪一位置。

2. 母体的变化

子宫更大,子宫底的高度约 18~20 厘米。肚子会越来越胀大、凸出,体重也日益大增,腰部变得更沉重,平时的动作也较为吃力、迟缓。乳房的发育更为旺盛,不但外形饱满,而且用力挤压时会有带黄的稀薄乳汁"初乳"流出,分泌物仍然大量增加。此一时期,几乎所有的孕妇都能清晰地感觉到胎动的现象。

3. 生活上应注意的事项

孕妇肚子变大凸出后,身体的重心也随之改变,走路较不平稳,并且容易疲倦。尤其弯身向前时或做其他不平常的姿势,就会感觉腰痛,上下楼梯右爬上高处时,应特别留意安全。此时,身体已能充分适应怀孕状态,身心较趋于畅快。最好多散散步或做适度的体操活动筋骨,并且要有充分的休息睡眠,短程旅行与性生活不必刻意避免,仍然按照正常的生活步调即可。饮食上应均衡摄取各类养分,以维持母体胎儿的健康,尤其是铁、钙和蛋白质的需要量应该增加,但盐分必须特别节制。这段时期容易便秘,应该常吃富含纤维素的蔬果,牛奶是极有利排便的一种饮料,应多饮用。便秘严重时,最好请教医师如何改善。

4. 应该了解与准备的事

为了产后授乳的顺利,此时应该注意乳头的护理问题。尤其是有平乳头与凹陷乳头的孕妇,必须先行矫正。做一次贫血检查,如患贫血,应予以治疗。血型为 Rh 阴性的孕妇,其丈夫为阳性时,应检查孕妇血液内有无抗体效价。夫妇应共同阅读、讨论有关育婴方面的知识,在心理上准备迎接婴儿的诞生。



七、怀孕七个月

1. 胎儿的成长

身长约为 36~40 厘米,体重约 1000~1200 克。上下眼睑已形成,鼻孔开通、容貌可辨,但皮下脂肪尚未充足,皮肤呈暗红色且皱纹多。脸部形同老人一般。脑部开始发达,并可自行控制身体的动作。男胎的睾丸还未降至阴囊内;女胎的大阴唇也尚未发育成熟。胎儿对体外生活的适应能力还没完全具备,若在此时出生,如保育不良会因早产而发育不良或死亡。

2. 母体的变化

子宫底高约 23~26 厘米,上腹部也已明显凸出、胀大。腹部向前突出成线性弓形,并用常会有腰酸背痛的感觉。子宫的肌肉对各种刺激开始敏感,胎动亦渐趋频繁,偶尔会有收缩现象,乳房更加发达。

3. 生活上应注意的事项

由于大腹便便,身体会重心不稳,眼睛无法看到脚部,特别在上下楼梯时必须十分小心。这段时间母体若受到外界过度的刺激会有早产的危险,应该避免激烈的运动,不宜在压迫腹部的姿势。长时间站立、压迫下半身,很容易造成静脉曲张或足部浮肿,时常把脚抬高休息,比较能避免这些毛病,若出现静脉曲张,应穿着弹性袜来减轻症状。饮食依然要注意摄取均衡的营养,尤其是钙质、铁质含理丰富的食物更应多吃。水分与盐分摄取过量,很可能会引起妊娠毒血症,必须严加节制。

4. 应该了解与准备的事

在此时期出生的胎儿几乎是发育不良的早产儿,为防万一,



住院用品应及是准备齐全。此外,婴儿床等大型用品,婴儿房或婴儿就寝的地方都应准备妥当。孕妇分娩后的几星期内,往往需要调养身体,可能没有时间去整理头发,所以可趁这段身体状况不错的时候,前往发廊换一款比较清爽的发型。

八、怀孕八个月

1. 胎儿的成长

身长约为 41~44 厘米,体重约 1600~1800 克。胎儿身体发育已算完成,肌肉发达,皮肤红润,但脸部仍然满布皱纹,神经系统开始发达,对体外强烈的声音会有所反应。胎儿的动作用更活泼、力量更大,甚至有时会用力踢母亲的腹部。此时胎儿的头部应朝下,才算是正常的胎位。胎儿大致已具备生活于子宫外的能力,但孕妇仍须特别小心。

2. 母体的变化

下腹部更加凸出,子宫底高 27~29 厘米。内脏全部往上推挤,心、肺受到压迫,有时会感到呼吸困难,胃部也会受到挤压,因而易食欲不振。腰部及其他各部位会感到酸痛,下肢浮肿、静脉曲张浮出,此外,还会出现其他各种症状等,此时可谓第二度孕吐出现的痛苦时期。腹部皮肤紧绷,皮下组织出现断裂现象,紫红色的妊娠纹处处可见。下腹部、乳头四周及外阴部等处的皮肤因黑色素沉淀而呈现黑状,妊娠性褐斑也会非常明显。这些是孕期皮肤的生理改变,并非异常。心理方面则会再度陷于神经过敏的状态,往往难以成眠。

3. 生活应注意的事项

此一时期很容易染患妊娠高血压综合症。如果在早晨醒来



时,浮肿未退,或一周内体重增加 500 克以上时,就应该尽快到医院作诊查。妊娠高血压综合症虽然可怕,但只要及早发现及时治疗,应无大碍,因此从这个月起,定期产前检查最好改为两周一次,绝对不要忽略了。平时应多休息,不可过度劳累,并且节制水分与盐分的摄取量。此外,严防感染流行性感冒。

4. 应该了解与准备的事

开始准备分娩,练习分娩时的呼吸法、按摩、压迫法及用力方法等分娩的辅助动作。8 个孕月出生的新生儿,可在保温箱内喂养,由医院特殊护理。这类早产儿的死亡率达 1/3。而且,为数不少的早产儿其身体发育,就是到了入学年龄也达不到正常儿童的标准。

九、怀孕九个月

1. 胎儿的成长

此时期结束时,胎儿身长约为 47~48 厘米,体重约 2400~2700 克。可见完整的皮下脂肪,身体圆滚滚相当可爱。脸、胸、腹、手、足的胎毛逐渐稀疏,皮肤呈光泽的粉红色、皱纹消失,此时会出现婴儿般的脸部,而指甲也长至指尖处。男婴的睾丸下降至阴囊中,女婴的大阴唇开始发达,内脏功能完全具备,肺部机能调整完成,可适应子宫外的生活。胎儿动作激烈,胎动有时会吓母亲一跳。9 个孕月出生的婴儿,个头长得很小,但体内功能已相当完善。只要小心护理,仍能够很快地健康成长。

2. 母体的变化

肚子越来越大,子宫底高约 30~32 厘米,升至俞突与脐部的正中部位。子宫胀大,导致胃、肺与心脏倍受压迫,所以会感