



全国家庭服务高级人才开发培训系列教材

JIATING MUYING HULI

家庭母婴护理

全国妇联人才开发培训中心
全国妇联妇女发展部 组织编写
中国家庭文化研究会



母婴医护专家倾情打造
母婴护理人员必读宝典



海洋出版社

家庭母婴护理

全国妇联人才开发培训中心
全国妇联妇女发展部 组织编写
中国家庭文化研究会



海洋出版社

2014年·北京

内 容 简 介

为配合全国家庭服务高级人才开发项目的实施,在多年系统培训讲义的基础上经过整理、完善、充实而形成本教材。它以如何做好母婴护理为主线,较全面、细致地介绍了与孕妇、产妇和新生儿相关的护理知识和操作技能。

本书内容:全书共分12章。详细介绍了孕妇女体各器官的变化、分娩过程、分娩方式、孕期并发症;产妇看护与照料、营养与膳食;新生儿特点、科学喂养、日常照护、常见疾病预防、家庭意外伤害安全防护、早期发展教育培养等方面的科学知识和护理方法。

本书特点:1. **对象明确,结构清晰。**尽管没有按“篇”编排,但能很清晰地看出本教材针对孕妇、产妇和新生儿三个对象来搭建框架结构。2. **操作规范,实用性强。**所有作者均来自医护第一线,几十年来积累了丰富的护理经验,因此教材中的操作方法、步骤和技巧都是这些经验的总结与提炼。3. **深入浅出,通俗易懂。**近十年来大多数作者都参与过母婴护理培训讲课,并作为导师常年指导学员现场实习,因此能将严谨的文字用浅显的语言向读者娓娓道来。4. **图文并茂,版式活泼。**尽可能多地采用插图和表格,一方面可以增强实操的直观性,另一方面也起到活跃版面的作用。另外,为便于读者轻松阅读,在版式上也做了精心设计和编排。

适用范围:本教材适合作为母婴护理系统培训教材,也适用于母婴护理师、家庭护理成员以及对母婴护理技术有所需求的其他人士。

图书在版编目(CIP)数据

家庭母婴护理/全国妇联人才开发培训中心,全国妇联妇女发展部,中国家庭文化研究会组织编写. —北京:海洋出版社,2014.1

ISBN 978-7-5027-8725-7

I. ①家… II. ①全…②全…③中… III. ①妊娠期—护理—基本知识②产褥期—护理—基本知识③新生儿—护理—基本知识 IV. ①R473.71②R473.72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 318532 号

策划编辑:邹华跃

责任编辑:黄新峰

责任校对:肖新民

责任印制:赵麟苏

排 版:海洋图书输出中心 晓阳

出版发行:海洋出版社

地 址:北京市海淀区大慧寺路8号
(707 房间) 100081

经 销:新华书店

技术支持:(010) 62100088

hyjccb@sina.com

发 行 部:(010) 62174379 (传真) (010) 62132549
(010) 68038093 (邮购) (010) 62100077

网 址:www.oceanpress.com.cn

承 印:北京华正印刷有限公司

版 次:2014 年 1 月第 1 版

2014 年 1 月第 1 次印刷

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:16.25

字 数:333 千字

印 数:1~4000 册

定 价:38.00 元

本书如有印、装质量问题可与本社发行部联系调换。

本社教材出版中心诚征教材选题及优秀作者,邮件发至 hyjccb@sina.com

序

生儿育女是人类繁衍的需要，然而，随着人类社会的演变，日新月异的科学技术使人们的生育观念发生了根本性的变化，但母婴健康始终是大家关心的至关重要的大事。这不仅涉及母亲与婴儿的健康问题，还反映出了整个社会的健康水平。因此，保障母婴健康一直得到国家、社会、家庭的高度重视。

我国自古以来就有“坐月子”的习俗。在40周的孕期中，孕妇每天都需要为胎儿提供充足的养分，营养失衡，身体严重透支成为一种普遍现象，故人们理所当然地会想到一朝分娩就应该充分卧床休息，及时补充营养。但是，产妇刚刚经历过胎儿分娩，非常疲惫，各种器官都需要得到休息与恢复，在这种情况下产妇实际上是虚不受补的。所以产妇需要有自己的饮食，需要受到特殊的照顾。一些不科学的传统母婴护理观念已构成对母亲和孩子的伤害。另外，随着生活水平的不断提高，人们对母婴护理的科学化、专业化要求越来越高，所以专业化的“母婴护理师”应运而生，成为一种新兴的专业工作岗位。目前，在我国经过培训上岗的“月嫂”数以万计，她们解人之难，助人为乐，充分体现了家庭服务这种新型社会关系的优越性，而且已经逐渐成为我们的一种文化，是西方任何一个国家所没有的。但是现阶段受人力、物力的限制，大多从业人员只能接受短期的培训，难以让她们掌握必要的基础知识和专业技能。

鉴于此，全国妇联妇女发展部、全国妇联人才开发培训中心、中国家庭文化研究会邀请一批从事妇幼生理、心理、教育、营养、保健等方面的资深专家、教授共同开发了“家庭母婴护理服务高级人才开发培训”项目，并组织编写了配套教材。本书共分12章，针对孕妇、产妇、新生儿分别详细介绍了生理变化、营养与膳食、常见疾病预防、家庭意外伤害防护方面的知识和护理方法，具有

科学性、权威性、实用性和可操作性等特点，能满足全国各地组织家庭母婴护理专业人才培养的实际需求。

全国妇联承担着指导、培养、教育、服务妇女和儿童的重要职责，各级妇联本着“母亲安全、儿童优先”的原则，面向社会、家庭、妇女和儿童做了大量的工作，在妇幼健康和教育方面积累了丰富的经验。为推动“全国家庭母婴护理服务高级人才开发培训”项目的全面实施，全国妇联妇女发展部、全国妇联人才开发培训中心等单位将在全国开展面向家庭服务从业人员开展高级人才培训与考评工作。我相信，随着该项目的推广，一大批从事母婴护理的家庭服务从业人员将有机会接受专门培训，掌握专业知识与技能，逐步走上专业化轨道。

让我们共同为培养、造就一支合格的、高素质的家庭母婴护理工作者队伍而努力。

中国协和医科大学儿科教授

北京协和医院儿科主任医师、原主任

中国关心下一代工作委员会专家委员会常务委员

全国健康家庭联盟健康传播大使

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to the person mentioned in the text above.

2013 年 12 月

前言

随着我国经济的快速发展和城乡居民生活水平的不断提高，家务劳动社会化的程度也不断提高。家庭服务成为居民生活中不可缺少的重要部分，不仅在数量上，而且在质量上都提出了更高的要求。为适应这一发展趋势，家庭服务业即将成为新兴的朝阳行业，并得以迅猛的发展。

推进发展家庭服务业，保障和改善民生，提高人们的生活质量，发挥家庭服务业对经济社会的促进作用，是我们奋斗的目标。改善服务模式，增强人性化、便利化、信誉化服务特色；扩大培训，加强职业道德、职业技能和行业自律建设，逐步规范服务标准和质量评估，提高品牌创建力度，是我们努力的方向。

近年来，随着我国经济、社会、教育、文化事业的不断发展，以及计划生育政策的推行和全民综合素质的不断提升，科学合理的孕育和养育下一代得到了越来越多的关注，成为一个社会热点话题。在这种背景下专门从事家庭产妇与新生儿护理的工作岗位——家庭母婴护理师（俗称“月嫂”）应运而生，并逐步成为家庭服务业中专业技术和专门技能要求较高的“金领”职位。

《家庭母婴护理》一书是在多年开展家庭母婴护理专业培训的基础上，经过整理、充实形成的一部新教材。内容包括孕期母体健康、分娩及产后的生理特点；新生儿生理特点，从看护照料、营养和喂养、疾病预防、安全防护和儿童早期发展教育等 12 个方面做了比较全面的、科学的、实用的理论介绍与操作指导，是准妈妈、新妈妈、家庭护理人员和职业母婴护理师必读的教材。教材的开发，对于配合全国家庭服务高级人才开发项目，促进母婴健康，发展现代服务业，将会起到促进作用。

作为家庭母婴护理服务的专业培训教材，本书的主要读者对象是具有一定专业基础知识的从事或准备从事家庭产妇与新生儿

护理服务工作的专业人员或“准父母”、“准祖父母”们。我们力求在注重科学性以及理论和实践相结合的基础上,使本教材具备一定的专业综合性,为家庭产妇和新生儿的健康科学护理提供参考依据。同时做到通俗易懂,便于大家学习和实际应用。

《家庭母婴护理》的顾问和编者都是多年从事妇产科、儿科、营养、保健、教育等专业研究和临床实践的专家。本书主编由赵天卫担任,承担各章编写任务的分别是:

第一章由张霁、李大经、常春燕编写;第二、三章由赵天卫编写;第四章由王少华编写;第五章由魏林英编写;第六章由杜晓燕编写,第七、十、十一、十二章由朱晓毅编写,第八、九章由李林郁编写。

全书由主编赵天卫统稿,经本书顾问中国协和医科大学籍孝诚教授及本系列教材编审委员会审核定稿。

本书编写委员会和海洋出版社的编辑们也为本书的出版付出了辛勤的劳动。本书在编辑过程中,得到了北京玛丽妇婴医院、北京家政服务协会等有关单位的大力支持与协助,在此一并表示感谢。

由于编写人员水平有限,本书的缺点和疏漏之处在所难免。欢迎各使用单位和读者提出宝贵意见和建议,以便在修订时及时补充更正。

编 者

2013 年 12 月

目 录

第一章 家庭母婴护理服务人员职业素养	1
第一节 家庭母婴护理服务基本内涵	2
第二节 职业道德概述	4
第三节 法律常识与安全知识	7
第四节 职业礼仪与沟通技巧	15
本章小结	24
思考题	24
第二章 妊娠期母体生理变化及胎儿生长发育全过程	25
第一节 妊娠期间孕妇身体的变化	26
第二节 妊娠期间胎儿的发育	39
第三节 妊娠期并发症	42
本章小结	46
思考题	46
第三章 分娩后产妇身体器官的变化	47
第一节 分娩后产妇身体的变化	48
第二节 分娩后生殖器官的变化	49
第三节 分娩后产妇乳腺的变化	51
本章小结	53
思考题	53
第四章 产妇看护与照料	54
第一节 产褥期看护要点	55
第二节 产妇生活照料	62
第三节 产妇心理关怀	77
第四节 注意观察, 预防疾病	80
第五节 摒除产后坐月子陋习	86

第六节 安全用药	87
本章小结	92
思考题	92

第五章 产妇的营养与膳食 93

第一节 产后营养的重要性	94
第二节 各种营养素对人体的作用	94
第三节 产褥期营养的重要性	97
第四节 产褥期的营养调理原则及特点	98
第五节 产后第一餐	103
第六节 月子餐的食物	104
第七节 月子餐膳食制作及注意事项	110
第八节 月子餐周食谱举例	116
第九节 产后疾病食疗调理及其他饮食 注意	118
本章小结	127
思考题	127

第六章 中医与母婴健康 128

第一节 中医对孕前及孕期女性生理 状况的认识与维护	129
第二节 产后女性的生理特点及常见 病例问题	131
第三节 运用中医理论, 科学预防产 后问题	133
第四节 中医对新生儿护理主张	136
本章小结	138
思考题	138

第七章 新生儿特点 139

第一节 新生儿体格发育	140
第二节 正常新生儿的生理特点	141

第三节	早产儿的特点	147
第四节	糖尿病母儿的特点	149
第五节	正常新生儿的特殊表现	149
	本章小结	151
	思考题	151
第八章	新生儿喂养	152
第一节	母乳喂养	153
第二节	人工喂养	173
第三节	混合喂养	178
第四节	母乳喂养常见问题快速查询 解决办法	179
	本章小结	191
	思考题	191
第九章	新生儿日常护理	192
第一节	新生儿居室环境	193
第二节	新生儿衣着	193
第三节	新生儿用品消毒指导	194
第四节	日常观察和护理	194
第五节	五官护理	198
第六节	脐部护理	200
第七节	臀部护理	201
第八节	新生儿洗澡	202
第九节	新生儿抚触	204
第十节	新生儿被动操	208
第十一节	新生儿游泳	210
第十二节	早产儿、低体重儿的保健与 护理	212
第十三节	新生儿预防接种与疾病筛查	213
	本章小结	214
	思考题	214

第十章 新生儿常见疾病	215
第一节 新生儿黄疸	216
第二节 新生儿腹泻	217
第三节 新生儿肺炎	218
第四节 新生儿脐炎	219
第五节 新生儿湿疹	219
第六节 尿布疹	220
第七节 先天性喉喘鸣	220
第八节 新生儿霉菌性口腔炎	221
第九节 肠痉挛	221
第十节 新生儿头颅血肿	222
本章小结	223
思考题	223
第十一章 婴幼儿早期发展概述	224
第一节 大脑发育和环境	225
第二节 0~3岁小儿智能发育规律和 促进发育的方法	227
第三节 情绪发展和健全人格的培养	234
本章小结	235
思考题	236
第十二章 婴幼儿家庭意外伤害及安全防护	237
第一节 儿童意外伤害的现状	238
第二节 婴幼儿意外伤害的特点及原因	238
第三节 婴幼儿常见意外伤害的防范及 处理	239
第四节 儿童意外伤害按其轻重分类	244
第五节 急救处理的原则	244
本章小结	245
思考题	245
参考文献	246

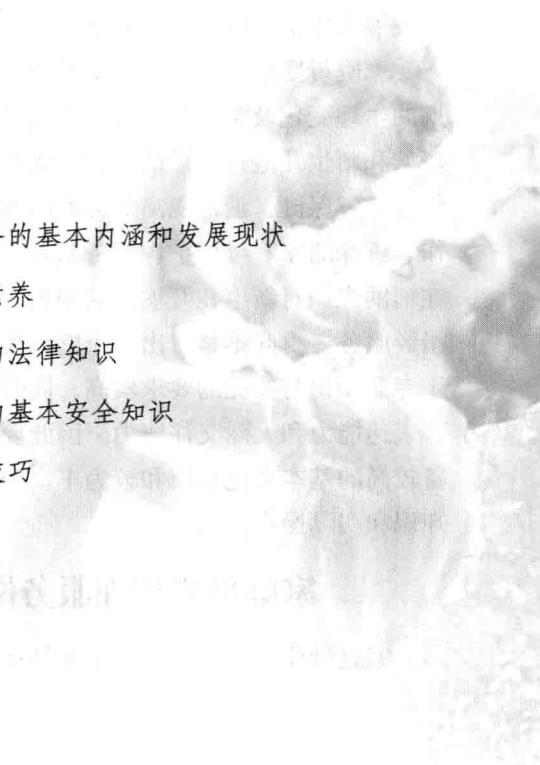


第一章

家庭母婴护理服务人员职业素养

学习目标

- ♥ 了解家庭母婴护理服务的基本内涵和发展现状
- ♥ 树立个人良好的职业素养
- ♥ 掌握与家庭服务相关的法律知识
- ♥ 掌握家庭服务工作中的基本安全知识
- ♥ 掌握职业礼仪与沟通技巧





第一节 家庭母婴护理服务基本内涵

从上世纪九十年代开始,随着我国经济社会的快速发展和家庭小型化趋势的加快,家庭服务社会化的需求不断增加,专业化的家庭服务为社会大众逐步认可、接受,并促使家庭服务行业工作岗位不断细化,如出现了专门从事家庭保洁服务的小时工、专门从事家庭餐饮制作的“厨嫂”等家庭服务行业细分岗位。而本世纪初,随着我国首批独生子女大量进入婚育年龄,专门从事产妇与新生儿家庭照料护理服务的家庭服务岗位——家庭母婴护理服务(俗称“月嫂”)应运而生,并且近几年需求不断持续增长并呈现常态化发展趋势。

一、家庭母婴护理服务岗位概述

家庭母婴护理岗位主要是指根据家政服务合同约定为所服务的家庭提供产妇和新生儿日常生活护理照料服务的家庭服务工作岗位。其工作的主要内容是为所服务家庭中的产妇和新生儿提供饮食起居及卫生清洁、健康护理、儿童早期发展等生活上的护理照料服务。

家庭母婴护理人员要求熟悉有关产妇和新生儿的生理、心理特征,对产褥期的生理变化及常见情况有一定的认知;了解营养与健康的一般知识,能够对产妇和新生儿进行合理的饮食、喂养安排并进行产妇饮食(俗称“月子餐”)制作;了解保健、消毒隔离等方面的健康护理基础知识并能够进行一定的实际操作。资深的家庭母婴护理服务从业人员在照料产妇与新生儿的同时,还应能够在辅助产妇对新生儿开展生活照料、促进亲子交流和儿童早期发展等方面提供指导服务。由此不难看出,家庭母婴护理服务工作相对于其他家庭服务岗位对于专业知识与技能的要求较高,同时还要具备良好的心理素质及学习能力、语言表达能力和人际交往能力。因此要求从事家庭母婴护理服务的从业人员应具备较高的基本文化素质和较为丰富的护理学、心理学、营养学等多学科的专业知识和实际操作技能。

二、家庭母婴护理服务岗位的主要职责

家庭母婴护理服务人员主要是在家庭中为产妇和新生儿提供生活照料、健

康护理、营养饮食制作等方面的服务,因此其主要工作职责包括产妇护理和新生儿护理两个方面。

1. 产妇护理

(1) 日常生活护理

保持居室卫生环境良好,居住环境舒适安静,室内空气清新;产褥期产妇身体状况的观察和照料;产妇伤口护理;产妇衣物的清洗、整理;在产妇不能自理时帮助产妇擦洗身体。

(2) 乳房护理

为产妇做基本乳房护理;能够识别和护理乳房泌乳和乳房肿胀;帮助产妇做好乳房护理,保持泌乳通畅和预防乳腺炎;对产妇乳头异常情况进行护理。

(3) 母乳喂养指导

宣传母乳喂养理念,提升母乳喂养率;协助产妇给新生儿喂奶,确保喂奶姿势正确;掌握新生儿溢奶的处理方法,防止呛奶;指导产妇正确的母乳喂养方法等。

(4) 产妇营养配餐(月子餐)

科学合理安排产妇饮食,为产妇制作营养餐并提供饮食照料,保证产妇日常所需的充足营养。

(5) 产妇形体恢复

指导产妇进行产褥期锻炼,做好产后康复体操,促进产妇形体恢复。

(6) 产妇心理调整

产妇产后需要从妊娠期及分娩期的不适、疼痛、焦虑等状态中恢复,需要接纳家庭结构的变化,这一阶段需要心理调整。家庭母婴护理服务人员要与产妇多沟通、交流、分享,倾听产妇诉说,使产妇心情舒畅。同时将产妇的情绪状况适当适时告诉家属,取得家属的支持配合。

2. 新生儿护理

(1) 日常生活照料

保持良好的居室环境清洁卫生、室内空气清新;照顾新生儿的饮食起居,根据需要进行喂乳、洗澡,换洗新生儿的尿布和衣物等。

(2) 专业护理



为新生儿测量体温；对新生儿脐部进行消毒护理；对新生儿皮肤、眼部、臀部等特定部位进行护理；处理新生儿溢奶及呛咳；对尿布、毛巾、奶瓶、玩具等婴儿生活用品进行清洗消毒；护理新生儿“二便”（大、小便）、“三浴”（温水浴、阳光浴、空气浴）；观察新生儿黄疸消退情况。

（3）常见疾病预防与发现

观察新生儿大小便是否正常、身体有无异常；预防尿布疹、鹅口疮等新生儿常见疾病，发现异常情况及时提醒家长并协助家长到医院就医。

（4）喂养与营养

掌握新生儿母乳喂养、人工喂养、混合喂养三种不同方式的护理方法，提倡母乳喂养；懂得婴幼儿营养知识，掌握婴幼儿辅食添加的原则和具体操作方法。

（5）新生儿发育健康护理

协助父母或其他家长为新生儿做抚触、“游泳”、被动操等，促进新生儿健康成长。

第二节 职业道德概述

职业道德是一般道德在职业行为中的反映，是社会分工的产物。具有良好的个人道德与修养是高尚的职业道德的前提条件，高尚的职业道德对于个人职业生涯的持续健康发展具有不可替代的作用。

一、道德与修养

道德是由一定的社会经济基础所决定的，以善与恶、美与丑、正义与非正义、公正与偏激、诚实与虚伪等作为评价标准。不同的社会制度，不同的社会阶层都有不同的道德标准。

1. 道德的主要内容

① 道德是人们共同生活及其行为的准则与规范，是调整人与人之间以及个人与社会及自然之间关系的一种特殊的行为规范的总和。

② 道德主要包括两个方面，即道德观念和行为规范。

③ 道德约束以法律为基础，主要依靠社会舆论监督、传统的生活习惯、风俗和本人自身的内心信念来维系。

④ 道德的评价标准主要是善恶、美丑、正义、公正、诚信等方面。

⑤ 道德的职能主要有以下几方面。

- 认识的职能：帮助人们正确认识个人与他人、集体、国家、社会之间的关系，从而正确地选择自己的行为和生活道路。
- 调节的职能：用一种内在的强制力即社会舆论、传统习惯和内心信念对个人行为加以约束，告诉人们“应当怎样”，“不应当怎样”。
- 教育的职能：主要是培养人们的道德品质，规范人们的道德行为，并通过社会激励和自我激励的手段来实现。

2. 社会主义道德建设的内容和要求

(1) 社会主义道德建设的内容

社会主义道德建设的内容涵盖人们生活的三大领域：社会生活领域、职业生活领域和家庭生活领域。

(2) 社会主义道德建设的要求

在我国，家庭母婴护理人员的道德建设要求主要体现在履行社会公德、职业道德行为、家庭美德建设以及个人道德品质修养等方面。

3. 社会公德概述

(1) 什么是社会公德

社会公德是指适用于全体社会成员的社会公共生活的基本行为规范，是社会整体利益的反映，是所有社会成员认同并在公共生活领域中应该遵守的基本道德规范。

(2) 社会公德的主要内容

社会公德包括人与人之间、人与社会之间、人与自然之间三种关系的不同层面的内容。在我国现代社会，社会公德的主要内容为：文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵纪守法。

4. 家庭美德概述

家庭美德是道德在家庭中的重要体现，主要包括家庭成员之间，家庭和邻里之间的关系以及持家精神三个层面。我们应该勤俭持家，积极实践家庭美德，倡导文明、健康的生活方式。

5. 修养

修养是人们在思想、政治、道德等方面的勤奋学习和自觉锻炼，以及经过



长期努力所取得的能力、思想品德等，还包括一个人在待人处世过程中的风度、仪表、言行、举止等方面的特性和丰富的文化内涵。换句话说，修养就是在自我认知、自我约束的基础上的一种自我教育、充实提高的活动及结果。修养就是对心灵的耕耘、性情的陶冶。

6. 道德修养

道德修养主要指个人在政治、思想、道德意识和道德品质方面，根据一定的道德原则和规范，进行自我锻炼、自我改造和自我提高，达到一定的道德境界水平。

二、职业道德

所谓职业道德，就是人们在进行职业活动过程中，一切符合职业要求的心理意识、行为准则和行为规范的和。它是一种内在的、非强制性的约束机制，用来调整职业个人、职业主体和社会成员之间关系的行为准则和行为规范。职业道德也可以理解为同人们的职业活动紧密联系的，符合职业特点所要求的道德准则、道德情操与道德品质的总和。它既是本职工作人员在职业活动中的行为标准和要求，同时又是职业对社会所负的道德责任与义务。

1. 职业道德的作用

① 具有纪律的规范性：在劳动态度、职业责任、服务标准、操作规程、职业纪律等方面都有明确的规定，如有违反，将受到一定的行政纪律处分和经济制裁。

② 具有行为的约束性：要求所有从业人员要团结互助、爱岗敬业、齐心协力地发展本行业。

③ 有助于维护和提高本行业的信誉。

2. 职业道德的内容

从事某种特定职业的人以及各行各业都有自己的职业道德。做官有“官德”；教书有“师德”；行医有“医德”；作为一名家庭母婴护理人员，也要具有相应的职业道德，即爱岗敬业，优质服务。

合格的家庭母婴护理人员必须具有爱心、耐心、热心和责任心、包容心，必须以饱满的热情投入到实际工作中去，只有这样才能全心全意地为产妇和新生儿及其所在家庭提供优质的服务。

3. 家庭母婴护理服务职业道德规范

① 身体健康，无传染性疾病。