

金牌月嫂手把手传授护理经验
权威专家悉心教导专业知识

母婴

Manual of Nursing Mothers and
Infants in the Postpartum Month

月子护理手册

最全面最实用的产后母婴护理百科

产妇的伤口应怎样护理？产妇怎样恢复身体？

老一辈的“坐月子”经验有用吗？……

解答产妇健康问题！

怎样给新生儿洗澡？婴儿晚上哭闹怎么办？宝宝不吃奶该怎么办？……

传授新生儿养育经验！

附DVD 台湾育儿专家+金牌月嫂
悉心传授最专业的母婴护理经验



最科学的坐月子指南+最专业的新生儿护理技巧=最全面最实用的产后母婴保健方案

适用：产前与产后初期的家庭、职业母婴护理员、专业母婴师培训中介机构……

王慎明（Grace）编著

成都时代出版社

金牌月嫂手把手传授护理经验
权威专家悉心教导专业知识

母婴

Manual of Nursing Mothers and
Infants in the Postpartum Month

月子护理手册

最全面最实用的产后母婴护理百科

王慎明 (Grace) 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

母婴月子护理手册 / 王慎明编著. -- 成都: 成都

时代出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5464-0887-3

I. ①母… II. ①王… III. ①产褥期—护理—手册②

新生儿—护理—手册 IV. ①R473.71-62②R473.72-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第083169号

母婴月子护理手册

MUYING YUEZI HULI SHOUCE

王慎明 编著

出品人	段后雷
责任编辑	张旭
责任校对	曲骥
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	146千
版 次	2013年9月第1版
印 次	2013年9月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0887-3
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

Part 1 母婴护理员基础知识 Basic Knowledge for Birth Attendants

- 2 **一、母婴护理员的概念**
What's a Birth Attendant?
- 2 **二、母婴护理员的工作职责**
Duty of a Birth Attendant
- 4 **三、母婴护理员的职业要求**
Professional Demands for a Birth Attendant
 - 基本素质 ○职业道德 ○专业知识 ○仪表礼貌
- 6 **四、母婴护理员必备的安全防护常识**
Common Sense of Safeguarding for a Birth Attendants



Part 2 产妇专业护理 Professional Caring of Puerpera

- 10 **一、生活护理**
Daily Living Nursing
 - 产妇衣着起居 ○饮食护理 ○清洁护理
 - 睡眠护理 ○月子中的注意事项
- 18 **二、身体护理**
Physical Care
 - 乳房护理 ○子宫恢复与恶露观察 ○会阴部护理
 - 大小便护理 ○剖腹产特殊护理
- 24 **三、月子病护理**
Common Diseases in the Postpartum Month
 - 产后感冒咳嗽 ○产褥热 ○产后感染
 - 产后下床眩晕 ○产后盗汗 ○产褥中暑
 - 急性乳腺炎 ○产后乳汁分泌不足 ○产后贫血
 - 子宫复旧不全 ○产后恶露不下 ○晚期产后出血
 - 产后外阴发炎 ○产后尿潴留 ○产后尿失禁
 - 产后疼痛 ○产后便秘 ○产后痔疮
- 32 **四、产后恢复护理**
Postpartum Recovery
 - 形体恢复护理 ○心理健康护理



49 Part 3 新生儿专业护理

Professional Caring of Infants

50

一、足月儿的生理特征及发育进程

Physiological Features and Development Progress of Term Infants

51

二、足月儿喂养

Feeding for Term Infants

- ☐ 母乳喂养 ☐ 人工喂养
- ☐ 混合喂养 ☐ 奶瓶清洗消毒

57

及时发现和处理婴儿喂养中的问题

Finding and Dealing with Common Problems of Infants Nursing in Time

58

三、生活护理

Daily Living Nursing

- ☐ 新生儿的居室要求 ☐ 正确抱法 ☐ 安抚哭闹的新生儿
- ☐ 新生儿接种卡介苗的护理 ☐ 脐部护理 ☐ 眼鼻耳秽物清理
- ☐ 修剪指甲 ☐ 穿脱衣服 ☐ 头面部清洁 ☐ 新生儿洗澡
- ☐ 更换尿布及尿布的清洗消毒 ☐ 大小便护理
- ☐ 睡眠护理 ☐ 三浴护理 ☐ 喂药 ☐ 点眼药
- ☐ 滴耳药 ☐ 测量体温 ☐ 测身高和体重

85

四、特殊新生儿护理

Caring of Special Infants

- ☐ 早产儿 ☐ 高危儿 ☐ 双胞胎

89

五、常见疾病护理

Common Diseases Nursing

- ☐ 黄疸 ☐ 呼吸道感染 ☐ 肺炎 ☐ 发热
- ☐ 脐疝 ☐ 脐炎 ☐ 痱子 ☐ 腹泻 ☐ 便秘
- ☐ 疮疮 ☐ 尿布疹(红臀) ☐ 脱水热 ☐ 鹅口疮 ☐ 湿疹
- ☐ 败血症 ☐ 头颅血肿与产瘤 ☐ 硬肿症

101

六、常见意外伤害预防与处理

Prevention and Treatment of Common Accidental Injury

- ☐ 烫伤 ☐ 捂热综合征 ☐ 呛奶 ☐ 窒息

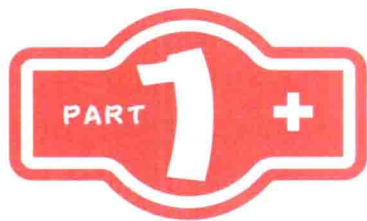
105

七、潜能开发

Potential Development

- ☐ 新生儿抚触按摩 ☐ 新生儿被动操 ☐ 新生儿游泳
- ☐ 玩玩具 ☐ 开发大脑潜能 ☐ 智能训练





Basic Knowledge for Birth Attendants

母婴护理员 基础知识

母婴护理员（月嫂）的服务对象
为产妇和新生儿，
其职责范围比较复杂，责任也很重大。
因为她不仅要护理好新生儿，
为产妇的身体恢复提供帮助，
还要给新手爸妈解答抚养新生儿的知识盲点。
一个合格的月嫂，
必须掌握产妇护理和新生儿护理的专业知识，
也应具备良好的道德品质，
把产妇和新生儿
当成自己的亲人来精心照料。



一、母婴护理员的概念

What's a Birth Attendant?



母婴护理员是家政服务的一个具体的工作岗位，俗称“月子保姆”、“月子护理”，国外称为“月陪”。由于其服务期限一般限于产妇坐月子期间，而且比较适合成年已婚女性承担，因而人们习惯上将母婴护理员称为“月嫂”。

月嫂主要负责专业护理产妇和新生儿，包括产妇产后护理、心理护理、新生儿护理及喂养、智力开发等一系列的护理和服务工作。其中，产妇的护理占20%，新生儿的护理占80%。通常情况下，母婴护理员所从事的工作集保姆、护士、厨师、保育员的工作性质于一身。一个好月嫂，还可以帮助产妇学会做有经验的新妈妈，传授育儿知识。

二、母婴护理员的工作职责

Duty of a Birth Attendant

△ 产妇护理

- ◆ 生活护理：产妇的起居卫生护理、饮食护理、洗澡护理、睡觉护理等。
- ◆ 身体护理：乳房护理、子宫恢复与恶露观察、会阴部护理等。
- ◆ 月子病护理：产后各种月子病的护理。
- ◆ 产后恢复护理：形体恢复护理和心理健康护理。





△新生儿护理

- ◆ 新生儿喂养：指导产妇正确哺乳，并实施对新生儿的喂养。
- ◆ 生活护理：正确抱新生儿，安抚哭闹的新生儿，清洁护理新生儿的身体，给他穿脱衣服，换洗尿布，测量体温、身高和体重等。
- ◆ 常见病护理：对黄疸、呼吸道感染、肺炎、发热、鹅口疮、腹泻、便秘等新生儿常见病的观察与护理。
- ◆ 意外伤害预防与处理：对烫伤、呛奶、窒息等意外伤害的预防与处理。
- ◆ 潜能开发：新生儿抚触、按摩、被动操、游泳等。

由于月嫂需要掌握的技能技术含量较高，因此必须经过专业的训练，学习一些必要的专业知识，经考核合格后才能上岗工作。

三、母婴护理员的职业要求

Professional Demands for a Birth Attendant

月子的时间有限，做月嫂意味着要经常更换服务的家庭和对象。可以说，月嫂的工作就是为不熟悉的人服务，因此她们要具备良好的服务技能和诚实的工作态度。在进入雇主家庭后，月嫂要很快进入角色，并与服务对象融洽相处，在工作过程中，一定要尊重雇主的生活习惯，对于饮食口味、起居作息时间、房间布置、生活用品采购及放置，都要按照雇主的习惯和喜好去做。

○基本素质

从事月嫂工作的人，必须要有一个健康的身体。因为月嫂要和产妇、新生儿密切接触，健康往往是雇主最为关心的问题。因此，月嫂必须具备相关的体检证明，确定身体健康。

月嫂应具备一定的 interpersonal 沟通能力。因为月嫂从事的工作需要跟雇主家庭成员打交道，所以，她们必须具备一定的亲和力，能够妥善处理工作中遇到的一些矛盾和问题。

此外，良好的人格品质也是月嫂必备的素质。诚实是月嫂应具备的首要良好品质。诚实的人说话表里如一，能够获得雇主的信赖，使雇主放心地把产妇、新生儿交给你来照顾，并相信你能把事情做好。

○职业道德

职业道德是指从事一定职业的人在其特定的工作或劳动中所应遵循的道德规范和行业行为规范。

△尽职尽责

月子期间的饮食、保健等直接影响着产妇和新生儿的健康，因此，月嫂在工作过程中一定要以高度的责任心来对待工作，不仅要做好本职工作，还要设身处地为雇主着想，不断改进服务质量，学会与雇主商议做事，让雇主对自己的工作满意。

△有耐心有爱心

在服务过程中，月嫂要用自己的善良和爱心诚挚地为雇主服务，要尊重产妇，爱护新生儿，让雇主感受到你的耐心和爱心。

○专业知识

一个合格的月嫂必须具备良好的专业知识，能够完全胜任本职工作。（月嫂需要掌握的专业知识，后文将进行全面完整的介绍。）

○仪表礼貌

月嫂要讲究个人卫生，注重仪表，不穿奇装异服，不穿带有饰物的衣物，尽量穿浅色的衣服，不佩戴任何首饰，以免刮伤幼小的宝宝。

月嫂要注重礼仪礼貌，声音要柔和，语速适中。待人接物要和蔼、客气，懂得适当称呼雇主及其家人，与雇主一家友好相处。注意不要参与雇主家人的分歧议论，不搬弄是非，尊重雇主的家庭隐私。

用专注和亲切的笑脸
去面对他！



四、母婴护理员必备的安全防护常识

Common Sense of Safeguarding for a Brith Attendants

在工作过程中，月嫂还需具备一定的安全防护常识，这是为了自身安全考虑，也是为了更好地为雇主服务。

△防止滑倒或绊倒

- ◆地板上有水渍或食物垃圾应及时清理。
- ◆玩具和杂物不随地乱丢。
- ◆过长的电线要束好。
- ◆最好穿平底鞋。

△防止划伤

- ◆洗碗盆内不丢放利器，如菜刀、水果刀等。
- ◆当有利器掉落时，不可用手去接。
- ◆不要用手去收拾破碎的瓷器或玻璃碎片。

△防止扭伤、跌伤、撞伤、烫伤

- ◆拿起重物时要用腿力和臂力，以免扭伤腰部。
- ◆过重的家具物品应找人帮忙，不可勉强一人搬动。
- ◆爬高要用安全梯。
- ◆堆置物品时，不可上重下轻。
- ◆打开柜门后，应及时关上，以免撞到。
- ◆拿热的器皿时，应垫上干布或戴上布手套。
- ◆若不小心烫到，应马上用冷水冲洗伤处，然后涂抹牙膏、酱油等消肿。如果特别严重，应简单处理后马上就医。

△防止用电意外

- ◆手湿时不能接触电源开关或电器。
- ◆清理电器用品时，应先关闭电源，拔去插头。
- ◆启动电器时，应检查插头是否固定好。
- ◆发现电线破损，应马上关闭电源。

△家庭火灾应急常识

- ◆发现起火应迅速拨打火警电话119，准确告知火灾发生地点。
- ◆发现火苗要立即采取妥当方法及时灭火，可将毯子、被子等打湿后，盖住火苗。但油类起火时，应用盐或沙土掩盖。油锅起火时，直接往锅内撒盐，切忌用水泼，也不能用手去端油锅，以防热油爆溅、灼烧伤人和火势扩大。如果油火撒在灶具或地面上，应用盐掩盖，或用泡沫、干粉灭火器扑灭。
- ◆家用电器起火，应先切断电源，再用湿毯子、湿棉被盖上灭火，无法扑灭火势时再用水灭火。
- ◆液化气、煤气灶起火要先关闭煤气阀门，然后用湿衣物盖住，浇水扑打。可能的话，将液化气罐及时移至安全地点。
- ◆身上衣物着火时，可用水灭火。
- ◆救火时门窗要慢开，防止风助火势。
- ◆所在建筑物报火警时，应通知屋内人员立即离开，离开时切勿使用电梯，应走消防通道。



演示腹带的
缠法！



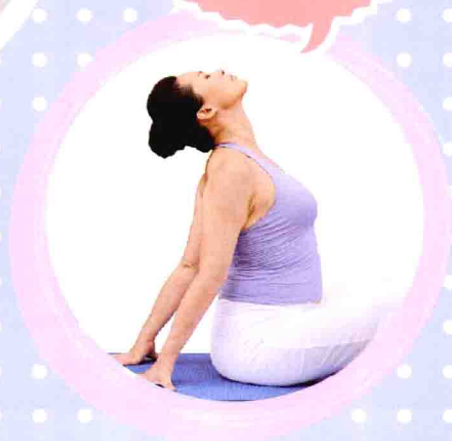
产妇胸部护理！



孕妇产后心理
健康护理！



孕妇产后形体
恢复护理！





Professional Caring of Puerpera



产妇

专业护理

产妇护理是月嫂的基本工作之一，

因此，月嫂必须掌握

为产妇服务的技能，

同时还要熟知产妇的生理、心理变化，

让产妇在生活、身体及心理上

都能得到周全的照顾。



一、生活护理

Daily Living Nursing



○产妇衣着起居

△起居环境

产妇生产后，身体相当虚弱，爱出虚汗，需要一个干净舒适的休养环境。而且产妇大部分时间都在室内调养，因此居室内的环境非常重要。

●室内温、湿度要适宜。

产妇的卧室应是冬天温暖，夏天凉爽。一般冬季室温为18~22℃，如果没有暖气可用电暖器，但应注意保持适当的湿度；夏季室温为25~28℃，电风扇、空调打开时，不可直吹产妇和宝宝。一天开窗通风1~2次，保持室内空气新鲜，但同样要注意避免风直接吹向产妇和宝宝。

●保持适度阳光。

产妇的卧室应明暗适中，要用窗帘适时调节。夏季要拉上窗帘，避免过热；冬季要多开窗帘，使居室内有阳光照射。阳光还具有灭菌作用，能杀死一些细菌。

●清洁卫生很重要。

室内要经常打扫，保持整洁卫生。在产妇出院前，最好用消毒水湿擦或喷洒地板、家具和两米以上的墙壁。产妇的房间不要摆放花卉和有芳香气味的植物，以免引起产妇和宝宝过敏，也不要养宠物。产妇和宝宝的物品应分类摆放整齐。

月子期间应劝说避免过多亲友入室探望，以免影响母婴休息，出入的人过多，也会造成空气污染。尤其是患病的亲友，易引起交叉感染。

△产妇的衣着被褥

产妇的衣着应随气候的变化适当增减，以宽大、舒适、柔软、整洁为原则。面料上可选择棉、麻、丝、羽绒等，透气性好，吸汗，也保暖。款式要方便喂奶，不要有拉链、亮片、珠子等装饰物，以免刮伤宝宝。内衣内裤要全棉。选择软底鞋和纯棉袜。所有衣物应勤换、勤洗、勤晒，以防疾病。产妇的衣物不要

使用漂白剂，尽量选择除菌消毒的香皂清洁，内衣外衣分开洗涤，曝晒晾干。

被褥应厚薄适中，切忌过厚或过薄。床上物品要保持整洁，经常换洗，一般一周左右更换一次为宜，并在阳光下曝晒消毒杀菌。



○饮食护理

产妇产后气血虚弱，需要通过饮食来恢复身体元气，加上要给宝宝哺乳，因此，月嫂一定要照顾好产妇的饮食，保证其均衡摄取足够的营养。

△饮食原则

- ◆多吃有利于身体恢复的食物，养气补血。但要注意保护脾胃，多吃清补且易消化的食物，不要一味大补。
- ◆要符合催乳、哺乳的需要，选择养血增乳、疏肝通乳的食物，并根据产妇乳汁的分泌情况、哺乳的不同阶段进行调整。
- ◆根据宝宝大便调整饮食，因为婴儿的大便跟母乳的成分密切相关。

月嫂可根据以上原则，并根据产妇的口味来制定月子食谱。



△饮食安排

产妇在月子期间，需要摄取均衡的营养素、多量的汤汁、多样化的主食、丰富的水果蔬菜。每天应喝1~2杯牛奶，吃2~3个鸡蛋；早餐和晚上加餐可选择粥和面食；中餐、晚餐要有荤菜、素菜、汤；白天加餐可选择小点心、水果。一般每天用餐7次，早（6~7点）、中（12点）、晚（6点）三次正餐，上午9~10点、下午2~3点、晚上9~10点和12点各加餐一次。总体而言，每天大约需要1000万焦耳的热量。

产后1~2天，产妇的消化能力较弱，应吃流质或半流质食物，如牛奶、豆浆、鸡蛋羹、馄饨、粥等；产后3~4天，可以开始喝鲫鱼汤、猪蹄汤等。

具体可参照以下建议安排：

第一、二周清恶露、消水肿，促进伤口愈合，以口味清淡的饮食为主，推荐猪肝、山药、豆腐、红豆、黑米、鸡肉、猪肉、鱼类等。

第三周温性食谱，不要吃凉菜。

第四周补血养气，可多吃补血食物并补充维生素，以热补为好，推荐鲫鱼汤、猪手汤、排骨汤等。

