

现代家政服务与管理专业创新型系列教材



母婴照护技术

主编 刘德芬 刘丽霞

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

母婴照护技术

主 编 刘德芬 刘丽霞
副主编 朱坤英 钱 红
参 编 卢 珊 徐 娜 乜红臻
焦 婷 陈 静

内 容 简 介

本书共分4个模块,包括孕妇护理、产妇护理、新生儿护理和婴儿护理,具体又分为12个项目47个任务。其具体任务采用任务驱动法的行动导向式编写方式,从任务描述(情景导入)、任务分析、相关知识、任务实施到任务评价,旨在培养学生母婴照护的技术技能。同时增设了知识拓展模块,并将课程思政理念融入教材内容全过程。本书内容翔实,科学性强,主要供现代家政服务与管理专业使用。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

母婴照护技术 / 刘德芬, 刘丽霞主编. -- 北京 :
北京理工大学出版社, 2021. 11 (2021. 12 重印)
ISBN 978-7-5763-0656-9

I. ①母… II. ①刘… ②刘… III. ①围产期-护理
-教材②新生儿-护理-教材 IV. ①R473. 71 ②R473. 72

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第226152号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68944723 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 唐山富达印务有限公司

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 / 14.5

字 数 / 385千字

版 次 / 2021年11月第1版 2021年12月第2次印刷

定 价 / 83.00元

责任编辑 / 徐春英

文案编辑 / 徐春英

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

现代家政服务与管理专业创新型系列教材

建设委员会名单

顾问：

宁波卫生职业技术学院 朱晓卓教授

中国家庭服务业协会理事

中国劳动学会理事

中国老教授协会家政学与家政产业专委会副主任委员

全国电子商务职业教育教学指导委员会委员

宁波卫生职业技术学院健康服务与管理学院院长、高职研究所所长

主任：

菏泽家政职业学院 董会龙教授

中国职业技术教育学会家政专业教学工作委员会理事

山东省职业技术教育学会教学工作委员会委员

山东省家庭服务业协会副会长

副主任：

菏泽家政职业学院教务处长 刘加启

菏泽家政职业学院家政管理系主任 王颖

菏泽家政职业学院家政管理系副主任 孙红梅

院校主要编写成员（排名不分先后）：

菏泽家政职业学院 张永清

长沙民政职业技术学院 钱红

菏泽家政职业学院 鲁彬

遵义医药高等专科学校 钟正伟

菏泽家政职业学院 郭丽
徐州技师学院 辛研
山东医学高等专科学校 乜红臻
淄博电子工程学校 苗祥凤
菏泽家政职业学院 刘德芬
遵义医药高等专科学校 冯子倩
菏泽家政职业学院 郑胜利
山东药品食品职业学院 孟令霞
菏泽家政职业学院 刘香娥
济南护理职业学院 潘慧
菏泽家政职业学院 朱晓菊
山东交通学院 陈明明
菏泽家政职业学院 常莉
菏泽家政职业学院 武薇
德州职业技术学院 冯延红
菏泽家政职业学院 赵炳富

医院、企业主要编写成员（排名不分先后）

单县中心医院 贺春荣
菏泽市天使护政公司 李宏
河南雪绒花职业培训学校 刘丽霞
单县精神康复医院 田静
淄博柒鲁宝宝教育咨询有限公司 齐晓萌
单县中心医院营养科 时明明
河南雪绒花职业培训学校 焦婷
菏泽颐养院医养股份有限公司单县老年养护服务中心 闫志霖

序 言

2019年6月，国务院办公厅印发《关于促进家政服务业提质扩容的意见》（国发办〔2019〕30号，以下简称《意见》），从完善培训体系、推进服务标准化、强化税收金融支持等10方面提出了36条政策措施，简称“家政36条”。《意见》围绕“提质”和“扩容”两个关键词，紧扣“一个目标”“两个着力”“三个行动”“四个聚焦”，着力发展员工制企业，推进家政行业进入社区，提升家政人员培训质量，保障家政行业平稳健康发展。

中国社会正在步入家庭的小型化、人口的老龄化、生活的现代化和劳动的社会化，人们对于家政服务的需求越来越广泛。未来，家政服务从简单劳务型向专业技能型转变，专业化发展是关键节点。对于家政服务企业来说，在初级服务业务领域，发展核心是提高服务人员的不可替代性，必须提高家政服务人员服务质量和水平；在专业技术型业务中，需要不断建立完善的标准化服务体系，实现专业化发展。对于高等教育来说，亟须为家政行业培养懂知识重技能的高素质家政人才。

为进一步深化高等职业教育教学水平，促进家政行业高素质人才的培养工作，提升学生的理论知识和实践能力，由菏泽家政职业学院牵头，联合其他高校、企业，在深入调研和探讨的基础上，编写“现代家政服务与管理专业高职系列规划教材”，包括家政服务公司经营与管理、家庭膳食与营养、家庭急救技术、母婴照护技术、老年照护技术、家电使用与维护、家政实用英语、家庭康复保健等10余本。

此系列教材以学习者为中心，基于家庭不同工作情境的职业能力体系进行教学设计、教材编写与资源开发；站在学习者的角度设计任务情境案例，按照不同层面设计教学模块，并制定相对应的工作任务及实施流程。对于技能型知识点，采用任务驱动模式编写，从任务描述（情景导入）、任务分析、相关知识、任务实施到任务评价，明确技能标准及要求，利于教师授教和学生学习。同时，增加知识拓展模块，将课程思政理念融入教材内容全过程，更加注重能力培养和工作思维的锻炼。

本系列教材的出版，能够填补现代家政服务与管理高职教育专业教材的空白，更好地服务于高职现代家政服务与管理专业师生，为家政专业人才培养提供了参考依据，符合家政专业人才培养教学标准，具有前瞻性和较强应用性。



2021.10.22

前 言

本教材以教育部颁布的《家政服务与管理专业教学标准》、1+X 母婴护理职业技能等级标准和人社部颁布的《家政服务员》职业标准为依据，注重实际动手能力的培养，理论知识够用即可。突出实用性和通俗性，以图、表为主，图文并茂。

本教材的主要内容是母婴照护常用技术，如孕妇、产妇、新生儿、婴儿等不同群体的生活照护技术、饮食照护技术、专业照护技术。主要特点是反映现代家政服务与管理专业最新教学改革精神，对接国家最新的家政服务员职业标准，以真实的工作过程为依据编写教材，同时有由任务描述（情景导入）、任务分析、相关知识、任务实施、任务评价、同步测试等六部分组成的特色编写体例，注重综合技术技能培养。

在教材编写时把握四大原则，一是利于培养学生综合素质，二是与时俱进及时拓展岗位新知识、新技术，三是充分对接 1+X 职业技能等级考试，四是课程思政理念贯穿始终。在编排教材时，把与人交流、与人合作、解决问题、自我学习、自我创新等能力有机地嵌入其中，以提升职业院校学生综合能力和职业素养。

本教材适合高职学校现代家政服务与管理专业、助产专业、护理专业和相近专业作为教材使用。由于在内容上涵盖了《国家职业技能标准——家政服务员》的相关要求，因此也适合家政公司和社会培训机构作为培训教材使用。内容通俗易懂，也可作为家政照护从业人员和家庭成员的自学用书。

对本教材的使用提出以下建议：一是教学建议，避免空泛的、长篇大论的讲授，以真实情景为导入，引出任务要点、基本知识和操作技术，重在指导学生进行实战演练，提供学生解决家庭突发状况的急救能力。二是自学建议，先看情景案例，结合任务分析要点，梳理并分析家庭状况出现时在执业范围内要解决的问题，思考怎么去解决这些问题；然后，结合基本知识，厘清操作步骤中解决问题的思路与相对应的技术；最后，在实战演练上练习，并在实际工作中尝试应用。

在编写过程中，各位编者和北京理工大学出版社的编辑们为本教材付出了辛勤劳动，也受到了菏泽家政职业学院党委、教务处及其他兄弟院校的大力支持，在此一并表示感谢。

由于编者水平和时间有限，难免存在不妥及谬误之处，恳请读者、同行、专家批评指正，以便在修订时补充更正。

编 者

目 录

| | |
|--------------------------|----|
| 模块一 孕妇护理 | 1 |
| 项目一 饮食照护 | 1 |
| 任务一 制订孕期膳食计划 | 2 |
| 任务二 制作孕期营养膳食 | 7 |
| 项目二 生活起居照护 | 12 |
| 任务一 孕妇乳房护理指导 | 12 |
| 任务二 孕妇安全指导 | 16 |
| 任务三 孕期运动指导 | 23 |
| 模块二 产妇护理 | 28 |
| 项目一 饮食照护 | 28 |
| 任务一 制作产后第1周月子餐 | 29 |
| 任务二 制作产后第2周月子餐 | 34 |
| 任务三 制作产后第3周月子餐 | 39 |
| 任务四 制作产后第4周月子餐 | 44 |
| 项目二 生活起居照护 | 46 |
| 任务一 指导产妇母乳喂养 | 46 |
| 任务二 照护卧床产妇擦浴、更换衣物 | 52 |
| 任务三 吸奶器的使用指导 | 56 |
| 任务四 产妇会阴护理 | 59 |
| 任务五 指导产妇形体恢复操训练 | 63 |
| 模块三 新生儿护理 | 67 |
| 项目一 喂养照护 | 67 |
| 任务一 为新生儿冲调奶粉 | 68 |
| 任务二 为新生儿人工喂奶 | 72 |
| 项目二 生活照护 | 78 |
| 任务一 包裹新生儿 | 78 |
| 任务二 为新生儿穿、脱衣物 | 84 |
| 任务三 为新生儿更换纸尿裤（或尿布） | 89 |
| 任务四 为新生儿洗澡 | 95 |



| | |
|---------------------------|------------|
| 任务五 为新生儿抚触..... | 100 |
| 任务六 新生儿游泳..... | 105 |
| 任务七 新生儿五官护理..... | 110 |
| 任务八 新生儿脐部护理..... | 114 |
| 任务九 新生儿臀部护理..... | 117 |
| 项目三 专业照护..... | 122 |
| 任务一 新生儿呛奶预防及处理..... | 123 |
| 任务二 新生儿湿疹护理..... | 128 |
| 任务三 新生儿发热护理..... | 132 |
| 任务四 新生儿预防接种护理..... | 137 |
| 任务五 新生儿黄疸护理..... | 141 |
| 项目四 教育训练..... | 146 |
| 任务一 新生儿视觉训练..... | 146 |
| 任务二 新生儿听觉训练..... | 151 |
| 任务三 新生儿触觉训练..... | 155 |
| 任务四 新生儿抬头训练..... | 159 |
| 模块四 婴儿护理 | 163 |
| 项目一 饮食照护..... | 163 |
| 任务一 制作婴儿汁状辅食..... | 164 |
| 任务二 制作婴儿泥糊状辅食..... | 168 |
| 项目二 生活照护..... | 171 |
| 任务一 婴儿衣物、被褥清洁与消毒..... | 172 |
| 任务二 婴儿玩具清洁与消毒..... | 176 |
| 任务三 婴儿习惯培养（一日作息）..... | 180 |
| 任务四 为婴儿准备出行物品..... | 184 |
| 任务五 为婴儿测量身长、体重、头围、胸围..... | 187 |
| 项目三 专业照护..... | 193 |
| 任务一 婴儿烫伤预防及处理..... | 193 |
| 任务二 婴儿气管异物预防及紧急处理..... | 197 |
| 项目四 教育训练..... | 201 |
| 任务一 婴儿被动操（1~6个月）..... | 201 |
| 任务二 婴儿主被动操（7~12个月）..... | 207 |
| 任务三 训练婴儿语言能力..... | 211 |
| 任务四 训练婴儿认知能力..... | 215 |
| 参考文献..... | 220 |



项目一 饮食照护

【项目介绍】

妊娠期间，胎儿生长发育所需的营养主要来自母体，母体孕期的营养状况将直接关系自身健康及胎儿的生长发育。饮食照护是根据孕早、中、晚期各阶段的生理变化和营养需求为孕妇提供相应的饮食；帮助孕妇及其家属了解在怀孕不同时期所需要的营养素；指导孕妇及其家属制作孕早、中、晚期营养膳食。其主要内容包括制订孕期膳食计划和制作孕期营养膳食。

【知识目标】

了解孕妇各阶段的生理特点；
熟悉孕期各阶段所需要的营养素；
掌握孕妇饮食照护的内容及方法。

【技能目标】

能为孕妇进行孕期膳食计划的制订；
能正确和规范为孕妇制作营养膳食。

【素质目标】

具有高度的爱心、耐心、责任心；
具有良好的动手能力和沟通协调能力；
具有关爱母婴的服务意识。

任务一

制订孕期膳食计划



任务描述

王某某，女，26岁，第1胎，孕2个月。自述自停经40天以来食欲减退，常恶心、呕吐，晨起时、晚上刷牙时严重，因妊娠反应而无法进食。有想流掉孩子的冲动，家长劝解说这是正常现象，3个月以后就好了，她不太相信，又担心孩子营养不良，影响智力发育。于是一家人来到母婴护理中心咨询，作为母婴护理员你应该如何解释？如何指导其饮食呢？

工作任务：

1. 请为该孕妇制订孕期营养膳食计划。
2. 请为该孕妇及其家属进行孕期营养饮食的健康宣教。



任务分析

完成该任务需要母婴护理员具备关爱母婴的职业素养，具有一定的动手能力和沟通协调能力；需要知悉孕期女性各阶段的生理变化特点；了解孕期营养膳食相关知识，并能根据孕期不同阶段的生理特点为孕妇制订营养膳食计划，保障母婴的健康和安全。

在任务实施过程中，要耐心询问孕妇饮食习惯和孕期食欲状况，了解其对于体重、体形等方面的关注度，使其积极主动配合膳食管理。与家属沟通时要用通俗易懂的语言，使其尽快掌握并能制订孕期各阶段膳食计划。



制定孕期
膳食计划



相关知识

一、孕期营养的重要性

妊娠期间，胎儿在母体子宫内不停地生长发育。胎儿生长发育所需的营养主要来自母体，孕期母体的营养状况将直接关系自身健康及胎儿的生长发育。

(1) 孕期营养对胎儿的影响。合理充足的营养可满足胎儿的生长发育。营养不良可导致胎儿畸形、胎儿宫内发育迟缓、低体重儿、早产、新生儿死亡率增高等；营养过剩则可导致巨大儿、难产等。

(2) 孕期营养对孕妇的影响。孕期营养充足可增强孕妇的抵抗力，加快母体分娩后的体力恢复。营养不良不利于孕妇体能的有效补充；营养过剩则可引起母体肥胖、妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病、剖宫产、产后出血、产后体重持续超标等情况。

二、孕期各阶段的膳食指导

1. 孕早期（妊娠第1~13周末）的膳食指导

孕早期是受精卵向胚胎、胎儿分化的重要时期。此阶段的孕妇常伴有恶心、呕吐、食欲缺乏等早孕反应，可影响某些营养素的摄入。孕早期体重增长较慢，平均为1~2 kg。此期摄入的膳食应遵循以下原则。

(1) 清淡易消化。孕早期孕妇可出现早孕反应，对进食产生一定的影响，而胎儿各器官正处在分化形成阶段。孕妇除了补充适当的热量外，还应多摄入富含优质蛋白质的食物。蛋白质中的氨基酸有利于胎儿脑细胞的发育，其缺乏会影响胎儿的智力发育。故清淡易消化的膳食有利于减轻孕妇孕早期的妊娠反应，如新鲜蔬菜和水果、大豆制品、乳类、蛋类、畜禽肉类、鱼虾类等食品，可满足母婴双方对营养的需求。建议孕妇每日摄入蛋类50 g、牛奶250 ml，畜禽肉类、鱼虾类100~150 g。合理调整膳食结构，避免进食油腻和有特殊气味的食物。

(2) 少食多餐。少食多餐有利于孕妇充分吸收营养，减少肠胃压力，保证进食量。为减轻呕吐反应，可供给质地较干、偏碱性的食物，如苏打饼干、馒头、面包等，口含姜片、喝柠檬水对缓解恶心呕吐症状也有一定效果。呕吐后不能减少食物的摄入量，饥饿时要及时进食。即使早孕反应很重，也要保证足够食物和水分的摄入。

(3) 补充微量营养素。孕早期要补充足够的营养素。①维生素A：主要存在于动物性食物和黄绿色蔬菜中。维生素A缺乏可导致早产、发育迟缓、低体重儿、唇裂、腭裂、小头畸形等。②叶酸：主要来源于绿色蔬菜、新鲜水果、动物肝脏、干果和豆类等。叶酸缺乏易导致胎儿神经管畸形和早产的发生。女性应从计划怀孕开始就多摄入富含叶酸的食物，如动物肝脏、豆类、深绿色蔬菜等。并遵医嘱补充叶酸，建议从孕前3个月开始每日补充叶酸400 μg，持续至整个孕期。③碘：主要来源于海产品和碘食盐。孕妇除摄入碘盐外，每周应摄入一次富含碘的海产品，如鱼、虾、海带等。孕妇缺碘严重，婴儿可能患呆小症。④铁：适当摄入含铁丰富的食物，如绿叶蔬菜、动物肝脏、牛肉等。

(4) 摄入足量富含糖类的食物。孕妇在孕早期应尽量摄入富含糖类的谷类和水果，保证每天至少摄入150 g糖类（约合200 g谷类）。

2. 孕中期（妊娠第14~27周末）的膳食指导

此期早孕反应逐渐缓解，孕妇的食欲转好。孕妇体内因孕激素的变化引起胃肠道平滑肌张力降低，肠蠕动减弱，胃排空及食物在肠道内停留时间延长，故孕妇常出现饱胀感及便秘。孕中期体重增长迅速。此期的膳食指导原则包括以下几点。

(1) 及时补充营养。孕中期胎儿发育快，对各种营养素的需求量迅速增加。孕妇早孕反应消失、食欲增强，基础代谢率比正常人增高10%~20%，热量需要大幅增加。孕中期开始，孕妇摄入热量每天至少增加200 kcal。热量摄入要考虑三大营养素所占的比例，一般糖类占65%，脂肪占20%，蛋白质占15%。

(2) 摄入足量优质蛋白质。在孕中期，每天蛋白质的需要量要比平时增加15 g，瘦肉、鱼类、禽类、蛋类等是优质蛋白质的良好来源。其中，鱼类可提供多种不饱和脂肪酸；而蛋类尤其是蛋黄，是维生素A、维生素B₂和卵磷脂的良好来源。孕妇要多吃这些富含优质蛋白质的食物，为胎儿骨骼及神经系统的生长发育提供营养。

(3) 保证适度的脂肪供给。在孕中期，脂肪开始在孕妇背部、腹壁、大腿等部位囤积，为分娩和产后哺乳做必要的能量储备，故孕妇在日常饮食上应适当增加植物油的摄入量，也可选食花生仁、芝麻、核桃等富含必需脂肪酸的食物。

(4) 增加主食含量。每天增加主食100 g或主食50 g加500 ml牛奶。因早孕反应消失，食

欲转好，应多变换花样，想方设法制作各类主食增加孕妇食欲，如花卷、枣卷、发面饼、豆包、肉包、素包、锅贴等。

(5) 适量增加蔬菜和水果的供给。蔬菜和水果的摄入可增加维生素及膳食纤维，防止便秘。

(6) 适当补充微量营养素。孕妇饮食中应富含维生素和钙、铁、碘等微量营养素。①维生素 A 和叶酸需要量同早孕期；维生素 D 的摄入量应比正常饮食增加 1 倍，可食用动物肝脏、蛋黄、鱼或口服鱼肝油等；维生素 C 的摄入量也应增加，可多吃新鲜水果和蔬菜，也可口服维生素 C。②钙：每天大约应摄入 1 000 mg。钙主要来源于豆类、肉类、乳类等，其中奶或奶制品中的钙更易被人体吸收，也可服用枸橼酸钙。缺乏维生素 D 和钙会影响胎儿骨骼、牙齿发育，导致孕妇缺钙抽搐。③铁：每天应增加铁摄入量 10 mg。孕妇应多食用瘦肉、肝或动物血等含铁丰富的食物，同时多吃富含维生素 C 的食物，以促进铁的吸收。必要时遵医嘱服用小剂量铁剂。④锌：主要存在于动物蛋白和谷物中。若合理饮食，一般不会缺锌。

3. 孕晚期（妊娠第 28 ~40 周末）的膳食指导

孕晚期因腹部隆起明显，宫底较高，横膈上移，产妇容易出现上腹部饱胀、食欲缺乏。孕晚期体重增长迅速，平均每周增加 0.3~0.5 kg。孕期体重增长过低或过高对胎儿和母体均不利，过低可能延缓胎儿生长发育，早产儿发生率较高；过高则易出现巨大儿，增加难产的风险，并诱发妊娠并发症。此期的膳食指导原则包括以下几点。

(1) 适当增加富含蛋白质食物的摄入量。孕晚期每天应多摄入蛋白质 25 g。动物蛋白质应占全部蛋白质的 50% 以上。若蛋白质摄入不足，可影响胎儿脑细胞分化，导致脑细胞数量减少。应在孕中期的基础上，保证各种营养素的摄入量。

(2) 适当增加微量元素的摄入量。孕晚期锌摄入量不足，可导致胎儿生长受限、先天畸形、早产、死胎等。锌主要来源于动物性食物，如肝、瘦肉、蛋黄和海产品含锌较多，牡蛎含量最高；植物性食物中豆类、谷类、花生和蘑菇中锌含量较高，而蔬菜和水果含量较低。孕晚期每日钙摄入量应增至 1 500 mg，但摄入过多的钙可能会导致便秘。为预防便秘，孕妇可在日常生活中多吃富含维生素和纤维素的食物。

(3) 适当控制糖类、脂类的摄入量。在孕晚期，尤其是最后 1 个月，孕妇要适当控制能量摄入，以免胎儿过大，造成分娩困难。应适量活动，防止体重增长过快，每周体重增长控制在 0.3~0.5 kg。

孕期营养固然重要，但不能盲目补充。在保证孕妇营养的同时，还应做到各类食物的调配，合理摄入。



任务实施

一、孕早期膳食计划

可按照孕妇的喜好选择能够促进食欲的食物。孕早期一日三餐实例见表 1-1。

表 1-1 孕早期一日三餐实例

| 餐次 | 膳食种类 |
|----|----------------------|
| 早餐 | 花卷、酸奶、煮鸡蛋、猕猴桃 |
| 加餐 | 杏仁、葡萄 |
| 午餐 | 米饭、清炒荷兰豆、红烧排骨、西红柿鸡蛋汤 |
| 加餐 | 红枣、苹果 |

续表

| 餐次 | 膳食种类 |
|----|-----------------|
| 晚餐 | 面条、西兰花炒肉丝、豆腐鱼头汤 |
| 加餐 | 牛奶、碱性饼干 |

二、孕中期膳食计划

孕中期一日三餐实例见表 1-2。

表 1-2 孕中期一日三餐实例

| 餐次 | 膳食种类 |
|----|---------------------|
| 早餐 | 杂粮粥、牛肉芹菜包、煮鸡蛋、凉拌黄瓜 |
| 加餐 | 酸奶、烤面包片 |
| 午餐 | 米饭、蒜蓉油麦菜、糖醋鲤鱼、黄瓜炒鸡蛋 |
| 加餐 | 橙子、核桃仁、红枣 |
| 晚餐 | 花卷、芹菜炒牛肉、豆腐粥、海米娃娃菜 |
| 加餐 | 牛奶、烤面包片 |

三、孕晚期膳食计划

孕晚期一日三餐实例见表 1-3。

表 1-3 孕晚期一日三餐实例

| 餐次 | 膳食种类 |
|----|----------------------|
| 早餐 | 西红柿牛肉面、清炒西葫芦 |
| 加餐 | 红枣、坚果、猕猴桃 |
| 午餐 | 米饭、素炒空心菜、土豆焖排骨、豆腐鲫鱼汤 |
| 加餐 | 杏仁、苹果 |
| 晚餐 | 杂粮窝头、蒜蓉生菜、豆腐干炒肉丝 |
| 加餐 | 牛奶 |

四、评价

- (1) 熟悉孕期膳食制作原则，能够根据孕妇孕期不同阶段、饮食喜好制订膳食计划。
- (2) 操作过程中注意与孕妇及其家属沟通，了解家庭的饮食习惯。
- (3) 语言表达良好，与产妇及其家属沟通有效。



注意事项

随着胎儿月龄的增长，孕妇对营养的需求不断增加，在饮食上需要注意以下 3 个方面。

- (1) 采取少食多餐的方式，尤其应注意保证食物的多样性，以谷类为主，多吃蔬菜、水果、奶类、豆制品等，补充含钙丰富的食物，避免摄入过多的脂肪和糖类。

- (2) 严格控制食盐量，以每天进食 6 g 为宜。
- (3) 忌食寒凉、辛辣等刺激性食物。

知识链接

营养素的主要食物来源

- 钙：牛奶、豆腐、深绿色蔬菜（芥菜、菠菜、油菜等）、芝麻酱、海带等。
- 铁：樱桃、蛋黄、牛肉、羊肉、动物肝脏、猪腰等。
- 叶酸：菠菜、油菜、樱桃、酵母、糙米、动物肝脏等。
- 维生素 A：橙、柑、桃、番茄、胡萝卜、牛肉等。
- 维生素 B：大豆、花生、燕麦、杂粮、动物肝脏、蛋黄、瘦肉等。
- 维生素 C：橙子、柑橘、猕猴桃、鲜枣、樱桃、番茄、蔬菜等。



任务评价

见表 1-4。

表 1-4 制订孕期膳食计划任务评价表

| 项目 | 评价标准 |
|----------|---|
| 知识掌握 | 说出孕期各阶段的生理变化特点（10分） 说出孕早期膳食指导（10分） 说出孕中期膳食指导（10分） 说出孕晚期膳食指导（10分） 回答熟练、全面、正确 |
| 操作能力 | 能正确判断孕期发育情况是否正常（15分） 能正确掌握贫血食疗方（芹菜炒香干、菠菜猪肝汤）制作的操作流程（15分） 操作要娴熟、正确、到位 |
| 人文素养 | 有关爱母婴的观念（10分） 对家庭成员的解释工作准确、到位（10分） 具备有效沟通的能力（10分） |
| 总分（100分） | |



同步测试



同步测试

任务二

制作孕期营养膳食



任务描述

李某，28岁，第1胎，孕58天。自述和老公在外地工作，一直都采取避孕措施，但前几天发现意外怀孕了。因没有做好思想准备，丈夫想让流掉，但是妻子认为既然孩子来了还是想好好地迎接他，长辈都不在身边，小夫妻也不懂孕期保健知识，而且前段时间单位组织查体发现孕妇患有轻度贫血。于是来到母婴护理中心，想知道孕期怎样滋补能改善贫血症状？吃什么对胎儿发育最好？

工作任务：

1. 请为该孕妇制作孕期营养膳食。
2. 请为该孕妇及丈夫进行孕期营养膳食健康宣教。



任务分析

完成该任务需要母婴护理员具备关爱母婴的职业素养，具有一定的沟通能力；需要知悉孕期女性生理变化过程；需要了解营养膳食搭配方面的相关知识，并能根据孕期不同阶段的生理特点制作营养膳食。对有异常症状者，能正确指导孕妇有针对性地制作营养膳食，改善甚至纠正异常症状，保障母婴健康。

在任务实施过程中，母婴护理员要耐心、细致、关心、体贴孕妇，解除其思想顾虑，使其积极主动配合。与家属沟通时要用通俗易懂的语言，使其尽快掌握并能制作孕期各阶段膳食。



制作孕期营养膳食



相关知识

一、孕期女性膳食营养的重要性

妊娠是一个复杂的生理过程，为了成功妊娠，孕期女性的生理状态及代谢发生了较大的适应性改变，以满足胎儿的生长发育，并为产后泌乳进行营养储备。孕期营养状况的优劣对胎儿生长发育乃至成年后的健康成长将会产生至关重要的影响。与非孕期相比，孕期女性对能量和各种营养素的需要量均有所增加，尤其是能量、蛋白质、必需脂肪酸，以及钙、铁、维生素A、叶酸等多种微量营养素。为了满足孕期对各种营养素的需求，孕期的食物摄入量也应相应地增加，但膳食结构仍应是由多种多样食物组成的平衡膳食，食物力求种类丰富、营养齐全，无须忌口。因各种原因使膳食不能满足营养需要时，可在医生指导下合理使用维生素和矿物质补充剂。怀孕不同时期胚胎发育速度不同，孕妇的生理状态、机体代谢水平和对营养素的需求也不同。

二、孕期膳食原则

孕妇膳食应随着孕期女性的生理变化和胎儿生长发育的状况而进行合理调配。中国营养学会在《中国居民膳食指南》(2016)中对孕妇的膳食特别提出:①自妊娠第4个月起,保证充足的能量;②妊娠后期保持正常的体重增长;③增加肉、蛋、奶、鱼及其他海产品的摄入。

1. 孕早期的合理膳食

孕早期胎儿生长发育速度相对缓慢,此时所需营养与孕前没有太大差别。值得注意的是,此期大部分孕妇会出现恶心、呕吐、食欲缺乏等妊娠反应,这些反应往往会影响孕妇的营养摄入量。针对孕早期女性的特点,制作营养膳食时应注意以下几个方面。

(1) 选择清淡、易消化、可增加食欲的食物。避免大鱼大肉,不吃辛辣刺激性及寒凉生冷的食物,以免出现消化不良,加重胃肠道反应。

(2) 少食多餐,保证正常的进食量,不偏食。

(3) 早孕反应一般在晨起和饭后最明显,可在起床前吃些含糖类丰富质地干的食物。

(4) 建议每日服用适量叶酸和维生素 B₁₂等,以预防胎儿神经管畸形。

2. 孕中、晚期的合理膳食

孕中、晚期是胎儿迅速生长发育的时期,孕妇要补充足够的热量和营养素才能满足自身与胎儿生长发育的需要;母体自身也开始贮存脂肪、蛋白质等,孕妇的体重也迅速增长,同时出现缺钙、缺铁的现象。孕妇从怀孕第4个月起,妊娠反应减轻或消失、食欲好转时,应增加能量和各种营养素的摄入,如牛奶、鸡蛋、瘦肉、动物肝脏、鱼虾类、豆制品、新鲜蔬菜和水果等,以保证胎儿的正常生长发育。为防止便秘,应多食用富含膳食纤维的食物。孕中、晚期膳食要做到品种多样、营养全面、荤素搭配,并保证一定的数量。

孕期营养不仅对母体健康影响很大,对妊娠结局也能产生至关重要的影响,合理的膳食和均衡的营养是保证成功妊娠的物质基础。



任务实施

一、评估

(1) 判断孕妇的孕周,了解有无贫血、便秘、高血压和糖尿病等异常情况。

(2) 评估孕妇及其家属对孕期营养膳食相关知识的了解程度。

(3) 帮助孕妇制作贫血食疗方:芹菜炒香干、菠菜猪肝汤。

二、计划

(1) 环境准备:环境干净整洁,光线适宜。

(2) 操作人员准备:着装整洁,穿工装、洗净双手。

(3) 用物准备:灶具、炊具、餐具。

(4) 食材准备:①芹菜炒香干:芹菜 300 g,香干 3 块,盐一茶匙(3 g),白糖一茶匙(3 g),油适量。②菠菜猪肝汤:菠菜 60 g,猪肝 100 g,淀粉、姜片、盐、酱油、枸杞子、香油各适量。

三、实施

见表 1-5。