



职业技能培训教程

本书PDF全文，请前往 品品品 [Pinmuch] 按书名搜索，100%可下载：
精品资源 网购返利，尽在“品品品”：<http://www.pinmuch.com>



GAOJIYUYINGSHI

高级育婴师



山西省妇女儿童发展中心 组织编写



中国劳动社会保障出版社

本书PDF全文，请前往 品品品 [Pinmuch] 按书名搜索，100%可下载：
精品资源 网购返利，尽在“品品品”：<http://www.pinmuch.com>

合格 **妈妈** 必读书



策划编辑：郑丽媛
责任编辑：梁雨聆
责任校对：张 苏
封面设计：岳凯军
版式设计：崔俊峰

ISBN 978-7-5045-8807-4



9 787504 588074 >

定价：12.00元

本书PDF全文，请前往 品品品 [Pinmuch] 按书名搜索，100%可下载：
精品资源网购书网，尽在品品品"：<http://www.pinmuch.com>

职业技能培训教程

高级育婴师

山西省妇女儿童发展中心 组织编写

中国劳动社会保障出版社

资源免费定制 想看就看

免费定制

- ◇ 电子书籍
- ◇ 电子杂志
- ◇ 影视动漫
- ◇ 各类资源

Hello♥

你是否有想要看的书？

你是否有想看的杂志？

却苦于找不到下载地址，花钱买？

来 品品品，问题将迎刃而解！

任何你想要的书籍、杂志

我们免费为你定制，满足个性需求

想看什么 就看什么

资源定制专栏：

<http://www.pinmuch.com/forum-40-1.html>

☆☆☆ Let's Go!!



本书PDF全套，请前往 品品品 [Pinmuch] 按书名搜索，100%可下载：
精品资源 网购返利，尽在“品品品”：<http://www.pinmuch.com>
WWW.PINMUCH.COM



精品资源
尽情品味



史上最牛返利站

如果你网购没有返利，就来品品品省钱吧！

不仅有高返利，还有免费资源分享，快来！

高网购返利 + 享精品资源

全欣爱·最专业的流产康复营养



全欣爱 全称为全欣爱营养强化蛋白复合粉，我国著名妇幼营养专家邵玉芬教授指导开发，是一款专门针对流产女性的专业营养品；全欣爱依据“流产康复关键营养”理论组方，全面满足流产女性营养需求，是一份献给流产及产后女性的专业关爱。



全欣爱

流产康复关键营养



做个爱她的男人 做个体己的女子

本书PDF全文，请前往 品品品 [Pinmuch] 按书名搜索，100%可下载：
精品资源 网购返利，尽在“品品品”：<http://www.pinmuch.com>

图书在版编目(CIP)数据

高级育婴师/山西省妇女儿童发展中心组织编写. —北京：中
国劳动社会保障出版社，2010

职业技能培训教程

ISBN 978 - 7 - 5045 - 8807 - 4

I. ①高… II. ①山… III. ①婴幼儿-哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 227678 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码：100029)

出版人：张梦欣

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

850 毫米×1168 毫米 32 开本 5 印张 117 千字

2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 2 次印刷

定价：12.00 元

读者服务部电话：010 - 64929211/64921644/84643933

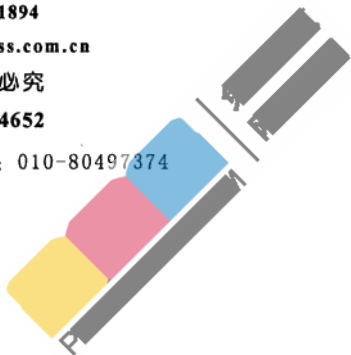
发行部电话：010 - 64961894

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010 - 64954652

如有印装差错，请与本社联系调换：010-80497374



编审委员会

顾 问：胡苏平 曹馨仪

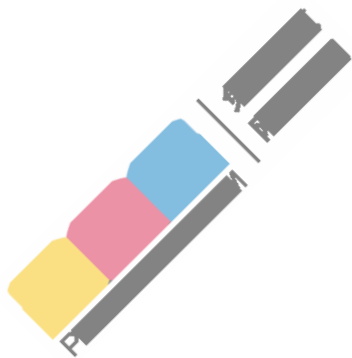
主 任：李悦娥 郑 红

副主任：李华玲

编写人员

主 编：闫芳华

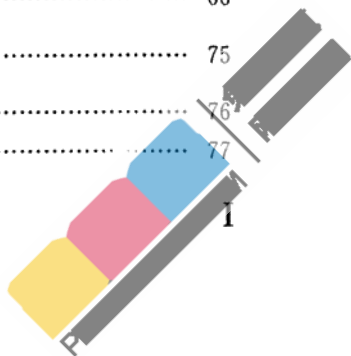
参 编：冯艳华 樊茂枝 王琳鋈 张 丽
郑瑞花 张冬花 白彦青 姜晓春
刘 芳 郭红梅 王 俊



本书PDF全文，请前往 品品品 [Pinmuch] 按书名搜索，100%可下载：
精品资源 网购返利，尽在“品品品”：<http://www.pinmuch.com>

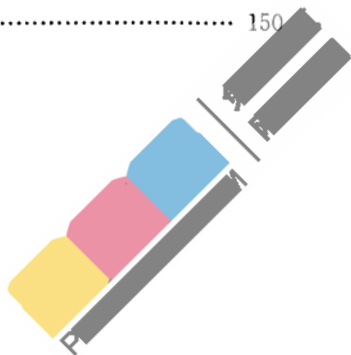
目 录

第一章 生活照料	01
第一节 饮食	02
第二节 饮水	10
第三节 睡眠、二便、三浴	12
第四节 卫生（居室、个人、四具）	25
第二章 日常生活保健与护理	27
第一节 婴儿生长发育评价	28
第二节 预防接种	31
第三节 常见疾病护理	33
第四节 预防铅中毒	44
第五节 常见意外伤害处理	46
第三章 教育	57
第一节 婴儿发展评价	58
第二节 实施个别化教学计划	63
第三节 培训指导	66
第四章 家庭教育艺术	75
第一节 表扬婴儿的艺术	76
第二节 收拾玩具的训练	77



本书PDF全文，请前往 品品品 [Pinmuch] 按书名搜索，100%可下载：
精品资源 网购返利，尽在“品品品”：<http://www.pinmuch.com>

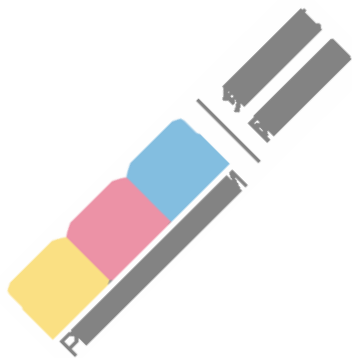
第三节	培养婴儿的专注力	79
第四节	婴儿怕生怎么办	81
第五节	如果婴儿太黏人	82
第六节	让爱哭的婴儿坚强起来	83
第七节	婴儿咬人怎么办	84
第八节	婴儿说谎怎么办	86
第九节	婴儿不爱吃饭怎么办	87
第十节	语言开发解决四大难题	89
附录一	亲子教育教案	92
	6个月宝宝亲子活动——动作技能课	92
	7个月宝宝的亲子活动——动作技能课	94
	8个月宝宝亲子活动——动作技能课	96
	9个月宝宝亲子活动——动作技能课	98
	10个月宝宝亲子活动——语言发展课	100
	11个月宝宝亲子活动——语言发展课	102
	12个月宝宝亲子活动——动作技能课	104
	1岁至1岁3个月宝宝亲子活动——认知能力课	107
	1岁3个月至1岁半宝宝亲子活动——语言发展课	109
	1岁半至2岁宝宝亲子活动——认知能力课	111
	2岁至2岁半宝宝亲子活动——认知能力课	113
	2岁半至3岁宝宝亲子活动——美育课	116
附录二	亲子教育案例	120
附录三	常见食物的一般营养成分表	128
参考文献	150



本书PDF全文，请前往 品品品 [Pinmuch] 按书名搜索，100%可下载：
精品资源 网购返利，尽在“品品品”：<http://www.pinmuch.com>

01 第一章

生活照料



第一节 饮 食

高级育婴师应能够根据婴儿生长发育规律，明确婴儿消化成熟度与营养密度的关系，科学、合理地设计婴儿食谱和配制婴儿膳食。

婴儿的身体发育需要摄取食物中的营养素，而婴儿消化道在发育中要经历由不成熟到成熟的过程，与之相适应的食物也要经历低密度（液体食物）——中密度（泥糊状食物）——高密度（固体食物）的过程。

那么，针对不同月龄的婴儿，怎样设计婴儿食谱才能符合均衡膳食的原则呢？

一、什么是均衡膳食

均衡膳食就是膳食必须符合个体生长发育和生理状况等特点，含有人体所需要的各种营养成分，含量适当，全面满足身体需要，维持正常生理功能，促进生长发育和健康。

二、婴儿均衡膳食的原则

1. 品种多样

从4个月开始，可给婴儿逐量添加泥糊状辅食，等婴儿适应了一种食物后再添加另一种，逐渐增加辅食品种。婴儿1岁以后，从以乳制品为主食逐渐向半固体、固体食物转化，食物品种也应日趋多样化，一般包括：



本书PDF全文，请前往 品品品 [Pinmuch] 按书名搜索，100%可下载
精品资源 网购返利，尽在“品品品”：<http://www.pinmuch.com>

谷类及薯类：米、面、杂粮等；

动物性食物：肉、禽、鱼、蛋、奶等；

豆类及其制品：黄豆、豆腐、豆浆等；

蔬菜水果类：根茎类、叶菜类、鲜果类等；

纯热能类：动植物油、淀粉、食糖等。

以谷类为主食，如大米、小米、面粉、高粱、玉米等，动物性食物、各种蔬菜和水果等也要兼而有之。单一的食物不能满足婴儿对营养素的多样化需要。

2. 饮食适量

根据婴儿月龄和身体状态，婴儿每天饮食一定要合理定量，或多或少都会给婴儿生长发育造成不良影响。一般情况下，在喂养过程中要遵循每天三餐两点的膳食制度，即早、中、晚三餐，再加上、下午点心各1次。按照早上吃饱、中午吃好、晚上吃少的原则安排一日食谱。两餐间隔时间一般不超过4小时。

1~3岁婴儿每天摄入食物参考量为：

粮食125克，蔬菜和水果100克，蛋1个，禽、鱼、肉50~100克，豆制品25克，配方奶粉500毫升，植物油少许。

早餐：有奶或粥，再配肉类、蛋类、豆类，热能达到一天总热能的30%左右。

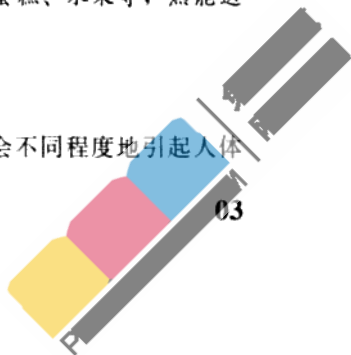
午餐：有米饭或面食，再配一荤一素一汤，热能达到一天总热能的40%左右。

晚餐：面点、荤菜、素菜、粥，热能达到一天总热能的25%左右。

加餐：上、下午加食饼干、面包、蛋糕、水果等，热能达到一天总热能的5%左右。

3. 营养素比例适当

营养素摄入过量、不足或不平衡都会不同程度地引起人体



生理的异常或发生疾病。高级育婴师可根据婴儿的身体状况，参考各食物的营养成分配置婴儿食谱。

4. 合理搭配

婴儿的膳食应做到动物性食物与植物性食物搭配、荤素搭配、粗粮与细粮搭配、干稀搭配、咸甜搭配合理。

5. 不宜太咸

食盐的主要成分是氯化钠，婴儿肾脏发育不成熟，排钠能力差，食盐过多易损伤肾脏。通常，食盐的供给量以1~2岁每天1~1.5克，2~6岁每天2.5~3.5克为宜。

三、不同月龄和年龄婴儿的膳食指南

婴儿咀嚼和肠胃消化能力尚未健全，喂养不当易发生消化紊乱，具体标准参照2008年4月8日中国营养学会妇幼分会发布的《中国孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童膳食指南》，高级育婴师应根据当地饮食习惯合理编写符合实情的0~3岁婴儿饮食食谱。

1. 0~6月龄婴儿膳食指南

- (1) 纯母乳喂养。
- (2) 产后尽早开奶，初乳营养最好（能增强婴儿免疫力）。
- (3) 尽早抱婴儿到户外活动或适当补充维生素D（在医生指导下）。
- (4) 给新生儿和1~6月龄婴儿及时补充适量维生素K（在医生指导下）。
- (5) 不能用纯母乳喂养时，宜首选婴儿配方食品喂养。
- (6) 从4个月开始逐量增加泥糊状食品（鸡蛋、谷物类、蔬菜水果类等）。



本书PDF全文，请前往 品品品 [Pinmuch] 按书名搜索，100%可下载，
精品资源，网购返利，尽在“品品品”：<http://www.pinmuch.com>

(7) 定期监测生长发育状况。

母乳是6个月以内婴儿最理想的天然食品。新生儿期应按需哺乳，满月后可根据婴儿需求养成定时哺乳的良好习惯。

2. 6~12月龄婴儿膳食指南

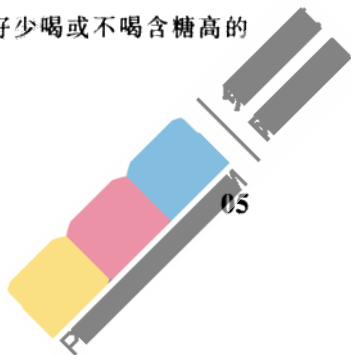
- (1) 奶类优先，继续母乳喂养。
- (2) 及时合理添加辅食。
- (3) 尝试多种多样的食物，膳食应少糖、无盐、不加调味品。
- (4) 逐渐让婴儿自己进食，培养其良好的进食行为。
- (5) 定期监测生长发育状况。
- (6) 注意饮食卫生。

3. 1~2岁婴儿膳食指南

- (1) 继续喂食母乳或其他乳制品，并逐步向多样食物过渡。
- (2) 选择营养丰富、易消化的食物。
- (3) 给婴儿吃多样食物，使其养成不挑食、不偏食、不贪食的良好习惯。
- (4) 让婴儿不吃或少吃零食，以保证其正餐时有旺盛的食欲。
- (5) 培养婴儿定时吃饭。
- (6) 定期监测生长发育状况。

4. 2~3岁婴儿膳食指南

- (1) 采用适宜的烹调方式，单独加工制作婴儿膳食。
- (2) 在良好环境下规律进餐，重视良好饮食习惯的培养。
- (3) 鼓励婴儿多做户外游戏与活动。
- (4) 每天足量饮水（白开水），最好少喝或不喝含糖高的饮料。
- (5) 定期监测生长发育状况。
- (6) 确保饮食卫生，严格餐具消毒。



四、科学烹制婴儿食物

婴儿从进食乳制品为主向多样化饮食转变的过程中，因受咀嚼功能和肠胃吸收功能的特殊性限制，所用膳食与成人有较大区别，在烹制方法上应注意以下内容：

1. 要注意色、香、味、形俱全，尽量减少食物营养素在烹调过程中的损失，使食物更适合婴儿的口味，便于消化和吸收。如胡萝卜和豆制品可采用不同的刀法，制成片、丝、块、卷等形状，配以带馅的面点和营养丰富的蔬菜汤，组成色彩鲜明的饭菜，调动婴儿的食欲。

2. 食物应去骨去刺，尽量切小、切细、切碎，如可制成菜泥、肉茸等。

小提示

如需以豆子、玉米粒、花生米等作为婴儿食物原料，应碾碎后烹制，切勿整个使用，以免被婴儿吸入气管，发生危险。另外，最好不要用醋腌制品和咸菜制作婴儿食物。

3. 烹调方法以炒、煮、蒸、焖、烩、煨等为主，炸、煎、烤尽量少用或不用。

五、婴儿汤谱

由于婴儿的肠胃和消化功能都还没有完全发育成熟，所以在给婴儿添加辅食时，最好选择有营养、易吸收的食物，在从乳制品向固体食物转化的过程中，添加汤类可以起到很好的过渡作用。

高级育婴师应了解婴儿常用汤谱的功效，并能正确调配。



本书PDF全文，请前往 品品品 [Pinmuch] 按书名搜索，100%可下载
精品资源 网购返利，尽在“品品品”：<http://www.pinmuch.com>
制作，或指导育婴员、育婴师或雇主制作。这里介绍几种适宜
婴儿饮用的汤的制作方法。

1. 猪肝汤

动物肝脏具有补肝养血、明目的作用，菠菜有补血作用。猪肝与菠菜相配，营养价值更高，可以促进人体的新陈代谢，有利于婴儿的生长发育。

做法：

(1) 猪肝洗净，切成碎丁，放入碗内，加入少许精盐、水，腌片刻；菠菜择洗干净，在开水锅中烫一下，捞出，切成小段。

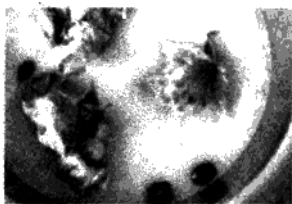


(2) 锅置旺火上，加入植物油烧热，下入葱、姜末爆香，加入水，烧沸后将碗中肝丁连水一并下锅，烧沸后撇去浮沫，猪肝煮至断生即可，不要煮老，以免影响口味。

(3) 下入菠菜，开锅后先盛出菠菜，再烧3分钟后，即可全部倒入碗内。

2. 骨枣汤

动物骨中含有丰富的钙、髓质，还含有其他营养成分，红枣可补中益血。骨枣汤益髓养血、助骨生长效果明显，对婴儿生长发育极其有益。



做法：

(1) 将骨头（长骨或脊骨，猪、牛、羊骨均可）洗净捣碎，与红枣、生姜同置煲内，加水适量，用旺火烧沸。

(2) 改用文火烧2小时以上，汤稠之后，根据喜好调味即

3. 豆腐苦瓜汤

豆腐甘寒，苦瓜苦寒，均能起到清大热，清胃降火的作用，便秘婴儿食用更佳。

做法：

(1) 将豆腐切成小块，苦瓜洗净，切成薄片。

(2) 沙锅中加适量水，用文、旺火交替煲2小时，至瓜烂、豆腐熟，再加入调味品，即成。



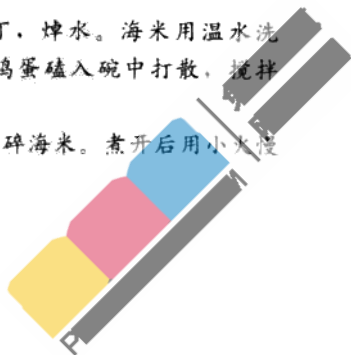
4. 香菇鸡蛋汤

香菇鸡蛋汤的原料为香菇、鸡蛋、海米、韭菜。香菇含有丰富的蛋白质，其含量可以和肉类相媲美，并且含有人体必需的8种氨基酸，很容易被人体吸收，非常适合婴儿食用；鸡蛋中含有多种维生素和氨基酸，比例与人体很接近，容易被人体消化和吸收，鸡蛋中含铁也较丰富，鸡蛋黄中的卵磷脂、甘油酸酯、胆固醇和卵黄素对神经系统和身体发育有很大的作用；韭菜富含纤维素，可以防治便秘，韭菜中的维生素A含量高，能保护眼睛。

做法：

(1) 香菇去蒂，洗净，切成小丁，焯水。海米用温水洗净，切碎。韭菜择洗干净，切碎。鸡蛋磕入碗中打散，搅拌均匀。

(2) 锅内添水用大火煮开，放入碎海米。煮开后用小火慢

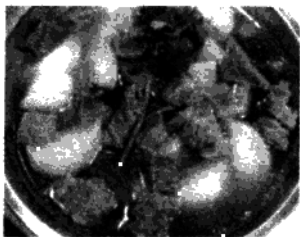


本书PDF全文，请前往 品品品 [Pinmuch] 按书名搜索，100%可下载，精品资源 网购返利，尽在“品品品”：<http://www.pinmuch.com>
煮15分钟，放入香菇丁。淋入搅好的鸡蛋液，再煮1分钟左右。

(3) 加盐调味，出锅前放碎韭菜稍煮即可。

5. 牛肉萝卜汤

牛肉享有“肉中骄子”的美称，含有丰富的铁质、蛋白质和维生素，是一种有益健康的肉类。牛肉中的氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对促进婴儿生长发育特别有益；白萝卜含有粗纤维，具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。牛肉萝卜汤适合1岁半以上婴儿食用。



做法：

(1) 牛肉洗净，放入滚水中，去秽血，捞出后切成小块备用。

(2) 白萝卜切小块，老姜去皮后切成片，葱切段备用。

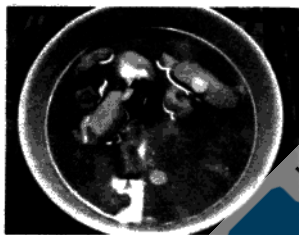
(3) 以上材料放进锅内炖约3小时即可，食用时依个人喜好调味。

6. 苹果蜜枣瘦肉汤

婴儿秋天常食用此汤可润燥生津。适于秋季天气干燥，婴儿干咳无痰、皮肤干燥时食用。

做法：

苹果去皮、核，切片，与瘦肉、蜜枣同放入锅里，加适量清水，煲1小时后便可食用。



第二节 饮 水

高级育婴师除及应掌握基本的喂水知识和技能外，还应该能够指导育婴员、育婴师正确识别婴儿脱水，并能以实操形式进行脱水后的紧急处理。

一、什么是脱水

脱水是指水分摄入不足或丧失过多引起的体内液体过量减少。脱水时除丧失水分外，通常还伴有钠、钾和其他电解质的丢失。常见的脱水原因有腹泻、呕吐或进奶量严重不足、肠胃吸收不良及发热大量出汗等。

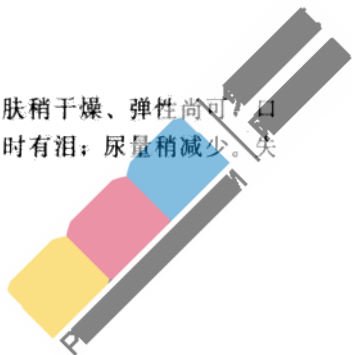
1岁以内婴儿每日每千克体重需水量为120~160毫升，1~3岁婴儿每日每千克体重需水量为100~140毫升。这些需要的水分除由进食供给外，还需要另外补充。夏天气温较高，婴儿排出大量的汗液，需要比其他季节补充更多的水分。这时如果不能及时补充水分，容易发生脱水。

二、评定婴儿脱水的标准

育婴人员主要根据婴儿前囟、眼窝、皮肤弹性、循环情况、尿量等特征，判定脱水程度。

1. 轻度脱水

婴儿精神稍差，略烦躁不安；皮肤稍干燥、弹性尚可；口唇黏膜略干；前囟及眼窝稍凹陷，哭时有泪；尿量稍减少。失



本书PDF全文，请前往 品品品 [Pinmuch] 按书名搜索，100%可下载
精品资源 网购返利，尽在“品品品”：<http://www.pinmuch.com>
水量每千克体重为 30~50 毫升。

2. 中度脱水

婴儿精神萎靡或烦躁不安，皮肤苍白干燥、弹性差，口唇黏膜干燥；前囟及眼窝明显凹陷，哭时泪少；尿量明显减少。失水量每千克体重为 50~100 毫升。

3. 重度脱水

婴儿精神极度萎靡，重者昏睡甚至昏迷；全身皮肤有花纹，发灰、干燥，弹性极差；前囟及眼窝深凹陷，哭时无泪；重者休克，表现为脉搏细速、血压下降、四肢厥冷；尿量极少或无尿。失水量每千克体重为 100~120 毫升。

三、婴儿脱水的处理方法

观察婴儿的体征，可以大体了解婴儿脱水的程度。如果注意到婴儿有轻度脱水的迹象，必须立即采取措施，防止婴儿脱水状况进一步加重，可先采取简单的家庭补水方法：

米汤一碗加精盐半小勺，再加白糖约 2 小勺，煮沸放凉服用。

要鼓励婴儿多喝，喝的速度要缓慢，可使用奶瓶饮用，也可用小勺喂，每 1~2 分钟喂 1 勺。

如果发现婴儿有中重度脱水迹象，必须立即去医院就诊。

小提示

注意不宜用饮料补水，让婴儿充分休息。

在炎热的夏季，不要把婴儿捂得太严，室内温度也要适宜，更不要关闭窗户，以免人为地造成婴儿脱水。

第三节 睡眠、二便、三浴

一、提高婴儿睡眠质量

睡眠有助于婴儿生长发育，有助于脑发育，有助于记忆力的增强。新生儿几乎所有的时间都在睡眠，以后随着婴儿的生长发育，睡眠时间逐渐缩短。

人体下丘脑中的脑垂体分泌生长激素，生长激素促进骨骼、肌肉、结缔组织和内脏的生长。80%的生长激素在人夜间睡眠时分泌，尤其是前半夜分泌较多，在入睡初期的深度睡眠时分泌最多。高级育婴师应能够正确处理婴儿常见睡眠问题，有计划、有规律地培养婴儿逐渐养成良好的睡眠习惯，并指导育婴员、育婴师掌握相应技能。

0~3岁婴儿常见睡眠问题及解决方法

月龄	常见睡眠问题	原因	解决方法	备注
0~3个月	睡觉时突然哭闹	饿、尿，也可能是做了不愉快的梦	先弄清楚婴儿的需求是什么，如没有尿也不饿时，只需抱起来安抚	让婴儿养成良好的睡眠习惯，有规律的作息，睡前吃饱，白天多活动，创造舒适的睡眠环境，及时观察婴儿是否有嗜睡的表现
	大人会影响婴儿的睡眠	和大人同睡	尽量让婴儿睡自己的小床，让小床挨着大床	

本书PDF全文，请前往 品品品 [Pinmuch] 按书名搜索，100%可下载
精品资源 网购返利，尽在“品品品”：<http://www.pinmuch.com>

续表

月龄	常见睡眠问题	原因	解决方法	备注
4~6个月	多有夜间突然惊醒	这类婴儿属于敏感型，对外界环境很敏感	为婴儿创造舒适的睡眠环境，婴儿卧室光线适当暗些，婴儿睡眠时尽量避免噪声	睡觉前的准备：在固定的时间段，给婴儿洗澡，做一次婴儿抚触操；创造安静的睡眠环境，调暗灯光，关掉电视等；睡前吃饱；让婴儿自己逐渐入睡
	睡觉时爱出汗	代谢较强，体温调节功能还不完善	常摸婴儿的小手和头部，观察出汗规律，及时增减衣物和被褥	
7~12个月	边吃奶边睡觉	大人造成婴儿不良的睡眠习惯	把喂奶的时间提前，可让婴儿吃奶后玩一会儿再睡觉	安全睡眠注意事项：不要让婴儿趴着睡，不要在婴儿附近抽烟；保持房间温度适宜，不要给婴儿盖得太多；婴儿的衣服不要过于宽松，防止掀起盖住头部；婴儿床不要放在电器旁边，不要把系有细绳、带子的奶嘴带在婴儿身上，不要睡过软的床
	白天睡觉，半夜起床玩	白天婴儿所在的环境光线较暗，易导致睡眠规律混乱	白天多带婴儿到光线明亮的地方，如室外树荫下、阳台等；夜晚要调弱房间灯光，让婴儿能够分辨白天和黑夜	
1~3岁	做噩梦	是婴儿情绪的反映	把婴儿抱起来安抚，第二天可与婴儿交谈有关梦的内容	白天最适合小睡的时间：婴儿逐渐长大，白天只睡一次，最佳的睡眠时间是在午后，让婴儿午睡后，到晚上睡觉前最少间隔4小时以上