YINGYOUER
YANGYU ZHAOHU SHOUCE

婴幼儿
养育照护手册

主　编　彭文涛　何　英

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



四川师範大學 电子出版社
Sichuan Normal University Electronic Press

婴幼儿养育照护手册

主　编　彭文涛　何　英

四川省儿童医院 四川省妇幼保健院
华西二院眉山市妇幼保健院

责任编辑　宋　宏
封面设计　胡奇琦
出版发行　四川师范大学电子出版社
社　　址　四川省成都市锦江区静安路 5 号
邮政编码　610068
电　　话　028−84767799（总编室）　028−84769668（发行部）
网　　址　www.scnup.com
光盘生产　大连华录影音实业有限公司
手册印制　成都新凯江印刷有限公司
文本尺寸　170 mm × 240 mm
印　　张　12.5
字　　数　217 千字
版　　次　2025 年 4 月第 1 版
ＩＳＢＮ　978−7−89541−305−4

本手册为电子出版物配套手册，为尊重阅读习惯而印制，如发生质量问题，读者请与我们联系

■ 版权所有　侵权必究 ■

编委会

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

主审人员： 刘瀚旻　陈　杰

主　　编： 彭文涛　何　英

副 主 编： 刘孝美　黄莉莎　杨速飞　王慧卿

编　　委： 陈　琳　陈　建　李　华　陈　凤　陈涛蓉
陈任译　陈　蝶　高　阳　官雨佳　胡　娟
黄红玉　李小波　刘　欣　罗文进　李　丹
廖力慧　刘丽红　龙　艳　罗德兰　何讴鸥
万亚非　王　茵　徐　平　夏玉婷　杨罗婷
杨　程　杨　静　严　芳　袁佳敏　姚映宏
阎宗清　袁晓君　周群英　朱　丹

序

0–3岁婴幼儿期被称为儿童的“黄金成长阶段”，这是儿童生命中最为关键的篇章。在这个充满奇迹的时期，他们的每一次微笑、每一个翻身、每一句咿呀学语都是成长道路上的宝贵足迹。这不仅是儿童生长发育的关键期，也是大脑和身体快速发育的黄金时段，更是为儿童健康和福祉奠定基础的“机会之窗”，它产生的影响将持续一生并可能延续到下一代。作为父母或照护者，我们的角色不仅是提供食物和庇护，更是在儿童探索世界的过程中给予他们爱、安全感和智慧的启迪。掌握科学育儿的理念和知识是我们为孩子提供良好养育照护的基石。

养育照护被定义为“一个由照护者创造的环境，旨在确保儿童身体健康、饮食营养，保护他们免受威胁，并通过互动给予情感上的支持和响应，为他们提供早期学习的机会”。健康、营养、安全、回应性照护和早期学习机会构成了养育照护的核心内容。本出版物在参考世界卫生组织、联合国儿童基金会等相关组织联合发布的《养育照护框架——促进儿童早期发展》、我国国家卫生健康委员会《3岁以下婴幼儿健康养育照护指南（试行）》和国内外文献的基础上，结合婴幼儿养育照护实践中照护者关注的重点，汇聚具有丰富经验的儿童养育照护相关医护人员、家庭教育者、儿童心理治疗师、婴幼儿托育机构从业人员的智慧，针对婴幼儿健康、营养、安全、回应及早期学习编写婴幼儿养育照护科普知识。本出版物不仅提供了许多实用的婴幼儿养育照护知识，还分享了许多日常生活中育儿的小窍门和建议，对婴幼儿父母及照护者、儿科医护人员及托育机构从业人员等都有很好的参考价值。

养育孩子是一段充满挑战的人生旅程，它或许是我们所经历的最富挑战但最有成就感的事。希望这本通俗易懂的婴幼儿养育照护手册成为您育儿路上的良师益友，科学养育助力婴幼儿健康成长。

刘瀚旻

2024年12月3日

四川省儿童医院 四川省妇幼保健院
华西二院 国际妇幼保健院

目　录

第一部分　养育照护

什么是自然养育？ …… 003
生态系统理论对于育儿有何意义？ …… 005
生命最初 1000 天有何重要意义？ …… 007
什么是婴幼儿早期发展？ …… 008

第二部分　健康照护

不同年龄阶段儿童有哪些常见健康问题？ …… 011
婴幼儿有哪些需求？ …… 012
婴幼儿有哪些发展特点？ …… 013
如何进行早期运动训练？ …… 016
如何监测宝宝生长发育？ …… 021
如何给宝宝穿脱衣服和洗衣服？ …… 025
如何挑选宝宝衣物、家具及用品？ …… 027
如何给宝宝进行三浴？ …… 029
如何为宝宝沐浴？ …… 031
如何进行婴儿抚触？ …… 033
如何做好日常护理？ …… 035
如何观察宝宝大小便？ …… 037
如何为宝宝更换纸尿裤？ …… 039
如何预防尿布皮炎？ …… 041
如何进行如厕训练？ …… 042

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何促进宝宝正常睡眠？ …… 045
如何做好口腔清洁？ …… 048
如何避免宝宝蛀牙？ …… 049
乳牙对宝宝有什么影响？ …… 051
宝宝有哪些视觉发育特征？ …… 052
如何避免损害宝宝眼睛？ …… 054
如何保护听力健康？ …… 056
如何科学使用电子产品？ …… 057
如何避免环境不良影响？ …… 058
儿童保健有哪些内容？ …… 060
如何合理安排预防接种？ …… 061
如何观察体温、呼吸、脉搏？ …… 064
如何识别宝宝需及时就医的情况？ …… 066
如何护理婴幼儿常见疾病症状？ …… 068
如何照顾生病的宝宝？ …… 070
如何进行小儿推拿？ …… 071

第三部分　营养照护

母乳喂养有哪些优点？ …… 075
如何识别宝宝进食信号？ …… 077
如何进行母乳喂养？ …… 078
如何预防溢奶、吐奶？ …… 081
如何挤奶及储存母乳？ …… 083
有哪些喂奶方法和喂养原则？ …… 085
如何选择合适的乳品？ …… 087
如何估计不同月龄宝宝的喂养奶量？ …… 089
如何使用安抚奶嘴？ …… 091
如何选择恰当的奶具及哺乳物品？ …… 093

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何消毒奶瓶？ …… 095
如何科学转奶？ …… 097
如何应对转乳期喂养困难？ …… 098
如何帮助宝宝戒掉夜奶？ …… 099
如何管理厌奶期？ …… 100
如何正确添加辅食？ …… 101
如何处理吸吮困难？ …… 103
如何帮助宝宝学习进餐技能？ …… 105
如何做好顺应喂养？ …… 107
如何均衡搭配宝宝食谱？ …… 110
如何补充关键营养素？ …… 112
如何识别和处理食物不良反应？ …… 114
如何应对宝宝食欲缺乏？ …… 116

第四部分　安全照护

如何预防意外伤害？ …… 121
如何做好外出安全？ …… 124
如何选择安全座椅？ …… 126
如何做好居家安全？ …… 128
如何避免婴儿猝死综合征？ …… 131
如何做好食品安全？ …… 132

第五部分　回应性照护

父母如何适应新的生活方式？ …… 137
父母如何做好自我情绪管理？ …… 139
如何形成家庭团队照护？ …… 141
如何建立良好的家庭养育环境？ …… 142
如何建立母婴依恋？ …… 143

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇女儿保健院

如何正确处理分离焦虑？ …… 144
如何了解宝宝的气质？ …… 145
如何安抚哭闹的宝宝？ …… 147
如何与宝宝互动？ …… 149
如何合理回应宝宝的行为？ …… 151
如何应对宝宝奇怪的探索行为？ …… 153
如何根据婴幼儿心理发展特点进行家庭养育？ …… 155

第六部分　早期学习

为什么要开展早期教育？ …… 159
如何与宝宝玩游戏？ …… 160
如何为宝宝选择玩具？ …… 162
如何与宝宝交流和玩耍？ …… 164
如何管理宝宝的情绪？ …… 168
如何开展亲子阅读？ …… 170
如何培养生活小能手？ …… 173
常用游戏方法 …… 175

第七部分　附　件

附件 1　婴幼儿养育风险评估 …… 183
附件 2　婴幼儿睡眠评估问卷 …… 186
附件 3　照护者喂养方式问卷 …… 188

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



养育照护

YANGYU ZHAOHU

什么是自然养育？

自然养育是遗传因素与环境因素共同作用的结果，体现了“天人合一”的理念。遗传因素为每个儿童的生长发育提供了内在基础和潜力，决定了其基本的发育方向和规律，是与生俱来的；环境因素则包括物理环境和人文环境，它为实现遗传赋予的生长发育潜力提供了条件。在这个过程中须高度重视养育环境的重要性和科学性。自然养育的核心是充分认识和肯定儿童生长发育的潜能规律，高度重视养育的科学性，从资源性发展转向知识性发展，让儿童具有成长性思维能力。2018 年，联合国儿童基金会、世界卫生组织联合发布《养育照护框架——促进儿童早期发展》，确定养育照护的策略。高质量的养育照护表现为：婴幼儿处于一个稳定的养育环境，能促进健康和最佳应用，保护儿童免受威胁，并通过充满关爱的亲子互动的情感联结，为儿童提供早期学习的机会。

四川省儿童医院 妇女儿童保健院
华西二院眉山妇女儿童保健院



图 1-1　儿童养育照护框架

养育过程中要保证儿童健康发展。健康须具备以下条件：没有疾病、体魄健壮、充分发展、适应社会、具有情感。在保证健康的基础上，儿童从有限的维度向无限的维度发展。儿童的养育发展是一个复杂的系统工程，而且每个儿童之间差异性非常大，不能一概而论。养育儿童应该给予什么？这是每个家庭关注的

问题，基于发展的维度应关注儿童生理、发育行为、情感、思想（最重要的核心）、能力发展。

儿童养育环境应在遵循生长发育的基础上做好三件事：

1. 营养与喂养。通过吃饭穿衣感受爱，让儿童有机会成长，通过共同进餐体验家庭文化氛围，丰富家庭生活。

2. 运动。通过玩耍建立情感，体验生活和自然，强壮大运动、精细运动，刺激肌细胞的发展和大脑的发育。

3. 睡眠。充足的睡眠促进儿童体格、内分泌的发育，保证健康成长。

在做好保障的同时，家庭应营造良好的养育环境，给儿童建立规矩。

倡导每个家庭多与自然亲近，如爬山、涉水等，让孩子们在沉浸式游玩中切身接触真实而丰富的自然世界，拉近与伙伴之间的关系，达到身心愉悦，并从中掌握生存技能。

在生理方面，首先关注体格发育、器官系统的发育，其次是内分泌发育。最重要的是脑发育，脑发育的关键是基于环境刺激的影响。大脑神经系统最早的刺激是基于养育体系的建立，那就是给予足够的爱，走进大自然，建立安全依恋关系，让孩子具有安全感。在此基础上建立起成长型思维能力，让孩子树立正确人生观，有情感有思想，具备生存、发展的能力，让儿童一生享用。

四川省儿童医院（四川省妇幼保健院）
华西二院成都市妇女儿童中心

提示

走进大自然

钢筋混凝土的城市里，大部分孩子在电视、手机、平板电脑的虚拟世界中认识世界，熟悉超市里的半成品食物，却不知食物从何而来。家长应激发孩子的天性，多带孩子走出城市、走进自然，增强其适应能力，让孩子和环境做到和谐统一。

（李华）

生态系统理论对于育儿有何意义？

一、生态系统理论的核心观点

美国心理学家布朗芬布伦纳认为自然环境是人类发展的主要影响源。他提出的生态系统理论把发展看作是不断变化的人与环境互动的产物，强调发展中的个体嵌套于相互影响的一系列环境系统之中。在这些系统中，系统与个体相互作用并影响着个体的发展。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

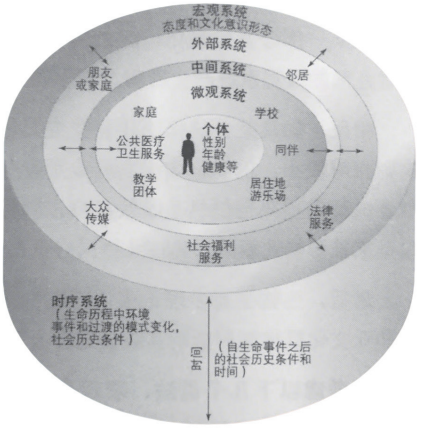


图 1–2　布朗芬布伦纳的生态系统理论

生态环境由微观系统、中间系统、外层系统、宏观系统及时间系统交互组成。微观系统指个体活动和交往的直接环境。儿童不仅受微观系统中人们的影响，而且其生物性和社会性特征（如习惯、气质、生理特征和能力）也同样影响着人们的行为。例如，困难型婴儿可能会疏远父母，甚至会导致父母间出现矛盾及破坏婚姻关系。中间系统指儿童直接参与的微系统之间的联系和相互影响，如家庭、学校和同伴群体之间的联系和相互关系。如果微观系统之间有较强的支持性关系，发展可能实现最优化。例如，儿童的学习能力不仅取决于老师的指导质量，

也取决于父母对学习活动的重视程度及与老师协商合作的程度。外层系统指那些儿童并未直接参与但却影响个体发展的社会系统，例如，父母的工作环境会影响其在家中的行为，影响家庭的情感氛围、儿童与家人的情感关系并因此影响父母的抚养质量。宏观系统指儿童所处的文化和亚文化环境。宏观系统作为一种意识形态，往往规定或影响着社会对待儿童的态度，决定着对儿童的评价和要求，例如，应教给儿童什么及儿童应努力的目标。时间系统强调时间维度对环境与个体互动的影响，包括家庭变迁（如离婚）、社会变革（如政策调整）或个体成长阶段的变化（如青春期或重大社会事件可能重塑个体的发展轨迹）。

二、生态系统对婴幼儿养育照护的意义

生态系统理论是一个框架，可用于分析儿童及其照顾者的不同环境来预测育儿过程和儿童的发展。家庭就像一个社会系统，由相互关联的部分组成，各部分之间相互影响，每一部分都有助于总体功能的发挥。孩子的成长建立在生理发展、认知发展、社会化发展的基础上，最终成长为什么样的人是他以个体独有的方式和周围环境相互作用的结果。例如，亲密的家庭氛围有利于儿童发展出聪慧、乐群、稳重和自律的个性，而儿童这些个性特征作为结果反馈有利于形成和维持家庭成员之间亲密的关系，两者是相互加强、逐步递进、螺旋发展的过程。此外，家庭是婴幼儿的主要生活环境。家庭作为最内层的微观系统，通过游戏、膳食、睡眠、活动等日常生活中的反复示范和交流等亲子互动，为婴幼儿创造早期学习机会，激发其探索欲望，探索最近发展区，促进早期发展潜能的实现。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

提示

建立良好的家庭生态系统

为了带给孩子一个积极健康的成长环境，我们应给予孩子持续而稳定的爱、良好的亲子关系及正确的价值观。

（彭文涛、陈任译）

生命最初 1000 天有何重要意义？

生命最初 1000 天 = 胎儿期 270 天 + 婴儿期 365 天 + 第二年的 365 天，是一个人生长发育的“机遇窗口期”，不仅影响婴幼儿时期的体格发育和脑发育，也关系到孩子成人后的健康。研究显示，如果生命早期 1000 天的营养得到保证，则成年后患肥胖、高血压、冠心病和糖尿病等慢性疾病的风险都可大大降低。营养是整个生命起源和发展的基础。生命最初 1000 天是通过营养来干预成人慢性病的重要时期，改善儿童早期营养为目标的“1000 天行动”主要针对三个阶段：孕期或围孕期（后者包括孕前 3 个月）、母乳喂养期和辅食添加期。妈妈们在孕期要保证丰富的营养，在孩子出生后坚持纯母乳喂养至少 6 个月，最好持续到 2 岁，在孩子满半岁后添加辅食，这样才能保证孩子的进食过程与消化、吸收、代谢基本一致。

四川省儿童医院 华西二院眉山妇女儿童保健院

提示

不可忽视小偏差

如果在生命早期 1000 天内我们不关心，孩子可能不会表现出任何疾病，例如比较胖、比较矮或血脂偏高，这些貌似都不是问题，但是孩子成人后可能会有很大变化。故儿童生命早期要特别关注孩子的生长发育指标，尽量纠正或避免一些问题，为孩子一生的健康奠定基础，这就是生命早期 1000 天的意义。

（彭文涛、陈任译）

什么是婴幼儿早期发展？

婴幼儿早期发展主要指0—3岁儿童大运动、精细动作、语言、认知和社会交往能力等方面的发展。联合国儿童基金会、世界卫生组织共同发布的《养育照护框架——促进儿童早期发展》明确提出，提供回应性照护和早期学习机会是促进婴幼儿早期发展极为重要的措施。回应性照护指养育人注意观察婴幼儿的眼神、表情、动作、声音、手势和口头请求，积极予以回应，日常陪伴儿童一起交流嬉戏。这些互动能够刺激大脑内部神经元联系形成，帮助婴幼儿认识周围的世界，对人、关系和语言形成认知，促进大运动、精细动作发育。早期学习机会指养育人通过亲子游戏、亲子阅读、亲子交流（身体接触、肢体语言表达、语言表达）等方式，帮助婴幼儿习得人际交流的能力，习得情感表达，习得考虑他人感受的重要性，了解人、事物之间的联系。促进婴幼儿早期发展重在提供回应性照护和早期学习机会，强调养育人对婴幼儿的陪伴，以及情感交流和行为互动，旨在刺激婴幼儿大脑和神经系统更好地发育，促进运动、语言、认知、社会交往能力发展达到最佳状态。父母是婴幼儿养育照护和健康管理的第一责任人，要树立科学的养育照护理念并付诸行动，促进婴幼儿健康成长。

同时，父母应关注儿童发展任务。婴儿期要培养信任，多给孩子关心，避免产生不信任感。幼儿前期要发展自主，大胆让孩子自己活动，避免产生羞怯、胆小；幼儿后期要进一步发展孩子的主动性，鼓励支持孩子的活动和建议，避免产生怀疑、内疚；学龄期要力促儿童学习成功，培养努力、勤奋的品质，避免产生自卑；青年初期要帮助发展自我同一性，树立自信心，防止角色混乱；青年晚期发展良好的人与人之间的关系，避免产生孤独感；成年早期及中期应努力发展创造性，防止产生自我专注停滞，成年后期在于发展满足感、完善感，避免产生绝望。前一阶段任务完成的好坏直接影响后一阶段的发展，后一阶段如果条件好转也可补偿之前阶段的不足。

（彭文涛、陈任译）

四川省儿童医院 四川省妇幼保健院 华西二院峨山妇幼保健院

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



健康照护

JIANKANG ZHAOHU



不同年龄阶段儿童有哪些常见健康问题？

1. 胎儿期。从受精卵形成到胎儿娩出前，共约 40 周（280 天）。此期最主要是做好孕期保健，及时发现并处理孕期异常。

2. 新生儿期。从胎儿娩出、脐带结扎到生后 28 天。胎儿脱离母体独立生活，抵抗力低、对外界环境适应力差，因此新生儿期是儿童死亡率最高的时期，应加强保暖、营养、呼吸、感染预防等方面的管理。

3. 婴儿期。自出生到 1 周岁之前。婴儿期是儿童的第一个生长高峰期，也是神经运动快速发展的关键时期，应定期做好生长发育的监测与管理。此期儿童各系统器官发育不成熟，易发生呼吸道、消化道等感染。

4. 幼儿期。自 1 周岁至满 3 周岁之前。幼儿期儿童自主意识强、具有违拗性格，对危险的识别和自我保护能力欠缺，需注意防范意外伤害。另外，此期儿童处于语言快速发展期，需要多进行引导。

5. 学龄前期。3 周到 6—7 岁入小学前。学龄期儿童好奇心和模仿能力强、可塑性佳，应注意培养良好的道德品质和生活习惯。此期儿童开始集体生活，易患传染性疾病，如手足口病、水痘等，需注意预防。另外也易出现咬指甲、遗尿、攻击性行为。

6. 学龄期。6—7 岁入小学前到青春期前（一般 11—12 岁）。学龄期儿童体格稳步增长，除生殖系统以外，其他器官系统发育接近成人水平。应注意保证良好的营养和充足的睡眠，防止近视和龋齿，注意坐、立、行姿势，以免发生驼背、脊柱侧弯等。

7. 青春期。从第二性征开始出现到生殖功能基本发育成熟，女童大概 11—12 岁至 17—18 岁，男童大概 13—14 岁至 18—20 岁。此期儿童体格生长再次加速，为第二个生长高峰期，生殖系统逐渐成熟，由于激素水平变化，其心理情绪易波动，注意多关心并积极引导。

（刘孝美）

四川省儿童医院
华西二院北川妇幼保健院

婴幼儿有哪些需求？

1. 合理营养。营养是婴幼儿生长发育的基础。宝宝出生后应首选母乳喂养，4—6 月时及时添加辅食，依照由细到粗、由一种到多种、由少到多的原则逐步添加。其次，要培养良好的进食行为习惯，做好顺应喂养，根据情况合理补充维生素 D、铁剂、钙剂等营养素。定期儿童保健，做好生长监测，及时发现及处理生长偏离。

2. 保障安全。婴幼儿活动能力逐渐加强，活动范围也逐渐增大，容易发生坠床、跌倒、误吸、烫伤、丢失等意外伤害，应加强看护，做到放手不放眼，注意检查周围环境有无安全隐患。

3. 良好睡眠。睡眠对婴幼儿生长发育、情绪控制及认知提升等均有影响。应培养婴幼儿良好的睡眠习惯，包括卧室温湿度适宜、尽量单独睡小床、保持作息规律、逐步培养婴幼儿独立入睡的能力等。

4. 回应性照护。家长要及时识别婴幼儿的生理和心理需求，给予及时的回应，尽量从婴幼儿的视角理解其行为及语言，给予高效陪伴，保障婴幼儿身心健康地成长。

5. 早期学习。婴幼儿期是儿童各个能区快速发育的关键时期，应进行适宜的早期运动、语言、认知及社会交往等训练，使其在学习探索中获得快乐和成长。

（刘孝美）

四川省儿童医院 妇幼保健院
华西二院 妇产妇幼保健院

婴幼儿有哪些发展特点？

一、婴儿期

1. 出生后因适应宫外环境出现生长发育短暂受阻，1—2 周后延续胎儿期的快速生长发育速度，随年龄增长逐渐减速。

2. 进出身体的空气、食物相对较多，而各器官系统不够成熟，容易发生营养不足、消化吸收不良及呼吸系统疾病。

3. 来自母体的保护因子逐渐减少，自身免疫系统尚未完全成熟，抗感染能力较弱，新生儿期和 6 月龄以后容易发生各种感染性疾病。

4. 出生即具有视、听、触、嗅、味觉等感觉功能，且发育迅速，随年龄增长知觉能力也逐渐发展。给予适度的接触周围的人、物、环境及情景，能很好地促进婴儿的感知觉发育及应人应物能力。

5. 神经系统控制肌肉和骨骼的功能由粗大到精细化逐渐转变，运动能力迅速发育，3—4 月龄原始反射逐渐减弱和消失，自主控制身体各部位活动的范围逐渐变大且更精准。最初能支配头颈部，然后躯干和四肢近端，最后支配肢体末端。婴儿期的大运动主要体现在抬头、翻身、坐、爬、站、走等方面。

6. 言语发育方面，从出生时的哭叫，到 1—2 月龄的咿呀之声，5 月龄的尖叫，9 月龄左右的无意识发出“baba”“mama”的声音，以及 1 岁左右能有意识叫“爸爸”“妈妈”和指认家人，言语能力在快速发展，语言理解多于表达。语言发育的关键时期，与人接触更能促进发展。

7. 婴幼儿情绪情感由不稳定逐渐向稳定情绪发展，情绪外在表现的种类随年龄逐渐丰富，从最初的持续时间短、变化快，逐渐发展为相对稳定的情绪特质，随年龄增长情绪发展表现出从外显转变为内隐的变化过程。婴儿期的情绪变化主要随生理需求是否满足而变化，社会性需求导致的情绪变化较少。

8. 婴儿期的思维是直觉行动思维，对物体的感知和自身的动作紧密相随。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

二、幼儿期

1. 生长速度随年龄增长进一步减慢，感知觉能力进一步增强，活动能力较婴儿期有了质的飞跃，能独走以后活动范围更广，接触的人、事物及场景更多。智能发育迅速，由于社交的需要，语言表达能力发展迅速。思维和社交能力的发育也同步加速。

2. 处于生长期，食物摄入量仍然较大，呼吸频率也较快，空气和食物的进出量相对较多。消化系统功能仍不完善，营养的需求量仍然相对较高。免疫功能不成熟，易患呼吸系统和消化系统疾病。

3. 幼儿期情绪变化除生理需要引发外，还由逐渐增多的社会需要引起，幼儿的交往需要增多，被人注意、重视、关爱等会引发积极的情绪体验。情绪随年龄增长进一步分化，内隐性也逐渐明显。

4. 对于危险事物的识别能力和自身保护能力有限，容易发生意外伤害。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

表 2-1　儿童心理行为发育问题预警征象筛查

年龄	预警征象		
3 月	1	对很大声音没有反应	□
	2	逗引时不发音或不会微笑	□
	3	不注视人脸，不追视移动人或物品	□
	4	俯卧时不会抬头	□
6 月	1	发音少，不会笑出声	□
	2	不会伸手抓物	□
	3	紧握拳松不开	□
	4	不能扶坐	□
8 月	1	听到声音无应答	□
	2	不会区分生人和熟人	□
	3	双手间不会传递玩具	□
	4	不会独坐	□
12 月	1	呼唤名字无反应	□
	2	不会模仿“再见”或“欢迎”动作	□
	3	不会用拇食指对捏小物品	□
	4	不会扶物站立	□

（续表）

年龄	预警征象		
18 月	1	不会有意识叫“爸爸”或“妈妈”	□
	2	不会按要求指人或物	□
	3	与人无目光交流	□
	4	不会独走	□
24 月	1	不会说 3 个物品的名称	□
	2	不会按吩咐做简单事情	□
	3	不会用勺吃饭	□
	4	不会扶栏上楼梯 / 台阶	□
30 月	1	不会说 2—3 个字的短语	□
	2	兴趣单一、刻板	□
	3	不会示意大小便	□
	4	不会跑	□
3 岁	1	不会说自己的名字	□
	2	不会玩“拿棍当马骑”等假想游戏	□
	3	不会模仿画圆	□
	4	不会双脚跳	□
4 岁	1	不会说带形容词的句子	□
	2	不能按要求等待或轮流	□
	3	不会独立穿衣	□
	4	不会单脚站立	□
5 岁	1	不能简单叙说事情经过	□
	2	不知道自己的性别	□
	3	不会用筷子吃饭	□
	4	不会单脚跳	□
6 岁	1	不会表达自己的感受或想法	□
	2	不会玩角色扮演的集体游戏	□
	3	不会画方形	□
	4	不会奔跑	□

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

注：适用于0—6岁儿童。检查有无相应月龄的预警征象，发现相应情况在“□”内打“√”。该年龄段任何一条预警征象阳性，即提示有发育偏异的可能。

（杨速飞）

如何进行早期运动训练？

一、1—2 月龄

1. 俯卧抬头。让宝宝趴在安全的地方，用玩具或声音吸引他们抬头，每次从 30 秒开始，逐渐增加次数和时间。注意需在宝宝白天清醒、空腹且配合的时候进行。

2. 头竖直（直立）。每天轻轻竖抱宝宝几次，帮助他们练习保持头部竖直，开始时持续 10—20 秒，然后慢慢增加时间。同时，用手扶稳宝宝的肩膀和颈部，防止他们突然后仰损伤颈部。

3. 被动操。每天 1—2 次，让宝宝躺在垫子上进行四肢的温和被动伸展。如果宝宝出现不安或烦躁可暂停活动。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



图 2-1　俯卧抬头—头竖立—被动操

二、3—4 月龄

1. 俯卧抬头。继续进行俯卧位抬头训练，逐渐让宝宝能够稳定地将头部抬起至 90°，同时帮助胸部抬起。

2. 头竖直（直立）。继续进行竖抱练习，让宝宝的头部能够稳固地保持直立，并能够控制头部向左右两侧转动。

3. 翻身。让宝宝平躺在垫子上，用玩具在两侧吸引注意力，鼓励宝宝从平

躺翻滚到侧躺。每日数次，每次持续几分钟。此外，还可以轻轻抬起宝宝一侧手臂，交叉双腿，利用臀部力量带动腰部和躯干翻滚到俯卧姿势。

4. 拉坐。让宝宝平躺，确保双腿稳定不动，然后握住宝宝的手或上臂，轻轻拉宝宝坐起，在大约 45° 时保持 10—15 秒。在这个过程中逗引宝宝主动用力，每天可以重复数次。




图 2-2　翻身—拉坐

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

二、5—6 月龄

1. 翻身。继续利用玩具激发宝宝兴趣，引导他们更自如地进行翻身练习，甚至能够流畅地连续翻身。

2. 扶坐至独坐。将宝宝放置在一个稳定的支撑面上，让宝宝处于坐姿，家长坐在宝宝背后，用双手轻轻扶住宝宝腋下以提供支持。当宝宝能够保持相对稳定的坐姿时，在宝宝背部放置一个柔软的支撑物（如枕头或卷起的毛巾）。循序渐进，鼓励宝宝自己尝试维持平衡。每日数次，每次 5—10 分钟。




图 2-3　扶坐—独坐

四、7—8 月龄

1. 爬：可以利用玩具激发宝宝兴趣，引导学习爬行：先握住宝宝双手，引导他们交替向前移动，同时教会宝宝在移动一只手时弯曲对侧的腿，家长可轻轻推宝宝的脚辅助他们前进，最终让宝宝学会独立爬行。

2. 扶站：轻轻托住宝宝腋下，帮助学习站立和尝试迈步。注意控制站立时间，每次保持 3—5 分钟，一天练习 3—4 次。




图 2-4　爬—扶站

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

五、9—10 月龄

1. 独站片刻：帮助宝宝站稳后逐渐松开手让宝宝自己尝试站立一会儿，同时要密切注意保护，确保宝宝安全，防止跌倒受伤。

2. 扶走：引导宝宝借助家具支撑站立，并通过扶着宝宝腋下来教他们学习迈步。随着宝宝逐渐适应，可以训练他们自己扶着物体行走，逐渐过渡到只牵着宝宝的一只手来辅助他们行走。

3. 坐下：可以站在宝宝旁边，用玩具吸引宝宝兴趣，鼓励他们从站立姿势平稳地坐到地上。





图 2-5　独站—扶走—坐下

六、11—12 月龄

1. 独走：当宝宝能够稳定地扶着物体行走后，家长可以逐渐减少对他们的扶持，鼓励宝宝尝试独立行走，同时防止跌倒受伤。

2. 站起：通过趣味游戏的方式，使用玩具和物品吸引宝宝，鼓励他们自己从躺或坐的姿势努力站起来，这样的训练有助于宝宝发展自主站立的能力。

3. 单腿站立：可以辅助宝宝站立，并轻轻抬起他们的一条腿来模拟踢球动作。最初家长应多次示范，然后鼓励宝宝自主完成。



图 2-6　独走—站起—单腿站立

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

七、13—15 月龄

扶手上下楼梯：当宝宝能够自己走路后，可引导宝宝学习上下楼梯。可以让宝宝扶着家长的手或家长拉着宝宝的手进行练习，同时要确保宝宝的安全。



图 2-7　扶手上下楼梯



图 2-8　扶栏上下楼梯

八、16—18 月龄

扶栏上下楼梯：继续引导宝宝练习楼梯行走，让宝宝抓住扶手，每次迈一个台阶上下楼梯。通常建议先练习上楼梯，等宝宝步伐更稳健后再练习下楼梯，同时要密切监护宝宝的安全。

九、19—21 月龄

1. 独自上楼梯：待宝宝能够稳定地扶着栏杆上楼梯，可以鼓励宝宝尝试放开手，独立上楼梯。

2. 倒退走：通过游戏的方式让宝宝在没有扶持的情况下尝试独立往后倒退走。

3. 跑：通过玩追逐游戏引导宝宝学习跑步，在游戏中有意识地让宝宝尝试快速移动，帮助他们逐步掌握稳定跑步的技巧。




图 2—9　独自上楼梯—跑

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

十、22—36 月龄

跳：通过游戏激发宝宝兴趣，引导宝宝尝试跳起的动作。



图 2—10　跳

（廖力慧）





如何监测宝宝生长发育？

婴幼儿健康不仅表现为没有疾病或虚弱现象，还包括心理行为和社会适应能力均衡发展，了解婴幼儿生长发育的特点才能更好地监测宝宝的成长。

一、体重特点

1. 生理性体重下降。新生儿出生 1 周内体重减轻属正常生理现象，主要是出生后不能立即进食、吸吮能力比较弱、进食量少、胎粪排出、尿液及汗液分泌、呼吸和皮肤不显性失水等所致，一般 7—10 天可恢复到出生体重。早产儿体重恢复较慢，如体重下降超过 10% 或第 2 周体重未恢复到出生时水平，应考虑喂养不当、奶量不足或病理原因所致。

2. 体重增长规律。正常足月新生儿生后第 1 个月体重增长为 1—1.7kg，生后 3—4 个月宝宝的体重是出生体重的 2 倍，1 岁时宝宝的体重约为出生体重的 3 倍。推荐使用儿童生长发育监测图进行家庭自我监测。若宝宝体重、身长（高）等体格生长水平低于第 3 百分位或高于第 97 百分位，或者生长速度出现平缓、下降或突增的情况，应及时就诊。

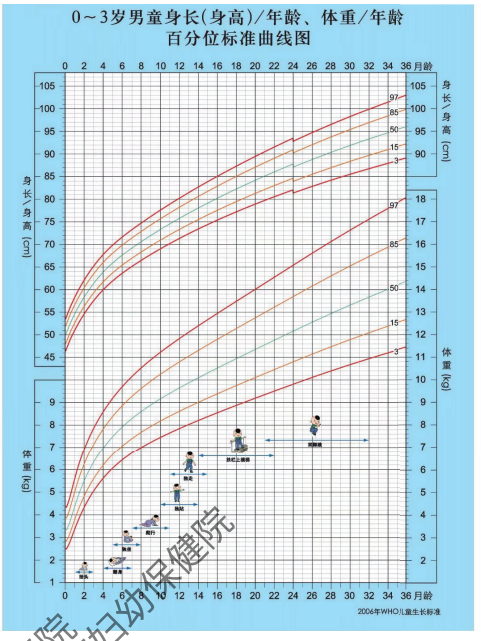
四川省儿童医院
华西二院眉山市妇女保健院

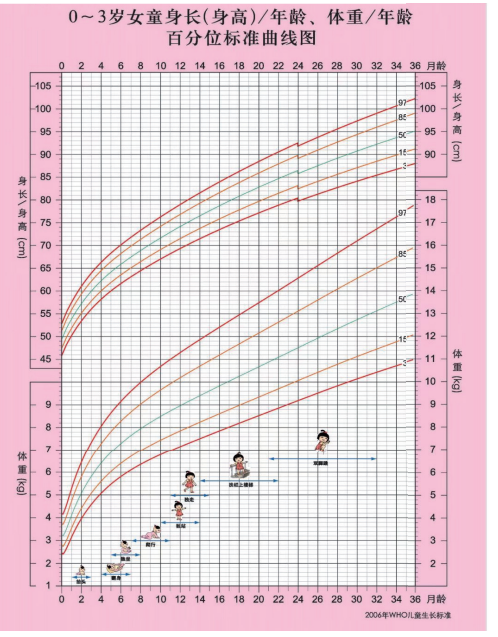
二、身长特点

出生后第一年是第一个生长高峰期。新生儿出生身长平均 50cm，第 1 个月身长增加 3—4cm，前 3 个月增长 11—13cm（约等于后 9 个月的增长值），生后第 1 年身长平均增长约 25cm。第 2 年身长增长速度减慢，平均增长约 10—12cm，2 岁时平均身长为 85—87cm。2—12 岁身高稳步增长，平均每年增长 5—7cm。

三、头围特点

头围是反映脑和颅骨发育情况的重要指标，和遗传、营养情况有关。宝宝头围过大或过小、短期内增长过快都是不正常的表现。





四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

图 2-11　儿童生长曲线

表 2-2　婴幼儿头围参考标准

年龄	男童							女童						
	P_3	P_{10}	P_{25}	P_{50}	P_{75}	P_{90}	P_{97}	P_3	P_{10}	P_{25}	P_{50}	P_{75}	P_{90}	P_{97}
0 月	31.9	32.7	33.4	34.3	35.2	36.0	36.8	31.5	32.3	33.1	33.9	34.8	35.6	36.3
1 月	34.8	35.5	36.2	37.0	37.8	38.5	39.2	34.2	34.9	35.6	36.3	37.1	37.8	38.5
2 月	36.9	37.6	38.3	39.1	39.9	40.6	41.3	36.2	36.8	37.5	38.2	39.0	39.6	40.3
3 月	38.3	39.0	39.7	40.5	41.3	42.0	42.7	37.5	38.1	38.8	39.5	40.3	41	41.6
4 月	39.4	40.1	40.8	41.6	42.4	43.1	43.9	38.5	39.1	39.8	40.6	41.4	42.1	42.7
5 月	40.3	41.0	41.7	42.5	43.4	44.1	44.9	39.3	40.0	40.7	41.5	42.3	43.7	43.7
6 月	41.1	41.8	42.5	43.4	44.2	44.9	45.7	40.0	40.7	41.4	42.2	43.0	43.8	44.5
7 月	41.8	42.5	43.2	44.0	44.9	45.6	46.4	40.7	41.4	42.1	42.9	43.7	44.5	45.2
8 月	42.4	43.1	43.8	44.6	45.5	46.2	47.0	41.2	42.0	42.7	43.5	44.3	45.2	45.8
9 月	42.8	43.5	44.3	45.1	46.0	46.7	47.5	41.7	42.4	43.2	44.0	44.8	45.6	46.3
10 月	43.2	43.9	44.7	45.5	46.4	47.1	47.9	42.1	42.9	43.6	44.4	45.2	46.3	46.8
11 月	43.6	44.3	45.0	45.8	46.7	47.5	48.3	42.5	43.2	44.0	44.8	45.6	46.4	47.1

（续表）

年龄	男童							女童						
	P_3	P_{10}	P_{25}	P_{50}	P_{75}	P_{90}	P_{97}	P_3	P_{10}	P_{25}	P_{50}	P_{75}	P_{90}	P_{97}
12月	43.8	44.6	45.3	46.1	47.0	47.8	48.6	42.8	43.5	44.3	45.1	45.9	46.7	47.5
1岁1月	44.1	44.8	45.5	46.4	47.2	48.0	48.8	43.1	43.8	44.5	45.4	46.2	47.1	47.8
1岁2月	44.3	45.0	45.8	46.6	47.5	48.2	49.0	43.3	44.1	44.8	45.6	46.5	47.3	48.1
1岁3月	44.5	45.2	46.0	46.8	47.7	48.5	49.3	43.5	44.3	45	45.9	46.7	47.5	48.3
1岁4月	44.7	45.4	46.2	47.0	47.9	48.7	49.4	43.7	44.5	45.2	46.1	46.9	47.7	48.5
1岁5月	44.9	45.6	46.3	47.2	48.0	48.8	49.6	43.9	44.6	45.4	46.2	47.1	47.9	48.7
1岁6月	45.1	45.8	46.5	47.4	48.2	49.0	49.8	44.1	44.8	45.6	46.4	47.3	48.1	48.8
1岁7月	45.2	46.0	46.7	47.5	48.4	49.2	50.0	44.2	45	45.7	46.6	47.4	48.2	49
1岁8月	45.4	46.1	46.9	47.7	48.6	49.4	50.2	44.4	45.1	45.9	46.7	47.6	48.4	49.2
1岁9月	45.6	46.3	47.0	47.9	48.8	49.6	50.4	44.6	45.3	46.1	46.9	47.8	48.6	49.4
1岁10月	45.7	46.5	47.2	48.1	48.9	49.7	50.5	44.7	45.4	46.2	47.1	47.9	48.7	49.5
1岁11月	45.9	46.6	47.4	48.2	49.1	49.9	50.7	44.8	45.6	46.3	47.2	48.1	48.9	49.7
2岁	46.0	46.7	47.5	48.3	49.2	50.0	50.8	45	45.7	46.5	47.3	48.2	49	49.8
2岁3月	46.3	47.1	47.8	48.7	49.5	50.4	51.2	45.3	46	46.8	47.6	48.5	49.3	50.2
2岁6月	46.6	47.3	48.1	48.9	49.8	50.6	51.5	45.5	46.3	47.1	47.9	48.8	49.7	50.5
2岁9月	46.8	47.5	48.3	49.2	50.0	50.9	51.7	45.8	46.6	47.3	48.2	49.1	49.9	50.8
3岁	47.0	47.7	48.5	49.3	50.2	51.1	51.9	46.1	46.8	47.6	48.5	49.4	50.3	51.1

注：表格内为标准值，不在表格内表示不达标或超标；P_3—P_{25} 为中等偏低，P_{25}—P_{75} 为适中，P_{75}—P_{97} 为中等偏高。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

四、感知觉发育特点

感知觉发育是认识世界的重要基础。在1个月时婴儿视觉尚未完全发育，能看清眼前15—20cm内的物体，宝宝清醒不哭闹时可以短暂注视和追视；2个月时喜欢看活动的物体和熟悉的人脸，视线和头可以随物体水平移动90°；3—4个月时头眼协调较好，可以追视180°，还可以分辨颜色，对好听的声音会转向声源，这是他们感官世界进一步丰富化的标志；6—7个月时开始发展手眼协调动作，追随移动或下落的物体，开始认生，能够区分父母声音，并对呼唤自己的名字有反应，这是他们社交和认知能力发展的重要阶段；8—9个月时视觉能力

进一步发展，能够看到更小的物体，这是他们细节识别能力的提升；18 个月左右可以看图画书，还能分辨形状，并且能够完成简单的指令，这是他们认知和语言理解能力发展的标志；2 岁可以分清红、白、黄、绿等颜色。



提示

宝宝生长发育具有个体差异

每个宝宝都是独一无二的，生长发育情况是衡量宝宝是否健康成长的标准。很多家长都非常关心宝宝的身高、体重，甚至有些家长看到宝宝不怎么长肉或身高比别人矮就忧心是自己哪里做得不够好。其实每个宝宝都具有个体差异，只要是在自己的生长水平范围内匀速生长，你都不用太焦虑哦！

（杨罗婷）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何给宝宝穿脱衣服和洗衣服？

一、穿衣

1. 套头衫。让宝宝平躺在安全的地方，用一只手轻轻托住宝宝头部，另一只手将套头衫从头部套过，不要覆盖耳朵。拿起套头衫一只袖子，用手撑开袖口，轻轻握住宝宝一只手臂，将手臂穿过袖口，直到宝宝的手露出袖口。重复上述步骤穿另一只衣袖，最后整理好衣服。穿衣过程中和宝宝交流，增加亲子感情。确保套头衫不会太紧，让宝宝能自由活动手臂。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

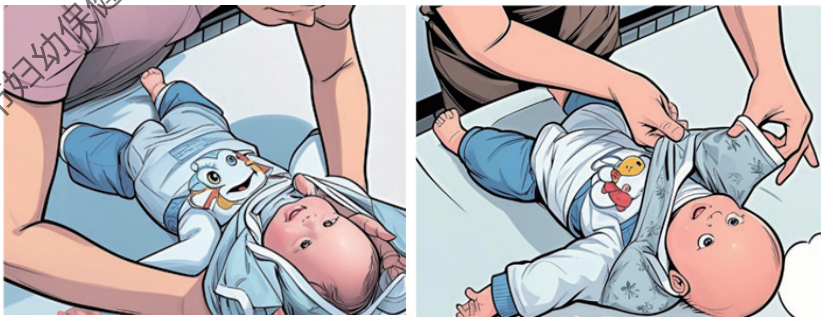


图 2-12　穿套头衫

2. 穿裤子。拿起裤子的一条裤腿，用手撑开裤口。轻轻握住宝宝一只脚，将脚穿过裤口，直到腿完全进入裤腿。重复上述步骤穿另一条裤腿。轻轻握住宝宝脚踝，将裤子沿着腿部向上拉，直到裤子完全穿上。检查裤腰是否会勒到宝宝肚子，让宝宝能够自由活动腿部。

3. 穿连体衣。将连体衣正面朝上平铺，让宝宝平躺在已经解开的衣服上，拿起连体衣一只袖子，用手撑开袖口。轻轻握住宝宝一只手臂，将手臂穿过袖口，直到宝宝的手露出袖口。重复上述步骤穿好另一只衣袖。系好上衣纽扣，同样方法穿好裤子部分即可。确保连体衣不会太紧，让宝宝能够自由活动手臂和腿部。



图 2-13　穿裤子



图 2-14　穿连体衣

二、脱衣

脱衣服时先解开扣子或拉链，从宝宝肩膀处将一只衣袖脱下，再脱去另一只衣袖。脱套头衫则轻轻握住前臂退出衣袖再撑开领口，使宝宝下巴和脸从领口穿过，将整件衣服脱下。在整个过程中动作要轻柔，避免拉扯宝宝手臂和腿部。

三、洗衣

1. 选择专为婴儿设计的温和、无香料、无染料的洗涤剂，以减少皮肤刺激。漂白剂和软化剂可能对宝宝皮肤有害，应避免使用。

2. 宝宝衣物建议手洗，尤其是新生儿衣物。注意与成人衣物分开洗涤，避免交叉污染。

3. 洗衣服时用清水漂洗至少三遍，以水质见清为准。尽可能让宝宝衣物自然晾干，避免使用烘干机，因为高温可能会使某些洗涤剂残留物更加顽固。

（陈涛蓉）

四川省儿童医学中心
华西二院眉山市妇幼保健院

如何挑选宝宝衣物、家具及用品？

一、衣物安全性

尽量买 A 类标识的产品，选择开合设计方便、颜色柔和的衣物，避免有长绳、小装饰物或易脱落的配件，以防宝宝吞食或被缠绕。衣物颜色不要太深，标签应该在外部，避免直接接触皮肤，以减少摩擦和不适。A 类衣物标识指婴幼儿纺织产品，即年龄在 36 个月及以下婴幼儿穿着或使用的纺织产品，甲醛含量低于 20mg/kg，pH 值 4.0—7.5。

二、衣物材质

选择纯棉或天然纤维的衣物，因为这些材料通常更柔软、透气，且不易引起过敏。根据季节选择适当衣物，夏季选择透气凉爽的衣物，冬季选择保暖的衣物。如宝宝对某些材料或染料过敏，应避免使用含有这些成分的衣物。

0—3 个月宝宝：推荐纯棉质地的和尚服或连体衣。

4—6 个月宝宝：推荐纯棉质地的连体衣、包臀衣、分体衣。

7—12 个月宝宝：7—9 个月的宝宝大部分已经开始爬行，10—12 个月的宝宝开始进入学步期，如果穿着太厚重，会限制宝宝的肢体活动，家长们可根据天气进行搭配。建议宝宝衣服别买太多，他们生长速度太快啦，过不了多久就不能穿了。

除了衣服，宝宝还有其他衣物需求，如抱被、睡袋和围兜等，建议准备如下：

1. 抱被（1—2 个）。抱被既可以包裹宝宝又能当盖被。对于低月龄的宝宝，还可以将宝宝裹起来模拟子宫环境，让他们吃得香睡得好。

2. 睡袋（1—2 个）。大一点儿的宝宝总喜欢乱蹬被子，可以把宝宝塞进睡袋里，宽松舒适又暖和。

3. 袜子（3—5 双）。建议买宽松的纯棉袜，以免勒住小腿。

4. 帽子（2—3 个）。注意根据头围大小及时更换。

5. 围嘴（5—6 个）。用于遮挡奶汁、口水及辅食，避免弄脏衣物。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

6. 鞋子。选择柔软舒适、透气性良好的材质、易于穿脱的鞋子，最好有大粘扣设计。宝宝能走路之前鞋子都是不必要的，穿鞋过早会影响脚部发育。



图 2-15 连体衣



图 2-16 包臀衣



图 2-17 围嘴

三、挑选儿童家具及用品

给宝宝挑选家具要考虑结构稳定性，不要有危险锐利边缘及尖端部分，最好具有一定的阻燃性。材料应无毒无害，符合环保要求。购置回家后最好通风放置 3 个月以上才给宝宝使用。

购买符合安全标准的婴儿床，婴儿床的护栏栏间距应小于 6cm，床栏可以轻松打开和关闭，方便照顾宝宝，同时确保宝宝无法自己打开。床头、床尾、角柱和装饰不应有尖锐的边角或突出的装饰，以防刮伤宝宝。不要在床内放置过多的物品，如毛绒玩具、枕头等，以减少窒息风险。床垫尺寸应与婴儿床完全匹配，不留缝隙，以防止宝宝陷入床垫和床架之间的空隙。夜灯有助于观察宝宝情况，还有助于减轻宝宝半夜醒来时的恐惧感。

四川省儿童医学中心/绵山市妇幼保健院
华西二院绵山市妇幼保健院

提示

看天穿衣

新手父母有时会给宝宝穿得过多，适宜的穿衣是让宝宝和你穿的件数一样多或再多薄薄的一件。气温超过 24℃的炎热天气穿一层即可，如果宝宝待在空调房或靠近中央空调出风口可以多穿一层。出门要做好防晒，用衣服和帽子保护宝宝的皮肤。

（陈涛蓉）



如何给宝宝进行三浴？

一、空气浴

好处：宝宝就像小植物，需要新鲜空气来“光合作用”。新鲜空气不仅给宝宝提供充足的氧气，还能激活皮肤的“感应器”，帮助宝宝调节体温，就像在做一场自然的 SPA，帮助宝宝适应自然环境变化，减少疾病发生。

操作方法：宝宝满月后就可以尝试空气浴了。室温 22℃以上，先在室内进行，逐渐减少衣物，撤除尿布，让胸部、手臂和腿部皮肤暴露在空气中，习惯后在温度适宜无风时移至室外，建议在饭后 1—1.5 小时进行，每天 1—2 次，每次 20—30 分钟。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

二、日光浴

好处：阳光是宝宝的“太阳能充电器”，能帮助骨骼健康成长。阳光中的紫外线能促进维生素 D 生成，促进钙吸收，就像给骨骼充电一样，可以预防佝偻病。

操作方法：宝宝满月后，只要天气好就可以开始日光浴了。气温 22℃以上，无风的户外，尽量多暴露宝宝的身体部位，注意保护隐私部位及眼睛。宜在上午 8—10 点，下午 4—5 点，这两个时段阳光最温柔。

室外树荫下温度超过 30℃时不宜做直晒的日光浴。不能隔着玻璃晒太阳，效果不好。

三、水浴

好处：水浴就像是宝宝的水上乐园，通过水温和皮肤的温差来锻炼身体。经常做水浴可以预防感冒及手脚冻疮，增强寒冷抵抗力。

操作方法：婴儿从 7—8 个月就可以开始了，先擦浴，水温 32℃—33℃，每 2—3 日降低 1℃，降至 24℃—26℃，时间不超过 2—3 分钟。3 岁以上开始淋浴，

淋浴后用干毛巾擦至皮肤微红，开始水温 35℃—36℃，降至 26℃—28℃，时间 1—5 分钟。

宝宝体弱不宜进行三浴时可采用冷水刺激脸和脚，在日常生活中锻炼。

（罗德兰）



四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何为宝宝沐浴？

清洁卫生对宝宝的健康尤为重要，洗澡频率可根据不同地区及不同季节天气情况合理选择。为了减少吐奶风险，建议在喂奶前 0.5—1 小时给宝宝洗澡。

一、沐浴准备

1. 环境准备。关闭门窗，室温 26℃—28℃。

2. 物品准备。折叠式浴盆或塑料浴盆、浴巾、衣服、尿裤、洗澡玩具、温水（38℃—40℃，先放冷水再放热水，以免烫伤）、婴儿沐浴露及润肤乳。每天需清洁面部、颈部和臀部。

3. 照护者准备。修剪指甲，去除手链、戒指等尖锐物品，防止在沐浴过程中划伤宝宝皮肤。

四川省儿童医院 华西二院眉山市妇幼保健院



二、操作步骤

1. 检查宝宝皮肤是否完整、有无感染及破损。检查期间可以用鼓励性语言与宝宝交流，缓解宝宝紧张情绪。轻轻将宝宝放低，一只手支撑宝宝头部和躯干。洗澡时用手抓紧宝宝确保安全。

2. 先洗眼部。用软布或棉柔巾蘸水从内眼角向外清洗宝宝眼睛。用软布或棉柔巾蘸水清洗宝宝前额、鼻、面颊。头部清洗时宝宝头后倾，照护者五指张开，

托住宝宝头颈部，左手拇指和小指反折宝宝耳廓，防止在沐浴过程中耳道进水。从上到下清洗宝宝身体，重点清洁颈项、腋下、拳头、腹股沟、生殖器区域，尤其注意擦净女婴大阴唇及男婴包皮处污垢。让宝宝俯在你的胳膊上清洗背部和臀部，注意动作轻柔，不要翻转过快。

3. 洗完澡后，将宝宝抱出用浴巾裹住。用毛巾轻轻按压宝宝皮肤，吸干水分后尽快为宝宝穿上干净的衣服和纸尿裤。

沐浴过程中，若宝宝出现呼吸急促、面色异常等情况应停止洗澡，及时就医。沐浴过程中注意预防溺水、烫伤等意外伤害。脐带未脱落者注意保护脐部。

（高阳）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



如何进行婴儿抚触？

一、抚触的时间

宝宝出生后 6 个月是大脑发育最重要的阶段，6 个月内给宝宝进行抚触有助于大脑发育，建议 3 岁以内均可进行婴幼儿抚触。可在两次喂奶之间、晚上睡觉前或沐浴后进行抚触，时长 10—15 分钟。

二、抚触前准备

1. 环境准备。选择安静、清洁的房间，播放柔和的音乐作背景，房间温度 26℃—28℃。

2. 物品准备。婴幼儿专用按摩油、润肤乳液或橄榄油、干净的毛巾、需要更换的衣物。

3. 照护者准备。清洗双手，修剪指甲，避免划伤宝宝。

四川省儿童医院 华西二院眉山市妇幼保健院

三、抚触的步骤

1. 脸部抚触。取适量润肤乳液，用双手拇指从前额中心处沿着眉毛方向往外推，划出一个微笑状，同样用双手拇指从下颌中线沿着脸部轮廓往外推，划出一个微笑状，每个动作重复 4—6 次。

2. 头部抚触。双手并拢用指腹从前额向后脑勺方向抚触（注意避开囟门）。

3. 胸部抚触。双手放在两侧肋缘，右手向上滑向婴儿右肩后复原，左手以同样方法进行（注意避开乳头）。

4. 腹部抚触。用指腹在宝宝腹部按顺时针方向按摩。在婴儿左腹由上往下画一个英文字母“I”，再依操作者方向由左至右画一个“L”，最后由左至右画一个“U”。家长边做边与宝宝交流，可以关爱地说“我爱你”，传递爱和关怀。在脐痂未脱落前不要按摩该区域。



图 2-18　腹部抚触方法

5. 手部抚触。用一只手握住宝宝手臂，另一只手从上臂到手腕轻轻挤捏，再用双手夹住手臂，上下滚搓，最后用拇指从手掌心向手指处推按，轻轻提拉每个手指。用同样的方法按摩另一只手。

6. 腿部抚触。一手保持宝宝的腿部安全与稳定，另一只手从大腿至踝部轻轻挤捏，然后用双手夹住小腿上下滚搓，再用拇指从脚后跟向脚趾方向推按，轻轻提拉每个脚趾。用同样方法按摩另一条腿。

7. 背部抚触。将宝宝双手放于胸前，一手固定宝宝下颌及双手，另一只手固定宝宝头和后颈部，双臂夹住宝宝翻身，让宝宝俯卧，背部放平，头偏向一侧（注意保持呼吸通畅）。以脊柱为中线，双手指腹从颈部向骶尾部方向（整个脊柱区域）轻轻按摩脊柱两侧肌肉，然后双手交替从头顶顺脊柱垂直向下抚触至臀裂处。臀部以打圈的方式操作。

（陈琳）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院





如何做好日常护理?

一、眼睛护理

准备专用脸盆、毛巾，洗净双手。用毛巾或棉签蘸温水从眼内眦轻轻向外眦清洁，1 根棉签只能擦拭 1 次（毛巾一角只能擦拭 1 次），直至清洗干净。若发生感染有分泌物，遵医嘱使用抗生素滴眼液，睡觉时头偏向患侧卧位，避免分泌物流出感染健侧眼；若双眼发炎，则先滴患病较轻的眼睛。

二、口腔护理

正常新生儿无需口腔护理，喂奶后擦净口唇、嘴角、颏下奶渍，保持皮肤黏膜干净清爽即可。如患有口腔炎症或其他口腔疾病则需要做口腔护理。可用棉签蘸取温开水或淡盐水，先擦两颊内部及齿龈，再擦齿龈内面及舌部，每擦一个部位更换一根棉签。棉签蘸取溶液不宜过多，以防宝宝将溶液吸入气道。

四川省儿童医学中心/四川大学华西二院/成都市妇幼保健院

三、脐部护理

注意保持脐部清洁干燥，一般不需特殊处理，也不必常规包裹。换尿布时避免尿布上缘包住脐部，以防脐部被尿液浸湿引起感染。沐浴后用婴儿专用毛巾擦干脐部，让脐带残端暴露在空气中，保持清洁、干燥。注意观察有无红肿、分泌物、奶量下降等感染征象，如有异常及时就医。注意新生儿脐带残端类似蘑菇状，根部和脐窝之间的空隙中会积存分泌物，如果仅清理脐带残端表面未彻底清理脐带根部和脐窝，脐窝里的脏污和细菌容易进入体内引起感染。脐带未脱落前不可强行牵拉或剪断脐带，应等待自然脱落。避免使用油性或粉剂物质（如爽身粉），防止异物残留导致肉芽肿。

四、臀部护理

清洗臀部采用婴儿专用一次性湿巾或毛巾，注意毛巾清洁卫生。喂奶前后 1

小时进行臀部护理，防止喂奶后立即翻动引起呕吐。用温水清洁会阴部及臀部，擦干后将护臀霜均匀抹于臀部。注意检查臀部皮肤有无红疹、破溃、感染等，如发生红臀应在医护人员指导下进行护理。

提示

如何保护婴幼儿皮肤

1. 新生儿衣物、寝具和抱毯等至少需漂洗两次，以去除可能引起过敏的化学物质。
2. 婴儿物品应单独洗涤，避免交叉污染。
3. 新生儿脱皮属于正常现象，是身体清除多余皮肤细胞的过程。一般情况下，婴儿不需要润肤产品，除非皮肤特别干燥。选择无香精、无着色剂的产品。若婴儿皮肤出现持续的突起或干燥皮疹，应及时咨询儿科医生。
4. 及时修剪指甲，避免抓伤皮肤。

（官雨佳）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何观察宝宝大小便？

一、小便

新生儿一般在 24 小时内开始排尿，有的可延至 36 小时排尿（若出生后 24 小时无小便排出，应去医院检查是否有先天性泌尿道畸形）。通常足量喂养的新生儿每日小便 6—8 次，尿呈淡黄色且透明。

二、大便

1. 新生儿胎便。呈墨绿色，略带粘液，由胎儿肠道分泌物、胆汁及咽下的羊水等组成，属于正常现象。通常出生后 10—12 小时排胎便，2—3 天排完，每天 3—5 次。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



图 2—19　不同类型的婴儿大便

2. 母乳喂养的大便。多为黄色或金黄色，有少量白色小颗粒，俗称“奶瓣”。一般每天 2—4 次，大便较稀，臭味较少。

3. 人工喂养的大便。多为淡黄色或灰黄色，较干，有明显蛋白分解产物的臭味。大便内可有少量奶瓣，较易成形，一般每天 1—2 次。

4. 以下异常大便需及时就医。

（1）蛋花样大便。每天 5—10 次，有较多未消化的奶块。需排查有无病毒或细菌感染。

（2）血便。大便呈红色或黑褐色，或带有血丝、血块、血黏膜等。需排查有无病毒或细菌感染、过敏等。

（3）泡沫状大便。大便稀，大便中有大量的泡沫，有酸味，可能为消化不良。



图 2-20　蛋花样大便



图 2-21　血便



图 2-22　泡沫状大便

（4）白色或陶土色大便。伴有黄疸、瘙痒等症状，需排除有无先天性胆道闭锁。

（5）绿色稀便。天气转凉或吃了难以消化的食物后发生，每天大便次数多，达 5—10 次。

（6）柏油样大便。粪便黑色而发亮，像柏油样，提示可能有消化道出血。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



图 2-23　白陶土大便



图 2-24　绿色稀便



图 2-25　柏油样大便

（7）豆腐渣大便。大便稀，呈黄绿色且带粘液，有时呈豆腐渣样，提示有消化道感染。



图 2-26　豆腐渣大便



（刘欣）

如何为宝宝更换纸尿裤？

一、用物准备

1. 纸尿裤。可以选择吸水性强、尺寸合适的纸尿裤。

2. 湿纸巾。选择婴儿湿巾或专用湿布，注意不要含酒精、香料等。

3. 干布。手边备一些干软的棉布给宝宝轻轻擦拭臀部。

4. 垃圾桶。选择方便、卫生、能密闭气味的垃圾桶，可以减少异味窜出和保持环境整洁。

5. 护臀膏。虽然不是每次都需要，但护臀膏可以预防尿布疹。

6. 水盆。准备一盆温水，用来清洗宝宝臀部。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

二、更换纸尿裤

1. 更换纸尿裤的时候用温暖的话语、轻柔的抚摸和鼓励的笑容与宝宝交流，让宝宝感受到爱和安全感。

2. 换纸尿裤前备好一定数量的湿纸巾，把纸尿裤打开摊平备用并放在手边，方便随时取用。

3. 宝宝仰卧或侧卧，解开所穿纸尿裤上的粘扣，拉下纸尿裤的前半部分。用湿纸巾擦掉宝宝大便，将使用后的纸尿裤卷起来丢入垃圾桶。准备好温水清洗宝宝臀部。用蘸了温水的毛巾或湿纸巾从前到后擦拭，注意检查和清洗褶皱处。清洁完成后用干棉布轻拍宝宝臀部，让皮肤恢复干爽。然后将干净的纸尿裤放在臀部下面扣好，让纸尿裤舒适地贴合宝宝腰部，松紧以插入两根手指为宜。如果脐带未脱落，可将纸尿裤最上面的边反折下来，避免摩擦脐带。

提示

男宝宝更换纸尿裤

为男宝宝换纸尿裤时可以用干布盖住生殖器，防止尿液四溅，避免被滋一脸尿。28 天内的宝宝尿尿很频繁，每天尿量次数可达 10—30 次，出生几个月里每两三个小时换 1 次，大便后须及时更换，每周需要使用 80—100 片纸尿裤。如果使用棉质尿布，为防止漏尿，应适当增加更换频次。

（刘欣）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院





如何预防尿布皮炎？

一、什么是尿布皮炎？

尿布皮炎指尿布覆盖部分出现皮疹或皮肤发炎现象，俗称尿布疹、红臀。主要是由于局部皮肤完整性受到破坏后被粪便中细菌或局部潮湿环境中的霉菌感染所致。常见于新生儿期和婴儿期，主要原因包括未及时更换尿布、腹泻、食物过敏、服用抗生素等情况。

二、如何应对尿布皮炎？

尿布皮炎护理“ABCDE”策略。A（Air，暴露）：尽可能使皮肤暴露在空气中，减少粪便、润肤剂及尿布的摩擦刺激；B（Barrier，屏障保护）：含氧化锌和凡士林的护臀膏可在皮肤表面形成一层脂膜以减少摩擦、防止水化过度、隔离尿便及其他刺激物和微生物，预防尿布皮炎的发生或减轻皮炎症状，修复皮肤屏障功能；C（Cleaning，清洁）：局部清洗非常重要，尤其是大便后，清洗后应晾干皮肤再穿新纸尿裤；D（Diaper，尿布）：及时更换尿布，可每1—3小时换1次，或大小便后随时更换，夜间至少换1次，减少尿便刺激皮肤；E（Education，教育）：学习了解尿布皮炎的病因、发病机制及护理要点，减少尿布皮炎的发生。

（高阳）

四川省儿童医学中心 华西二院 宣教 资源 妇幼保健院

如何进行如厕训练？

一、如厕训练的时机

大多数宝宝在 18—24 月龄会出现排便意识，也有一些宝宝 30 个月左右才有排便意识。一般建议在 18 月龄以后再进行如厕训练。

二、观察如厕训练基本能力

日常生活中多关注宝宝的行为，如果宝宝有以下大部分表现可开始实施如厕训练：

1. 纸尿裤白天至少能保持 2 小时干爽或午睡后纸尿裤呈干爽。
2. 大小便之前会有特定姿势或面部表情，甚至语言表达。
3. 对坐便器、内裤或对别人如厕产生兴趣。
4. 可以听懂简单指令，自如地走动、跑、蹲，能坐到马桶上。
5. 大便时间逐渐规律。
6. 纸尿裤脏了会觉得不舒服，主动要求更换。
7. 可以自己穿脱裤子。
8. 自我意识强，希望独立和自己控制事情。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

三、训练前的准备

（一）物品准备

1. 马桶的选择。给宝宝选择合适的、专用的坐便器，选择宝宝喜欢的颜色和造型。

2. 环境的营造。可将宝宝的马桶和大人的马桶放在一起，并在马桶旁张贴一些如厕的卡通图片。马桶里壁张贴一些带颜色的马桶凝胶，宝宝拉完会好奇自己如何将水变色了。



图 2-27　骑跨式马桶



图 2-28　靠椅式马桶



图 2-29　马桶凝胶

（二）家长准备

保持良好心态，如厕训练需要一定时间，需要家长的耐心与鼓励。

（三）宝宝准备

1. 给宝宝选择小内裤，并教会宝宝自己穿脱小内裤，提高如厕的兴趣。

2. 讲解如厕的好处，例如屁股干爽、肚子不会痛等，让宝宝了解如厕并培养如厕兴趣。

3. 观摩大人如何如厕，让宝宝对如厕好奇又有兴趣。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

四、如厕训练的步骤

1. 教宝宝表达便意。让宝宝自己说出如“我想尿尿、便便、坐马桶、上厕所”等（如果不能表达便意的宝宝由家长定时询问，并让宝宝表达便意）。

2. 家长带领宝宝到厕所，站在马桶旁。

3. 教宝宝脱裤子。两手大拇指伸入裤子内侧，双手抓着裤子一件一件往下拉至膝盖。建议由爸爸对男宝宝进行训练，训练时从坐位排小便逐步过渡到站立排小便。由妈妈对女宝宝进行训练。

4. 如厕完毕教宝宝穿裤子。两个大拇指伸入裤子内侧，双手提着裤子一件一件往上拉，整理好衣物。

5. 便后提醒宝宝冲便、洗手。

五、注意事项

1. 耐心陪伴。宝宝练习坐马桶时，家长在旁边陪他，和他聊聊天、唱唱歌，

欣赏厕所里的图片，甚至讲一段轻松温馨的故事，让他对如厕产生好印象，也可以诱导孩子尿尿。

2. 多鼓励。宝宝如厕需要足够的耐心，如果拉在裤子上也不要过于责备，以免失去如厕的兴趣。可以采用奖励的方式给宝宝鼓励，例如在大小便前宝宝能表达便意、能在马桶或指定的容器内排便、会自己穿脱裤子等均可给予表扬或奖励。鼓励他们一点一滴进步，防止宝宝厌恶、恐惧如厕训练。

3. 如厕需要根据宝宝个人情况进行训练。例如，较小的宝宝自己穿脱裤子比较困难，只要宝宝能表达便意、能到指定的地点解便就算成功了。关注大小便前的动作和表情，掌握时间规律，固定大小便场所，逐步培养宝宝表达大小便的方式。2 岁后逐渐减少白天使用尿布的时间。3 岁左右的宝宝可以尝试自己穿脱裤子，为上幼儿园做准备。

（陈琳）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何促进宝宝正常睡眠?

一、儿童睡眠周期特点

婴儿出生后的前 3—4 个月，由于神经系统尚未完全成熟，睡眠周期大约在 50—60 分钟。随着儿童成长，睡眠模式发生变化，逐渐发展出非快速眼动睡眠（NREM）和快速眼动睡眠（REM）阶段，这标志着开始向成人睡眠模式过渡。约 6—8 月龄后，超过一半的婴儿能够实现睡“整夜觉”。1 岁时基本可建立较好的睡眠模式，包括较长的夜间连续睡眠和白天两次较短的午睡。

二、评估睡眠情况

1. 睡眠时间。一般宝宝在 3 月龄左右逐步规律作息，6 月龄逐渐形成整夜连续睡眠并规律地觉醒和睡眠。不同孩子所需睡眠时间不同，只要表现出良好的精神和食欲、生长发育正常、睡得踏实，说明睡眠时间是充足的。

表 2-3　不同年龄阶段婴幼儿睡眠需求

年龄	总睡眠时间	白天小睡	夜间睡眠
新生儿	16—20 小时	不规律	2—3 小时醒 1 次
4—11 月龄	12—16 小时	2—3 次	6—8 小时
1—2 岁	11—14 小时	1—2 次	10—12 小时
2—3 岁	10—13 小时	1 次	10—12 小时

2. 睡眠时的情况。观察睡眠时呼吸是否平稳、面色是否红润、是否容易惊醒。

3. 日间状态。白天观察孩子的食欲、大小便、精神状态是否有变化。可以在一天结束时观察孩子是否有不明原因的烦躁、易怒、食欲不佳。

二、培养良好的睡眠习惯

1. 建立规律的睡眠时间表。让孩子的睡眠习惯与其正在形成的生物钟保持一致。尽可能满足孩子的睡眠需要，鼓励他在最有益的时间段睡觉。新生儿基本

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



四川省儿童医院
华西二院成山市妇幼保健院

每天都在睡眠中度过，出生 3 个月以后的宝宝逐渐建立昼夜分明的睡眠规律，随着年龄增长，宝宝的睡眠时间逐渐减少。

2. 创造舒适的睡眠环境。白天采用自然光，夜晚适应黑暗环境入睡。尽量不要开小夜灯，卧室不要放电视机。室温维持在 20℃—25℃，若不能满足可使用睡袋。婴儿床上尽量不放置多余物品，以免物品覆盖宝宝面部导致窒息。

3. 适宜的睡眠活动。小月龄孩子睡前可适当全身按摩，注意力量轻柔，以免吐奶。大月龄孩子睡前可适当活动，使其形成规律的睡前程序促进睡眠，如睡前讲故事、唱摇篮曲、调暗灯光等。睡前活动时间控制在 20—25 分钟。应避免剧烈的体育活动及高神经兴奋性亲子活动，以免影响入睡。

4. 入睡方式。尽早培养宝宝在清醒或犯困时上床的好习惯，在孩子犯困但未睡着的情况下将其放置小床，培养其独自入睡的能力。“奶睡”“抱睡”等均不利于建立良好的睡眠习惯。孩子在小床上哭闹时，先耐心等待几分钟，再进房间短暂待在其身边 1—2 分钟后离开，如离开后孩子再次哭闹则重新等候，并逐步延长等候时间，帮助孩子学会独自入睡和顺利完成整个夜间连续睡眠。建立睡眠仪式可促进培育甜美梦乡：洗澡—抚触按摩—换睡衣—读绘本—轻音乐—关灯。

提示

关于孩子睡眠的常见误解

误解 1：孩子累了自然会睡。有些家长认为孩子不需要固定的睡眠时间，他们累了就会自己睡觉。建立规律的睡眠习惯对孩子的成长至关重要。应该为孩子设定固定的睡眠时间，并逐渐培养他们遵守这一习惯。

误解 2：晚上睡得少，白天多睡补回来。有些家长认为如果孩子晚上睡得少可以通过白天多睡来补偿。其实，孩子的睡眠需求是固定的，不能通过白天的睡眠来完全补偿夜间睡眠不足。家长应该努力保证孩子晚上有足够的睡眠时间。

误解 3：孩子晚上不睡觉是因为不累。孩子晚上不想睡觉的原因很多，睡前参与过于刺激的活动、不规律作息、睡眠环境不适宜、分离焦虑等均可能导致入睡困难，需要针对孩子情况具体分析原因并予以相应处理。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

（官雨佳）

如何做好口腔清洁？

一、刷牙

1. 婴幼儿萌出第一颗乳牙时即可开始清洁牙齿，可以用柔软干净的纱布帮宝宝擦洗牙面。配合使用乳胶指套擦洗牙龈和腭部，清除粘附的食物残渣，按摩牙床，使婴儿逐渐适应每日口腔护理。

2. 宝宝约 1 岁半开始长磨牙。因为磨牙有窝沟点隙，纱布和指套牙刷已不能满足对牙齿窝沟点隙的清洁，此时需要使用儿童牙刷。建议选用刷毛偏软、刷头偏小的牙刷，随年龄增长可逐渐增加刷毛硬度和刷头大小，也可选用振动频率低、刷毛柔软的儿童电动牙刷。动物毛牙刷建议每月更换 1 次，塑料材质牙刷建议 2—3 个月更换 1 次。一般每天刷牙两次（晨起和睡前），普通牙刷刷 3 分钟，电动牙刷刷 2 分钟。家长提供适当帮助和监督。

四川省儿童医院 华西二院眉山市妇幼保健院

二、牙膏

当宝宝能自己漱口（约 3 岁，20 颗乳牙已全部萌出）时就可以使用牙膏了。建议使用儿童含氟牙膏，牙膏使用量为米粒大小。可交替选择牙膏，不宜一直使用一个品牌。切记不能用成人的牙膏替代，两者氟含量不同。还要注意刷牙时，牙膏不要沾水。

三、牙线

当宝宝萌出两颗牙齿有邻面形成时建议使用牙线。建议儿童 9—11 岁之前家长帮宝宝使用牙线。牙线使用是门技术活，一定要在口腔医生专业培训后使用，避免产生牙龈损伤、萎缩等不良后果。通常每天晚上睡前常规使用 1 次即可，有食物嵌塞时需及时用牙线帮助宝宝清洁。

（袁晓君）

如何避免宝宝蛀牙？

一、蛀牙

俗称虫牙，学名叫龋（qú）病。临床定义为一种发生在牙体硬组织的慢性细菌感染性疾病，主要表现为牙体硬组织色、形、质的改变。龋病的发生需要细菌、宿主（牙齿）、食物和时间四种因素，四者缺一不可。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



二、预防蛀牙

1. 给宝宝做好口腔清洁，详见上篇。

2. 给宝宝养成良好的饮食习惯，少吃零食，尤其是带黏性的甜食。确保宝宝每次吃完含糖食物后刷牙，不要长时间用吸管喝任何含糖饮品。每次进食后喂白开水或清洁口腔。不应将食物嚼碎后再喂给宝宝，不应与婴幼儿共用餐具。

3. 第一颗乳牙萌出到 12 月龄之间应进行第一次口腔检查和患龋风险评估。以后每 3—6 个月定期检查。每年至少涂氟 2 次。换牙后如果磨牙的窝沟深可做窝沟封闭。

4. 大规模的体检筛查不能完全替代专科检查，尤其体检有异常的儿童建议尽早到口腔科进一步复查和处理。

5. 一旦发现牙齿有颜色、质地及形态的改变建议及时就诊。有问题千万别拖延，牙病只会越拖越严重，越拖越糟糕，不痛不表示没有问题或已经好转，只是病变发生了转化，而不是愈合。而且宝宝的蛀牙会在口内自我传染，发展速度快，一定要早发现、早诊断、早治疗。

提示

预防龋齿

疾病的预防永远大于治疗！龋病发病率虽高，但它是一种完全可防控的疾病。建档管理是目前最好的防治措施。终生不长蛀牙是完全可以实现的梦想。宝宝出生后前 24 个月的饮食和卫生习惯对他长大后是否患龋齿至关重要。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

（袁晓君）





乳牙对宝宝有什么影响?

有些家长认为乳牙期的龋齿无关紧要，反正乳牙早晚要掉，但这种观点并不正确，因为乳牙期的龋齿会对恒牙产生不良影响，并且会导致很多口腔问题。家长越早在乎宝宝的口腔，将来越轻松幸福，这将是对宝宝未来健康最省钱的投资方式。乳牙健康对宝宝的影响如下：

1. 影响全身生长发育。民以食为天，吃则全靠牙。牙齿不好会嚼不烂食物，甚至出现偏食、厌食，营养摄取和消化吸收均受影响，从而影响全身生长发育。

2. 影响颜值。面部容貌的后天影响因素主要是上下颌骨和牙齿。偏侧咀嚼可出现大小脸，反牙合可导致月牙脸。坏牙齿会出现变色、缺损、脏污，影响美观。

3. 影响发音。发音离不开牙齿配合，尤其是唇齿音，如有牙齿缺损或缺失，尤其缺多颗牙时发音会受到明显影响，一旦形成习惯，即使成年后也很难纠正。

4. 影响心理发育。有蛀牙（尤其是门牙）的孩子可能不苟言笑，不愿意和别人交流，显得孤僻不自信。也可能遭到别人嘲笑或被当成反面教材，孩子可能变得容易动怒、暴躁，甚至用极端的方式来报复别人。

5. 影响恒牙生长发育。乳牙病变将影响恒牙的质量和萌出情况。比如特纳牙就是乳牙长期的慢性根尖周病变造成的。恒牙错位萌出与乳牙的龋坏或早失有关。乳牙的根尖周病变还可能造成恒牙的早萌和迟萌，甚至造成恒牙胚坏死，恒牙就真的长不出来了。

6. 影响生命健康。这是人们关注最少但危害最大的一点。因牙齿病变可能导致间隙感染，进而导致全身感染发生败血症。因此，一旦有牙龈肿胀尤其面部和口底肿胀应高度重视，要及时到正规的大医院就诊，避免发生意外。

（袁晓君）

四川省儿童医院 四川省妇幼保健院
华西二院眉山妇幼保健院

宝宝有哪些视觉发育特征?

刚出生的宝宝视觉功能还未完全发育成熟，0—6 岁是宝宝视觉功能发育的敏感期。

一、黑白期

0—3 个月宝宝喜欢对比强烈的黑白两色图案，可以为宝宝准备黑白卡和具有黑白对比色的玩具，经常把宝宝抱到光亮处看亮光，用红球、黑白卡等在宝宝眼前慢慢移动，诱导他们注视，刺激宝宝视觉发育。



图 2—30　黑白卡

二、色彩期

3—12 个月宝宝手眼协调开始发育，能逐渐感知物体的轮廓、大小、色彩、距离，开始对颜色鲜艳、色彩丰富的物品感兴趣，也是宝宝辨别物体物像细微差别的关键期。可以准备一些颜色鲜艳，色彩对比鲜明的玩具和卡片，让宝宝认识各种颜色、形状，刺激视觉发育。



图 2—31　积木

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

三、立体期

1—3岁宝宝学会了直立行走，开始对前后、左右等立体空间有了更多认识。手眼协调能力快速增长，逐渐能够分辨物体形状，自己可以画圆圈、三角形等各种形状。可以准备各类搭建类积木，激发宝宝空间想象力和创造力，教会宝宝认识几何图形的名称和形状。

提示

做好眼保健及视力检查

儿童健康检查注意不要错过0—6岁眼保健及视力检查。如果不能及时发现宝宝眼睛异常，将会对宝宝的未来带来不可预料的困扰。儿童眼病有效治疗的“窗口期”短，儿童眼病发病又隐匿，如果发现宝宝频繁眯眼、眨眼、歪头等异常情况应及时就医。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

（王茵）

如何避免损害宝宝眼睛？



四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

以下九种行为是损害宝宝眼睛的元凶：

1. 开小夜灯。晚上睡觉开灯，宝宝眼睛一直接受光线刺激，眼肌一直在紧绷状态，增加宝宝患近视眼的可能性。正确做法：宝宝晚上睡觉关灯。

2. 挂床铃。宝宝大多是远视眼，如果把玩具放得特别近，宝宝要使劲调节眼睛才能看清，时间久了很容易近视、斜视。正确做法：床铃挂远一些，经常变换位置。

3. 固定姿势喂奶。长期固定一个位置喂奶，宝宝往往窥视固定的灯光，很容易造成斜视。正确做法：经常变换喂奶姿势。

4. 洗澡开浴霸。浴霸灯泡发出的强光，能够穿过角膜和晶状体，直接接触到视网膜导致视网膜灼伤，伤害眼睛。正确做法：宝宝洗澡时不能开浴霸。如果室内较冷，可以先开一会浴霸等室温升上去后关闭浴霸再让宝宝洗澡。

5. 吃高糖食物。摄入太多的糖分，会影响钙和维生素 B1 的吸收，导致眼球壁的韧性降低，诱发眼轴拉长，引发近视。正确做法：4 岁以下避免摄入糖。4 岁以后也要少吃糖，尽量不吃。

6. 玩发光玩具。不停闪烁的灯光会让睫状肌处于过度收缩的状态，不但会减弱视力，还会伤害视网膜，尤其在黑暗的环境下伤害更大。正确做法：不要给宝宝玩发光玩具，尤其晚上更不能给宝宝玩。

7. 室内光线过暗。光线太暗，宝宝眼睛得不到有效刺激，瞳孔无法有效收缩，无法锻炼眼睛的聚焦能力。正确做法：看书或近距离玩玩具时光线不低于300lux，最好是500lux。近距离用眼20分钟后休息并看向6米左右的位置，持续20秒。

8. 使用高频闪的灯。宝宝视神经尚未发育成熟，频闪的光速会对眼睛造成刺激，造成视力下降。判断方法：打开手机录像功能，点击设置，将视频频率调节为60，镜头对准家里的灯，看视频中灯光是否在闪烁。应及时换掉家中高频闪的灯。

9. 缺乏户外活动。宝宝如果长期待在室内，一直盯着室内物品看，长时间近距离用眼会导致近视。正确做法：每天至少进行2小时的户外活动，多看远处，实行“20－20－20”护眼法则，即每用眼20分钟，远眺20英尺（约6米）外的景物，持续注视20秒，以缓解用眼疲劳。同时，多看绿色有助于放松眼睛。

（王茵）

四川省儿童医院 华西二院眉山市妇幼保健院



如何保护听力健康？

1. 新生儿期做好听力筛查。早产、缺氧缺血性脑病、新生儿黄疸等疾病极易引起感音神经性耳聋，对这些疾病的早期诊治是防治耳聋的重要环节。对所有新生儿应进行听力筛查，以期早期发现听力异常的孩子。

2. 安全用药。宝宝出现身体不适时应及时到专科医院就诊，不能凭经验乱用药，以防药物过量或服用耳毒性药物，延误或加重病情。

3. 照护细节。游泳或洗澡、洗脸时应注意防止水进入耳内。远离强声或持续噪声环境，避免去有强工业噪声、娱乐性噪声的场所，避免使用耳机。

4. 健康指导。指导儿童不要用耳勺或发卡、别针、火柴棍等物挖耳。由于不熟悉耳朵的解剖结构，看不清耳内组织或用力不当，很容易损伤外耳道和鼓膜，病菌就此进入中耳腔内引起中耳腔感染，甚至造成慢性中耳炎。不能往耳里塞放豆子、小球等异物，以免长期未被发现造成感染。

5. 声音反应和语言发育观察。发现以下情形应及时就诊：耳部及耳周皮肤异常；外耳道有分泌物或异常气味；有拍打或抓挠耳部的动作；有耳痒、耳痛、耳胀等症状；对声音反应迟钝，或有语言发育迟缓的表现；头常常往一侧歪，或对呼唤无回应。

（王茵）



四川省儿童医院（四川省妇女儿童保健院）
华西二院康山妇女儿童保健院



如何科学使用电子产品？

屏幕暴露指一系列基于屏幕的活动，包括观看电视、玩电子游戏、使用智能手机等。在屏幕暴露过程中，儿童看似输入了很多语言和知识，但其实是被动接收信息的过程。年幼儿童很难把屏幕中观看的内容与现实世界中的经验结合起来，容易影响其语言及认知发育，出现心理及行为问题，还会影响睡眠和视力情况等。

1. 2 岁内不建议看电子屏幕，因其大脑还无法将屏幕内容和现实物体对应起来，快速移动的视频、过度密集的画面会造成眼肌疲劳、屈光异常等，建议以看绘本为主。1 岁半以上如果无法避免，应仅限制于使用屏幕进行视频通话等社会交流用途。

2. 2 岁以上每天看电子屏幕时间不超过 1 小时，每次不超过 20 分钟。

3. 孩子看电视应距离屏幕大于其对角线 5—7 倍。看电视的房间不应漆黑一团，否则光线对比大有害眼睛。注意选择内容，避免看惊险、恐怖的片子，以免引起恐惧和紧张。最好父母陪同看一些有意义的电视节目，边看边讲解，帮助儿童理解屏幕当中的内容，并应用于真实世界中。

4. 孩子做事的时候避免把电视开着当作背景。儿童卧室内避免放置电视机，避免睡前观看电视和使用电子产品。

5. 父母要以身作则，多放下手机陪陪孩子，让孩子在现实世界中多些快乐、互动，这样才能有助于孩子各项能力的发展。家长们尽量参与到孩子的社会实践中，丰富孩子的生活，合理安排孩子的假期。

（刘孝美）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何避免环境不良影响？

1. 空气污染。户外空气中的污染物，如地面臭氧、一氧化碳、颗粒物和二氧化硫等都可能对宝宝健康造成危害。应注意空气质量预报，空气质量不佳时尽量减少宝宝户外活动时间。可以使用空气净化器或新风系统，确保室内空气清新。

2. 一氧化碳。一氧化碳是以汽油、天然气、木炭、柴油或丙烷为燃料的家用设备和汽车可能排放的无色无味的有毒气体。如家用设备无法正常工作、炉灶通风不畅、汽车在密闭的车库里未熄火时，空气中就可能会有大量一氧化碳。一氧化碳中毒会出现头痛、恶心、神志不清等，持续暴露可导致记忆力丧失、肺部严重损伤、大脑损伤甚至死亡。家长须注意定期检查及维修家用燃气炉、炭炉、燃气热水器等设备，必要时安装一氧化碳探测器；不要在室内或密闭空间内使用木炭或丙烷为燃料的烧烤架或便携式野营炉；不要让汽车在密闭的车库里一直保持启动状态；学习一氧化碳中毒的急救措施，以便在紧急情况下能够迅速应对。

3. 饮用水。饮用水污染物包括细菌、人造化学物质、重金属、消毒过程产生的副产品等。除了冲洗水管、煮沸可能被细菌污染的饮用水和安装净水器外，家长还应了解当地水源情况，选择信誉良好的供水商，定期对家中自来水进行水质检测，确保水质安全。

4. 铅中毒。玩具、油漆、自来水、专业材料（如彩色玻璃、颜料、涂料）、化妆品等都可能含铅，铅中毒可能引起肠胃问题、食欲下降、贫血、头痛、便秘、听力损害、学习障碍和行为问题，甚至其他更严重的问题。父母要了解孩子生活、学习和玩耍的环境，清除其中的铅来源，避免宝宝铅中毒；其次还应定期清洁宝宝接触的玩具、家具等物品，减少铅暴露机会；选择购买环保认证的玩具、涂料等产品，降低铅含量；密切关注宝宝生长发育情况，及时发现并处理铅中毒症状。

5. 杀虫剂和除草剂。杀虫剂和除草剂被用于家庭、学校、公园、草坪、花园、农场等很多地方，如果进入饮用水或食物可能会引起儿童肿瘤、损伤神经系统等。尽量不要在喷过杀虫剂或除草剂的农场购买食物，所有水果蔬菜在食用前用清水

四川省儿童医院（四川省妇幼保健院）
华西二院锦山妇幼保健院

彻底洗净，尽量对自家花园或草坪使用非化学性杀虫方法，如使用过杀虫剂或除草剂，至少要等 48 小时后方可让孩子进入玩耍；尽量选择有机食品，减少农药残留风险。

6. 二手烟。二手烟中含有数千种化学物质，可引发癌症及其他疾病，对宝宝危害极大。家里的吸烟者尽量戒烟，禁止任何人在你家里或汽车内吸烟，尤其有宝宝在的时候。在公共场所时，选择无人吸烟的环境或请他人不要在宝宝周围吸烟。

（刘孝美）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



儿童保健有哪些内容？

儿童保健通过连续监测儿童生长发育水平，及时发现和纠正异常情况，通过健康指导及治疗，达到促进宝宝全面健康成长的目标。

1. 体格生长评估。通过测量体重、身高、坐高、头围等指标，并使用专门的生长曲线图，我们可以了解宝宝在同年龄同性别孩子中所处的水平，以及自身波动的变化情况，便于及时发现有无生长偏离。如果差异过大，医护人员会查找病因，并给予指导建议。

2. 营养指导。早期营养状况对宝宝的生长发育非常重要，也是家长在早期带养过程中遇到的最多的营养相关问题，例如奶类选择、辅食添加原则、铁剂或维生素 D 补充、进食技能培养等，这些问题都可以在儿童保健的过程中得到解答。同时，医生还会根据宝宝的生长发育情况和营养需求制定个性化营养指导方案，确保宝宝获得全面均衡的营养。

3. 神经及心理发育评估。评估内容包括全身运动、精细运动、语言、适应能力及社会行为测评。采用专门的测评量表及常模标准对发育水平进行评价，发现落后情况可及时干预，促进追赶上正常水平。

4. 疾病管理。儿童保健会全面评估宝宝有无特殊疾病情况，例如语言发育迟缓、孤独症、注意力缺陷、多动障碍等常见发育行为相关疾病，矮身材、性早熟等生长发育类疾病，屈光不正、龋齿、听力障碍等五官疾病，情绪变化及心理类疾病等。

建议 1 岁以下婴儿在出生 1 周内、满月、3 月龄、6 月龄、8 月龄、12 月龄，1—3 岁幼儿在 18 月龄、24 月龄、30 月龄和 36 月龄进行儿保检查。早产儿需增加检查频次。

（刘孝美）

四川省儿童医院 华西二院 崇州市妇幼保健院

如何合理安排预防接种？

预防接种是预防和控制传染病最有效、最简单、最经济的手段。儿童从出生到学龄前期是免疫系统最脆弱的阶段，按时、全程、足量按照国家免疫程序进行疫苗接种可以形成强有力的保护。

1. 按照国家政策。目前我国疫苗分为免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗。免疫规划疫苗是政府免费向公民提供，公民应依照政府规定受种的疫苗，只要没有特殊情况都应及时给宝宝接种，此类疫苗如果不接种可能会影响宝宝入托、入园、入学。目前我国适龄儿童免费接种的疫苗共有 11 种，可以预防 12 种传染病。非免疫规划疫苗为公民自费并且知情、自愿受种的其他疫苗，非免疫规划疫苗虽然需要自费接种，但是对于保护孩子的健康也同等重要，是免疫规划疫苗的有效补充，故可在经济条件允许、无禁忌症的情况下根据自身情况科学合理选择接种。按照《预防接种规范》要求，当免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗接种冲突时优先接种免疫规划疫苗。表 2–4 是我国儿童免疫程序，可依据此表为宝宝完成疫苗接种。

2. 按照疫苗成分。分为减毒活疫苗和灭活疫苗。减毒活疫苗又称为活疫苗，简单来说就是通过一些方法使病原体毒力下降，或者获得天然弱毒株制成的疫苗，其优点是接种一次即可，且接种量少，免疫维持时间相对较长，可达 1—5 年或更长，缺点是对于免疫缺陷者有毒力回升的危险。灭活疫苗又称为死疫苗，是用物理化学的方法杀死病原微生物，但仍保持其免疫原性的一种生物制剂。优点是毒力不回升，安全性好，疫苗相对稳定。



四川省儿童医院 华西二院 妇幼保健院

四川省儿童医院 四川大学华西二院眉山市妇幼保健院

表 2—4　国家免疫规划疫苗儿童免疫程序（2021 年版）

可预防疾病	疫苗种类	接种途径	剂量	英文缩写	接种年龄													
					出生时	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	8 月	9 月	18 月	2 岁	3 岁	4 岁	5 岁	6 岁
乙型病毒性肝炎	乙肝疫苗	肌内注射	10 或 20μg	HepB	1	2					3							
结核病①	卡介苗	皮内注射	0.1ml	BCG	1													
脊髓灰质炎	脊灰灭活疫苗	肌内注射	0.5ml	IPV			1	2										
	脊灰减毒活疫苗	口服	1 粒或两滴	bOPV					3								4	
百日咳、白喉、破伤风	百白破疫苗	肌内注射	0.5ml	DTap				1	2	3				4				
	白破疫苗	肌内注射	0.5ml	DT														5
麻疹、风疹、流行性腮腺炎	麻腮风疫苗	皮下注射	0.5ml	MMR								1		2				
流行性乙型脑炎②	乙脑减毒活疫苗	皮下注射	0.5ml	JE−L								1			2			
	乙脑灭活疫苗	肌内注射	0.5ml	JE-I								1、2			3			4
流行性脑脊髓膜炎	A 群流脑多糖疫苗	皮下注射	0.5ml	MPSV-A							1		2					
	A 群 C 群流脑多糖疫苗	皮下注射	0.5ml	MPSV-AC												3		4
甲型病毒性肝炎③	甲肝减毒活疫苗	皮下注射	0.5 或 1.0ml	HepA-L										1				
	甲肝灭活疫苗	肌内注射	0.5ml	HepA-I										1	2			

① 主要指结核性脑膜炎、粟粒性肺结核等。
② 选择乙脑减毒活疫苗接种时，采用两剂次接种程序。选择乙脑灭活疫苗接种时，采用四剂次接种程序；乙脑灭活疫苗第 1、2 剂间隔 7—10 天。
③ 选择甲肝减毒活疫苗接种时，采用一剂次接种程序。选择甲肝灭活疫苗接种时，采用两剂次接种程序。

3. 按照疫苗性质。分为单苗和联合疫苗，单苗通常只含有单一抗原，对某一种传染性疾病进行预防。联合疫苗含有两个或多个抗原，用于预防多种疾病。联合疫苗可以减少注射预防针的次数，减少不良反应发生，提高接种效率。

4. 早产儿预防接种。《特殊健康状态儿童预防接种专家共识》建议早产儿（包括低出生体重儿）应按足月儿免疫程序进行免疫接种。每次预防接种前由专科医生评估身体状况决定是否接种疫苗。

提示

疫苗接种禁忌证

绝对禁忌证包括严重心、肝、肾疾病、活动型结核病、严重营养不良、严重过敏体质、先天性免疫缺陷、癫痫、婴儿痉挛症、以往接种疫苗出现严重不良反应等。暂时禁忌证包括正在患有发热或明显全身不适的急性疾病、皮炎、化脓性皮肤病、严重湿疹、应用免疫抑制剂等，应暂缓接种，待疾病痊愈后补种。

（杨罗婷）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何观察体温、呼吸、脉搏？

一、体温

1. 正常值。腋温 36℃—37.3℃，一般不超过 37.5℃。体温变化与生病、哭闹、吃奶、运动、洗澡等许多原因有关。体温过高或过低应及时查找原因并处理。体温过高可采取适当减少衣服、温水擦浴、外敷退热贴等；体温过低可增加衣服、提高室温。体温超过 38.5℃且精神状态不好，需及时服用退热药并就医。

2. 测量。家庭常用水银体温计和耳道式体温计。耳道式体温计常见测量部位为外耳道，测量时间 5—10 秒；水银体温计常见测量部位首选腋下，其次是颈部、腹股沟、腘窝，测量时间 5 分钟。水银体温计易破损，且外泄水银对人体有伤害，建议家庭优先选择耳道式体温计。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



图 2—32　测量腋温

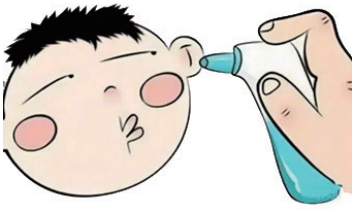


图 2—33　测量耳温

二、呼吸

1. 正常值。新生儿呼吸约 40—45 次 / 分，婴儿约 30—40 次 / 分，幼儿约 25—30 次 / 分。正常呼吸特点为节律规则，宝宝面色、口唇、甲床红润、精神好。

2. 测量。可通过肉眼观察 1 分钟内呼吸次数，因宝宝以腹式呼吸为主，测量时注意观察腹部起伏情况，且在安静的环境下较为准确。若测量多次仍为异常，且宝宝出现呼吸费力、口唇、甲床发黑等情况，应立即前往医院就医。

三、脉搏

1. 正常值。新生儿脉搏约 120—140 次 / 分，1 岁以内婴儿约 110—130 次 / 分，1—3 岁幼儿约 100—120 次 / 分。

2. 测量。婴幼儿腕部脉搏不易扪及，可测量颈动脉搏动。用食指和中指指腹轻轻按压在颈动脉上，计数 1 分钟。若发现脉搏过慢或过快、节律不整齐、精神差、口唇发绀等情况需尽快就医。

（杨程）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何识别宝宝需及时就医的情况？

一、0—3个月

1. 消化异常。如拒奶、奶量明显减少、频繁呕吐、水样大便、排尿次数减少或无尿、大便脓血等。

2. 体温异常。体温低于36℃或高于38℃。

3. 精神异常。如精神反应差、长时间不明原因及不易安抚的哭闹、抽搐、囟门凸起等。

4. 呼吸异常。包括鼻翼扇动、胸部凹陷等呼吸困难、呼吸加快（2月龄以下超过60次/分、2—3月龄超过50次/分）、呼吸暂停伴紫绀等。

5. 皮肤异常。眼窝凹陷或囟门凹陷、全身出现小米粒样小脓包、皮肤严重黄染（手掌或足底）、肚脐周围红肿并有黄色或血性分泌物伴异味、口腔内出现乳白色奶酪样物附着、眼或耳部有脓性分泌物等。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

二、3个月—1岁

1. 消化异常。拒奶、拒食、饮食量明显减少、频繁呕吐、呕吐物带血、大便脓血、水样大便等。

2. 体温异常。体温低于36℃，3—6个月婴儿体温超过38.5℃，6—12个月婴儿体温超过39℃。

3. 精神异常。包括精神差、出现与往常大相径庭的暴躁脾气、对一般干扰反应强烈、睡眠习惯明显改变、阵发性哭闹、眼睛凹陷等。

4. 呼吸异常。包括鼻翼扇动、胸凹陷等呼吸困难、呼吸加快（3—12月龄超过50次/分，2—3岁超过40次/分）、紫绀等。

三、1—3岁

1. 消化异常。包括拒食、饮食量明显减少、剧烈呕吐、呕吐物带血、大便脓血、水样大便等。

2. 体温异常。体温低于 36℃、体温超过 39℃、寒战伴全身发抖等。

3. 精神异常。精神状态差、神志突然丧失、不能自主控制的身体抖动或抽搐、剧烈头痛等。

4. 呼吸异常。包括呼吸费力、嘴唇指甲等出现苍白或发青、呼吸加快（1 岁超过 50 次 / 分，2—3 岁超过 40 次 / 分）、严重或持续的咳嗽等。

提示

危重症识别

注意识别婴幼儿危重症，如有以下症状应立即就医：

1. 精神状态较平时差，进食量明显减少，不能喝水或吃奶；出现抽搐或囟门凸起。
2. 鼻翼扇动、胸凹陷等呼吸困难表现，呼吸暂停伴紫绀；呼吸增快，1 分钟呼吸次数计数：小于 2 月龄超过 60 次，2—12 月龄超过 50 次，2—3 岁超过 40 次。
3. 腹泻水样大便持续 2—3 天，大便带血，小便明显减少或无尿；眼窝凹陷或囟门凹陷，皮肤弹性差，哭时泪少；频繁呕吐。
4. 脐部脓性分泌物多，脐周皮肤发红和肿胀。
5. 新生儿皮肤严重黄染（手掌或足底）、皮肤脓疱。
6. 眼或耳部有脓性分泌物。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

（杨程）

如何护理婴幼儿常见疾病症状？

一、发热护理

1. 退热治疗。主要目标是减轻发热所致的不舒适，而非单纯恢复正常体温。特殊情况下，为保护脏器功能应积极降温。积极查找并治疗引起发热的原因。

（1）物理降温。如果体温处于低热（37.5℃－38.1℃），精神状态很好，没有任何不适，可以暂时不用退热药物，选择物理降温，如增加饮水量、松解衣物包被散热、温水擦拭（擦拭部位为颈部、腋下、腹股沟）、泡温水澡，不推荐酒精擦浴、冷水浴。

（2）正确使用退热药。儿童腋温≥ 38.2℃或因发热出现不舒适和精神不振，推荐使用退热药。对乙酰氨基酚和布洛芬两种退热药可交替使用。儿童禁用安乃近、氨基比林、尼美舒利、阿司匹林等退热药物。退热药间隔 4－6 小时重复使用 1 次，24 小时不超过 4 次。对于儿童而言，栓剂与口服剂型退热疗效相当。直肠给药或制成肠溶片可减少胃肠道不良反应。

2. 发热儿童注意评估有无脱水，多补充水分预防脱水。对于母乳喂养儿童，母乳是最佳的液体补充来源。

3. 需要及时就医的情况

（1）2 个月内宝宝发热或者发热超过三天要立即就医。

（2）如果宝宝昏昏欲睡或出现不明原因的皮疹、反复呕吐或腹泻、头痛、耳痛等症状，特别是有神志及精神状态改变时应及时就医。

（3）宝宝发生热性惊厥要立即放到地板或床上，远离坚硬和尖锐物体，头偏向一侧，让口水或呕吐物流出，不要往宝宝嘴里放任何东西，不要强行按压四肢以免造成骨折。惊厥通常持续数分钟就会停止，惊厥后要及时就医。

二、疼痛护理

对乙酰氨基酚和布洛芬除了缓解发热不适，还能帮助缓解疼痛。生理性疼

四川省儿童医院 四川省妇女儿童保健院
华西二院 眉山市妇幼保健院

痛可应用按摩、热敷等方法；病理性疼痛需要根据病因治疗。给予儿童足够的关心和安抚，帮助缓解因疼痛产生的恐惧、焦虑等情绪。采用讲故事、玩游戏等方式转移儿童注意力，减轻对疼痛的感知。

三、咳嗽护理

1. 咳嗽的表现

（1）干性咳嗽。无痰或痰量极少。

（2）湿性咳嗽。伴有较多痰液，咳嗽时可听到喉咙有呼噜的声音。

（3）痉挛性咳嗽。剧烈而频繁的咳嗽，呈连续性发作。

2. 咳嗽护理

（1）多喝温水。可湿润咽喉，稀释痰液，缓解咳嗽症状。

（2）调整饮食。多吃蔬菜水果等清淡易消化食物。

（3）保持空气湿润。可使用加湿器，减轻呼吸道黏膜干燥。

（4）注意休息。睡眠充足，利于身体恢复。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

四、鼻塞

1. 鼻塞的表现

（1）轻度鼻塞。呼吸音稍重，但不影响正常生活。

（2）重度鼻塞。呼吸明显困难，甚至出现张口呼吸，睡眠时打鼾、憋醒，还可能伴有流涕、打喷嚏等症状。

2. 鼻塞护理

保持室内空气湿润，及时清理鼻腔分泌物。抬高婴幼儿头部，用温热毛巾敷鼻梁。用食指、拇指按摩迎香穴，在鼻翼两侧从上到下按摩 3 分钟。

（陈任译）

如何照顾生病的宝宝？

照顾生病的宝宝需要家长格外细心和耐心。家长是照顾生病宝宝团队里的重要一员，多数情况下需要由家长来决定哪些情况下可以在家照顾孩子，什么时候需要带宝宝去医院。当宝宝不舒服时，家长可以帮助医生确定问题是否存在。照顾生病的宝宝时，家长应知道什么时候用药、了解应该注意哪些变化、避免食用哪些食物、确定宝宝何时可以重回幼儿园等。

一、生活护理

1. 保证休息。为宝宝营造安静舒适的睡眠环境，根据病情安排适量休息时间，让其体力得以恢复。

2. 合理饮食。提供清淡、易消化且富含营养的食物，如米粥、面条、蔬菜汤等，避免油腻、辛辣和刺激性食物。遵循少食多餐原则，防止增加肠胃负担。

3. 注意卫生。保持身体清洁，勤换衣物、床单。教导宝宝咳嗽或打喷嚏时用纸巾捂住口鼻，防止病菌传播。

四川省儿童医院 华西二院眉山市妇幼保健院

二、情绪安抚

1. 陪伴与交流。多陪伴宝宝，通过讲故事、玩玩具等方式转移其注意力，减轻身体不适带来的烦躁情绪。

2. 给予鼓励。鼓励宝宝勇敢面对疾病，增强战胜疾病的信心。

三、环境调整

1. 保持适宜温湿度。将室内温度控制在 20℃—24℃（新生儿）、20℃—22℃（婴幼儿），湿度保持在 55%—65%，可使用加湿器或空调调节。

2. 注意通风换气。每天定期开窗通风，保持室内空气新鲜，但要避免宝宝吹风着凉。

（陈任译）

如何进行小儿推拿？

一、推拿适应证

1. 生病宝宝。厌食、腹胀、腹泻、便秘、呕吐等消化系统疾病；咳嗽、咳痰、发热、感冒等呼吸系统疾病。

2. 高危儿童。早产儿、低出生体重儿、体弱儿、发育迟缓等。

3. 健康儿童。有日常保健、提高免疫力、调理体质及疾病预防需求的儿童。

二、推拿方法

家长可操作摩腹、捏脊、按揉足三里等常规保健穴位。摩腹指摩腹疗法，属于一种自我按摩疗法，可促进腹部血液循环、促进胃肠蠕动、缓解便秘、减轻腹胀、开胃健脾等。捏脊疗法是用双手拇指指腹和食指中节靠拇指的侧面在儿童背部皮肤表面循序捏拿捻动的一种中医治病的方法，常用于辅助缓解小儿积食、腹泻等病症。

1. 肠胀气。摩腹 3—5 分钟，捏脊 5—6 次。宝宝吃奶后 1 小时进行操作，可将宝宝置于俯卧位，刺激胃肠蠕动促进排气。

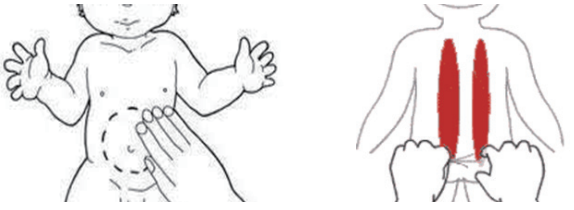


图 2-34　摩腹—捏脊

2. 便秘。摩腹 3—5 分钟，下推七节骨 200 次，捏脊 5—6 次。

四川省儿童医院·华西二院附属妇幼保健院

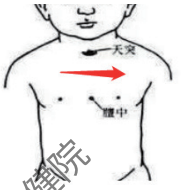


图 2-35　摩腹



图 2-36　下推七节骨

3. 咳嗽。搓揉前胸、肺俞部位至发热，捏脊 5—6 次。



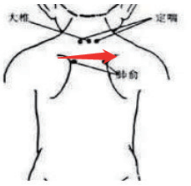


图 2-37　搓揉前胸、肺俞部位



图 2-38　捏脊

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

4. 日常保健。摩腹 1—3 分钟，按揉足三里 3 分钟，横擦足底至发热，捏脊 5—6 次。可促进消化功能、提高抵抗力及机体免疫力。



图 2-39　按揉足三里



图 2-40　左右来回横擦足底至发热

推拿的疗效不仅与手法、时间、操作频率有关，更重要的是需要专业的临床辨证论治才能发挥最大疗效。对于家庭推拿疗效不明显的婴幼儿，建议选择正规医疗机构的小儿推拿医生进行专业诊治。

（王慧卿）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



营养照护

YINGYANG ZHAOHU

母乳喂养有哪些优点？

一、母乳的优点

1. 宝宝。母乳是宝宝最理想的天然食物，含有最天然的营养成分和免疫物质，营养均衡，能增强抵抗力和免疫力，有利于婴儿消化和健康发育。母乳成分随宝宝月龄增加而变化，以适应宝宝的需求。母乳能保护宝宝免受感染、腹泻、过敏性疾病侵袭，减少儿童期肥胖的发生，预防高血压等慢性病，降低婴儿猝死综合征（SIDS）、坏死性小肠结肠炎（NEC）发生危险。

2. 母亲。母乳喂养有利于促进子宫恢复，减少产后出血，消耗母亲多余脂肪，促进体型恢复，有助于推迟再次妊娠，降低乳腺癌和卵巢癌发生危险；同时也有利于母子之间的感情交流、建立亲子关系，促进宝宝的情感发育。母乳喂养经济实惠，喂养便捷，温度适宜，减少环境污染。

3. 社会。母乳喂养的孩子身体素质好，不易患病，有利于提高全民身体素质水平。婴儿与母亲依恋更多，小儿智能、社交能力发育好，有助于家庭和睦、社会安定。

母乳喂养是一种自然、健康、经济的喂养方式，对母婴双方都有很多益处。世界卫生组织（WHO）推荐在婴儿出生后的前 6 个月内进行纯母乳喂养，并建议母乳喂养应持续至宝宝 2 岁或 2 岁以上。同时，自宝宝 6 月龄开始，及时、充分、安全、适当添加辅食。

二、母乳的成分

1. 初乳。因含 β- 胡萝卜素而颜色呈黄白色。一般出现在分娩后 5—7 天，产量小、密度高，足够满足刚出生的新生儿需要量。初乳含有丰富的蛋白质和免疫球蛋白，是婴儿的第一剂疫苗；初乳中的免疫活性物质能够抵抗细菌和病毒的感染；初乳促进胎便排出，减轻新生儿黄疸；初乳中的生长因子能帮助肠道成熟，防止过敏及乳糖不耐受；初乳中的维生素 A 有助于降低婴儿感染的可能性，

四川省儿童医院 华西二院眉山市妇幼保健院

促进眼部发育。

2. 过渡乳。蛋白质含量逐渐减少，而脂肪和乳糖含量逐渐增加，是初乳向成熟乳的过渡。

3. 成熟乳。大约 14 天以后，产量高，密度低，含母乳各项营养成分。

4. 晚乳。10 个月以后母乳内的蛋白质、脂肪、矿物质都逐渐减少。

5. 母乳“前奶”和“后奶”。前奶即“开胃菜”，含有多量的水、丰富的蛋白质、乳糖、无机盐和维生素，负责“解渴”，安慰性吸吮主要吃前奶，可以避免摄入过多热量。后奶即“正餐”，含有高热量的脂肪，“耐饿”，饥饿时大量摄入后奶。

（何讴鸥）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院





如何识别宝宝进食信号?

一、识别宝宝进食信号

宝宝想吃奶时总会提前有一些小信号，妈妈要注意观察，及时给宝宝喂奶，有助于宝宝形成好的吸吮习惯。宝宝肚子饿的时候，如果你捏他的面颊，他的双眼会马上注视妈妈的胸部，妈妈的味道拥有独特的诱惑力，并可激发出愉悦的“进餐”情绪。

1. 初始信号。本来安静入睡的宝宝头扭来扭去，张着小嘴巴拼命地寻找，出现觅食动作。

2. 中期信号。身体活动增加，有一些肢体伸展动作，想吃手指、舔嘴唇等，甚至张开小嘴，啃咬妈妈的胳膊。

3. 晚期信号。身体发紧，挥动小胳膊并蹬腿，面部憋得通红，哭闹不止。很难顺利地进入哺乳过程，需要先安抚他的情绪，例如将其抱起来，哄哄他。

4. 饱足信号。当宝宝紧闭小嘴、扭头、吐出乳头时表示已经吃饱。

因此，应根据一般喂养间隔的时间规律，主动观察宝宝是否出现饥饿信号，不必等到宝宝出现哭闹情绪再喂奶。对于新生儿来说，可能间隔 1—2 小时，随着宝宝月龄增大，时间间隔逐渐延长。

二 、饥饿对宝宝的影响

1. 如果错过了宝宝的进食信号，宝宝会大哭大闹，导致没有足够的力气吸奶，甚至一直哭闹到睡着为止，严重影响宝宝的进食。

2. 宝宝的消化系统尚未发育完全，过于饥饿会影响消化系统的发育。

3. 若宝宝多次饥饿感没有得到满足，大多会通过哭闹来表达自己的不满，难以被安抚，逐渐变得情绪不稳定。

（何讴鸥）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何进行母乳喂养？

一、母乳喂养的体位

哺乳姿势没有绝对的“正确”或“错误”，只要妈妈觉得舒适、宝宝舒适且安全就好。

1. 摇篮式。这是最常用的坐位哺乳姿势。母亲坐在高度合适的沙发或椅子上，座位偏高时可在脚下垫脚凳。用软枕放在母亲后背和手臂下。将宝宝横抱在母亲身前，用同侧前臂和手支撑宝宝头部和身体，用枕头托住宝宝身体，另一只手托住乳房并将乳头送进婴儿口中。适用于健康足月宝宝。

2. 橄榄球式。母亲坐在高度合适的沙发或椅子上，座位偏高时可在脚下垫脚凳。将软枕放在后背和手臂下。母亲在身侧抱住宝宝，用枕头托住宝宝身体，同侧前臂支撑宝宝背部，手掌扶住宝宝头颈部和肩胛部，另一只手托着乳房。适用于双胎、早产及含乳困难的宝宝。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇女保健院



图 3-1　摇篮式



图 3-2　橄榄球式

3. 交叉环抱式。母亲用乳房对侧胳膊抱住宝宝，将宝宝头枕在手上，并托住宝宝头颈肩，用枕头托住宝宝身体，用乳房同侧的手托起乳房。适合乳房较大的母亲或宝宝含接不佳时。

4. 侧卧位。母亲在床上或沙发上侧卧，背后垫枕头支撑身体。母亲与宝宝

面对面，母亲哺乳同侧手臂上举放在枕头旁边，另一只手支撑宝宝后背。适用于剖宫产、顺产有侧切口、不宜坐位、夜间喂奶或喜欢侧卧的母亲。



图 3–3　交叉环抱式



图 3–4　侧卧式

5. 半躺式。母亲后背靠在沙发、床或躺椅上，身体与靠背成 45°，头颈部、肩膀、腰部用枕头或靠垫支撑。让宝宝面向妈妈，头部稍侧趴在胸前，脸颊靠近乳房。母亲用双手轻轻搂抱宝宝颈肩部及臀部。适用于各种原因引起含接困难的母婴或减慢乳汁流速时。

6. 直立抱式。宝宝跨坐在母亲腿上，宝宝坐直，母亲用同侧手臂扶宝宝，另一只手托住乳房。适用于月龄稍大的宝宝。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

二、哺乳的姿势要点

1. 宝宝头和身体呈一条直线，若头扭曲或歪曲，则不能轻松吸吮和吞咽。

2. 宝宝身体贴近母亲，宝宝的腹部正对母亲的腹部，脸贴近乳房，鼻尖对着乳头，靠近宝宝下颚的乳晕部分首先含入宝宝的口腔，如果宝宝吃奶位置正确，其鼻子和面颊应该接触乳房。

3. 托住新生儿头部、肩部及臀部确保安全，稍大的宝宝可托其上半身。

4. 可以使用哺乳枕、脚凳等辅助工具提供后背、手肘、腿部支撑，使妈妈身体放松，找到舒适的位置。

三、托乳房的方法

1. C 字形托乳。四指支撑乳房基底部，手靠在乳房下的胸壁上，拇指放在

乳房上方，形成一个“C”形，两手指轻压乳房，改善乳房形态，使宝宝易含接。乳房大且下垂，托住乳房可帮助乳汁流出；乳房小而高，喂哺时不需要一直托住乳房。

2. 避免常见问题。手指靠近乳晕太近或捏着乳头往宝宝口中放会影响宝宝含接。应确保手的位置不会阻碍宝宝的鼻子，以免影响呼吸。“剪刀式”大拇指和四指夹紧乳头或乳晕，会导致宝宝不能很好含接和有效吸吮，阻断乳汁的流出。射乳反射过强时应减少乳汁流出，防止宝宝呛奶。哺喂时因担心乳房堵住宝宝鼻子，用手将宝宝鼻子处的乳房组织向后压或施加过大压力，易导致乳腺管阻塞。



图 3-5　C 字形托乳

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

四、含接姿势

1. 正确的含接动作。母亲用 C 字形方法托起乳房，用乳头刺激宝宝口周围，建立觅食反射。在宝宝将口张到足够大时，将乳头及大部分乳晕送到宝宝口中。

2. 正确的含接姿势。嘴张得很大；下唇向外翻；舌头呈勺状环绕乳晕；面颊鼓起呈圆形；嘴上方有更多的乳晕；慢而深的吸吮，有时突然暂停；能看见或听见吞咽。

3. 宝宝含接不良。若宝宝只含住乳头，吸吮时宝宝脸颊凹陷，嘴唇没有外翻、内卷，或被乳房压住，吮吸时听到嘴巴啪嗒声，妈妈哺乳时感到乳头疼痛等可能是含接不良。应按正确的方法重新含接，不要强行将乳头从宝宝口中拿出，轻压宝宝的下颌或将清洁的手指放入宝宝口中替换出乳头。

（罗文进）

如何预防溢奶、吐奶?

一、宝宝容易溢奶的原因

1. 生理性原因。宝宝的胃容积小，胃呈水平位，奶液容易返回到胃入口处而倒流回食管，导致溢奶吐奶。

2. 吞咽空气。喂奶姿势不正确，宝宝可能会吸入大量空气，导致胀气和溢奶吐奶。

3. 喂养不当。喂奶过量或喂奶次数过于频繁，奶嘴孔过大导致奶汁流入太急，引起溢奶吐奶。

4. 体位改变。喂奶后宝宝的体位频繁改变也可导致溢奶吐奶。

5. 病理性原因。某些疾病的表现也可能是溢奶吐奶。如果宝宝在吐奶的同时，还出现精神差、吃奶差，并伴有腹胀、腹泻、发热、哭闹不安等不适表现时，应尽早就医。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇女保健院

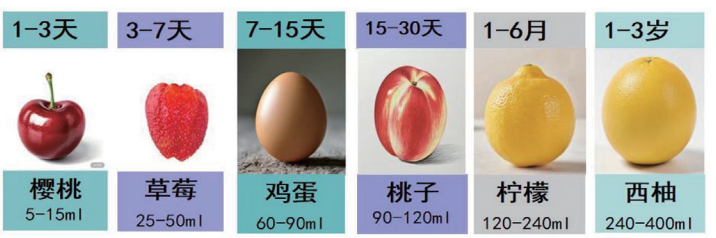


图 3–6　婴幼儿胃容量

注：宝宝过度喂养会导致腹胀、夜醒哭闹、大便有泡沫、抗拒吃饭、打嗝溢奶、体重不增反降等情况。

二、防止溢奶、吐奶的方法

1. 喂奶后拍嗝。喂奶后轻轻拍背，以排出吃奶过程中吞下的空气，有助于减少吐奶。拍多长时间无严格规定，听到宝宝打嗝声音即可停止。如果没有听到打嗝声音，一般拍嗝时间 2—5 分钟，不超过 10 分钟。

2. 选择合适的奶嘴孔。对于人工喂养的宝宝，需选择适合宝宝吞咽及吸吮速度的奶嘴孔。奶嘴孔太大出奶太快，容易呛奶。奶嘴孔过小，吸奶费劲容易吞咽下过多空气。

3. 掌握喂奶时间和量。喂奶频率不要太高，也尽量不要在宝宝极度饥饿时喂奶。每次喂奶量不宜过多，应按需或顺应喂养，提供适宜的奶量。

4. 采取合适喂奶姿势。不平躺着喂奶，尽量半卧位或竖抱喂奶。哺乳时确保宝宝的嘴唇包含大部分乳晕，以减少吞咽空气。

5. 保持喂奶环境安静。每次喂奶尽可能保持安静、平和且愉快。

6. 喂奶后注意。刚喂完奶不要立即逗宝宝玩耍，也不要挤压宝宝腹部或让他剧烈活动，新生儿喂奶后宜采取右侧卧位（早产儿左侧卧位）。宝宝仰卧睡觉时应抬高上半身，以防吐奶造成窒息。

7. 母乳母亲注意饮食。如果是因为哺乳期饮食导致产气过多而造成胀气反流，注意减少高纤维、产气蔬菜、淀粉类、奶制品等食物的摄入。

8. 增加宝宝辅食的黏稠度。对于已经开始添加辅食的宝宝，增加辅食的黏稠度有助于减少吐奶。

四川省儿童医院
华西二院成山市妇幼保健院

提示

拍嗝方法

1. 直立式拍嗝。将宝宝竖直抱在胸前，头靠在你的肩膀上，用一只手支撑其头部和身体，用另一只手以空心掌（拱起手掌，呈半圆弧形）轻拍背部。
2. 坐式拍嗝。扶着宝宝坐在你的大腿上，用一只手支撑其胸部和下巴，身体稍微前倾，用另一只手以空心掌轻拍背部。
3. 侧卧式拍嗝。将宝宝侧趴在你的大腿上，用一只手支撑其身体，使头部略高于胸部，用另一只手以空心掌轻拍或轻抚背部。

（罗文进）

如何挤奶及储存母乳？

一、挤奶方法

1. 挤奶目的。预防和缓解乳房问题；刺激和维持泌乳；帮助宝宝进食母乳。

2. 挤奶指征。母婴分离，如宝宝生病、早产、妈妈上班；宝宝吸吮不足，如母亲乳头扁平、凹陷、过大，或使用暂不能哺乳的药物；宝宝吸吮力弱；乳汁量少；奶胀或乳头皲裂疼痛严重。

3. 挤奶准备。首先准备好消过毒的容器，确保双手已经洗净。选择合适的挤奶环境，卫生间细菌多，易污染母乳，应尽量选择温暖、安静、隐秘、卫生的母婴室或休息室。

4. 手的位置。用拇指放在乳晕上方，其余四指放在下面托住乳房，形成一个“C”字型。

5. 挤奶动作。将手指放在正确的位置，有节奏地挤压，一挤一放，重复按压、推挤的动作。挤放时避免手指摩擦或滑动，以免造成皮肤红肿。

6. 挤压区域。将拇指和食指放在距离乳头根部 2—3 厘米处，挤压的区域以乳头为中心、半径约 3 厘米的区域。

7. 避免错误的挤压方式。挤压时避免太深或太用力，以免阻塞输乳管。不能挤压乳头，因为挤压乳头就像婴儿只吸吮乳头一样，并不会促使奶水流出。

8. 挤奶时间和频率。一侧乳房挤 3—5 分钟，再换另一侧挤 3—5 分钟，如此交替。妈妈工作后，为了更好模拟宝宝吃奶频率，建议挤奶时间与母乳喂养时间基本一致，每 2—3 小时 / 次，每次 15—20 分钟，供需平衡后适当延长挤奶间隔。

9. 使用吸奶器。如果使用吸奶器，则按照使用说明书上操作即可。

二、母乳的储存

1. 储奶用具。使用适宜冷冻的、密封良好的食品级塑料制品，不建议使用

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

玻璃制品和金属制品，因为易碎且会影响母乳的活性。

2. 母乳储奶袋。使用专门设计的母乳储存袋，具有无菌、密封性好的特点，方便携带和保存。

3. 母乳的冷藏或冷冻。母乳挤出后立即冷藏或冷冻，在冷藏中存放的母乳比冷冻的母乳保留更多的免疫成分。

4. 不同温度母乳保存时间。

表 3-1 母乳存放时间

母乳	室温（25℃）	冷藏（0℃—4℃）	冷冻（-18℃）
新鲜吸出	4 小时	48 小时	不超过 3 个月
冷冻移至冷藏	不超过 4 小时	24 小时	不能再冷冻
已加热或解冻	立即喂哺	4 小时	不能再冷冻

四川省儿童医院 华西二院 重山古妇幼保健院

5. 注意事项

（1）标记乳汁采集时间，并按照乳汁采集时间有序摆放，每次取出日期靠前的储存母乳。

（2）分装：60—120ml 较为合适，避免宝宝吃不完造成浪费。

（3）不要将母乳存放在冰箱门上，因为该位置温度不稳定，容易造成母乳变质。尽量把母乳放入冰箱的冷藏室或冷冻室深处。

（4）冷冻的母乳提前一晚放到冷藏室解冻（不超过 24 小时）再温热，或密封状态放在流动自来水下解冻后再温热。

（5）母乳不要煮沸，也不能用微波炉加热，40℃的温水或温奶器加热最宜。

（6）解冻后的母乳会有分层，属于正常现象。

（7）定期检查储存的母乳，如有变质、异味等现象应及时清理。

（李丹）

有哪些喂奶方法和喂养原则？

一、喂奶方法

（一）母乳喂养

母乳是宝宝最理想的天然食物，健康、营养均衡的乳汁能提供宝宝正常生长至 6 个月全部的营养需求。6 个月以后逐渐添加辅食，同时继续母乳喂养至 2 岁或 2 岁以上。

（二）部分母乳喂养

母乳、配方奶或其他乳类同时喂养宝宝，即为部分母乳喂养。其中，母乳和配方奶同时喂养有以下两种方法：

1. 补授法。母乳不足时可用配方奶补充。补授的奶量根据宝宝的食欲和母乳的分泌量来定，缺多少补多少。通过补授法可维持必要的吸吮次数，刺激母乳分泌。

2. 代授法。如果母亲乳汁分泌不足或需要返回工作岗位无法坚持母乳，可用代授法，逐渐减少母乳喂养的次数，用配方奶代替母乳。

（三）配方奶喂养

指因各种原因不能进行母乳喂养时完全采用配方奶哺喂宝宝。

1. 奶粉调配。严格按说明书方法进行调配，1 平勺为自然舀后刮平，避免过稀过浓或额外加糖。

2. 奶量可控。可以准确知晓和控制宝宝摄入的奶量。

3. 配方奶包含不同的类型和成分，可分阶段提供给不同年龄段的宝宝。

4. 可以让其他家庭成员参与，减轻妈妈的压力，自由安排生活和工作。

二、喂养原则

1. 首选母乳喂养。母乳是宝宝理想的营养来源，可满足生长发育需要。母

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

乳成分适合宝宝，母乳喂养可为母亲和宝宝之间建立安全、爱的密切联系。

2. 尽早开奶。生后 2 周是建立母乳喂养的关键时期，宝宝第一次吸吮的时间是成功建立母乳喂养的关键。应在生后 1 小时内尽早开始第一次吸吮。

3. 回应式喂养。根据宝宝的需求来喂奶，不强求次数和时间，及时识别饥饱信号，鼓励但不强迫进食。

4. 1 岁以内宝宝的食物以乳类为主。乳类适应宝宝消化道成熟情况，即使宝宝开始摄入其他食物后，乳类仍是重要的营养来源。

5. 营养素补充。根据胎龄、出生体重及喂养方式在医师指导下合理进行维生素 D 等营养素补充。

6. 辅食添加。婴儿满 6 月龄后需添加辅食，从富含铁的泥糊状食物开始，并逐渐引入多样化食物，重视动物性食物的添加。

7. 注重饮食卫生和进食安全。

8. 个体化原则。宝宝喂养应遵循个体化原则，定期进行体格发育评价、膳食分析及实验室检查，根据宝宝状况制定合理的喂养方案，促进宝宝健康成长。

四川省儿童医院 华西二院眉山市妇女儿童保健院

（李丹）





如何选择合适的乳品？

一、不同年龄乳品的选择

1. 0—6 月龄宝宝。母乳中含有丰富的营养素、水分和免疫活性物质，能够满足 0—6 个月宝宝生长发育所需要的全部营养。母乳是宝宝最理想的天然食物，所有的配方奶粉、牛奶、羊奶等都不能替代，初乳更是含有丰富的免疫球蛋白，是宝宝的“第一剂疫苗”。

2. 7—24 月龄宝宝。在添加辅食的基础上，母乳喂养应继续到 2 岁或 2 岁以上。7—12 月龄每日奶量 800ml 左右，1—2 岁每日奶量 400—600ml。不能母乳喂养或母乳不足时，需要以配方奶作为母乳的补充。

3. 2—3 岁宝宝。每日奶量 350—500ml，可以选择配方奶粉、液体奶等奶制品。

四川省儿童医院 华西二院眉山市妇幼保健院

二、宝宝配方奶粉的选择

为宝宝选择配方奶粉时，需仔细阅读产品标签，以确保选购的奶粉符合国家标准，并且适合宝宝的营养需求。

1. 检查产品名称。根据宝宝的月龄选择适合阶段的奶粉：婴儿配方乳粉（0—6 月龄，1 段）、较大婴儿配方乳粉（6—12 月龄，2 段）、幼儿配方乳粉（12—36 月龄，3 段）。

2. 检查产品日期。选择保质期内的产品，并优先选择生产日期距购买日期较近的产品。

3. 检查产品注册信息。国家对于婴幼儿配方乳粉产品配方注册号格式为：国食注字 YP + 四位年代号 + 四位顺序号，其中 YP 代表婴幼儿配方乳粉产品配方，不可购买没有正式注册信息的配方奶。

4. 检查配料表及营养成分。配料表按加入量递减顺序列出了使用的食品原料和食品添加剂。营养成分表则以“方框表”的形式展示产品的能量、营养成分种类和含量。根据国家相关要求，配方奶粉在即食状态下每 100ml 所含能量应在

250—314kJ（60—75Kcal），每 100ml 所含蛋白质应在 0.43—0.84g，每 100ml 所含脂肪应在 0.84—1.43g，每 100ml 所含碳水化合物应在 2.2—3.3g。

5. 特殊医学用途婴儿配方奶粉。普通宝宝不宜擅自食用特殊医学用途婴儿配方奶粉。针对乳糖不耐受、乳蛋白过敏等特殊宝宝，均应在医生或临床营养师的指导下食用特殊医学用途婴儿配方奶粉。

三、注意事项

1. 不要直接给 6—12 月龄婴儿喂食普通鲜奶、酸奶、奶酪等，因为它们的蛋白质和矿物质含量远高于母乳，会增加婴儿肾脏负担，13—24 月龄幼儿也应少量进食为宜。

2. 普通豆奶粉、蛋白粉不宜作为婴幼儿食品，其营养成分不同于配方奶，也与鲜奶有较大差异。

3. 需要冷藏且保质期较短的牛奶是经过巴氏杀菌处理，牛奶更接近新鲜状态；而那些保质期较长且不需要冷藏的牛奶则是经过了超高温灭菌处理，对于婴幼儿来说，选择保质期较短的新鲜牛奶更为合适。

4. 奶制品的原料通常来源于新鲜的牛奶或羊奶，其成分列表越简洁，意味着添加剂越少，对婴幼儿来说越有利。

四川省儿童医院 四川妇女儿童保健院
华西二院眉山市妇幼保健院

（朱丹）

如何估计不同月龄宝宝的喂养奶量？

一、不同月龄宝宝喂养奶量的估计

喂养宝宝是每个新手父母都会面临的重要任务。正确的喂养量不仅能够保证宝宝的健康成长，还能避免过度喂养或喂养不足的问题。不同月龄的宝宝喂奶量会有所差异，但科学的喂养也有规律可循。

表 3-2　0—3 岁宝宝奶量

月龄	每次奶量	喂养频率	次数及总奶量
新生儿期	1—3 天：5—15ml	按需喂养	一般 8—12 次
	4—7 天：25—50ml		
	7—30 天：60—120ml		
1—2 月龄	80—120ml	按需喂养	6—8 次（600—800ml/ 天）
3—4 月龄	150—180ml	4—5 小时 1 次	6—7 次（800—950ml/ 天）
5—6 月龄	180—200ml	4—5 小时 1 次	5—6 次（800—950ml/ 天）
7—9 月龄	180—220ml	4—5 小时 1 次	4—6 次（750—900ml/ 天）
10—12 月龄	180—220ml	6 小时 1 次	3—4 次（700—900ml/ 天）
13—24 月龄	/	每天 2—3 次	400—600ml/ 天
2—3 岁	/	每天 1—2 次	400—500ml/ 天

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

二、注意事项

1. 适量喂养，避免奶量过多。过多的奶量会影响宝宝对辅食的兴趣，辅食的添加不仅能提供宝宝所需的额外营养，还能帮助宝宝逐渐过渡到成人饮食模式。因此，家长应根据宝宝的年龄和发育情况，适当调整奶量，确保宝宝有足够的空间尝试和享受各种辅食。

2. 确保足够的营养素摄入。宝宝在 6 个月后就可以添加辅食，家长可以通过制作富含铁、锌等的辅食来满足宝宝生长发育的营养需求。

3. 控制奶量，合理安排辅食。家长应根据宝宝的个体差异和实际情况来调整奶量和辅食的安排，确保宝宝获得均衡的营养。

提示

如何评估宝宝是否吃饱？

1. 吞咽声。平均每吸吮 2—3 次就能听到一次明显的吞咽声，连续约 15 分钟就可以让宝宝吃饱。若吸吮时听不到吞咽声或者吞咽次数很少，说明奶量不足。
2. 满足感。宝宝吃饱后通常会表现出满足感，如安静入睡、对你笑等。若宝宝吃奶后仍然哭闹、咬着奶头不放，或者睡眠时间不到两小时，说明奶量不足。
3. 大小便。若小便不足 5 次 / 日，大便次数少且呈绿色稀便，说明奶量不足。
4. 体重。定期监测宝宝的体重增长情况，若符合儿童生长曲线的生长速度，说明宝宝的营养摄入是足够的。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

（朱丹）

如何使用安抚奶嘴？

一、安抚奶嘴的优点与缺点

（一）安抚奶嘴的优点

可以安抚情绪、帮助入睡、降低猝死风险。航空旅行时宝宝通过吸吮安抚奶嘴平衡耳压，可以缓解耳部不适。相比吮吸手指，安抚奶嘴更卫生，也更容易戒除。

（二）安抚奶嘴的缺点

过早使用安抚奶嘴可能会导致“乳头混淆”，影响母乳喂养。宝宝可能会对安抚奶嘴产生依赖。长时间使用安抚奶嘴可能会影响牙齿咬合，尤其是在 2 岁之后。6 个月以上的宝宝如果继续在睡觉时使用安抚奶嘴，可能会增加感染中耳炎的风险。宝宝可能会习惯于含着安抚奶嘴入睡，没有奶嘴就难以自主入睡。

四川省儿童医院 华西二院 锦山 吉妇 妇保 健院

二、安抚奶嘴使用注意事项

1. 避免与乳头混淆。应在宝宝建立了规律的吮吸、母乳喂养很顺畅后再使用安抚奶嘴，一般是 3—4 周龄后视情况引入安抚奶嘴。

2. 不要使用奶嘴作为第一道防线。有时改变体位或抚摸会使哭闹的宝宝平静下来，只在喂奶后或喂奶间隙给宝宝安抚奶嘴。

3. 选择硅胶一体式的安抚奶嘴，两件组成的安抚奶嘴若破裂可能会造成窒息危险。

4. 根据宝宝的需求使用，不必强求。只在宝宝有吸吮需要的时候使用安抚奶嘴，如果宝宝只是含着奶嘴并没有吸吮，最好拿掉。如果安抚奶嘴在睡觉时掉出宝宝的嘴巴，请勿将其重新插入。

5. 应避免奶嘴使用和入睡行为之间建立不良条件反射，夜间醒来后依赖奶嘴重新入睡，会影响婴儿良好睡眠习惯的养成，导致频繁夜醒。

6. 每次使用后要及时清洁消毒安抚奶嘴，并妥善收纳。

7. 不要涂抹甜味物质（蜂蜜、糖浆等）在奶嘴上以作为安抚。

8. 尽量勿用细长的绳子把奶嘴固定在衣物上、床上等，以避免缠绕宝宝脖子、手指造成伤害，同时也勿将其他可能导致窒息的危险物品附在奶嘴上，如填充玩具和绳线。

9. 无论是乳胶还是硅胶奶嘴都有使用寿命，请严格遵照说明书建议的时间更换合适型号的奶嘴。使用时注意松动部位或变质迹象，出现破损或裂痕及时更换。

10. 儿童满 1 岁后最迟 2 岁前应尽量戒掉安抚奶嘴，循序渐进地戒除使用安抚奶嘴的习惯，此时对口腔发育的影响很小。小婴儿可以通过延迟满足、转移注意力等方式戒除，大一点的孩子可以通过讲故事、看绘本等方式予以戒除。

（何英）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



如何选择恰当的奶具及哺乳物品？

一、奶具

1. 材质分类。奶瓶材质主要有玻璃、塑料及硅胶三种。玻璃奶瓶耐高温、易清洗，但易碎。塑料奶瓶轻便、不易破碎，但需注意选择无毒、无害的材质。硅胶奶瓶柔软、不易破碎，但价格较高。

2. 材质选择。新生儿最好用玻璃奶瓶，因其内壁光滑，容易清洗和消毒，吃奶时可观察液面，避免婴儿吸入过多空气。6 月龄后可以考虑使用硅胶奶瓶，更接近妈妈乳房，有助于宝宝依恋母乳。

3. 容量选择。根据宝宝的年龄和喂养需求选择合适的奶瓶，小婴儿可选用 120ml 的奶瓶，6 月龄后可选择 240ml 的奶瓶。

4. 口径选择。奶瓶的口径有宽口径和标准口径两种，宽口径的奶瓶更适合宝宝，方便奶液流出，而标准口径奶瓶价格更低。

5. 奶嘴选择。奶嘴的材质有乳胶和硅胶两种。乳胶奶嘴柔软、有弹性，但易老化、不易消毒。硅胶奶嘴耐用、不易变形、易消毒，但价格较高。奶嘴材质以软质硅胶为宜，每 2 个月更换。

6. 奶嘴孔型。奶嘴的孔型有圆型、十字型、Y 型。奶嘴的孔型及流速应与宝宝的年龄相适应，0—3 月龄新生儿一般宜选用慢流速、圆型孔，满 3 月龄后可以选择 Y 型、十字型，随着宝宝的成长逐渐增加流速。

二、哺乳物品

1. 哺乳文胸。专为哺乳期妈妈设计的文胸，方便喂奶，通常有前开扣或侧开扣设计。

2. 防溢乳垫。该垫子内侧通常选用超强吸收的高分子材质，固定在哺乳文胸内吸收溢出的乳汁，保持文胸和乳房干爽清洁。

3. 哺乳巾。在公共场合哺乳时使用，可提供隐私保护。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇女保健院

4. 乳头保护罩。可减少乳头疼痛和裂伤，适合乳头扁平或内陷的妈妈。
5. 多功能哺乳垫。帮助妈妈喂奶时支撑宝宝，减轻身体的压力。
6. 皮肤护理品。用于缓解乳头干燥、疼痛或裂伤，促进愈合。

（李小波）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



如何消毒奶瓶？

一、奶瓶的清洁

确保奶瓶消毒效果的关键在于消毒前的清洁工作。每次喂养后应将奶瓶、奶嘴及奶嘴座及时拆开，在流动的温水下充分冲刷，避免奶渍凝结在奶瓶奶嘴上导致脂质围积，不易清洗干净。清洗时要注意冲刷奶瓶口螺纹处、奶嘴座螺纹处、奶嘴含接部内面，以肉眼看不到奶渍为合格标准。

二、奶瓶的消毒

1. 煮沸消毒法。塑料奶瓶应先在专用的消毒锅内放入适量的水，水能没过奶瓶为宜，待水煮沸后再将清洗干净的奶瓶、奶嘴、奶嘴座、奶瓶盖放入锅中，煮沸 5 分钟即可，避免长时间煮沸，因为这可能导致奶瓶变形或释放有害化学物质。玻璃奶瓶应放入冷水中，水没过奶瓶，待水煮沸五分钟后放入奶嘴、奶嘴座、奶瓶盖，再煮 5 分钟即可。水凉后用消毒过的奶瓶夹夹出，倒置晾干。注意在消毒过程中奶嘴、吸管等硅胶或塑料制品不耐高温，易烫变形，降低使用寿命。

2. 蒸气锅消毒法。将清洗干净的奶瓶、奶嘴、奶嘴座、奶瓶盖一起放入蒸汽消毒锅中，按照蒸气锅使用说明进行操作，一般 5—10 分钟可达到消毒的作用，消毒完成后再用消毒过的奶瓶夹夹出，倒置晾干。

3. 紫外线消毒法。将清洗干净的奶瓶、奶嘴、奶嘴座、奶瓶盖一起放入紫外线消毒柜中，按照紫外线消毒机使用说明进行操作，消毒完成后奶瓶放置待用即可。

4. 微波消毒法。将清洗干净的奶瓶加入适量的水后放入微波炉中，根据奶瓶的材质和微波炉功率设置适当的时间，通常 2—3 分钟即可。千万不要将奶嘴、奶嘴座、奶瓶盖放入微波炉中，避免造成变形和损坏。

5. 化学剂消毒。对于无法经受高温消毒的奶瓶，根据产品说明书将奶瓶和奶嘴放入稀释后的消毒溶液中，确保完全浸泡，通常浸泡时间为 15—30 分钟。

四川省儿童医学会 华西二院盲山市妇幼保健院

消毒后用水冲洗并沥干。

三、注意事项

1. 若奶瓶消毒后超过 24 小时未使用，在使用前需要重新消毒。

2. 选择消毒方法时应考虑奶瓶的材质，防止高温导致奶瓶变形或损坏，最好选择无铅玻璃材质或硅胶材质的奶瓶。

3. 消毒过程中避免烫伤，严格按照消毒仪器说明书执行。

4. 消毒后的奶瓶应存放在干燥、清洁的环境中，防止再次污染。

5. 定期更换奶瓶和奶嘴，保持喂养卫生。

（陈建）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院





如何科学转奶？

转奶指宝宝从母乳转到配方奶，或由一种配方奶转成另一种配方奶的过程。科学转奶主要包括混合转奶和按顿转奶两种方法。

1. 混合转奶法。指在每顿奶中加入新奶粉，逐渐增加新奶粉的比例，直至完全替换为新奶粉。例如宝宝每顿奶吃 4 勺，可以将新奶粉的比例由 1 勺逐渐增加，同时注意观察宝宝有无消化不良、腹泻等情况。如果遇到不同品牌奶粉兑水比例不一致时，可以分开用各自的勺子和所需水量冲完后再混合在一起。

2. 按顿转奶法。指逐步增加新奶粉在每天喂奶顿数中的比例。例如宝宝每天吃 4 顿奶，可以在前 3 天用新奶粉替代每天第二顿奶粉；第 4—6 天，中间 2 次喂新奶粉；第 7—8 天，3 次喂新奶粉，直到完成转奶。转奶过程同样也需注意保障宝宝的奶量并观察消化情况。

需要注意的是，宝宝转奶需要在其健康的状态下进行，若宝宝生病期间、接种疫苗前后 1 周、添加新食材、生活环境发生变化等情况下应避免转奶。如果宝宝对新奶粉有过敏反应，应立即停止转奶并咨询医生。对于早产或有特殊营养需求的宝宝，应根据医生的建议选择奶粉和转奶。

（刘孝美）

四川省儿童医院 简阳市妇幼保健院
华西二院眉山妇幼分院

如何应对转乳期喂养困难？

一、什么是喂养困难？

转乳期通常从婴儿满 6 月龄开始到 24 月龄完成，喂养困难是转乳期婴幼儿常见的喂养问题，其发生可能与婴幼儿食物过敏、喂养者强迫进食及进食时伴娱乐活动等有关，主要表现为厌食、挑食、恐惧进食、进食时间过长、消化不良等情况。

二、如何应对喂养困难？

1. 需评估宝宝的气质、口腔咀嚼吞咽等进食技能及营养状况，排除器质性疾病。

2. 日常喂养可采取顺应性喂养，为宝宝提供多样化且与其生长发育水平相适应的食物，喂养过程中及时感知宝宝发出的饥饿或饱足信号并做出恰当回应。尊重宝宝对食物的选择，耐心鼓励和协助进食，不强迫进食。营造安静、愉悦的进餐环境，培养良好的进餐习惯。

3. 鼓励宝宝尽早参与进食活动，如让 6 个月左右婴儿自己扶奶瓶吃奶，7—9 个月可从杯中饮，10—12 个月学习自己用勺，2 岁左右独立进食。

4. 结合宝宝气质特点，个体化处理喂养困难。精力旺盛的食欲缺乏儿童应强调进餐规则，让饥饿感刺激食欲；过分挑食者应有计划地引入新食物；进食技能落后者应鼓励其充分发展进食技能；恐惧进食者可根据情况更换餐具、进餐时间，建立良好的喂养互动模式和进食习惯。

转乳期喂养困难一般较难改善，建议在医务人员的指导下执行以上措施。

（刘孝美）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何帮助宝宝戒掉夜奶

随着月龄增加，婴儿应逐渐减少喂奶次数。6 月龄左右，婴儿进食量增多，不再需要夜间喂养。吃夜奶的宝宝大部分是由于入睡前进食过少或是妈妈把喂奶作为催眠的方法，应睡前定时喂奶且吃饱，把吃和睡分开。部分宝宝吃夜奶可能与夜间睡眠不踏实、缺乏安全感有关，如睡眠环境过于吵闹、过热或灯光过亮等，应尽量营造舒适安静的睡眠环境，穿着适宜可促进宝宝入睡。

晚餐以辅食为主，要让宝宝吃饱。如果宝宝夜间醒来想吃奶，不要马上喂奶，可采用其他方式哄睡，逐渐把喂奶时间后延。注意宝宝的情绪，不要强硬给宝宝戒奶，如果宝宝哭闹的话可适当喂奶，避免引起宝宝身体不适。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

提示

宝宝断夜奶

晚上定时睡觉，睡前定时喂奶；不管白天还是晚上，把吃和睡分开；宝宝夜间想喝奶，逐渐延后喂奶时间；做好辅食添加搭配；逐渐减少夜间喂奶量；晚餐吃饱，以辅食为主，睡前吃配方奶。

（陈任译）

如何管理厌奶期?

处于厌奶期的宝宝大多表现为吃奶量下降、吃奶不专心、吃奶时烦躁、左右摇头躲避奶瓶等，多数与宝宝生理需求量降低、机体自我调节有关。

一、常见厌奶期原因

1. 生理性厌奶。出生 3—6 个月的宝宝，此期宝宝生长发育速度开始减缓，奶量会减少。

2. 病理性厌奶。身体不适会让宝宝吃奶量明显减少，厌奶情绪严重。如果给宝宝吃太多会导致消化不良，出现食欲下降、厌奶拒奶现象。

3. 转奶或频繁换奶。宝宝不吃就反复尝试新奶粉、奶粉升段位，宝宝胃肠不适应，引起厌奶。

4. 出牙期。宝宝开始长牙后，口腔发展出咀嚼的需求，对吸吮失去兴趣。

二、度过厌奶期的方法

1. 营造安静用餐环境。厌奶期宝宝对外界事物充满好奇，任何响动都会让其不能安心吃奶。

2. 奶嘴洞大小要适宜。奶嘴洞过大或过小都会导致宝宝吸吮困难，从而导致厌奶。

3. 不喝迷糊奶。不要在宝宝似睡非睡时喂奶，以免引起过度喂养，导致宝宝在清醒时更无饥饿感。应延长喂养周期，让宝宝有饥饿感时主动进食。

4. 加大宝宝运动量。通过运动消耗体内多余热量，增加饥饿感，从而缓解厌奶情况。

（陈任译）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何正确添加辅食？

辅食是指除母乳及配方奶外，为婴儿提供的含有营养和能量的固体、半固体或流质食物。理想的辅食能有效地补充母乳营养的不足，满足婴儿正常生长发育的营养需求。

一、添加辅食的适宜年龄

婴儿 6 个月起应添加辅食，继续母乳喂养至 2 岁或 2 岁以上。因纯母乳喂养已无法再提供足够的能量及铁、锌、维生素 A 等关键营养素，故满 6 月龄起应逐步引入各种食物。其次，及时辅食添加也有助于锻炼胃肠消化能力、训练口腔运动能力、建立味觉等。注意过早或过晚添加辅食都可能造成喂养困难，增加食物过敏风险。

四川省儿童医院 华西二院眉山市妇幼保健院

二、辅食添加的时机

每个宝宝发育情况各不相同，当出现下面这些“信号”可以考虑添加辅食。

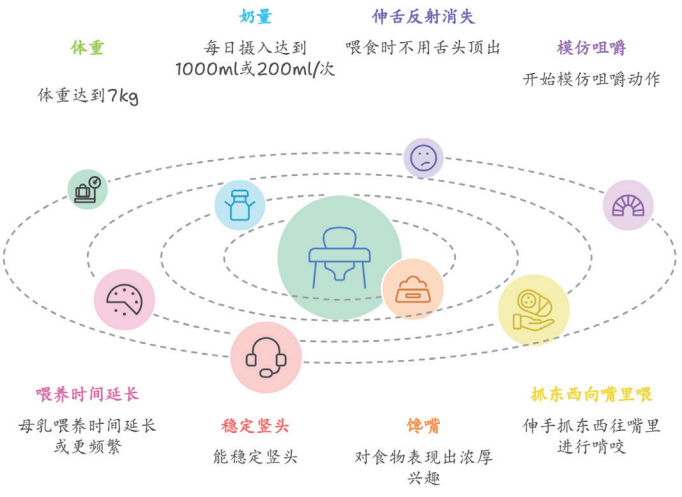


图 3-7　辅食添加信号

三、辅食添加的原则

首先从一种富含铁的泥糊状食物开始，如强化铁的米粉、肉泥等，逐渐增加食物种类，并过渡到半固体或固体食物，如烂面、肉末、碎菜、水果粒等。含铁丰富的食物包括瘦猪肉、牛肉、动物肝脏、动物血等，这些食物的含铁量高且易被人体吸收利用，是人体铁的最佳食物来源。

辅食添加需要遵循以下原则：从一种到多种、由少量到多量、由稀到稠、由细到粗。尽量少加糖盐，油脂适当，保持食物原味。原味辅食有利于提高宝宝对不同天然食物口味的接受度，减少偏食挑食的风险。通常在 1 岁后逐渐尝试淡口味的家庭膳食，需注意饮食卫生和食品安全。提供年龄相符的食物，尽量在宝宝健康且情绪良好的情况下增加新的食物。遵照循序渐进原则，最终让每餐辅食种类多样化（包括谷物、蔬菜、水果、肉蛋类）、营养均衡、合理搭配。为观察食物可能引起的过敏反应、不耐受现象，每次仅添加一种新食物，每引入一种新的食物应适应 2—3 天并密切观察是否出现呕吐、腹泻、皮疹等不良反应，待充分适应一种食物后再添加新的食物。7—24 个月是食物体验和感知的窗口期，多样化的食物能够培养宝宝健康的饮食习惯。需要注意 6 月龄前不应提供果汁。

四川省儿童医院 重庆市妇幼保健院
华西二院重庆市妇幼保健院

四、辅食选择的原则

富含能量及蛋白质、铁、锌、钙、维生素 A 等各种营养素；未添加盐、糖以及其他刺激性调味品；质地适合不同年龄的宝宝；宝宝喜欢；价格合理，家庭可负担；安全、优质、新鲜，如本地生产的肉、鱼、禽、蛋类、新鲜蔬菜和水果等。



提示

容易引起过敏的食物

最容易引起过敏反应的食物包括牛奶、鸡蛋、豆制品、花生、坚果（如种子）、小麦、鱼和贝类。此外，新鲜的牛奶可导致轻微小肠出血，因此不推荐添加鲜牛奶。

（陈蝶）



如何处理吸吮困难？

一、合理使用喂养工具

1. 对于早产、低体重儿或吸吮力不足的婴儿，可以使用吸奶器让乳头更通畅，辅助宝宝将母乳吸出。

2. 依据月龄和吸吮能力选择弹性好、拉力强、软硬适中、型号合适的硅胶奶嘴。奶嘴开口过大可能导致呛奶，过小则可能使吸吮变得吃力。

奶嘴孔型大小一般分为 S、M、L 三种，通常来说，小号圆孔（S）适合 0—2 个月的新生儿，中号圆孔（M）适合 2—6 个月的婴儿，大号圆孔（L）适合 6 个月以上的婴儿。Y 字型奶嘴适合各个年龄段的宝宝，但建议 6 个月后的宝宝使用。十字型奶嘴适合 2—3 个月以上习惯用奶瓶喝奶的宝宝。

3. 奶瓶的倾斜度和流速应根据宝宝的吸吮能力调整，以确保宝宝能够舒适地吸吮。

四川省儿童医院 华西二院眉山市妇幼保健院

二、口腔功能的训练

1. 非营养性吸吮训练。如轻轻推挤宝宝的两颊，加强嘴巴撅起与吸吮力量，或吸吮奶嘴、乳头或手指，以促进整体成熟度的发展。

2. 口腔运动训练。对于吸吮—吞咽—呼吸不协调的宝宝，可以通过口腔运动训练改善。例如：在每餐前或餐间使用安抚奶嘴练习吸吮、吞咽和呼吸的协调性；或采用口腔内外按摩刺激、非营养性吸吮结合口腔支持等方法对唇、颊、颌、腭、牙龈等吸吮—吞咽—呼吸相关组织或肌肉群进行感官刺激。

3. 增加口腔感觉训练。可使用小牙刷、指套刷、棉棒等物品刺激面、唇、颊内部、牙龈、舌面、上腭等部位。

三、寻找专业帮助

1. 部分吸吮困难是由疾病引起的，如发烧、腹泻等，需要及时查明原因并

给予治疗，疾病得到控制后，吸吮困难的情况通常也会有所改善。

2. 如果宝宝的吸吮困难严重且持续存在，甚至影响生长发育，应及时寻求专业的帮助，如语言治疗师、康复治疗师等进行评估和治疗。

四、耐心和持续的尝试

对于吸吮困难的婴儿可能需要多次调整和尝试不同的方法，以找到最适合宝宝的喂养方式。

（陈蝶）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何帮助宝宝学习进餐技能?

一、锻炼宝宝吞咽、咀嚼能力

吸吮是宝宝的天性本能，但咀嚼能力需要口唇、舌、牙齿、口腔面部肌肉等配合，以及整个口腔动作长时间的练习才能完成，否则会影响孩子日后饮食习惯、营养吸收甚至语言发育等。

表 3-3　吞咽、咀嚼能力锻炼

月龄	进食技能
4—6 月龄	适时加辅食（糊状米粉），但尽量不放在奶瓶中喂，偶尔会吐出食物，可多次尝试逐渐锻炼吞咽协调能力。
7—9 月龄	可能会用舌头碾碎食物，并尝试用牙龈咀嚼食物，食物状态应改为半固体 / 沫状物质（果泥、稠粥等）。萌牙期间可给宝宝磨牙棒 / 磨牙饼干锻炼咀嚼能力。
10—12 月龄	尝试用门牙和中切牙咬碎或咬断食物，简单的咀嚼，增加辅食餐次，以碎状 / 块状 / 指状食物为主，如软面条、菜粥等。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

二、培养自主进食技能

宝宝学会自主进食是需要反复尝试和练习的过程。父母应有意识地利用宝宝感知觉发育、对食物的探索和认知、手眼协调、口腔肌群的发展，顺应宝宝的需要进行喂养，逐步训练和培养宝宝的自主进食能力，达到与家人一致的规律进餐模式，并学会遵守必要的进餐礼仪。同时家长应提供与儿童年龄及生长发育特点相符合的食物。

三、培养良好进餐习惯

1. 营造良好的进餐环境，保持进餐环境安静、愉悦。
2. 建议宝宝与家人一起进餐，可坐在餐椅就餐，便于与家人互动交流。

3. 每次进餐时间控制在 20 分钟左右，不宜超过 30 分钟。餐次定时（4—6 次），餐间不喂其他影响食欲的食物。

4. 避免分散注意力，不建议用餐时看书、看电视、玩玩具等活动，更不可追喂进食。

5. 尊重宝宝对食物的选择，耐心鼓励和协助宝宝进食，但绝不强迫进食。

6. 及时感知宝宝饱腹的信号并作出恰当回应，允许吃饱后离开餐桌。

7. 幼儿可适当参与食物制作过程或餐前准备餐具，提高对进食过程的兴趣。

8. 允许与儿童年龄相符的进食狼藉现象。

表 3-4　不同月龄宝宝进食技能培养

月龄	进食技能
4—6 月龄	准备大小适宜的软质勺，学习从勺中取食。
7—9 月龄	喜欢抓握，喂养时可让其抓握、玩弄小勺等餐具。
10—12 月龄	能逐渐捡起较小物体，10 月龄可尝试香蕉、煮熟的土豆等较软的手抓食物；12 月龄可尝试黄瓜条、苹果片等较硬的块状食物；逐步学习用勺子自喂和使用敞口水杯喝水。
13 月龄	愿意尝试抓握小勺自喂，但大多洒落。
18 月龄	可用小勺自喂，但有较多洒落。
24 月龄	用小勺自主进食并较少洒落。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

提示

进食安全

宝宝开始尝试食物时要避免大块食物呛入气管，如花生粒、果冻等；学习使用筷子、汤匙等餐具时避免插进咽喉、眼眶等；防止舌头、咽喉灼伤或弄翻锅碗、汤、粥而造成大面积烫伤等意外伤害。为保证进食安全，宝宝进食时应固定位置，须有成人看护，注意进食环境的安全。

（陈蝶）

如何做好顺应喂养？

顺应喂养（Responsive Feeding）是随着婴幼儿生长发育，父母及喂养者应根据其营养需求的变化、感知觉，以及认知、行为和运动能力的发展，顺应婴幼儿的需要进行喂养，帮助婴幼儿逐步达到与家人一致的规律进餐模式并学会自主进食，遵守必要的进餐礼仪。简单地说，顺应喂养要求父母应负责准备安全、有营养的食物，并根据婴幼儿需要及时提供；父母应负责创造良好的进食环境；喂养者应及时感知婴幼儿发出的饥饿或饱足信号，具体吃什么、吃多少都应由婴幼儿自主决定，耐心鼓励但不强迫喂养，不以家长的意志决定孩子吃多少和怎么吃。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

一、顺应喂养的关键策略

1. 根据婴幼儿的年龄准备合适的辅食，并按婴幼儿的生活习惯决定辅食喂养的适宜时间。

2. 从开始添加辅食起就应为婴幼儿安排固定的座位和餐具，营造安静、轻松的进餐环境，杜绝电视、玩具、手机等干扰。喂养时父母应与婴幼儿保持面对面，以便于交流。

3. 父母或喂养者及时正面回应婴幼儿发出的饥饿或饱足信号，及时提供或终止喂养。如当婴儿看到食物表现兴奋、小勺靠近时张嘴、舔吮食物等，表示饥饿；而当婴儿紧闭小嘴、扭头、吐出食物时则表示已吃饱。

4. 父母应对食物和进食保持中立态度，允许婴幼儿在准备好的食物中挑选自己喜爱的食物。由孩子决定吃不吃或吃多少，而不是强迫吃完所有准备的食物。对于不喜欢的食物，可反复提供并鼓励其尝试，但不能以此作为惩罚和奖励。

5. 父母应允许并鼓励婴幼儿尝试自己进食，可以手抓或使用小勺等，增强其对食物和进食的注意与兴趣。

6. 父母的进食行为和态度是婴幼儿模仿的榜样，父母必须注意保持自身良好的进食行为和习惯。

二、合理安排婴幼儿的餐次和进餐时间

培养婴幼儿良好的作息习惯，方便家庭生活，从开始就应将辅食喂养安排在家人进餐的同时或相近时。婴幼儿的进餐时间应逐渐与家人一日三餐的进餐时间一致，并在两餐之间（即早餐和午餐、午餐和晚餐之间）及睡前额外增加 1 次喂养，建议 15—20 分钟结束进食。婴儿满 6 月龄后应尽量减少夜间喂养。

1. 7—9 月龄婴儿每天辅食喂养 2 次，母乳喂养 4—6 次。

表 3-5　7—9 月龄膳食安排

时间	类型
早上 7 点	母乳和 / 或配方奶
早上 10 点	母乳和 / 或配方奶
中午 12 点	各种泥糊状的辅食
下午 3 点	母乳和 / 或配方奶
下午 6 点	各种泥糊状的辅食
晚上 9 点	母乳和 / 或配方奶
夜间	可能还需母乳和 / 或配方奶喂养 1 次

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

2. 10—12 月龄婴儿每天辅食喂养 2—3 次，母乳喂养 4 次。

表 3-6　10—12 月龄膳食安排

时间	类型
早上 7 点	母乳和 / 或配方奶，加婴儿米粉或其他辅食，以喂奶为主，需要时再加辅食
早上 10 点	母乳和 / 或配方奶
中午 12 点	各种厚糊状或小颗粒状辅食，可以尝试软饭、肉末、碎菜等
下午 3 点	母乳和 / 或配方奶，加水果泥或其他辅食。以喂奶为主，需要时再加辅食
下午 6 点	各种厚糊状或小颗粒状辅食
晚上 9 点	母乳和 / 或配方奶
夜间	停止夜间喂养，一日三餐时间与家人大致相同

3. 13—24 月龄幼儿每天辅食喂养 3 次，母乳喂养 3 次。

表 3-7　13—24 月龄膳食安排

时间	类型
早上 7 点	母乳和 / 或配方奶，加婴儿米粉或其他辅食，尝试家庭早餐
早上 10 点	母乳和 / 或配方奶，加水果或其他点心
中午 12 点	各种辅食，鼓励幼儿尝试成人的饭菜，鼓励幼儿自己进食
下午 3 点	母乳和 / 或配方奶，加水果或其他点心
下午 6 点	各种辅食，鼓励幼儿尝试成人的饭菜，鼓励幼儿自己进食
晚上 9 点	母乳和 / 或配方奶

注意：膳食安排仅适用于大多数正常婴幼儿，特殊情况婴儿需在专科医生指导下进行。

（陈蝶）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何均衡搭配宝宝食谱？

学龄前儿童随着年龄增长，咀嚼能力和消化功能逐渐增强，他们的饮食逐渐由软到硬、由半流质到接近成人食物，完成从奶类食物为主到谷类食物为主的过渡，食物的种类也逐渐增多。但不能和成人的饮食同样对待，以免导致消化功能紊乱，造成营养不良。均衡搭配宝宝食谱要考虑营养、口味和宝宝的咀嚼能力等诸多因素。

在主食方面，6—12 个月的宝宝可以适当添加婴儿米粉，它富含多种营养素；12 个月以上可以逐渐增加软米饭、馒头、面条等。谷物类食物能提供碳水化合物，是宝宝能量的主要来源。

1. 谷类薯类与杂豆类。谷类包括米饭、面粉及其制品（面条、馒头）；杂粮包括小米、糙米、燕麦米等；薯类包括土豆、红薯、山药等；杂豆类包括红小豆、绿豆、芸豆等。由于婴幼儿消化和咀嚼能力较弱，建议 2 岁以内宝宝可偶尔选择一些加工后的杂粮杂豆类食物，如小米粥、杂粮糊等。

2. 蔬菜和水果、菌藻类。蔬菜含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，例如胡萝卜含胡萝卜素，西兰花富含维生素 C 和叶酸等。宝宝开始吃辅食后就可以逐步添加蔬菜，如南瓜泥、菠菜泥等。水果能提供维生素，如橙子、苹果等，可以做成水果泥或切成小块给宝宝吃。菌藻类包括口蘑、香菇、木耳、海带、紫菜等。

3. 蛋白质类。可以给宝宝吃鸡蛋，鸡蛋富含优质蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，像蛋黄中的卵磷脂等营养物质对宝宝大脑发育有益。还可以添加鱼肉，它肉质鲜嫩，容易消化吸收，且富含优质蛋白和不饱和脂肪酸，像三文鱼、鳕鱼都是不错的选择。也可以适当提供鸡肉、猪肉、牛肉等肉类，是补充蛋白质的理想食物。

4. 奶制品、大豆及坚果类。母乳或配方奶是婴儿主要的营养来源之一，在宝宝断母乳后，还可以继续提供适合年龄段的配方奶，同时也可以适当添加奶酪、

四川省儿童医院 华西二院眉山市妇幼保健院

酸奶，补充钙和蛋白质。奶制品包括牛奶及其制品（酸奶、奶酪等）；大豆及其制品包括黄豆、黑豆、青豆、豆腐等；坚果包括核桃、花生等（宝宝 1 岁以内不建议吃，3 岁以内不建议吃整颗）。

以上四大类食物提供了人体所需要的营养素，建议平均每天为宝宝安排 12 种以上，每周达到 25 种以上。

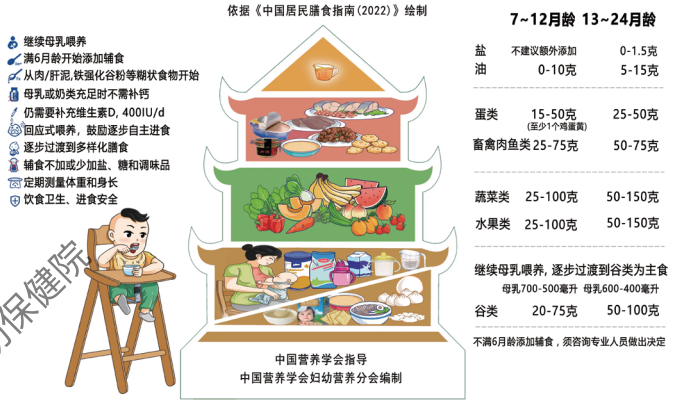


图 3–8　中国 7—24 月龄婴幼儿平衡膳食宝塔

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



图 3–9　中国学龄前儿童平衡膳食宝塔

（胡娟）

如何补充关键营养素？

人体必需的六大营养素包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水。这些营养素对于维持身体正常功能和健康至关重要。可以通过平衡饮食、控制热量、定期体检、注意补充、避免不良饮食习惯等方式确保摄入足够的营养素。相对于蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养素，维生素及矿物元素在人体内的含量有限，被称为“微量营养素”，但微量营养素在维持人体正常生理功能方面发挥着重要作用。当微量营养素长期摄入不足时就会产生各种缺乏症状。钙、铁、锌、维生素 A、维生素 D 等的缺乏威胁着儿童的正常生长发育。

1. 钙。构成骨骼和牙齿的主要成分是钙，99% 的钙沉积在骨骼上，钙缺乏可能导致骨骼发育不良、儿童生长迟缓、龋齿。宝宝的钙主要来源于奶类。半岁前保障足够奶量，一般宝宝不会缺钙。宝宝 6 月龄添加辅食后，在保证奶类摄入的同时需要通过食物获取一部分钙，如豆制品、肉类、蛋类、蔬菜等。

四川省儿童医院（四川省妇幼保健院）
华西二院简山妇幼保健院

提示

如何判断宝宝钙摄入量是否满足？

0—6 月龄：母乳或奶类充足时，正常发育情况下不需额外补充。

7—12 月龄：母乳或奶类 600—800ml。

1—2 岁：母乳或奶类 400—600ml。

2—3 岁：每日 400ml 左右纯牛奶（100ml 纯牛奶含钙量约 100mg）或奶制品（酸奶）摄入。

2. 铁。铁缺乏所致的缺铁性贫血可导致儿童抵抗力下降、消化能力减弱、注意力下降，1 岁后认知水平降低。6 月龄后宝宝铁需求量增加，需逐渐添加辅食。7 月龄以后宝宝应选择富含铁的食物，如每天 1 个鸡蛋（或蛋黄）、各种瘦肉（如牛肉、猪肉、羊肉等红肉）及一周 1 次肝脏类动物内脏，均是满足铁元素营养的

保障。另外增加蔬菜、水果，均衡饮食才有助于铁的吸收。若早产儿、低出生体重儿在母亲体内储备不足，加上生长速度较快，出生后两周内开始补充铁剂直到1岁。

3. 锌。主要促进食欲、增强保护力。锌缺乏可能引起儿童生长发育迟缓、食欲下降等情况，对于肠胃不好的孩子可适当补锌。

4. 维生素A。维生素A是儿童生长发育过程中不可少的微量元素，缺乏维生素A会影响视力、免疫功能，反复引起消化道和呼吸道感染。

5. 维生素D。维生素D缺乏除了对骨骼的影响之外，还会影响神经、肌肉、造血、免疫等组织器官的功能，影响钙的吸收。

如果宝宝出现偏食、挑食或生长缓慢、免疫力低下等生长发育不良症状，应在专业医生指导下补充营养剂。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

（周群英）

如何识别和处理食物不良反应?

食物不良反应指摄入某种食物引起的所有临床异常反应，包括食物中毒和食物的非毒性反应。非毒性反应包括食物过敏、食物不耐受，出现的临床症状与食物或食物添加剂有关。

一、食物中毒

食物中毒指所进食物被细菌或细菌毒素污染，或食物含有毒素而引起的急性或亚急性中毒性疾病。

二、食物的非毒性反应

1. 食物过敏。食物过敏也称食物变态反应，指由免疫学机制介导的食物不良反应，即食物蛋白引起的异常或过强的免疫反应，食物蛋白为食物过敏原。症状多样，主要累及皮肤、呼吸系统、消化系统等。皮肤症状包括皮肤红斑、风团、瘙痒剧烈及面部等部位水肿等。呼吸道症状包括鼻痒、咳嗽、喘息、过敏性鼻炎、哮喘、咽喉水肿，严重者可出现呼吸困难，甚至发生严重的不良反应危及生命。胃肠道症状包括腹痛不适、恶心、呕吐、腹泻、便秘、胃肠道出血、进食困难，严重者可出现贫血、生长障碍、低蛋白血症等。该病除以上典型症状外，还可以引发眼部及全身症状，例如眼痒、流泪、球结膜充血、心律失常等。常见的致敏食物有牛奶、鸡蛋、鱼、虾、大豆、花生、坚果、小麦等。根据对不同物质的反应，过敏反应可能立即发生，也可能延迟发生。应明确过敏原，避免接触，以免再次出现过敏的情况。严重的过敏症状可短期采用药物缓解，发生过敏性休克须立即急救。多数食物过敏的儿童预后良好，随着年龄的增长有自愈趋势，如 80%—85% 的对牛奶、鸡蛋过敏儿童在三岁可获得免疫耐受。少数儿童食物过敏会一直持续，如花生、坚果、大豆、鱼、虾等可能会持续过敏，部分会持续终身。

2. 食物不耐受。食物不耐受是一种由食物或食物成分所引发的机体异常生理反应，为非免疫介导的食物不良反应，包括机体本身代谢异常（如乳糖酶缺乏）、

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

对某些食物中的化学成分或食物添加剂易感性增高，甚至是心理因素所致，食物不耐受的发生机制尚未完全明确。常见乳糖不耐受主要表现为进食乳制品 30 分钟或 2 小时后出现恶心、呕吐、腹泻、腹胀、腹痉挛痛、肠鸣音异常等小肠刺激症状。处理措施主要是调整饮食，避免含乳糖食物或使用乳糖酶制剂，可给宝宝进食无乳糖替代配方奶。

（周群英）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何应对宝宝食欲缺乏？

一、宝宝食欲缺乏的原因

宝宝食欲缺乏的因素有很多。首先是因为身体不适，如感冒、腹泻、口腔疾病等；其次是营养物质缺乏，最常见为缺锌导致食欲不振。生长发育也会影响食欲，例如，生长因素引起的暂时食欲不振，出牙不适引起的食欲不佳。对于平时喂养不当及不良的饮食习惯，如养成经常吃零食，用餐时间不规律，边吃边玩的坏习惯，饭前饮用过多牛奶、果汁等，都会让宝宝吃饭时食欲不振。个别宝宝活动量小，以居家较多，活动少则肠胃蠕动、消化自然也慢，饥饿感也不会明显。肠道是身体消化食物的重要部位，如果出现肠道功能下降，身体消化食物、吸收营养的能力就会降低。

四川省儿童医院 华西二院眉山市妇幼保健院



二、预防食欲缺乏的方法

1. 调整饮食结构与喂养方式。合理搭配食物，保证食物多样性，适当增加粗粮（含有矿物质和 B 族维生素），多吃蔬菜水果（含有机酸、维生素 C ）。6 个月后的宝宝可逐渐添加辅食，从单一到多样，从稀到稠，可将蔬菜、水果打成肉泥切成小块，肉类做成肉丸或肉末，提高宝宝进食兴趣。如果第一次给宝宝吃某种食物，可通过游戏等方式提前介绍新食物让宝宝认识，引起宝宝的兴趣。

2. 培养宝宝良好的就餐、生活习惯。规律进食，足量饮水，避免喝饮料。宝宝天生爱模仿，全家共同进餐会刺激宝宝食欲。减少零食摄入，避免高糖高脂零食，准备健康的零食，如水果、奶类等。根据宝宝体质适当增加宝宝活动量，提高新陈代谢，产生饥饿感提升食欲。

3. 中医推拿按摩。可适当按摩宝宝的腹部，以肚脐为中心，手掌顺时针轻柔打圈按摩，每次5—10分钟，每天2—3次，有助于促进肠胃蠕动，增强消化功能。也可以捏脊，从尾椎骨开始，沿着脊柱两侧向上捏至颈部，每次捏3—5遍，可刺激经络健脾胃。根据宝宝体质适当用一些健脾胃的食物，山楂有健胃消食作用，山药有健脾益胃等功能。

（万亚非）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



安全照护

ANQUAN ZHAOHU



如何预防意外伤害？

意外伤害指由交通事故、跌倒、溺水、烧伤、中毒及针对自己或他人的暴力行为等原因导致的伤害，是 0—3 岁婴幼儿发生死亡的重要原因之一。

一、交通事故

在看护婴幼儿的时候，婴幼儿永远要在家长的视线之内，同时远离公路这样危险的路段。当您的车内有婴幼儿时，开车务必专心致志。推荐使用儿童安全座椅，它可以将婴幼儿因交通事故造成的死亡率降低 71%。

二、跌倒坠床

跌倒坠床是儿童意外伤害的主要原因。应识别环境中婴幼儿跌倒坠床的风险因素并采取安全措施，如设置窗户围栏保护装置、床档保护装置等，同时合理运用安全门和铺设地毯，以及教会婴幼儿不要攀爬物体。除此之外，不要在高处更换尿布，不要将婴幼儿的玩具放在高处。发生轻微伤应及时消毒处理，严重者避免过分翻动，紧急处理后及时送医院或打 120 急救电话。

四川省儿童医院 华西二院盲法 幸福幼儿健院

三、烫伤

在婴幼儿烫伤中，95% 的烫伤伤害发生在家庭中，如炉灶、餐具、炊具、浴缸等相关的烫伤烧伤伤害，27%—60% 的烫伤是由装有热液体的杯子、马克杯或其他餐具造成的。主要是因为餐具翻倒或被撞倒，热液洒在婴幼儿身上。暴露在 60° C 的水中仅 3 秒钟就可能造成需要手术治疗的严重烧伤。建议家中热水器设置在 48° C 或略低于中等设置的温度，同时避免宝宝接触容易烫烧伤的物品。如果发生烫烧伤，立即把受伤部位浸入洁净的冷水中，越早越好。浸泡应持续半个小时左右，再用剪刀剪开伤口处的衣服，用干净的布包扎好后送医院或打 120 急救电话。

四、窒息

纽扣、硬币、玻璃球等小物品必须妥善保管，避免宝宝拿到。3 岁以下宝宝要慎吃整块坚果和豆类、桂圆、汤圆、果冻、鱼刺和碎骨头等食品。避免容易窒息的危险状态，如宝宝走路时不要含异物和吃东西，吃饭时不说话更不能大声笑，进食时不要嬉戏打闹，避免把纽扣、笔帽等含在口中玩耍，孩子进食时避免惊吓或打骂孩子，以免造成误吸。

避免玩耍塑料袋和绳子，如宝宝把塑料袋套在头上容易引起窒息，衣物或帽子上的绳子玩耍不慎也容易导致窒息或伤害，妈妈骑车不小心把围在宝宝脖子上围巾卷进车轮里也易造成伤害。宝宝洗澡或游泳看护不当造成溺水伤害，宝宝游泳时脖子上套的游泳圈过紧过松，看护不当都会造成意外。

如果被异物卡住，应将宝宝上身前倾 60°，俯卧于抢救者的臂肘上，头部下垂，用手用力拍打宝宝背部，借助重力促使异物排出，严重情况要及时就医（图 4-1）。1 岁以上儿童采用环背挤压法，从背后环抱儿童，手放在其腹部（胸骨以下、肚脐以上），双手握拳，拳心向内向上挤压腹部，注意挤压要迅速有力。迅速挤压 5 次，再根据孩子反应重复数次直到异物吐出（图 4-2）。

四川省儿童医院 华西二院 重庆市妇幼保健院



图 4-1　1 岁以下婴儿海姆立克急救法



图 4-2　1 岁以上儿童海姆立克急救法

五、误服有毒物

有毒物包括有毒食物、药物、农药、化妆品、清洁物品等。应把这些东西分门别类放好，放在宝宝不易拿到的地方。如果宝宝误服毒物要立即拨打 120，就医时一定要带上所误服的毒物或药物。



六、动物咬伤

最常见咬伤人的动物是狗、猫、有毒昆虫、蛇等。对宝宝要进行安全教育，避免近距离接触。咬伤后及时处理伤口，去医院就诊和注射疫苗。

七、扭伤

宝宝学走路时，路面不平或走路姿势不当容易造成脚踝扭伤。有的家长喜欢拎着宝宝手臂荡秋千，也容易导致胳膊扭伤。

八、电伤

加强家庭用电监管，经常检查电器运行情况，杜绝漏电；电源尽量放在宝宝不能触及的地方；电插座加装安全防护装置；选购电动玩具时，注意辨明厂家，不买劣质产品的电动玩具或使用劣质电池；户外活动时，远离变电器材或对人有危险的带电设施，注意活动场所周围是否有裸露的电线。

（黄莉莎）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何做好外出安全?

一、有限接触

避免去宝宝会近距离接触很多人和因此可能导致感染的地方。或者在目的地人群相对较少的时候过去。最好带宝宝在户外、开放、通风的场地活动。如不能确保与他人保持 1 米以上安全距离，建议给宝宝戴上口罩。如果在室内公共场所活动，也应为宝宝戴上口罩。1—3 岁的宝宝能戴口罩，但不宜久戴。

二、户外活动安全

始终确保孩子在家长视线范围内，尤其是水边或高处等潜在危险区域。为孩子提供适当的安全装备，如头盔和护膝，以保护他们在滑梯和秋千等活动中的安全。户外活动时给孩子涂抹婴幼儿专用防晒霜，戴上遮阳帽和太阳镜，以保护他们的皮肤和眼睛免受紫外线伤害。避免在高温下长时间活动，尽量选择早晨或傍晚的凉爽时段。在水边活动时，即使在浅水区域也要密切监督孩子，不要让他们单独在水中玩耍。确保孩子远离尖锐物品、化学品等可能造成伤害的物品。

四川省儿童医学中心 华西二院眉山市妇幼保健院

三、设施场地

1. 手推车。玩具挂在婴儿手推车中应确保妥善固定，以免砸伤宝宝。一旦宝宝会坐或会爬，应将玩具统统取下来。手推车停止前进时应使用刹车并确保宝宝手指无法触及刹车开关。尽量选择底座较宽、不易翻倒的手推车，手推车应配置五点式安全带，每次使用婴儿手推车应给宝宝系好安全带。切记不要将宝宝单独留在手推车中。

2. 游戏场地。确保秋千、跷跷板或攀爬架下方铺有沙子、木屑或橡胶垫。检查木质器械表面是否开裂、是否光滑，检查金属器械表面温度是否适宜。检查游乐设施是否有松动的连接处、松动的链条、生锈的钉子，有无 S 型钩状物或凸出物，检查金属器械是否生锈或有尖锐边角。

四、乘车安全

使用专为宝宝年龄和体重设计的儿童安全座椅，避免将座椅放置在有安全气囊的座位上，以防止气囊意外爆开对孩子造成伤害。永远不要让孩子使用成人的安全带，因为它们不适合儿童体型，可能会导致意外伤害。在紧急刹车或事故中，您无法为孩子提供足够的保护，所以请不要抱着孩子乘车。同时请确保汽车的儿童安全锁处于锁定状态，以防止孩子在行驶中打开车门或车窗。

五、食品安全

避免给宝宝提供小颗粒、硬质或黏稠的食物，以降低窒息风险；确保食物温度适宜，避免过热或过冷；选择新鲜、卫生的食物，避免长时间暴露在户外，以减少食物中毒的风险；对于有食物过敏的宝宝，随身携带抗过敏药物，并确保食物不含过敏原；检查包装食品的保质期和储存条件，确保食品新鲜；在进食前清洁宝宝的手和您的手，减少细菌传播；提供清洁安全的饮用水，避免饮用未经处理的水源；避免食物接触宠物，防止细菌污染；使用适合婴幼儿的餐具，避免尖锐或易碎的餐具，以防止割伤。

（黄莉莎）

四川省儿童医院（四川省妇女儿童保健院）
华西二院峨山妇幼保健院

如何选择安全座椅？

一、根据宝宝年龄段 / 体重选择

1. 0—15 月龄（2.2—13kg）。选择安全提篮式座椅。

2. 0—4 岁（2.2—18kg）。选择可调节正反方向的安全座椅。

3. 1—12 岁（9—36kg）。选择组合式安全座椅。如专为蹒跚学步儿童准备的座椅，可拆除座椅安全带而直接使用车上的安全带。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



图 4-3　安全提篮式座椅



图 4-4　儿童安全座椅

二、根据安全座椅类型选择

1. 面朝后的安全座椅。适用于新生儿和婴儿。0—1 岁宝宝由于颈椎等部位脆弱，应使用反向安装的宝宝座椅（如提篮式座椅）。

2. 面朝前的安全座椅。适用于稍大一些的儿童，随着宝宝身高增加，正向安装的座椅会更加安全，通常在孩子能够独立坐稳后使用。注意宝宝座椅使用说明书会明确说明某些宝宝座椅绝对不允许反向安装。

3. 双向安装的安全座椅。可以面朝前和面朝后安装，适用于不同年龄段的儿童。

三、如何判断安全座椅质量

1. 安全认证。查看座椅是否通过如中国强制性产品认证（China Compulsory Certification，CCC）和欧洲经济委员会（Economic Commission for Europe，ECE）认证，尤其是 ECE R129（i-Size）认证。

2. 侧面碰撞保护。选择有 i-Size 认证或具有额外侧面碰撞保护措施的安全座椅，以提供更好的头、颈部保护。

3. 结构材料。优先选择有更高强度和安全性的钢骨架和一体注塑结构的安全座椅。

4. 安装接口。ISOFIX 接口易于调整座椅位置，能提供更稳定和安全的安装方式。儿童安全座椅只有正确安装才能起到保护儿童乘车安全的作用。

5. 旋转功能。360° 旋转功能可以方便抱宝宝上下车与互动。

6. 透气性和躺角。为提高夏季的舒适度和宝宝的休息质量，应选择材料透气且具有大躺角的座椅。

（姚映宏）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何做好居家安全？

一、居家环境安全

1. 厨房安全。将热水器的恒温设置在 48℃以下。将尖锐的物品放在有闩的抽屉或锁在柜子里。确保家电插座在宝宝无法触及的地方，不要将电源线悬在宝宝可以拽到的地方。将洗洁剂、清洁剂、酒精等物品放在宝宝够不着的地方，最好上锁。不要抱着孩子烹饪、靠近热饮或热汤。将热的食物和液体放于远离桌子或柜台边缘处。不要让宝宝靠近烤箱、正在烹饪的灶炉。快速处理湿滑或不平坦的地面，及时清理洒落物。

2. 浴室安全。没有大人情况下确保宝宝无法进入浴室。保证浴室门紧闭，可在门外安装安全锁或门把手盖。给宝宝洗澡时先测试水温再将宝宝放入水中，切在淋浴头上安装防烫伤装置。切记不可留宝宝一人在浴缸或让其他孩子代为看管，洗澡完毕及时将水从浴缸或浴盆排出。确保电吹风等电器处在不插电状态并远离宝宝可触及范围。将漱口水、清洁剂等危险物品放在宝宝够不着的地方。在浴缸里、浴室地面放置橡胶垫或防滑垫，及时清理洒落物。

3. 车库及地下室安全。将清洁剂、涂料等危险物品保存在可自动落锁的柜子里。因车库的自动门可能造成危险，别让孩子在靠近车库的地方玩耍。汽车遥控器放在孩子够不到的地方。使用完的梯子最好放倒。将宝宝可以攀爬的物品收捡在够不着的地方。

4. 庭院安全。设定边界或围栏，确保宝宝在安全范围内玩耍，不留宝宝独自玩耍。定期检查并及时清除庭院里有毒害的植物。使用杀虫剂和除草剂后至少等待 48 小时再让宝宝进入使用过杀虫剂和除草剂的区域玩耍。让宝宝远离电动割草机。不让宝宝在烧烤架及火堆附近玩耍，妥善放置使用完毕的烧烤架，火炭冷却后及时丢弃。

四川省儿童医院 华西二院 自治区妇幼保健院

二、误吸和窒息

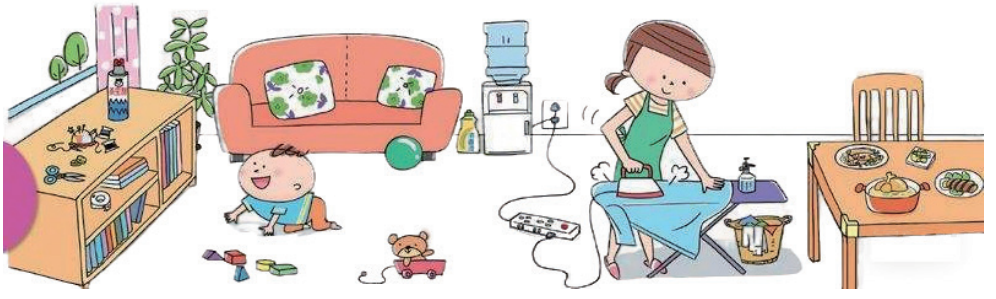
1. 避免给孩子喂食容易噎住的食物，如糖果、爆米花、坚果。尤其禁止在孩子哭闹时喂食，易导致食物误入气管引起异物吸入，严重者导致窒息身亡。

2. 谨防小物品及玩具，如小号电池、纽扣等，可能会让3岁以下的孩子噎住。经常检查玩具是否有松动的小配件，谨防孩子放入嘴里。

表4-1　家庭安全自评量表

序号	内容	自评
1	孩子睡觉时嘴巴和鼻子露在被子外面，天冷时也是这样。	□是　□否
2	花生米、瓜子、豌豆等坚果类食物捣碎后才喂给孩子吃。	□是　□否
3	窗台边没有可攀爬的凳子或桌子，并且孩子很难打开窗户。	□是　□否
4	热水瓶、装有热水或热汤的锅和火炉均放在孩子拿不到的地方。	□是　□否
5	电源插座放在孩子不容易触及的地方。	□是　□否
6	酒精、汽油、清洁剂、农药、灭鼠药等有毒物品没有装在饮料瓶或食品袋里，并且放在孩子拿不到的地方。	□是　□否
7	不会将孩子一个人留在家里。	□是　□否
8	没有大人陪同时，孩子不去池塘、江河、井边、大水缸边玩耍。	□是　□否
9	不给孩子玩剪刀、小刀等锐利的物品以及小玻璃球等玩具。	□是　□否
10	经常给孩子讲交通安全、火灾预防等知识。	□是　□否

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



提示

居家安全方法

1. 使用家具防撞贴，将尖锐的家具和壁炉边角贴上防撞贴。宝宝学走路的时候，在其经常走动的区域不放置尖锐物品。固定窗纱，将窗户的开口控制在 10cm 以内，窗户附近不要放置任何宝宝可以攀爬的物体以防高空跌落。
2. 将电视、架子、箱子、桌子等妥善固定在地板上或贴墙放置，可以给独立式的炉子或组合家具安装防翻倒装置。
3. 使用门把手盖、门把手锁和门挡，防止宝宝进入危险的屋子。确保门锁可以从门外打开。
4. 确保宝宝接触不到危险物品，如有毒害的物品、纽扣、硬币、婴儿爽身粉、瓶盖等。不要让孩子玩塑料袋或在水床上玩耍。妥善放置垃圾桶，可放在上锁的柜子里或安装儿童防护锁。
5. 妥善处理插座和电线，在通电的插座上安装不导电的塑料塞或将插座用板子盖住，确保宝宝不会接触到电线。
6. 确保接触不到线绳。将电话线、电脑数据线、窗帘绳等绑好并确保放在宝宝够不到的地方，可安装窗帘安全流苏和内置安全扣防止宝宝被线勒住。
7. 让宝宝远离鱼缸、冷却器等盛有水的容器。水桶和其他容器用后须及时清空。
8. 建议列出安全问题清单，定期检查消除安全隐患。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

（黄红玉）





如何避免婴儿猝死综合征?

婴儿猝死综合征指 1 岁以下的婴儿在睡眠中突然发生的意外死亡，出生后 2—4 月龄发病率最高。它是一种原因不明的死亡，通常发生在睡眠中看起来完全健康的宝宝身上。

1. 仰卧睡眠是安全睡眠的基石，要确保婴儿仰卧睡眠。

2. 安全的婴儿床应该是床垫坚固，不应有缓冲垫、棉被、毯子、枕头、柔软玩具和姿势固定装置。

3. 鼓励母婴同室但不宜同床。

4. 最理想的婴儿睡眠覆盖物是与季节相适应的连衣裙睡袋，而非用襁褓或毯子包裹。选择尺寸合适的睡袋，合身的袖口和颈部，既能为婴儿提供保暖，又可以避免覆盖头部。尽量不要给宝宝盖太厚的被子或毯子，被子盖在胸部以下，同时被子三边掖在床垫下面，以免被子覆盖头部造成窒息。

5. 注意别让宝宝过热，热应激会增加婴儿猝死风险。

6. 宝宝吃完奶后及时拍嗝，尤其采用奶瓶喂养的宝宝应将胃内空气拍出，减少溢奶或呕吐。

7. 在有看护、清醒状态情况下的每日俯卧有助于婴儿颈部肌肉和上身正常发育，并能减少枕骨扁平和姿势性斜头畸形的发生。俯卧可以在地板上或父母胸口上进行，尝试每日 2—3 次，每次持续 3—5 分钟，根据婴儿情况适当延长持续时间。

（陈凤）

四川省儿童医院/华西二院妇幼保健院

如何做好食品安全?

一、食物细菌生长

1. 避免奶源中细菌生长。母乳喂养者在收集乳汁时应先洗手，清洁乳房，以吸乳器泵出乳汁，收集于一次性有密封盖的消毒贮存容器内。使用配方奶时，须采用大于 70℃的水调配奶液、缩短从准备到进食的时间、存放温度小于 5℃等措施降低细菌生长的危险性。鲜乳加热到 75℃－80℃以杀死致病微生物，保留有益菌群，亦保持牛乳的营养与鲜度，避免摄入未经巴氏消毒的奶制品。

2. 避免食物选择不当。避免进食生或半熟鸡蛋、肉类、鱼、贝壳类。避免进食生蔬菜。避免进食蜂蜜，因蜂蜜可能含有肉毒杆菌。避免直接进食罐装食物，因为从婴儿口腔—勺—食物的进食过程中食物可能发生二次污染，建议食用时用勺将食物从罐头内舀出，盛放在食盘食用。开启的罐内食物加盖冷藏（小于 4℃冰箱），1－2 日内尽快食用完。

四川省儿童医院 华西二院 省妇幼保健院

二、食物污染

1. 保持良好卫生习惯。婴幼儿进食前、接触宠物后、家长接触食物前后均需洗手。餐具要卫生，个人有自己的专用餐具。使用的食物、餐具、纸等宜放入餐盘，不宜直接放在餐桌上。食物准备、贮存与进餐区域与更换纸尿裤区域应分开。蔬菜、水果易被化学物质污染，应彻底洗净，同时注意食物不残留清洁剂。

2. 保持器具清洁。冲调配方奶所用的杯子、奶瓶橡皮奶头、勺子等应保持清洁。喂养 3 月龄以下婴儿需用热水和专用洗涤剂清洗器具，奶瓶与橡皮奶头需用刷清洗；3 月龄以上婴儿的喂养器具可用洗碗机清洗。使用洗碗机清洁盘子最适温度为 82℃，手洗时完全浸入 76℃热烫水冲洗，至少 30 秒。洗后器具放入大的、有水的盛具（水没过所有器具）并加盖煮沸 5 分钟。消毒后的器具在盛具中待用，最好空气晾干。

3. 避免食物污染及交叉污染。选择信誉良好的食品及饮用水来源，避免食

用可能受到污染的鱼类和海鲜。采购新鲜的蔬菜和水果，并在保质期内食用，避免食用过期食品。生熟食品要分开，工具要生熟分开。食物烹调时间宜足够长，温度足以杀灭病原菌。

三、配方食品安全

配方食品产品所使用的原料应符合相应安全标准和 / 或相关规定，应保证婴儿安全，不应使用危害婴儿营养与健康的物质。应仔细查看产品标签和成分表，确保产品符合国家食品安全标准。尽量选择信誉好、口碑佳的大品牌，避免购买到假冒伪劣或不合格的产品。

提示

为宝宝选择安全的配方食品

保障食品安全并非仅仅指宝宝食用的食物中没有有害物质，更重要的是要注意某些对成人无害的食品会对宝宝造成伤害，因此，应为宝宝选择适合其体质的配方食品。具体要求参阅《食品安全国家标准婴儿配方食品 GB10765》《食品安全国家标准较大婴儿配方食品 GB10766》《食品安全国家标准幼儿配方食品 GB10767》。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

（黄红玉）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



回应性照护

HUIYINGXING ZHAOHU

父母如何适应新的生活方式?

一、调整睡眠作息，寻求带养资源

尽量不与宝宝同床睡觉，将入睡的宝宝放回婴儿床或摇篮；宝宝睡眠期间家长抓紧时间休息，和宝宝同时睡；与伴侣夜晚轮流照顾宝宝，交替休息；条件许可时寻找信任、可靠的带养者。

二、学会照顾宝宝，建立育儿信心

有些家长刚开始不知道怎么照顾宝宝，尤其是新手爸爸不知所措，需要不断学习和锻炼，切勿将育儿任务全部交给妈妈，两个人应共同努力学习育儿知识并共同承担照顾责任，建立育儿信心。

四川省儿童医院 华西二院眉山市妇幼保健院



三、准备应对改变，创造良好环境

室内环境是宝宝活动的主要场所，好的室内环境可促进宝宝神经心理发展。为了迎接宝宝的到来，准爸妈们要考虑布置家庭格局，腾出部分空间放置宝宝物品，做好未来生活空间变化的准备，并为自己创造安静、舒适的休养环境。

四、合理平衡时间，提供优质照护

合理平衡育儿、家务、休息、社交时间，父母适时拥有自己的时间才能为宝宝提供更高品质的关爱照护。放宽标准，降低期望，习惯混乱，放松对自己的要求，学会容忍乱七八糟的房间。简化做饭、清洗或其他家务事的程序。一次性采购够用一个月的纸尿裤及其他家用必需品。设定来访规则，让亲朋好友知晓你最佳的会客时间及你能接受的时长范围。将按计划行事的活动控制到最少。

五、结交父母伙伴，建立支持系统

尝试加入育儿社群或参加专业机构组织的各种育儿活动，通过与其他父母分享育儿故事，发现相似问题，逐渐增强分辨和满足宝宝需求的能力。积极寻找能够给予育儿帮助的亲朋好友，例如伴侣、朋友、父母、兄弟姐妹、哺乳顾问、同事、邻居等，接受外界的帮助可以使育儿之路变得更轻松。

（陈蝶）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

父母如何做好自我情绪管理?

一、调整心态，转换角色

新手父母大多短时间不能接受自己的角色转换，甚至出现迷茫期，要学会调整心态，逐渐转换到父母角色。父母应了解自己的情绪触发点，认识到自己在什么情况下容易感到沮丧、焦虑或愤怒，及时处理，找到健康的方式表达情绪，不要让坏情绪影响自己和家庭成员。要理解伴侣的情绪，对方也会因为生活压力而产生坏情绪，应共同分担责任，互相扶持和体谅。

二、调整期望，顺其自然

很多新手父母由于理想的育儿生活与现实之间的差距容易出现压力和失望情绪，甚至怀疑自己，需尽早意识到育儿所面临的挑战。育儿的过程就像是一场比赛，不断寻找照顾宝宝的最佳方式容易让爸爸妈妈们的焦虑升级、倍感挫折，应相信自己能给宝宝提供良好的生长环境，科学应对、顺其自然。

四川省儿童医院 华西二院锦山市妇幼保健院



三、正视情绪，合理宣泄

情绪无好坏、对错之分。应明白情绪的存在是合理的，尽量避免情绪占据理智，无须逃避，冷静面对。找回除宝宝以外自己喜欢做的事，给个人生活留出空间，让自己放松，或与家人、朋友沟通，合理宣泄个人情绪。

四、正确表达，正向教养

寻找正向教养方式，鼓励好行为。学会说“我有一个主意……，好不好？”“你刚才的行为让妈妈很难过，你现在能做些什么帮助我感受好一点”这样的句子，让宝宝明白缘由和正确做法，而不是无缘无故迁怒宝宝。没有完美的宝宝，也没有完美的父母，懂得反思并诚恳道歉的父母会让宝宝得到正确的引领，内心充满善良和温暖。

如果情绪问题严重，不妨寻求心理健康专业人士的帮助。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

提示

做好情绪调节

1. 情绪失控时深呼吸 10 次再决定。
2. 情绪快爆发时注意调整感受，问自己：“这一定是别人的错吗？”
3. 设定界限，学会说“不”，避免过度承担责任和压力。

（陈蝶）



如何形成家庭团队照护？

一、分担家庭团队照护责任

宝宝出生前，绝大多数父母认同平等参与家庭生活和抚育宝宝的理念，宝宝出生后传统的性别模式开始显现，父亲通常把更多精力投入工作，而母亲奉献更多时间在家庭，这种理想与现实的差异导致父母之间产生诸多冲突。家庭应制订分担育儿压力和共享成就的分工方案，制订双方都认同的计划，作为一个团队来照顾宝宝。尝试做一份清单，彼此能做什么、想做什么、擅长做什么，在执行中调整计划并保持良好沟通。

二、形成协作的家庭育儿团队

出现困难和挑战时坦诚交流，清晰诚恳表达自己的感受，获得彼此支持与鼓励，保持礼貌与体贴。彼此感到压力时学会宽容，换位思考，切勿过度反应。保持新鲜感，每月为家庭计划一些小事并共同期待它的到来。

三、保持科学一致的育儿观念

在育儿方面达成共识，认同彼此的核心，选择那些对双方同样重要的目标。

可以通过网络、医疗机构等正规途径学习育儿知识和方法，讨论确定家庭育儿理念并就所使用的策略达成共识。例如宝宝违反了规定应受什么惩罚？如何处理宝宝闹脾气等。虽然无法在所有问题上都达成一致，但尽量维系统一战线，确保家庭成员均遵守同样的规矩和纪律，这样可减少宝宝的困惑及试探底线的需求。建立一支适合家庭并行之有效的家庭育儿团队，将为宝宝创造最佳的成长环境并维持家庭成员间的依恋关系。

（陈蝶）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何建立良好的家庭养育环境？

一、不同年龄阶段婴幼儿的需求

0—1 岁的宝宝：他们的世界充满新奇与探索，满足其依恋建立至关重要，这关乎他们未来的人际交往能力。确保安全感和生理需求得到满足，可给予丰富的感知觉刺激（如触摸、听觉、视觉）、丰富的营养满足等。

1—3 岁的宝宝：自我意识开始萌芽，渴望自主行动。应鼓励他们尝试新事物，发展同伴交往能力，同时关注其象征思维和语言发展。此外，营养与运动也是他们健康成长的重要支撑。

3—6 岁的宝宝：言语表达能力日益增强，开始形成表象思维，并学会为实现目标而努力。应引导他们认识社会自我，养成良好习惯，适应规则，并培养兴趣爱好。这些经历将为他们未来的学习和生活奠定坚实基础。

四川省儿童医院 华西二院眉山市妇幼保健院

二、建立良好的家庭养育环境

1. 家庭关系。和谐美满的家庭是宝宝健康成长的摇篮。父母之间关系融洽，营造温馨、和谐、愉悦的家庭氛围是宝宝健康成长的关键。

2. 居家环境。丰富多彩的居家环境能够激发宝宝的好奇心和探索欲。为宝宝准备适量玩具，促进手部精细动作和大运动发展。鼓励宝宝参与角色扮演类游戏，培养想象力和创造力。家中可备适量婴幼儿图书，培养阅读兴趣和阅读能力。

3. 亲子互动。经常与宝宝进行肌肤、肢体、眼神、言语互动，及时回应其需求，并教会他们如何表达自己。鼓励宝宝独立完成一些简单事情，如拿取物品、排便、进食等。同时为他们提供自行解决问题的机会，培养其独立性。此外，带宝宝进行户外活动，拓宽他们的视野，丰富他们的经历。

4. 保障营养。关注宝宝的饮食偏好和营养需求，为他们准备多样化的食物，培养食物兴趣和营养吸收能力。注意食品卫生和安全，确保宝宝健康成长。

（徐平）



如何建立母婴依恋？

依恋是婴儿与其照顾者（通常为母亲）之间形成的一种独特而深厚的情感纽带。这种情感联结在婴儿与父母的互动中逐渐产生，对婴儿未来的人际交往模式和倾向具有深远影响。

一、依恋发展阶段

1. 无差别社会性反应阶段（出生至 3 个月）。喜欢注视人脸，对任何人的面孔或声音都会报以微笑，甚至发出咿呀声。

2. 有差别社会性反应阶段（3 至 6 个月）。开始区分熟悉的人与陌生人。

3. 特殊情感连接阶段（6 个月至 3 岁）。对依恋对象的存在表现出极大关注。

二、依恋类型

1. 安全型依恋。婴儿通常以母亲为探索世界的基点，这类婴儿通常具有良好的安全感，情绪控制能力良好。

2. 矛盾型依恋。表现出明显的分离焦虑，对母亲的离开感到极度不安并哭闹。当母亲返回时，他们的行为表现出矛盾：一方面想接近母亲，另一方面又以尖叫和踢打来拒绝。这类婴儿很少探索周围环境，难以安抚，对陌生人也不友好，这些行为背后是婴儿渴望被爱和被关怀的强烈愿望。

3. 回避型依恋。这类婴儿在陌生环境中，无论养育者是否在场，对其行为都几乎没有影响。父母可能会觉得这类婴儿好带、省心，但正因为如此，他们常感到被忽视。为了保护自己，这类婴儿会自动屏蔽或压抑个人情感，不善于表达。他们在需要时不会寻求帮助，经常表现出愤怒情绪，对陌生人不在意。对于此类婴儿，父母应提醒自己不要过于享受孩子不黏人的时刻，而应多花时间和精力陪伴他们玩耍，帮助他们抒发情感和表达想法。同时父母应避免将孩子与他人比较，并及时向孩子表达自己的情感并得到其回应。

（徐平）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何正确处理分离焦虑？

分离焦虑指儿童因与亲人分离而引起的焦虑、不安、不愉快的情绪反应，是孩子缺乏安全感，也是对父母依恋的表现。可表现为哭闹不止、烦躁不安、发脾气、胆怯、不吃饭、怕生等。若发现孩子出现分离焦虑，应及时进行关注、处理、引导。在婴幼儿阶段尽可能给予全程的、足够的、安全的陪伴。

一、增进亲子肌肤接触

妈妈可以通过适度拥抱宝宝、用脸贴靠宝宝脸颊、抚触宝宝身体，增加与宝宝的肌肤接触，夜间睡觉让宝宝挨着妈妈身体，有助于增强宝宝的安全感和亲密感。

二、实施渐进式分离法

宝宝从翻身、坐、爬、走的过程都是在探索这个新鲜的世界，需要确保妈妈在场以获得安全感，从而能安心地离开得更远，这是安全感发展的关键时期。妈妈可以通过玩遮脸游戏、一米范围内的捉迷藏游戏，逐渐增加距离让宝宝适应。与宝宝的分离时间应遵循从短到长逐步增加的原则。例如，在宝宝准备进入幼儿园前，提前带他去熟悉环境，入园后根据情况可以陪读 1 小时，或者提前半天接宝宝放学，再慢慢过渡到正常入园。在短暂的分离后宝宝回到妈妈身边时，妈妈要以欢迎的态度拥抱宝宝，并及时安抚宝宝的情绪。

三、引入替代性安抚物

俗语讲“睹物思人”，选择一个宝宝喜欢的毛绒玩具扮演“玩偶妈妈”，通过游戏的方式给宝宝的玩偶妈妈命名，并告诉宝宝这是妈妈陪伴的象征，与宝宝分开的时候请出玩偶妈妈陪伴宝宝，妈妈回家以后要欢快地告诉宝宝“妈妈回来啦”，并记得让玩偶妈妈“去休息”。

（阎宗清）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何了解宝宝的气质？

每个宝宝都是独一无二的，有的宝宝活泼好动，有的宝宝文静内敛，有的宝宝热情开朗，有的宝宝腼腆羞涩。这些宝宝们各异的行为特征在心理学领域被称作“气质”。宝宝的气质是他们与生俱来，从父母遗传而来的一套面对外部世界和环境的行为反应方式。





四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

一、易养型宝宝

在日常生活中表现出规律性强、对新事物充满好奇、适应能力强、以积极情绪为主导。对此类型宝宝，父母不需要进行特别的早期干预，只需按部就班地照常教养即可，不过别忘了要一如既往地给予关爱、重视和鼓励，让孩子的情绪更加积极愉快。

二、难养型宝宝

在日常生活中缺乏规律性、面对新事物容易退缩、适应能力较弱、常常流露出消极情绪。养育此类孩子时父母需要多一份耐心，更需要理性地克制自己的情绪，帮助孩子积极地适应新环境、新变化。营造和谐温馨的家庭氛围，让孩子有足够的安全感。

三、启动缓慢型宝宝

在日常生活中面对新事物时显得犹豫不决、适应过程缓慢、常表现出负面情绪、反应强度较低（情绪表达和需求表达较为温和）。父母在养育过程中需要

注意采取积极的方法，给予适当的空间以帮助孩子适应新环境，同时多调动孩子的积极情绪。如经常给予积极的暗示和鼓励，创造机会让孩子与小伙伴进行社交活动，使用重复的方式循序渐进引导孩子加快反应，积极适应新环境。

提示

根据宝宝气质特点因材施教

易养型和中间易养型宝宝最常见，其次是难养型和中间难养型，启动缓慢型宝宝相对较少。气质本身并无优劣之分，关键在于是否能够适应社会生活。在日常的教育培养过程中要正确认识并尊重宝宝的不同气质特点因材施教，助力宝宝健康成长。

（徐平）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何安抚哭闹的宝宝？

一、宝宝哭闹常见原因

宝宝尚未具备清晰的语言表达能力。在宝宝学会说话之前，哭闹是他们用来表达自身各种需求、不适或情绪状况的唯一“沟通方式”，通过哭闹来引起家长等照顾者的注意，以便让照顾者了解他们的需求并给予相应满足和安抚。



四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

二、宝宝哭闹安抚方法

1. 满足宝宝基本需求

（1）饥饿：查看是否到了喂奶时间，按需喂奶或喂食；

（2）口渴：适当给宝宝喝温水，尤其是天气热或宝宝出汗较多时；

（3）困倦：留意宝宝是否有揉眼睛、打哈欠等困乏表现。

2. 寻找不舒服的迹象

（1）检查衣服是否太紧、有无标签硌着宝宝或温度不适宜；

（2）检查宝宝尿布，确保干爽和洁净；

（3）如果宝宝刚吃完奶，可能是肚子胀气不适。

3. 安抚技巧

（1）温柔抱抱与轻拍：把宝宝轻轻抱起来，让他靠在你的胸口，感受你的体温和心跳，有节奏地轻拍其背部、臀部，这能给予宝宝安全感；

（2）轻声细语：用温柔、舒缓的声音和宝宝说话、唱歌或哼摇篮曲；

（3）提供安抚物：如干净柔软的小毛巾、安抚奶嘴等，有的宝宝会通过吸吮或抓握来获得安抚；

（4）按摩抚触：轻轻按摩宝宝的四肢、背部、腹部等，但要注意力度适中；

（5）轻轻摇晃：可以左右或上下缓慢地摇晃宝宝，注意力度和幅度，避免过度摇晃，大力摇晃可导致婴儿失明、大脑受损甚至死亡。

通过以上安抚无效时要警惕是否有生病或者其他胃肠原因，如发热、肠套叠、嵌顿疝等，如果发现异常应及时就医。

提示

应对肠绞痛

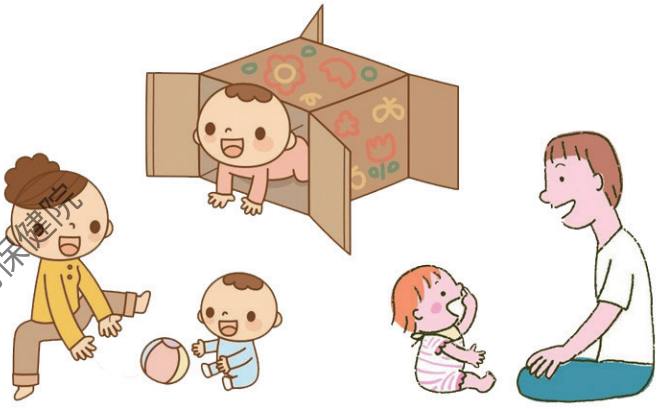
1. 不要给宝宝吃太多。喂奶时避免空气吸入，喂奶后要拍嗝帮助排气。
2. 不过早添加淀粉类食物。
3. 母亲应减少或避免摄入导致宝宝烦躁或过敏的食物。
4. 飞机抱。让宝宝头朝下趴在你的前臂上，脸侧向一边。将你的胳膊从宝宝两腿间穿过，胳膊贴近自己身体，稳稳地环抱住宝宝。
5. 排气操是一种帮助婴幼儿排出肠道内气体、缓解肠胀气、肠绞痛等不适的简单操作。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

（严芳）

如何与宝宝互动?

婴幼儿的成长与父母及养育者的互动密不可分，这种互动对宝宝的身体、情感和认知发展至关重要。



四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

一、积极的情感回应

婴幼儿渴望得到关注和与父母的情感联系，他们能敏锐地感知父母及养育者的情绪。积极的情感回应，如专注的眼神交流、充满爱意的笑容、轻松愉快的语言和轻柔的肢体接触，都能让宝宝感受到父母的爱，避免他们陷入焦虑和不安。

二、及时的需求回应

父母需要保持敏感，观察宝宝的行为和表情，识别并满足他们的基本需求，如饥饿、口渴、换尿布和睡眠等。理解宝宝的情感需求，如在陌生环境中的紧张、摔倒后的疼痛及对安抚的渴望。

对于宝宝成长过程中出现的不合理需求，如对玩具的占有欲或对物品的异常渴望，父母应在安抚情绪的同时温和而坚定地设定边界，帮助宝宝学习社会规则。

三、探索式游戏互动

通过捉迷藏和拍手等简单游戏可以增强宝宝的响应能力和社交技能。提供适合年龄的玩具，例如堆叠积木和形状拼图，以促进手眼协调和认知发展。在确保安全的基础上鼓励宝宝探索周围环境，包括家中的玩具和物品、不同风格的音乐、大自然中的植物和动物等。

四、实时的正面反馈

宝宝的积极行为和心理成长需要父母的正面反馈。当宝宝展现出更多的自主能力，能够独立完成某些活动时，父母应及时给予肯定、赞美和鼓励，以培养宝宝的自信心和积极性。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

（阎宗清）



如何合理回应宝宝的行为？

回应指照护人积极主动回应婴幼儿的心理和生理需求，敏锐、细心、耐心地理解并回应婴幼儿的哭闹、语言、表情和动作，密切观察婴幼儿的动作、声音等线索，通过肌肤接触、眼神、微笑、语言等形式对婴幼儿的需求做出及时、恰当、合理的反馈。

一、接纳

无条件地重视宝宝，无论他有怎样的气质、性格或行为表现，都要在意他、关心他、信任他。可能宝宝的行为模式并不能完美符合所有社会期待，会表现出幼稚、冲动、攻击等问题，但这是与宝宝的年龄、家庭环境等一系列客观条件相关的。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

二、倾听

倾听本身意味着接纳、具有疗愈作用，倾听能让我们放下自以为是，真正走入孩子的内心世界。不随意评价：“你有什么好哭的”。即使我们认为孩子的行为有待改进或存在错误，也应该首先给予肯定和尊重。在孩子表达自己的想法后，我们再以平和的态度探讨更恰当的处理方法。例如“你说你不喜欢吃胡萝卜，可以告诉我为什么吗？”倾听时不匆忙打断，给予宝宝充分的表达空间。与宝宝的互动，倾听之下要共情，要完成情绪的接纳和感同身受，让宝宝觉得这里很安全，不会被随便批评和否定，这样他们才会愿意和父母分享自己的想法。

三、赞美

父母的夸奖和肯定赋予孩子巨大的满足感，满足感滋生成就感，并由此产生自信心，而不合情理的乱夸、胡夸就是在毁娃了。父母夸奖婴幼儿时应尽量具体、真切，而非笼统地夸奖：“你真棒！”可以多尝试这样来夸奖：“宝贝帮妈妈找到了拖鞋，帮了妈妈大忙了！”此外，用笑容、拥抱、击掌等方式，加上一

些小礼物或特别的活动，可以让父母的鼓励更有力量。需要注意的是，回应宝宝不一定要什么都满足，而是要理解他们的感受，对正确的行为和合理的要求给予满足，这样做可以帮助建立良好的家庭氛围，让父母和孩子都能健康、快乐地成长。

（龙艳）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何应对宝宝奇怪的探索行为?

一、宝宝“奇怪”的探索行为

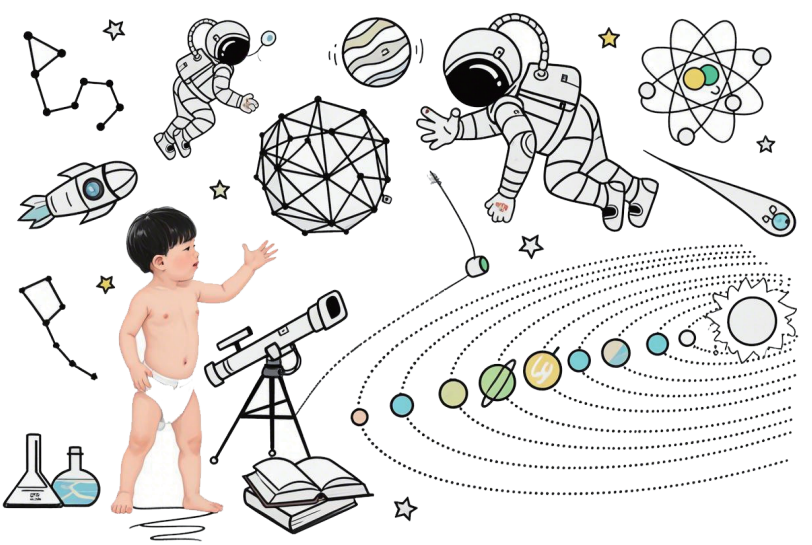
0—3月龄：听觉和视觉探索期。宝宝对声音很敏感，爱找声音是从哪儿来的；也爱盯着鲜艳的颜色、明亮的光线看，并表现出愉悦的情绪。

3—6月龄：声音探索期。宝宝会探索发声的口型、位置、力道等。他们会嘟起小嘴，变换声音的高低，用力地发出各种有趣的声音，每天咿咿呀呀说个不停，有时还会出现一些奇怪的声音，如尖叫、喉音等。

6—12月龄：手臂发育探索期。宝宝学习控制自己的肌肉，他们的手臂和手指像毛毛虫一样总是动个不停，他们喜欢拿起东西再扔下去，循环往复玩得不亦乐乎。

0—1岁：口腔探索期。宝宝爱用嘴巴探索世界，什么东西都想咬一咬、尝一尝。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



二、应对宝宝“奇怪”的探索行为

1. 满足探索欲望。确保宝宝探索的环境是安全的，满足其好奇心。例如，家长在厨房忙碌时，宝宝总喜欢跟进跟出并好奇地摸摸这个、碰碰那个，这时可以安排宝宝做一些简单又安全的小任务，如让宝宝洗洗菜、帮助拿调料或放筷子等。

2. 鼓励非常规的玩法。鼓励宝宝尝试一些不寻常的游戏，不要急着把他们拉回到所谓的“正轨”上。例如，当宝宝搭好积木后兴奋地推倒，他们可能在探索积木倒塌的各种可能性。这时，家长可以耐心地引导宝宝，可以说：“这次我们试试搭一个不一样的形状，看看会不会有不同的倒塌效果。”

3. 正确诱导有效探索。在游戏中正确诱导宝宝的有效探索，可以帮助宝宝发展认知、社交和运动技能。选择那些能够激发想象力和创造力的开放式玩具，如积木、拼图、橡皮泥等，提供不同质地、颜色和形状的材料，以刺激宝宝的感官和探索欲望。当宝宝在游戏中遇到难题时，鼓励他们思考解决方案，而不是立即提供答案。每个宝宝的探索节奏不同，尊重他们的速度，通过这些方法，家长可以在游戏中有效地引导宝宝的探索行为，促进他们全面发展。

四川省儿童医院简阳市妇幼保健院
华西二院简阳市妇幼保健院

（龙艳）





如何根据婴幼儿心理发展特点进行家庭养育？

婴幼儿时期的心理发展对成年后的人格塑造和心理健康具有深远影响，父母应关注以下心理发展的关键方面。

一、安全感

安全感是孩子渴望稳定、安全的心理需求。宝宝若缺乏安全感会出现焦虑不安、害怕分离，这会影响他们的好奇心、冒险精神和学习探究能力。及时回应满足宝宝的需求，通过父母的陪伴、安抚、拥抱等方式可促进建立孩子的安全感。父母应坚持做到对孩子的稳定陪伴，陪伴过程中情绪稳定。妈妈的情绪稳定是宝宝安全感的重要来源。如果妈妈焦虑、情绪化、缺乏对宝宝积极的情感回应，宝宝可能会感到紧张不安。家庭关系稳定将有助于孩子情绪稳定，性格坚定平和。

四川省儿童医院 华西二院眉山市妇幼保健院

二、独立自主

“可怕的两岁”实际上是宝宝自我意识开始形成的标志。在这个阶段，宝宝会不断探索自我边界，并在自我与规则之间寻找平衡。如果独立自主的发展受阻，可能会导致青春期的冲突和矛盾。父母应该在尊重宝宝意愿的同时从小事做起，给予宝宝一定的自主权，让宝宝有机会根据自己的意愿行事。同时，父母也需要坚持原则，适度地纠正宝宝的不良行为。

三、价值感

肯定和赞美不应仅仅是简单的一句“好棒”，而应具体描述孩子的行为，并附上你的肯定或感谢，例如：“今天你自己堆叠了积木，做得真好，妈妈为你感到骄傲！”这样的正面反馈能够更好地促进宝宝的自我价值感发展。

（阎宗清）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



早期学习

ZAOQI XUEXI



为什么要开展早期教育？

在儿童的成长历程中，0—3 岁被誉为“黄金发展期”。早期教育就像一把金钥匙，能够开启孩子潜能的大门，为其未来奠定坚实基础。早期教育是一种有组织、有目的的教育活动，强调父母是第一责任人，按照婴幼儿运动、智能和情绪发育的规律，促进婴幼儿在认知、语言、社会交往、情感等领域全面发展，使其潜能得到最大限度发挥。

早期教育的方法：

1. 创造丰富的学习环境，充分利用生活化的素材，以宝宝兴趣为主导提供多样化的玩具和材料，如积木、绘本、音乐玩具，引导宝宝收拾玩具、饭前摆放餐具、给植物浇水、整理玩具时学习物件分类等，增强学习的实用性和趣味性，刺激感官和认知发展。

2. 鼓励亲子互动与游戏，通过亲子阅读、角色扮演、户外运动等方式增进亲子关系，促进孩子的情感表达和社会交往能力。在游戏中，家长应作为引导者和伙伴的角色，与孩子共同学习成长。

3. 充分尊重并理解孩子独特的生理、心理、情感和社会性发展需求，根据其兴趣和需求进行个性化教育。养育过程中及时关注宝宝的行为及情绪反应，了解其背后隐藏的信号及需求，及时给予恰当、积极的回应。注意避免过度教育，应尊重孩子的自然成长规律，过度的期望和要求会影响孩子正常发育，限制智能发展，适得其反。

4. 良好的家庭氛围可以提供稳定的情感支持、安全感和归属感。家庭是孩子最早的学习环境，他们会通过观察、模仿从而学习技能，父母及家庭成员应发挥榜样作用。家长可经常通过语言、肢体等向孩子表达爱意，营造温馨、和谐、充满爱的家庭氛围，为孩子提供健康的成长环境。

（刘丽红）

四川省儿童医院 妇幼保健院
华西二院眉山妇幼保健院

如何与宝宝玩游戏？

一、粗大动作类游戏

（一）平衡类大动作游戏

走直线、跳格子、踩石头、拍气球等是常见的平衡类大动作游戏，此类游戏既可以锻炼宝宝的平衡能力，又能增强身体灵活性和技巧性。爸爸妈妈可以在宽敞的地方用线头或胶布在地面设置较长直线，带领宝宝将双手平举并沿直线行走；带领宝宝光脚在石头路面行走；在广场等空旷且安全的区域进行跳格子、拍气球等游戏。

（二）走、跑、跳类大动作游戏

走、跑、跳、钻爬、投掷、平衡、攀登和翻滚等是常见的大动作游戏，既可以提高宝宝身体的协调性、平衡性，又可以增强宝宝自信心，同时使宝宝敢于运用自己身体各部位来探索不同的动作，体验游戏带来的快乐。

钻爬游戏，宝宝从最初的匍匐爬到手膝爬，再到手脚并用向上爬、斜坡爬行等，都体现了宝宝爬行发展的进阶过程。爸爸妈妈可以为宝宝提供不同爬行的环境，如室内、户外、草地、台阶等，让宝宝在不同的环境刺激下锻炼眼睛与肢体的协调能力发育，促进思维、语言、想象力和空间感的发展。

投掷游戏，如玩篮球、扔沙包等，这类游戏不仅可以发展双手投掷的技能和增强手臂的力量，还能提高宝宝的反应能力，促进智力发育。

翻滚游戏，如翻身比赛、裹床单连续翻身等游戏，需要爸爸妈妈提前检查床四周的安全。

二、精细动作类游戏

（一）单手动作的游戏

单手动作游戏，如拿物、拇食指抓握、写字画画、端杯子、用勺子、刷牙等。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

拇食指抓握：在家和爸爸妈妈做捡豆子的游戏，既能锻炼宝宝的手眼协调力和耐心，又能刺激宝宝的大脑发育。

（二）双手动作的游戏

双手动作的游戏，如双手撕纸、双手对折纸张、串珠子、用剪刀剪形状、拧瓶盖、拧毛巾等需要双手配合完成的动作。捏黏土的游戏：爸爸妈妈可以和宝宝一起做捏黏土的游戏，既可以培养宝宝的动手能力，又可以使黏土的颜色和捏出的形状等促进宝宝认知的发展。

三、生活自理类游戏

根据宝宝的发育特征，从饮食、起居等方面与宝宝进行游戏和玩耍，不但可以提高宝宝的生活自理能力，还能提升宝宝的情感和社会性发展。例如，带领宝宝为玩具娃娃进行喂食、穿脱衣物、洗漱、玩鞋子配对等游戏，既可以锻炼宝宝的自理能力，又可以让宝宝学习主动关心和照顾他人。

四川省儿童医院
华西二院
山市妇幼保健院

提示

宝宝需要游戏

游戏不仅能够促进宝宝的感官、认知和运动技能的发展，还能加强亲子关系，提高宝宝的社交技能。与宝宝游戏和玩耍是一段宝贵的亲子互动时光，它不仅对宝宝的成长至关重要，也能加深父母与宝宝之间的情感联系。父母可以更科学、更有目的地与宝宝进行游戏与玩耍，根据宝宝的个性和兴趣进行适当的调整，帮助宝宝在游戏中获得良好的习惯和得到能力的锻炼，共同享受成长的乐趣。父母可以带宝宝走亲访友参加聚会，帮助宝宝和他人相处。多让宝宝和同龄人玩耍，多参加各种活动。

（杨静）

如何为宝宝选择玩具？

遵循安全、适合、有益的原则，注意考虑玩具功能的多样性，尽量开发宝宝对玩具的多种玩法和功能，延长宝宝对同样玩具的兴趣。重视玩具的材质，选择检测合格的材料制作的玩具，材质安全无毒、无异味。选择边缘整齐、光滑的玩具，以免划伤、刺伤。根据孩子的性别选择玩具，培养其性别优势。不要选择小而硬或玩具上有易脱落零部件的玩具，以防误吞。不要选择发声尖锐或超高音量的玩具，以防影响听力。不要选择发出刺眼光芒的玩具，以防伤害眼睛。根据不同年龄段宝宝的心理行为习惯和发育特点选择适合的玩具。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



表 6—1　适合不同年龄段宝宝的玩具

年龄	基本原则	可选玩具示例
0—3 个月	练习俯卧位，进行视觉、听觉追踪，音乐柔和。	明显对比的图案，如黑白卡、家庭照片。各种色彩明亮的物品，如大红球。追听训练的拨浪鼓、摇铃、小海马等。
4—6 个月	引导翻身，逐渐独坐，便于抓握，可以啃咬。	大小适中的抓握物品，如小圆塑料球、曼哈顿球、积木等。玩具的大小不能小于宝宝的拳头，以免误食。会发声的布玩具。铃铛、手鼓等音乐玩具。促进蹬腿运动的脚踏琴等。
7—9 个月	引导爬行，促进语言发育，训练手指精细动作。	电动爬行玩具、嵌板抓握玩具、感官球、布书（介绍身体部位或手势）、布偶、认知卡等。
10—12 个月	方便抓握和投放，吸引宝宝站立，满足宝宝观察认知需求。	不同大小、形状、颜色、可叠起来的玩具，如积木、塑料杯等。教宝宝投放玩法，如将积木放入杯子里。拖拉玩具，如走动的电子小狗。嵌板抓握、敲敲乐。
13—24 个月	给予宝宝幻想、模仿空间，有利于增加基础认知，可用于户外活动。	带图画和简单故事的纸板书。成套积木、镶嵌类的玩具、简单的拼图、初级七巧板。角色扮演的玩具，如儿童厨房用具、小医生。挖掘类玩具，如水桶、铲子。大支彩笔，可以随便涂鸦。男孩喜欢的车、奥特曼，女孩喜欢的化妆盒、芭比娃娃。脚踏三轮车、平衡车。
2—3 岁	促进宝宝各项能力得到进一步发展，培养宝宝的专注力，激发创造力、想象力。	雪花片、磁力片、乐高、彩泥。几何套柱玩具、计数盒、对话机器人。角色扮演服装。自行车、平衡车。系鞋带玩具、扣扣子玩具、拉链玩具等。

（刘孝美）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何与宝宝交流和玩耍？

玩耍和交流是婴幼儿养育照护的重要内容，应充分利用家庭和社会资源为宝宝提供各种玩耍和交流的机会，如亲子交流、玩耍运动、社交体验等，促进宝宝各种能力的协同发展。

一、0—1 月龄宝宝

交流：注视宝宝眼睛，温柔地与他说话、微笑，尤其在哺乳、照护的时候让宝宝看你的脸、听你的声音。

玩耍：为宝宝提供四肢自由活动的机会。轻柔地抚摸和怀抱宝宝，与他亲密皮肤接触，让他看人脸或鲜艳的玩具、听悦耳铃声和音乐等。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

二、1—3 月龄宝宝

交流：经常呼唤宝宝的名字，多与宝宝说话、微笑、怀抱等，模仿宝宝的声音和他说话交流。经常抚摸宝宝的脸、背、四肢等，给予宝宝充分的皮肤接触机会。

玩耍：让宝宝看、听、接触你，自由地活动四肢。在床上帮助宝宝俯卧、抬头。慢慢移动彩色玩具或物品让他看、触摸，可用红球、绳子串起的圆环做玩具。给宝宝带铃铛的圆环、棉布做的小玩具。轻轻摇动发出悦耳声音的玩具，鼓励宝宝寻找声音。

三、3—6 月龄

交流：经常和宝宝说话、逗笑，模仿宝宝发出的声音、表情和动作。玩照镜子游戏，让宝宝看镜子中的自己。

玩耍：多让宝宝俯卧、抬头，帮助他练习翻身、靠着软垫或大人身体坐。陪宝宝抓和玩一些颜色鲜艳的物体。在宝宝面前缓慢移动玩具或将玩具放在离宝宝较近的地方，鼓励他伸手去够、抓握玩具，并告知宝宝玩具的名称。用手、手帕或毛巾遮住脸，和宝宝玩躲猫猫。

四、6—9 月龄宝宝

交流：对宝宝的声音和兴趣做出回应，经常叫宝宝的名字，观察他的反应。引导宝宝发“ba ba”“ma ma”等语音，告诉他家中人和物品的名称。用布遮住脸玩躲猫猫游戏，和他说看到的人或物品。

玩耍：让宝宝练习自己坐、匍匐爬行和翻滚。给他提供干净、安全的家庭物品，如塑料瓶、盆、勺等，让宝宝抓握、传递、敲打。让宝宝伸手够远处的玩具、双手传递玩具、撕纸等双手配合和手指抓捏动作。

五、9—12 月龄宝宝

交流：教宝宝认识家中物品、人及身体部位，和宝宝说话、唱歌，用清晰的声音和正确的语言和宝宝聊天。结合场景边说边做手势，如拍手“欢迎”、挥手“再见”。教宝宝认识身体部位，告诉宝宝人物、物品名称。

玩耍：鼓励宝宝爬行、站立和扶走。让他练习用拇食指捏取饼干、馒头块等小物品。带宝宝玩两个小瓶子对敲。玩藏与找的游戏，例如，当着宝宝的面将他喜欢的玩具藏在布或盒子下面，鼓励他去寻找；与宝宝玩躲猫猫。将有趣的玩具放在宝宝够不到的距离内，鼓励宝宝爬着去够。让宝宝学习从躺位翻身变成坐位，从坐位转为爬行，并能扶着家具站立。

四川省儿童医院 华西二院 锦山妇幼保健院





四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

六、12—18 月龄宝宝

交流：问宝宝简单的问题，回应他说的话。用清晰的发音与宝宝多说话，用简单的语言指令调动宝宝的活动，例如，“把杯子给妈妈”。示范、鼓励宝宝称呼周围的人，看图片和物品并说出名称，模仿说简单的日常用语。

玩耍：鼓励宝宝独自行走、蹲下和站起，握笔涂画，用套叠杯、碗、饮料瓶玩堆叠游戏，或将物品放进容器再拿出来。在安全的活动场所练习独立行走，多在户外活动，一起扔球、捡球、踢球、练习自己蹲起。

七、18—24 月龄宝宝

交流：与宝宝多说话、讲故事，问宝宝问题并耐心等待他的回答，鼓励宝宝用语言表达需求，用清晰、正确的发音回应宝宝的话。带宝宝边看大自然、图画书和物品边和他交谈。引导宝宝学习与他人分享，如好吃的东西先给长辈，和小朋友一起玩玩具。

玩耍：多户外活动，鼓励宝宝扶着支撑物上下台阶。给宝宝可推或拉的玩具，鼓励多走、跑、玩扔球、踢球，练习翻书、拧开瓶盖。引导宝宝玩给娃娃喂饭等

模仿性游戏。让宝宝学习自己戴帽、脱鞋、用勺吃饭、用杯子喝水、示意大小便等。给宝宝一些不易碎的家用物品，让宝宝自由玩耍，教他将花生放进筐箩中再拿出来、握笔模仿画线、积木叠高等。让宝宝用安全的工具在沙子或泥土里挖洞。

八、24—36 月龄宝宝

交流：多讲故事、念儿歌，带宝宝边看大自然边交谈。教宝宝学习日常物品的名称和用途，学习数数。教宝宝说出自己的名字、性别、身体部位及短句和歌谣。问宝宝简单的问题，鼓励他回答并回应宝宝所说的话。与宝宝玩过家家、开火车等游戏。

玩耍：利用空盒子、塑料瓶、纸板等各种干净的家庭日用品为宝宝制作玩具，如不同颜色和形状的配形板。鼓励宝宝触摸不同质地的东西，如软的、硬的、毛茸茸的，并和他讨论感觉。带宝宝玩单脚站立、双脚跳、双脚交替上楼梯等活动。和宝宝玩画画、串珠子、系扣子、捡豆豆、捏橡皮泥等游戏。培养宝宝生活能力和好习惯，如自己洗手、擦干、穿鞋等。

四川省儿童医院 华西二院眉山市妇幼保健院

提示

与宝宝语言沟通的关键

与宝宝交流，关键是聊天的质量而非你说了多少话。你不需要一直不停地说话，相反，你可以找一些特别的时间，专注地和宝宝聊一聊。哪怕只有短短的几分钟，这样的交流对宝宝的成长更有好处。简而言之，和宝宝聊天时聊得好比聊得多更重要。

（袁佳敏）

如何管理宝宝的情绪？

情绪指人有喜、怒、哀、乐、惧等心理体验，这种体验是人对客观事物的态度的一种反映。培养孩子的情绪管理能力从出生就可以开始了。

一、0—3岁孩子的情绪发展历程

1. 新生儿阶段。情绪特点：怕、怒、爱。怕：主要由大声和失控引起。怒：由限制新生儿运动引起。爱：抚摸宝宝皮肤或柔和地轻拍他会使婴儿安静，产生一种广泛的松弛反应。

2. 婴儿阶段。情绪特点：所有的基本情绪出现，积极情绪的表达得到鼓励并更加常见。通过吮吸或回避的方式调节消极情绪。婴儿可以对快乐、愤怒、伤心等面部表情加以区分。愤怒、恐惧、悲伤等消极情绪更常见。婴儿通过滚动、撕咬或远离令人不安的刺激物等方式对情绪进行自我调节。

3. 幼儿阶段。情绪特点：出现自我意识。通过转移注意力或控制刺激物的方式调节情绪。能体验到复杂的情感，自我表现意识增强，宝宝开始谈论情绪和掩饰情绪，出现同情反应。感到受挫或沮丧时学会从大人身上寻求安慰。表现出伤心、开心、恐惧、焦虑等情绪，可以通过语言或肢体语言来表达。

二、帮助宝宝管理情绪

1. 教宝宝认识情绪。通过亲子对话让宝宝认识各种情绪，说出自己的心里感受。父母平时有情绪的时候也可以引导宝宝。例如，“妈妈/爸爸好高兴哦”“我好伤心哦”等，让他识别情绪；也可以通过句子如“妈妈/爸爸很生气，因为……”来告诉宝宝情绪的来源；还可以问宝宝自己的感受，如“妈妈/爸爸看到你生气了，能告诉我发生了什么事吗”等来引导宝宝表达自己的情绪及发现原因。

2. 告知宝宝情绪反应。教宝宝一些关于情绪的基本反应，让他了解当遇到某种情绪时身体会出现什么样的反应。例如，感到害羞时脸会变红；愤怒时会咬牙切齿；沮丧时会垂头丧气；高兴时会手舞足蹈；等等。

四川省儿童医院 华西二院眉山市妇幼保健院

3. 洞察他人情绪。带宝宝外出时可以让宝宝多留意一些场景，观察和识别他人情绪。例如，很多人一起排队时突然看见有人插队，让宝宝观察被挤到后面的人的反应；在动物园，小朋友看到自己喜爱的小动物时的反应。

4. 让宝宝乐观面对生活。除了多与宝宝交流培养其自信心之外，还要给予宝宝支持和鼓励，让他勇于克服生活中的困难。

5. 适当发泄不良情绪。感到愤怒的时候适当的发泄是很有必要的。例如，去跑步或者让宝宝向父母诉说、绘画涂鸦情绪脸谱、阅读情绪绘本等，这样可以将他的不良情绪释放出来。

思考

悠悠平时难免会因为调皮受到妈妈的批评。以前批评他，他会生气地扔东西以发泄不满，扔东西的结果就是导致妈妈更多的批评，所以现在他改为在自己手背上狠咬一口来发泄情绪。应如何正确处理悠悠的情绪问题？

（夏玉婷）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何开展亲子阅读？

一、亲子阅读的重要性

亲子阅读为父母创造了陪伴孩子和孩子沟通分享见闻的机会。阅读不仅能培养孩子的学习兴趣，还能提升口语表达能力、拓展思维等。通过共读，父母与孩子共同学习、一同成长。共读为父母提供了与孩子沟通的机会，分享读书的感动和乐趣。共读可以给孩子带来欢喜、智慧、希望、勇气、热情和信心。

二、打造良好的亲子阅读环境

孩子的世界很单纯，再贵、再好玩的玩具都比不上父母每天抽一个小时陪他一起看看书、聊聊天。在家中做亲子阅读须具备三个条件：地点、书、人。

1. 打造客观环境。有个专属的阅读小角落，空间可以不大，有适合孩子阅读的各类书籍，方便随时拿取。小角落里有孩子自己的照片或作品，让他觉得这是属于他个人的小天地。

2. 营造阅读氛围。每天至少有 20 分钟的亲子阅读时光。贵在坚持，让阅读由家长主导和监督逐渐变成孩子主动坚持。亲子阅读时间，家里其他人尽量不发出大的噪音。发现孩子的兴趣点，根据他的兴趣点安排阅读内容。

三、亲子阅读的方式

1. 话题引入。爸爸妈妈可以在亲子阅读前准备一个有趣的话题，由这个话题引起孩子的兴趣，当他被吸引后，可以拿出相应的图书和他一起读，使他快速进入这本书。

2. 口语讲述。可以让孩子进行口语讲述，增加参与感，也迎合其表达的欲望。有的孩子内心很丰富但不愿意表达，不要过分强求，以免孩子产生逆反心理。

3. 分角色演绎。找有角色对话的文本，和孩子一起进行分角色朗读、演绎。每个孩子都想当魔法师，能有一个手杖，还念着神奇的咒语。

四川省儿童医学中心
华西二院眉山市妇幼保健院

4. 把选择权交给孩子。让孩子自己主导，选择亲子阅读的类型。他选自己想读的书，父母带着他读即可，这类孩子往往很容易坚持。

5. 家长朗读图画书中的文字部分，孩子阅读图画等其他内容。家长引导孩子在现有的故事情节基础上进行再创作，如修改情节、续写故事等，启发孩子的想象力和创造力。



四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

三、选择适宜的读本

（一）0—2 岁

1. 用所有的感觉器官（耳、眼、鼻、口、皮肤）来探索触手可及的世界。这个年龄段的孩子会出现抓书、撕书、啃书、咬书、用手脚拍打书等各种情况。可以提供各种材质、装订坚固、卫生安全的书，供其阅读（玩）。颜色鲜艳、图画较多、图案简单的布书会更适合。

2. 专注时间非常有限。这个年龄段的孩子普遍很好动，坐不住。建议选择页数少、字数少、故事简单的书。充满象声词、拟声词、叠词的，故事情节简单的绘本是很多低龄孩子喜欢的甚至愿意模仿的。

3. 学习基本的自理技能。家长可以给孩子读穿衣、吃饭、洗澡、玩耍等描写日常生活事物与生活习惯的绘本。

4. 建立基本的人际信任。陪伴孩子时间越长的家人越容易获得孩子的信任。可以选择能和孩子一起边看书边进行简单的亲子互动游戏的绘本。

（二）2—3 岁

可以选择益智启发类、行为习惯养成类、故事情节更多一点的图书。

1. 开始将自己的认知感觉同语言配对，推荐认知概念类绘本、低幼科普类绘本给孩子读。

2. 非常好动，专注时间依然很短，注意力容易转移，亲子阅读挑战加大。可以选择内容简短有趣，一次坐下即可看完的绘本，也可以选择容易通过阅读引发亲子互动游戏的游戏类绘本以及韵律感强、朗朗上口的儿歌童谣类绘本。

3. 自我意识萌发，教会孩子做最真实的自己。选择可以让孩子认知自己的情绪感受自己喜怒哀乐的绘本。学会认知自己的情绪是管理好情绪的前提。

4. 既寻求安全感又充满好奇心，阅读理解能力还不够强，喜欢反复阅读。建议选择简短温馨的故事情节类绘本，表达亲子之爱的生活绘本。只要孩子喜欢，建议家长可以不厌其烦地反复阅读。

（夏玉婷）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

如何培养生活小能手？

一、制定日常生活计划

根据宝宝的年龄和能力协助其制定一份日常生活计划表，从小事做起，逐步引导。如穿衣服、洗漱、如厕、吃饭等事项，每天固定时间进行这些任务，让宝宝形成习惯，逐渐将其内化为日常生活的一部分。

二、提供自理机会并及时反馈

不要急于帮助宝宝完成所有事情，而是应该给予他们更多的自理机会。鼓励自我服务，例如在宝宝开始尝试自己吃饭时，尽管场面可能会有些狼藉，但家长应给予鼓励和支持。当宝宝完成一项任务或表现出进步时应及时给予表扬，增强他们的成就感。宝宝遇到困难时耐心指导，帮助他们克服问题，而非直接代替他们完成。

四川省儿童医学中心/四川省妇女儿童医院/成都市妇幼保健院
华西二院盲公市妇幼保健院

三、教授有效的自理方法

当宝宝开始尝试自理时，应耐心教导他们正确的方法，可以利用儿歌、绘本、玩具等激发宝宝自理的意愿，这些有趣的资源可以帮助宝宝理解自理的重要性，并在玩乐中学习新技能。

进食技能：培养宝宝从使用勺子开始，先让宝宝使用勺子盛砂土、米粒，或捞水盆中的物品、练习给玩具娃娃喂饭等，逐渐过渡到使用勺子和筷子吃饭。家长要注意示范和指导，不要轻易责备孩子弄洒饭菜。

穿衣技能：教会宝宝认识上衣、裤子、鞋子和袜子等，逐步指导他们学会扣扣子、拉拉链等基本技能。可以从玩具模型开始练习，再逐渐过渡到实际操作，减少辅助。

个人卫生习惯：梳头、刷牙、洗手、洗脸、洗澡、洗脚等基本卫生习惯，爸爸妈妈可以通过日常生活中的示范和指导，帮助宝宝养成良好的卫生习惯。如

洗脸，教宝宝将毛巾打湿，拧干毛巾，擦洗面部、眼部，逐步让宝宝独立完成这些任务。

如厕训练：细心观察宝宝有便意时的表现，如站定不动、目光呆滞等，及时帮助他们脱裤子，也可以使用“嘘嘘”的声音作为排便信号，帮助他们形成条件反射，逐步让其自行完成如厕过程。

家务技能：从简单的家务开始，如收拾玩具、放好脏衣服等，根据宝宝的年龄和能力安排适当的家务，逐步增加难度。爸爸妈妈也可以通过示范和游戏的方式让宝宝参与家务活动。

四、安全教育不可少

在宝宝尝试新事物时，家长应适时讲解相关的安全知识，如使用电器的注意事项、避免烫伤等。可以通过模拟演练的方式让宝宝在实践中学习如何应对突发情况，如火灾逃生、急救措施等。

（杨静）

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

常用游戏方法

一、黑白卡视觉训练

适合年龄：0—3 个月。

推荐理由：新生儿出生后前 3 个月视觉发育不够充分，在他们的眼里周围世界没有那么多颜色，更多时间看到的都是黑白色和模糊的身影。这个阶段非常适合给宝宝进行视觉追踪训练。由于宝宝对颜色还不敏感，黑白卡更能引起他们的注意。



图 6-1　黑白卡训练

游戏方法：手持黑白卡片距宝宝 20—30 厘米，吸引宝宝注意后，左右移动卡片，让宝宝目光追踪。每张卡片可以训练 1 分钟，然后换下一张。请在宝宝精神状态佳的状态下进行哦！一旦宝宝状态不佳，应立即停止。

四川省儿童医院 华西二院眉山市妇女保健院

二、被动操

适用年龄：0—6 个月。

推荐理由：宝宝刚出生对自己身体的每个部位还没有具体的感知，探索世界的第一步就是先探索自己的身体。这时妈妈在旁边轻轻拉着宝宝的小脚伸一伸、蹬一蹬，宝宝会非常开心呢！

游戏方法：可以在换尿布的时候轻柔地、缓缓地拉着宝宝的小脚，让他像骑自行车一样蹬蹬腿。同时可以给宝宝唱着说着“蹬蹬小腿呀，我们上路啦”之类自己编的歌谣，让宝宝在游戏的同时也爱上换尿布。

三、飞机抱

适合年龄：0—6 个月。

推荐理由：宝宝哭闹不止、很烦躁的时候，飞机抱是拯救爸妈的一剂良方。飞机抱对缓解肠绞痛也有一定帮助哦。微风轻轻拂过宝宝脸庞，在爸爸的手臂里，宝宝化身一架小飞机，快乐地飞翔。飞机抱可锻炼宝宝头部、颈部、肩部的力量，托起腹部也会带给宝宝阵阵暖意。宝宝视野扩大，好奇地打量周围环境，还可建立父母与孩子之间的信任感。

游戏方法：宝宝肚子朝下，用手臂托住其胸部和腹部，如果是新生儿，切记要时刻托住他的头部，一边唱歌，一边轻轻让他前后摇摆。



图 6-2　被动操

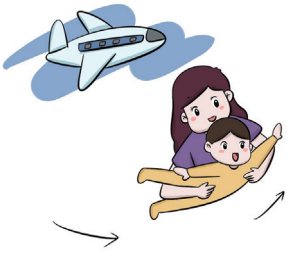


图 6-3　飞机抱



图 6-4　抚触按摩

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

四、抚触按摩

适合年龄：0 个月以上。

推荐理由：抚触是宝宝和父母建立亲密感的重要方法之一，同时它对宝宝的生理发育也有很大帮助。通过抚触可以提高免疫力，增进肌肉发育，刺激生长激素分泌。

游戏方法：手上先喷婴儿按摩油，双手揉搓至发热，用如图 6-4 所示手法，像挤牛奶一样轻轻捋一遍宝宝的皮肤，用打圈的方式一点一点推进，边按摩边和宝宝说说话、哼哼歌，特别适合洗澡后、睡觉前，能有效舒缓宝宝的情绪，让宝宝晚上美美睡上一觉。

五、毯子摇摆

适合年龄：1—6 个月。

推荐理由：这是一款父母都参与的亲子游戏、一家三口的高质量陪伴。简单的吊床让宝宝回归被子宫包围的温暖感觉，爸妈的笑容陪伴可增强宝宝的信任感。从一侧摆动到另一侧，可锻炼宝宝的平衡能力。



图 6—5　毯子摇摆

游戏方法：初级：爸妈分别抓住毯子的两端，将毯子抬起，宝宝头部一端可以让爸爸稍微举高一点点，轻轻摇摆。

进阶：宝宝会翻身后可以升级成“毯子滚滚”。将宝宝放在毯子上，稍微抬起，左右分别缓缓拿起毯子两边，让宝宝轻轻滚动。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

六、照镜子

适合年龄：2 个月以上。

推荐理由：宝宝特别喜欢镜子，你可以做鬼脸与宝宝互动，给宝宝视觉刺激，帮助宝宝慢慢识别人脸。

游戏方法：抱着宝宝一起站在穿衣镜前，做鬼脸、挥挥手，宝宝并不知道镜子里的就是他自己，但他会很好奇地观察镜子中你和他的脸。

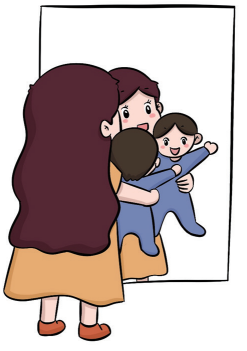


图 6—6　照镜子

七、吹泡泡

适合年龄：3 个月以上。

推荐理由：宝宝们很喜欢泡泡。宝宝会抬头后即可在他洗澡、俯卧等时候轻轻吹泡泡。看着泡泡在空中飘荡可锻炼宝宝的视觉追踪能力及眼睛对距离深度的感知能力。同时宝宝会挥舞双臂试图抓住泡泡，可培养宝宝的手眼协调能力。

游戏方法：找一块深色的毯子，父母坐在毯子上，宝宝或趴或坐，轻轻吹出泡泡。洗澡时可用泡泡机放在浴池旁边，吸引宝宝注意，让宝宝爱上洗澡。

八、球上平衡

适合年龄：3—6 个月（抬头俯卧稳定以后）。

推荐理由：摇晃运动有利于宝宝的平衡能力，俯卧的姿势则可以让他有机会练习抬头趴卧，可促进宝宝的上肢力量和空间意识。

游戏方法：将宝宝俯卧放在瑜伽球上，双手紧紧护住宝宝，轻轻前后左右摇晃，速度要慢，同时可以哼唱一些儿歌或和宝宝讲话。如果宝宝状态不佳，应立即停止！

九、滑翔机

适合年龄：3—6 个月。

推荐理由：滑翔机让宝宝体验飞行的乐趣，锻炼俯卧与抬头的能力，同时拉近宝宝和父母的亲密感，让宝宝对空间距离有进一步的感知。

游戏方法：爸爸或妈妈躺在床上，把宝宝俯卧放在双腿上，双腿保持与床面水平，收缩双腿，让宝宝和爸爸或妈妈的脸越来越近，类似于仰卧起坐。如此反复，还可以在宝宝靠近的时候发出一些有趣的声音。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



图 6—7　吹泡泡

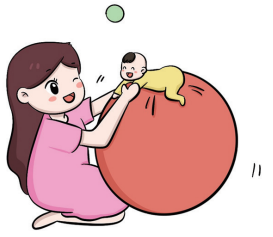

图 6—8　球上平衡


图 6—9　滑翔机

十、摇摆时钟

适合年龄：3—6 个月。

推荐理由：这个游戏可锻炼宝宝的平衡能力和身体感知能力。在游戏摇摆的同时，爸妈可以发出时钟“滴答滴答”的声音，配合动作节奏，会非常有趣。

游戏方法：托起宝宝的身体，让其头部保持直立，让宝宝的小脚如同钟摆一样左右摆动，嘴里配合动作节奏发出“滴答滴答”的声音。



图 6-10　摇摆时钟

四川省儿童医学中心 华西二院 青山市妇幼保健院



图 6-11　水果捉迷藏

十一、水果捉迷藏

适合年龄：1 岁以上。

推荐理由：帮助宝宝学习辨认说出各种不同水果的名称，引导宝宝主动翻看绘本，尝试看图说简单的对话。

游戏方法：逐一出示水果卡片，和宝宝一起说出水果的名称。将水果卡铺在桌面上，家长问：“香蕉香蕉在哪里？”引导宝宝找到香蕉并说：“香蕉香蕉在这里！”可反复提问不同的水果，当宝宝正确找出并说出名称时应及时给予鼓励。

十二、图形配对

适合年龄：1 岁半以上。

推荐理由：“说一说”，爸爸妈妈带着宝宝说一说图形的名称。“认一认”，爸爸妈妈说图形的名称，让宝宝来指认相应的图形。“放一放”，宝宝将图形放入画有相应图形的轮廓里。图形配对可以促进孩子精细动作及语言发育，训练视觉认知、记忆力和注意力。



图 6-12　图形配对

游戏方法：宝宝对图形的认知有先后顺序，一般来说，先是圆形，再是方形，最后是三角形，家长可根据宝宝实际的图形认知能力开展活动。家长可以让宝宝多尝试自己操作，如果宝宝在摆放过程中遇到困难，家长可提供适当帮助。当游戏进行一段时间，宝宝能熟练进行操作后，可以增加不同大小的图形，增加图形配对的难度，提高宝宝的观察力。

十三、运动体能

适合年龄：2 岁以上。

推荐理由：可以练习攀爬、行走、蹲坐、跑、骑小跳马、平衡板、滑梯练习、方向感练习、空间感练习、平衡性练习、专注力练习、全身运动技能练习、魄力训练。

游戏方法：在爬行垫上放置一些障碍物，注意这些障碍物不能太大，宝宝可以一步迈过即可，引导宝宝从起点跨越不同的障碍到达终点。家长根据幼儿的情况适当调整难度，以鼓励、正面教育为主，支持幼儿大胆独立完成。



图 6-13　运动体能

（夏玉婷）

四川省儿童医院暨省妇幼保健院
华西二院暨省妇幼保健院

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院



附　件

FUJIAN

附件 1 婴幼儿养育风险评估

3 岁以下婴幼儿养育风险评估表
（6 月龄及以下）

婴幼儿姓名：_____ 性别：_____ 出生日期：____年____月____日 编号：_____

母亲姓名：_____ 联系电话：_____ 父亲姓名：_____ 联系电话：_____

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

编号	类型	养育风险因素	是否存在风险		
			1 月龄	3 月龄	6 月龄
A1	养育行为	很少跟孩子说话、逗笑或玩耍。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
A2		很少对孩子的哭声或其他声音做出及时恰当的回应。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
A3		父亲或母亲很少参与照护。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
A4		家庭成员养育原则不一致或在孩子面前发生养育冲突。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
A5	养育环境	家中玩具少于 3 个（包括自制玩具）。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
A6		养育人很少获得家庭成员、亲戚、朋友等在情感、经济和照顾孩子方面的支持。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
A7		遇到经济困难、家庭变故、家人患重病等可能影响儿童养育的不可控情况。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
A8	养育人心理健康	经常情绪低落、哭泣、过度担心或焦虑。	□是 □否	□是 □否	□是 □否

注：本表中任一方面评估结果为“是”，提示可能存在养育风险因素。

3岁以下婴幼儿养育风险评估表
（6月龄至18月龄）

婴幼儿姓名：_____ 性别：_____ 出生日期：____年____月____日 编号：_____

母亲姓名：_____ 联系电话：_____ 父亲姓名：_____ 联系电话：_____

编号	类型	养育风险因素	是否存在风险		
			8月龄	12月龄	18月龄
B1	养育行为	很少跟孩子一起玩耍。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
B2		很少跟孩子说话、讲故事。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
B3		父亲或母亲很少参与照护，或频繁更换养育人。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
B4		很少有跟孩子表达爱的行为，如拥抱、依偎等。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
B5		家庭成员养育原则不一致或在孩子面前发生养育冲突。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
B6	养育环境	家中玩具少于3类。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
B7		给孩子使用视屏类电子产品（包括电视、手机、平板、电脑）。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
B8		很少带孩子接触大自然。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
B9		遇到经济困难、家庭变故、家人患重病等可能影响儿童养育的不可控情况。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
B10		养育人很少获得家庭成员、亲戚、朋友等在情感、经济和照顾孩子方面的支持。	□是 □否	□是 □否	□是 □否

注：本表中任一方面评估结果为“是”，提示可能存在养育风险因素。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

3岁以下婴幼儿养育风险评估表
（18月龄至36月龄）

婴幼儿姓名：_____ 性别：_____ 出生日期：____年____月____日 编号：_____

母亲姓名：_____ 联系电话：_____ 父亲姓名：_____ 联系电话：_____

编号	类型	养育风险因素	是否存在风险		
			24月龄	30月龄	36月龄
C1	养育行为	很少跟孩子一起玩耍、做游戏。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
C2		很少跟孩子说话、讲故事。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
C3		很少在孩子表现好时表扬、奖励或积极回应（如拥抱、微笑等）。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
C4		经常对孩子发脾气（如吼叫、打骂）或使孩子目睹、遭受家庭暴力。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
C5		家庭成员养育原则不一致或在孩子面前发生养育冲突。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
C6	养育环境	家中没有图画书。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
C7		每天给孩子使用视屏类电子产品（包括电视、手机、平板、电脑等），总时间超过1小时。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
C8		很少带孩子与同伴玩耍。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
C9		遇到经济困难、家庭变故、家人患重病等可能影响儿童养育的不可控情况。	□是 □否	□是 □否	□是 □否
C10		养育人很少获得家庭成员、亲戚、朋友等在情感、经济和照顾孩子方面的支持。	□是 □否	□是 □否	□是 □否

注：本表中任一方面评估结果为“是”，提示可能存在养育风险因素。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

附件 2　婴幼儿睡眠评估问卷

0—2 岁婴幼儿睡眠评估问卷

简明婴幼儿睡眠问卷
请父母或抚养人根据儿童最近（通常）一周的睡眠情况进行回答：
1. 儿童睡眠地点（请选一个主要答案）： □ 儿童单在独立的房间　□ 儿童床在父母的房间　□ 和父母同床 □ 和兄弟姐妹同房间　□ 其他
2. 儿童睡觉的姿势主要为（请选一个主要答案）： □ 趴睡　□ 侧睡　□ 仰睡
3. 儿童夜间（晚上 7 点至早上 7 点之间）总共睡多长时间？ _____小时_____分钟
4. 儿童白天（早上 7 点至晚上 7 点之间）总共睡多长时间？ _____小时_____分钟
5. 儿童平均每夜醒来的次数：_____次
6. 儿童平均夜间（晚上 10 点至早上 6 点）有多长时间是醒着的？（如果儿童夜间醒来 2 次，每次醒着的时间为 15 分钟，则儿童夜间醒着的时间共是 30 分钟） _____分钟　□ 不知道
7. 晚上您通常要花多长时间让儿童入睡？_____小时_____分钟
8. 儿童怎样入睡？（请选一个主要答案） □ 喂食时　□ 摇晃时　□ 拥抱时 □ 独自在床上　□ 在床上但要有父母陪护

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

（续表）

简明婴幼儿睡眠问卷
9. 晚上儿童通常几点钟入睡？ _____（请按 24 小时制填写）
10. 儿童目前睡眠是否有规律？ □ 是 □ 否
11. 您认为儿童睡觉有困难吗？ □ 困难很大 □ 一般困难 □ 稍有困难 □ 没困难

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院

0—2 岁婴幼儿睡眠判断标准

1. 睡眠时间。在睡眠条件适宜的情况下，儿童睡眠时间不在推荐范围内，提示需要进一步医学评估。

2. 睡眠潜伏期。在睡眠条件适宜的情况下，睡眠潜伏期大于 20 分钟，提示需要进一步医学评估。

3. 夜醒。在睡眠条件适宜的情况下，儿童夜间醒来后无法自主入睡，需要家长干预，提示需要进一步医学评估。

附件 3　照护者喂养方式问卷

编号	项目	从不	很少	有时	经常	总是
1	为了让孩子吃饭，对孩子进行身体上的约束（如把孩子“按”在椅子上让他吃饭）	5	4	3	2	1
2	许诺给孩子食物以外的事物来让孩子吃饭（如“如果你把青菜吃掉，饭后我就让你玩”）	5	4	3	2	1
3	把食物做成有趣的样子来鼓励孩子进食（如将蛋饼做成笑脸，将水果切成花朵形状）	5	4	3	2	1
4	吃饭期间询问孩子有关食物的问题	5	4	3	2	1
5	要求孩子至少都得吃一点他碗里的食物	5	4	3	2	1
6	对孩子讲道理来让他吃饭（如“牛奶可以让你变强壮，对你的健康有好处”）	5	4	3	2	1
7	对孩子不吃饭的行为会用言语来表达不满	5	4	3	2	1
8	允许孩子（从已经准备好的饭菜里）挑选他自己喜欢的东西吃	5	4	3	2	1
9	对孩子吃饭时的表现进行表扬（如“你吃了青菜，真是个好孩子”）	5	4	3	2	1
10	暗示孩子去吃饭（如告诉孩子“你的饭要凉了”）	5	4	3	2	1
11	对孩子说“快去吃饭”	5	4	3	2	1
12	警告孩子，如果他不吃饭，你会拿走或取消（食物之外）某样事物，例如，“如果你不把肉吃完，饭后就不要玩了”	5	4	3	2	1
13	要求孩子吃碗里的某样食物（如“把你碗里的青菜吃了”）	5	4	3	2	1
14	警告孩子，如果他不吃饭，你会拿走一样食物（如“如果你不把青菜吃完，就别想得到水果”）	5	4	3	2	1
15	进餐的时候对孩子正在吃的食物说一些好听的话（如“你碗里的虾仁很好吃”“你吃的青菜里有维生素”）	5	4	3	2	1
16	为了让孩子吃饭，用调羹（勺子）喂他	5	4	3	2	1
17	为孩子吃饭提供便利条件（如将食物切成小块）	5	4	3	2	1

四川省儿童医院 华西二院眉山市妇幼保健院

（续表）

编号	项目	从不	很少	有时	经常	总是
18	把食物作为奖励来鼓励孩子吃东西（如“如果你把蔬菜吃完，我就给你一些水果”）	5	4	3	2	1
19	央求孩子吃饭	5	4	3	2	1

注：请根据您与孩子在正餐时间的互动情况进行填写，每题只选一个答案。

四川省儿童医院
华西二院眉山市妇幼保健院