

## 目 录

曲靖市婴幼儿照护服务指导手册 .....	(1)
新手爸妈篇之环境准备 .....	(2)
儿童保健知多少 .....	(3)
婴幼儿生长发育红宝书 .....	(6)
遵循生长发育规律建立婴幼儿良好习惯 .....	(6)
健康照护之0-6岁儿童健康管理 .....	(7)
0-3月宝宝生活技能进阶篇 .....	(10)
新生儿护理注意事项 .....	(11)
婴幼儿良好生活习惯的培养 .....	(14)
婴幼儿一日生活安排建议(2-9个月) .....	(19)
新手爸妈篇之母乳喂养 .....	(20)
母乳喂养注意事项 .....	(22)
母乳喂养健康知识 .....	(26)
师宗宁馨启航婴幼儿托育照护服务中心带您了解婴幼儿照 护那些事 .....	(29)
夏季饮食注意事项 .....	(56)
如何让孩子夏季胃口大开? .....	(58)
吃喝的健康学问 .....	(60)
如何助力孩子长高 .....	(65)
小儿发热护理 .....	(67)
526法则轻松避免辅食添加误区! .....	(70)



## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

过敏宝宝添加辅食问题 .....	(76)
新生儿打嗝 .....	(78)
生理性黄疸是怎么回事? .....	(81)
婴儿如何合理补充维生素 D? .....	(81)
如何包裹新生儿? .....	(83)
小儿肺炎知多少 .....	(84)
新生儿发热 .....	(86)
新生儿肺炎 .....	(86)
新生儿湿疹 .....	(87)
婴幼儿安全照护 .....	(88)
4-6月宝宝生活技能提升篇 .....	(88)
6月起添辅食啦 .....	(89)
辅食二三事 .....	(91)
如何培养良好饮食习惯 .....	(94)
婴幼儿保育照护与全面发展 .....	(94)
关注婴幼儿的心理照护 .....	(99)
新生儿心理护理 .....	(100)
关注母亲或其他照护者的心理关照 .....	(104)
培养生活与卫生习惯的要点 .....	(105)
如何观察婴幼儿 .....	(107)
过敏宝宝如何转奶? .....	(108)
建立规律的一日作息 .....	(113)
婴幼儿的动作技能 .....	(114)
24-36月幼儿发育要点 .....	(115)
建立良好母婴依恋关系的重要性 .....	(117)
良好的情感联系 .....	(119)



安全感建立的关键期——婴幼儿期 .....	(120)
如何正确对待儿童发展第一逆反期 .....	(122)
婴幼儿的哭泣和分离焦虑 .....	(124)
3-6岁儿童心理发展特点 .....	(126)
情绪的控制和培养 .....	(128)
儿童腹泻危害 .....	(128)
健康照护之大冷门 .....	(129)
宝宝大便科普知识 .....	(133)
婴幼儿睡眠 .....	(137)
游戏对孩子成长的意义? .....	(139)
在游戏中陪伴孩子快乐成长 .....	(141)
游戏贯穿婴幼儿成长全过程 .....	(143)
蜜蜂嗡嗡托育中心带您选0-3岁经典教具 .....	(145)
高质量亲子陪伴建立良好依恋关系 .....	(157)
婴幼儿敏感期照护重点 .....	(157)
如何巧对宝宝各类“敏感期”行为? .....	(160)
儿童气质知多少? .....	(162)
婴儿湿疹的治疗与护理 .....	(163)
婴幼儿心理行为发育与生活技能发育 .....	(165)
7-12个月婴幼儿的照护 .....	(166)
婴幼儿身体发育照护要点 .....	(168)
鼓励婴幼儿学习进餐技能 .....	(168)
13-24月幼儿生长发育与照护 .....	(169)
13-24个月幼儿的照护 .....	(172)
25-36月幼儿生长发育与照护 .....	(174)
儿童心理行为发育问题预警 .....	(177)



## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

婴儿的个性和社会性发展 .....	(179)
中医医生与您聊小儿推拿 .....	(181)
中医与您聊皮肤护理 .....	(186)
婴幼儿早期学习 .....	(191)
婴幼儿家庭养育态度 .....	(191)
婴幼儿常见眼病异常识别 .....	(192)
早产或者低出生体重儿的养护 .....	(192)
国家免疫规划疫苗儿童免疫程序表(2021版) .....	(193)
婴幼儿健康照护之疫苗接种 .....	(194)
远离手足口病 .....	(199)
关于特殊情况下儿童预防接种的建议 .....	(202)
疫苗接种验查验与漏种疫苗补种 .....	(207)
小儿秋季腹泻 .....	(208)
儿童癫痫 .....	(210)
安全照护之儿童异物吸入处理 .....	(214)
安全照护之上消化道异物 .....	(215)
儿童气道异物吸入:一种可以避免的伤痛 .....	(216)
儿童定期体检的必要性 .....	(219)
婴幼儿照护要点知识科普汇 .....	(220)



## 曲靖市婴幼儿照护服务指导手册

亲爱的宝宝妈妈、宝宝爸爸：

首先感谢你们为咱们曲靖增添了新动力!“十月怀胎,一朝分娩”辛苦啦!生命中最初的1000天是儿童发展的关键时期。在新生命的重要开端,我们将竭诚为你们提供科学育儿服务和指导。

人口问题国之大者,曲靖美好的明天需要我们大家共同参与,共同建设,让我们一起努力吧。



在宝宝生命中最初的1000天,作为照护者的我们要通过创设适宜环境,遵循婴幼儿不同月龄发展的生理、心理特点,合理安排一日生活和活动,给予宝宝生活照料、安全看护、平衡膳食和早期学习机会,从而促进宝宝身体发育、智力开发、心理健康、全面发展。



划重点：

1. 婴幼儿的学习源于家庭，始于母亲怀孕期间。为婴幼儿提供良好的促进早期学习的环境、资源和机会对于其发展至关重要。

2. 早期学习不是单纯的知识灌输和智力开发，而是提供丰富的环境和活动，让婴幼儿不断经历和体验，开发其潜能，提升其技能和能力。

3. 良好的生活与卫生习惯是婴幼儿身体、心智健康发展以及良好个性形成的必要条件。

## 新手爸妈篇之环境准备



在宝宝到来之前，家里，我们要简单的划分一下四个区域：喂养区、身体护理区、睡眠区、活动区，并配置一些必要的设施设备。

首先是喂养区，这是宝宝和妈妈非常重要的联结的时期，每一次妈妈喂养孩子都是与孩子的一次亲密接触。哺乳时，孩子会看到妈妈的脸，会听到妈妈的说话声，会闻到妈妈



身上的气味,这一切都是那么美好。这个时期,妈妈也还在恢复中。因此,腰垫、脚凳必不可少,方便支撑妈妈哺乳;清洁宝宝嘴巴的毛巾,纸巾,溢乳垫备用;如果条件允许,环境安静,布置美好就完美啦。

其次是身体护理区。换尿片、洗澡的时光,都是与孩子建立良好联结的时间。温暖的水流,洗澡的抚触和喃喃细语都是和宝宝的互动时光。一个趁手的盛水容器、一些换洗衣物、两小块小纱布毛巾、大纱布浴巾是标配。

刚出生的婴儿,一天的大部分时间是在睡眠中渡过的。睡眠区也是宝宝最初待的最多的地方。为此,婴儿的房间必须是使婴儿能安然入睡的干净、温暖、舒适、相对安静,温湿度适宜的房间。最理想的房间是朝南、日照好、通风好,而且母亲能看得到的地方,可以的话,单独让宝宝睡一个小床。要注意的是不要让阳光直接照射在婴儿身上,避免将婴儿床放在阳光能直接照射至眼睛上的位置。

活动区,就是孩子醒着的时候的活动空间,可以准备一些地垫、吊饰、玩具、绘本、落地镜、视听设备等,大人在这个空间可以回应宝宝,帮助其更换玩具,也可以宝宝自己玩的一个空间。

以上都准备妥当,就静候宝宝的到来吧。

## 儿童保健知多少

提起儿童保健,你能想到什么?打预防针、量身高体重、还是测微量元素?在大众一贯的观念中,“儿童保健”等同于“儿童体检”,除了打疫苗和测个身高体重,没有其他的用处。



然而在我们专科医生看来,我们的儿童保健,大有可为。

相信每一位家长,在为人父母的最初那一段时光,都曾经不同程度的迷茫、焦虑过。从刚出生新生儿每顿奶喂多少?怎样给孩子洗澡?到之后的什么时候该翻身/爬/走路?什么时候不出牙说明孩子有问题?怎样给孩子科学添加辅食/断奶等等。当中也包括我们儿科医生。作为一名儿科医生,我知道在我的孩子发烧、咳嗽或者拉肚子的时候,应该吃什么药,可是毕竟生病只是孩子成长过程中的小插曲,大部分的时间,和我相处的是个身体健康的小孩。在开始系统地学习儿童保健这一亚专科之前,我也曾对着一个8个月龄但依然坐不太稳的小孩一筹莫展,在之后的养育过程中,我也为自己的小孩在辅食添加的关键期偷过的懒不停地补漏。所幸,在系统而全面地学习了儿童保健的专业知识之后,结合我们每一位儿童保健医生在专门从事儿童保健工作之前十余年的儿科专业经验,以及我们为人父母的实践,我们有足够地信心,能够帮助那些在育儿道路上艰难前行、迷茫疑惑的家长,用我们的专业技术知识,去帮助她们武装头脑,掌握技能,可以更加轻松、从容地胜任“父母”这一职业。我们也能够帮助那些处于生命最初,单纯得如一张白纸的孩子们,让他们的潜能得到最大化的发挥,在生命的画卷上描绘出绚烂的色彩。

我们到了一定年龄就会为人父母吗?仅凭对孩子的满腔关爱就能让孩子健康成长吗?是不是找个儿科医生/护士结婚,以后就不用操心带娃的事情了?其实都不是的。随着社会经济的发展,家长们的育儿理念从当初的“吃饱穿暖长高高”,扩大到“希望孩子有健全的人格和良好的社会适应





性”。也就是说,现在的家长,对于孩子的养育,不再满足于长高长胖不生病,而是希望孩子在身体健康的基础上,让个体的潜能得到充分的开发,优势最大化发展。

根据儿童心理行为专家的研究,儿童甚至成年人的心理行为问题,大多可以追溯到童年甚至婴儿时期。一些人长大了走路顺拐、做操/跳舞姿势不协调、写字东倒西歪等等的问题,都与这个人在6岁之前,甚至3岁之前的发育促进有关系。这类人大多数在婴幼儿期没有得到充分的“感觉统合”训练,以致成年后的“瑕疵”难以纠正。还有一些心理问题,比如一个小朋友,脾气急躁,我们有什么办法可以干预?如何判断我的小孩是不是“难养气质”,如果是,该怎么应对?以及一些孩子的语言发育问题:2岁了还不会说句子,是什么问题?“g、k、h”这几个音究竟要什么时候才会发?

当前的儿童养育,提倡家长们重视“生命早期1000天”这一概念。主要包括母亲孕期,也就是胎儿期的280天以及生后的最初2年。世界卫生组织把这一概念扩展到了6岁以前。6岁以前的小孩处于大脑发育的黄金时期,有研究表明,成年人学习和掌握一项技能,对比6岁前的小朋友,需要花费10倍以上的时间和金钱。所以,把握好生命早期1000天,乃至6岁前的大脑发育黄金期,至关重要。让我们为您的孩子健康成长保驾护航!

(曲靖市第一人民医院儿内科 谷雪)





## 婴幼儿生长发育红宝书

- 1月下颚抬起；
- 2月胸部抬起；
- 3月伸手够物；
- 4月支撑做起；
- 5月坐于膝上抓静物；
- 6月坐安全座椅抓活动物体；
- 7月独立坐；
- 8月支撑站立；
- 10月爬行；
- 11月引导行走；
- 12月自行扶持站立；
- 13月爬楼梯；
- 14月独立稳定站立；
- 15月独立稳定行走。

当然，各位宝妈、宝爸要注意，个体生长发育有差异，这个仅供参考。

## 遵循生长发育规律建立婴幼儿良好习惯

依据生长发育规律，婴幼儿在成长过程中，慢慢形成了自身的饥、饱、醒、睡、活动、休息、进食、排泄的节律和秩序。

作为照护者的我们，加以观察和引导，诸如在睡眠、进



食、活动、如厕、洗澡等方面给予合理安排,就能形成婴幼儿生活的规律性和稳定性,从小培养良好的生活习惯和卫生习惯。如在3月龄左右逐步建立规律的作息习惯,6月龄左右开始培养在固定时间、固定场地进餐并逐渐养成整夜睡眠的习惯等。

0~6岁孩子身高(身长)、体重参考表

年龄		体重(公斤)				身长(厘米)			
		男孩		女孩		男孩		女孩	
年	月	下等	上等	下等	上等	下等	上等	下等	上等
0	0	2.5	4.3	2.5	4.0	45.9	55.1	45.5	54.2
	1	2.9	5.6	2.8	5.1	49.7	59.5	49.0	58.1
	3	4.1	7.7	3.9	7.0	55.8	66.4	54.6	64.5
	6	5.9	9.8	5.5	9.0	62.4	73.2	60.6	71.2
	9	7.2	11.3	6.6	10.5	67.0	77.6	65.0	75.9
1	0	8.1	12.4	7.4	11.6	70.7	81.5	68.6	80.0
	6	9.1	13.9	8.5	13.1	76.3	88.5	74.8	87.1
2	0	9.9	15.2	9.4	14.5	80.9	94.4	79.9	93.0
	6	10.8	16.4	10.3	15.9	85.4	99.2	84.5	98.1
3		11.4	18.3	11.2	18.0	87.3	102.5	86.5	101.4
4		12.9	20.8	12.6	20.7	94.4	111.5	93.5	109.7
5		14.4	23.5	13.8	23.2	100.7	119.1	99.5	117.2
6		16.0	26.6	15.0	26.2	106.4	125.8	104.8	124.5

## 健康照护之0-6岁儿童健康管理

0-6岁儿童健康管理能为孩子一生的健康奠定重要的成长基础。医生根据儿童不同时期的生长发育特点,开展儿童保健系列服务,以保障和促进儿童身心健康发育,减少疾病的发生。同时,通过对儿童健康检测和重点疾病的筛查,还可以对儿童的出生缺陷,做到早发现、早治疗,预防和控制残疾的发生和发展,从而提高生命质量。



## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

### (一) 0-6岁儿童健康管理包括哪些内容

- (1) 新生儿访视；
- (2) 新生儿满月健康管理；
- (3) 婴幼儿健康管理；
- (4) 学龄前儿童健康管理。

### (二) 为什么要建立《0-6岁儿童保健手册》

建立《0-6岁儿童保健手册》，是为了从出生开始就记录儿童生长发育情况和各种健康状况，包括生命体征的变化，如：体格发育、智力发育、牙齿发育、喂养情况、听力、视力、疾病的转归等。它是以健康检查为基础的动态记录，为医生对孩子健康管理服务提供依据。因此，请家长如实反映儿童健康情况，并保管好手册。

### (三) 新生儿家庭访视的内容是什么

新生儿出院1周内，儿童保健医生会到家中对新生儿进行访视。包括：

- (1) 观察和询问儿童出生及疫苗接种的情况。
- (2) 询问和观察新生儿出院后的喂养、睡眠、大小便、黄疸、脐部等情况。
- (3) 医生为新生儿测量体温、记录出生时的体重、身长，进行体格检查。
- (4) 建立《0-6岁儿童保健手册》。
- (5) 对家长进行母乳喂养、新生儿护理和常见疾病预防的指导。如果发现新生儿未接种卡介苗和第1针乙肝疫苗，提醒家长尽快补种。还要提醒家长做新生儿疾病筛查。

### (四) 新生儿家庭访视有什么好处

答：新生儿身体各器官的功能发育尚不成熟，对外界环



境变化的适应性差,抗感染的能力弱,是生命最脆弱的时期。因此,新生儿是儿童保健的重点时期。通过家庭访视,家长可以接受医生的直接指导,学会母乳喂养、新生儿日常护理和疾病的预防等科学育儿的方法及技能。另外,医生通过访视,了解新生儿和母亲的健康情况,并通过体格检查,为宝宝做出居民健康档案的第一份健康记录。

### (五)新生儿满月健康管理有哪些内容

答:新生儿满28天以后,家长或监护人带着新生儿到社区卫生服务中心、乡镇卫生院进行满月随访。包括:(1)询问新生儿一个来月的喂养、发育、和疾病等情况。(2)对满月婴儿进行体重、身长的测量和体格检查,评价新生儿的发育。(3)给新生儿注射第2针乙肝疫苗。(4)做健康指导。

### (六)婴幼儿健康管理有哪些内容

答:婴幼儿在3、6、8、12、18、24、30、36月龄时,需要到社区卫生服务中心、乡镇卫生院接受共8次健康管理服务。包括:(1)询问上一次至本次随访之间的婴幼儿喂养、患病等情况。(2)进行体格检查,做生长发育和心理行为发育评估。(3)进行母乳喂养、辅食添加、心理行为发育、意外伤害预防、口腔保健、中医保健、常见疾病防治等健康指导。(4)在婴幼儿6-8、18、30月龄时分别进行1次血常规检查。(5)在6、12、24、36月龄时分别进行1次听力筛查。(6)在每次进行预防接种前均要检查有无禁忌症,如无禁忌症,在体检结束后接受疫苗接种。

### (七)学龄前儿童健康管理有哪些内容

答:4-6岁的学龄前儿童每年可享受一次健康管理服务。包括:(1)询问上次至本次随访之间的饮食、患病等情况。(2)



进行体格检查,对生长发育和心理行为发育评估,做血常规检查和听力筛查。(3)进行合理膳食、心理行为发育、意外伤害预防、口腔保健、中医保健、常见疾病防治等健康指导。(4)在每次进行预防接种前均要检查有无禁忌症,如无禁忌症,在体检结束后接受疫苗接种。

### 0-3 月宝宝生活技能进阶篇

技能1:俯卧时能抬头,逐渐能支撑前前臂。

技能2:能把小手放进嘴里,能握着玩具。

技能3:能配合成人翻身,由俯卧转为侧卧。

技能4:喜欢看妈妈的脸,看到妈妈就高兴(爸爸们要加油呀,共担育儿责任,多陪陪宝宝,好混个脸熟!)

技能5:听到悦耳的声音会停止哭泣。(快来学习,家里赶紧配点轻音乐)

技能6:开始认识物体,眼睛会盯着喜欢的东西看。

技能7:会笑出声、会叫、喜欢与人“交流”,见人会笑(宝宝在心里说,躲猫猫是我的最爱)。

技能8:能以不同的哭声表达不同的需要(宝妈、宝爸您会听声辨需吗?)

技能9:喜欢让熟悉的人抱,吃奶时发出高兴的声音(如果照护者相对单一,外出活动少的宝宝“怕生”表现的会更明显。)

有意识的培养能促进儿童早期全面发展,合理安排以及行为强化学习可以对婴幼儿形成长期定时有规律的刺激,使大脑皮质有关区域对外界刺激形成条件反射,最终将成为非常牢固的,人的第二天性。

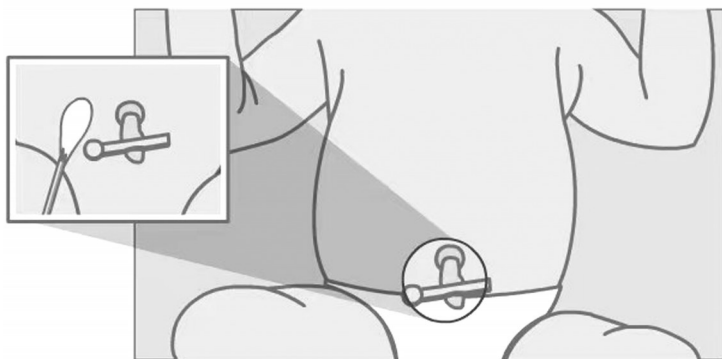


## 新生儿护理注意事项

### 1. 新生儿脐带如何护理

每日沐浴后用75%酒精,用棉签蘸着消毒药从脐根部到脐带,再到四周。脐窝有少量无异味分泌物时,用75%酒精擦净。

提倡脐部自然干燥法,就是在消毒后让脐部暴露在空气中,不要用纱布紧紧包着,保持脐带和期周围皮肤清洁干燥。



**脐带脱落时间:**出生后1周-2周脐带基本脱落。4周后脐带未脱落,建议就医。如若出现脐周红肿、出血、分泌物增多、脓液,应及时就医处理,以防严重并发症。

### 2. 如何给新生儿洗澡

**夏季:**可以每天给新生儿洗澡,甚至可以一天两次,防止皮肤感染,湿疹的发生,还能促进血液循环和新陈代谢,从而增加食欲、促进睡眠。

**冬季:**最好使用暖气或空调,室温在26℃左右,同时关闭



窗户,防止着凉。

洗澡时间:



午饭后1-2h



晚饭前0.5h

洗澡水温:在婴儿浴盆里先加凉水、再加热水,水位约在盆高2/3。夏天水温在38℃,冬天保持在40℃左右。最好在新生儿吃奶1小时后再洗澡,若有感冒发烧或者精神萎靡等情况时,要避免洗澡。

洗澡顺序:脸—头部—胸腹部—后背—四肢

洗脸是用清水沾湿纱布即可,首先擦眼睛,遵循从内眼角向外眼角的顺序。

洗头时要紧紧按住宝宝耳朵,防止进水,洗身体时要仔细轻柔。

洗完后立即将宝宝放在干燥浴巾上,让浴巾吸去身上水分,同时用棉签和纱布将肚脐擦干。

### 3. 新生儿尿布疹的护理

尿布疹:也叫“婴儿红臀”,是发生在裹尿布部位的皮肤炎性病变。主要症状皮肤发红、发肿、甚至溃烂感染。

尿布疹主要是由于尿液和粪便对臀部皮肤的刺激性增大,尿布/纸尿裤更换不及时或清洗不彻底,残留的尿渍粪便刺激臀部皮肤造成。





尿布疹的护理:及时给宝宝更换尿布或纸尿裤,排便后用温水清洗臀部并擦拭干净局部可涂(护臀霜)。若尿布疹比较严重,臀部有液体渗出甚至出血糜烂,应及时就医。



护臀霜

#### 4. 新生儿湿疹的护理

新生儿湿疹是一种常见的过敏性皮肤炎症。长在宝宝头部、面部、颈背或四肢。新生儿湿疹大多出现在1-3个月,随着宝宝长大,对环境的适应能力增强,湿疹会逐步减轻,1-2岁能够自动痊愈。若湿疹反复发作、程度较重,且到2岁左右未减弱,建议及时就医。

#### 5. 新生儿湿疹过敏是主要因素:

##### ① 远离过敏食物

留心观察宝宝平时所吃食物和接触的东西是否出血湿疹或湿疹加重,尽量远离。

##### ② 注重清洁保湿

注重宝宝皮肤的清洁卫生和皮肤的保湿

##### ③ 情况严重需及时就医

若出现皮肤大片红斑,皮肤渗出浆液甚至糜烂,则需要及时就医,进行适当地药物治疗。



## 婴幼儿良好生活习惯的培养

良好的卫生习惯包括进食喂养、盥洗、睡眠以及秩序感的建立等,它是发展婴幼儿智力、培养良好行为及独立生活能力的有力措施,也是培养孩子从小热爱劳动、团结友爱良好品德的需要。良好卫生习惯的培养应从小开始,它需要经过成长时期的培养与教育才能养成

### 一、进食喂养

#### (一)家长喂养行为分类



1. 强迫性:家长让孩子吃,孩子就一定要言听计从,认为孩子该吃的东西一定要强迫喂给他吃;



2. 放任型:家长让孩子想吃就吃,吃的量和吃的品种选择完全听任孩子。其实,五六岁之内的孩子,他是没有能力决定他自己该吃多少,吃什么的,放任型的喂养方式肯定是欠妥的。



3. 适宜性:是指根据孩子的反应来决定是不是喂,喂多少、吃什么,这是最适宜的。

## (二)如何培养良好的饮食习惯?

先从吃的时间说起,宝宝两个月时间以后进食开始有规律了,吃奶或者吃饭应该在半小时内就结束,二十分钟到三十分钟完成一次喂养行为。喂养的过程中不能一边吃一边玩,那样会引起注意力不集中。吃饭就是吃饭,吃饭不要有



任何的附加条件,吃饭没有许诺,尤其是进食困难的孩子,母亲不要给孩子买变形金刚来鼓励孩子的正常进食。所以吃是一种无条件的行为,孩子不吃就端走,没有哪一个孩子会把自己饿死的,等他饿透了再给他吃,让他一次吃饱,中间不要加零食,不要有间断地分数餐喂养,这样孩子的胃肠道不能得到很好的休息,无法达到一个很好的营养状况。千万不要一边吃一边玩,六个月孩子吃东西最好能够坐在小餐桌旁边或者找一个固定角落。不要看电视、不要拿玩具、更不要讲故事听音乐,吃饭就是吃饭,否则以后孩子其他生活习惯的建立也会受到很大的影响。比如两岁的孩子可以和成人同桌进食,希望在同桌进食的时候不要离开餐桌餐椅,如果他离开以后你就应该中断他的进食,中间让他饿一饿,饿到下一顿再吃,很多家长都怕孩子挨饿,其实一顿不吃没什么关系,孩子的行为习惯是能够改善的。





## 二、盥洗

孩子的抵抗力比较差,容易感染疾病,应注意讲究卫生,我们通过教育孩子正确的洗手、洗脸、使用手帕、纸巾等,教育孩子一定要养成饭前便后和手脏时及时洗手,保持服装整洁和环境整洁的日常生活卫生习惯。

照护者示范洗手的正确方法:

- ①卷袖子
- ②打开水龙头——把手冲湿。
- ③关上水龙头——抹肥皂。
- ④搓搓手心、手背、手指缝和手腕(七步洗手法)



- ⑤打开水龙头,冲洗干净手上、水龙头上的肥皂沫。
- ⑥关上水龙头,将手上的水甩一甩(弯腰,甩在池内)
- ⑦把右手食指放在水龙头下面,检查水龙头是否拧紧、不滴水。
- ⑧从毛巾架上摘下毛巾,并用毛巾将手擦干。

## 三、睡眠

睡眠是人的生理需要。通过睡眠,人体的大部分器官得到休息,这对于儿童的生长发育至关重要。幼儿睡眠时能



量与氧的消耗量小,生长激素分泌增加,有利于生长发育及脑功能的发育。睡眠充足的孩子玩起来精力充沛,情绪愉快,食欲好,长得健康。睡眠不足的孩子就会烦躁易怒,食欲减退,体重增长缓慢,抵抗力低下容易生病。睡眠对于幼儿的生长发育至关重要,因此家长和老师应帮助幼儿从小养成良好的睡眠习惯。

良好的睡眠习惯应包括:

有正确的睡眠姿势:头在被外,最好是右侧卧,身体略弯曲。

### 1、确保宝宝有足够的睡眠

首先,应确保您的孩子有足够的睡眠时间,至少保证每天睡眠

10个小时,即使晚上不睡那么长时间,也应该在白天



补上。定时起居,每天要按时起床,按时入睡,使孩子形成条件反射。

### 2、固定时间表

睡前洗漱:尽可能洗澡,如没有条件就洗脸刷牙、洗脚,通常帮助宝宝养成睡眠和起床的习惯,并形成固定的时间表,即使是在白天补足睡眠,也要尽量解决。通常在周末和节假日关闭,工作和休息时间的变化也尽可能控制在45分钟



以内。在长假结束之前的一周,应固定调整婴儿的工作和休息时间,直到假期结束可以迅速恢复正常的工作和休息时间。

### 3、培养宝宝良好的就寝习惯

幼儿的父母可以给婴儿讲故事,大一点的孩子可以让他睡觉前听音乐,或者与父母聊天,谈论一天的经历等等。父母还可以在睡觉前为宝宝准备一杯牛奶,督促



宝宝有正确的睡眠姿势,头在被外,最好是右侧卧,身体略弯曲。这也有助于睡眠。

## 婴幼儿一日生活安排建议(2-9个月)

时间	内容
6:00-6:30	起床、换尿布、盥洗、喂奶、喂奶
6:30-8:00	活动(视听训练、游戏、做操等锻炼、户外活动)
8:00-10:00	换尿布、第一次睡眠
10:00-10:30	喂奶、喂奶
10:30-12:00	活动(视听训练、游戏、锻炼)
12:00-14:00	换尿布、第二次睡眠



时间	内容
14:00-14:30	喂奶、喂奶(6个月后增加辅食)
14:30-16:00	活动(视听训练、游戏、锻炼)
16:00-18:00	换尿布、第三次睡眠
18:00-18:30	喂奶、喂奶(6个月后增加辅食)
18:30-20:00	活动(视听训练、游戏、锻炼、盥洗)
20:00-次日6:00	夜间睡眠(3个月前22:00、2:00各喂奶一次;3个月后22:00喂奶一次)

## 新手爸妈篇之母乳喂养

新生儿出生后即刻开始母婴皮肤接触,尽早让新生儿吃到初乳,有助于尽早建立母乳喂养关系。

母乳是婴儿最理想的天然食物,含有婴儿在最初6个月生长发育所需要的全部营养素,包括水分和免疫活性物质等,任何配方奶、牛羊奶等无法替代。6个月内的健康婴儿提倡纯母乳喂养,不需要添加水和其他食物。婴儿配方奶是无法纯母乳喂养时的无奈选择。

母乳喂养可以降低婴儿患感冒、腹泻、肺炎等疾病的风险,减少成年后肥胖、糖尿病和心脑血管疾病等慢性病的发生,促进大脑发育,增进亲子关系。母乳喂养还可减少母亲产后出血、乳腺癌、卵巢癌的发生风险。绝大多数母亲都能成功母乳喂养。

母乳喂养经济、方便、省时、卫生,有助于婴儿达到最佳的生长发育及健康状态。

3月龄内婴儿按需哺乳(宝妈也别太紧张,刚开始,宝宝





需求量也不大,随着吮吸次数的增加和刺激,奶量会逐渐增多的),确保婴儿摄入足够乳汁。3月龄后逐渐培养昼夜节律,避免吃奶成为伴睡条件,减少夜间哺喂次数。

### ☆营养妙招☆

婴儿从出生开始,应当在医生指导下每天补充维生素D 400-800国际单位,促进生长发育。正常足月婴儿出生后6个月内一般不用补充钙剂。

#### ▷特殊情况下的处理◁

1. 哺乳母亲患病时,应当及时咨询医务人员,了解疾病和用药对母乳喂养的影响,遵循医务人员意见,确定是否继续母乳喂养。

2. 母亲患一般感冒、腹泻时,乳汁中的特异抗体可以保护婴儿免于感染,母亲可坚持母乳喂养。

3. 婴儿发生腹泻,不需要禁食,可以继续母乳喂养,应当在医生指导下及时补充体液,避免发生脱水。

4. 对于早产儿、低出生体重儿和其他患病婴儿,应当听从医务人员指导,做到科学合理喂养。

#### ※按需哺乳的难点:

要学会了解和识别婴儿咂嘴、吐舌、寻觅等进食信号,及时哺喂,不应等到婴儿饥饿哭闹时再哺喂。

#### ※无法按需哺乳的处理建议:

母婴分离时,建议挤出母乳以喂养婴儿。挤出的母乳存放在干净的容器或特备的“乳袋”,冰箱冷藏(4℃)存储不超过48小时,冷冻(-20℃)保存2~3个月,喂养前用温水加热至40℃左右。



## 母乳喂养注意事项

### 一、早接触、早吮吸、早开奶

宝宝出生后第一时间应接触妈妈,做到早接触、早吸吮、早开奶。让宝宝在生后半小时内就可以开始吸吮妈妈的乳头,来促进妈妈乳汁的分泌。日常做到按需哺乳、勤吸吮,能够促进乳汁的分泌,尽量达到纯母乳喂养,如果医生判定母乳量不足,可以适当添加配方奶。



### 二、注意事项

母乳喂养需要妈妈注意休息和哺乳期间的均衡营养的摄入,确保可以产生足够的乳汁,才能够满足宝宝的生长发育。

### 三、乳房护理

母乳喂养要注意乳头的清洁,避免宝宝发生感染性的疾病

#### 1. 日常清洁:

用温水轻轻擦拭即可,切勿使用肥皂,乳晕周围会分泌能滋润皮肤,用抑制细菌的润滑液

#### 2. 乳头皲裂

##### ① 检查衔乳姿势



②乳头保护罩

③哺乳后涂抹少量的乳汁或乳头修护霜

#### 四、母乳喂养姿势



##### 1. 摇篮式

适合：顺产的足月宝宝

动作：妈妈先找一个舒服的姿势坐好，用一只手的手臂内侧支撑宝宝的头部，另一只手把乳房托起，将乳头乳晕送入宝宝口中。

提示：

①妈妈可以在脚下垫个小凳子，有利于宝宝身体向妈妈靠近。

②哺乳枕垫在宝宝身体下面，宝宝躺的舒服，妈妈的胳膊有了支撑，哺乳也会更省力。

##### 2. 橄榄球式（环抱式）

适合：剖宫产、乳房很大、宝宝太小、双胞胎

动作：妈妈用一只手夹着宝宝的双腿放在身体侧腋下，宝宝上身呈半坐卧位姿势正对妈妈胸前，另一手指张开呈“八字形”贴在乳头、乳晕上，托起乳房。

提示：

用哺乳枕垫高宝宝，使身体与妈妈乳头平行。





### 3. 侧躺式

适合:夜间哺乳、剖宫产

动作:妈妈和宝宝正面对,腹部贴在一起,为了保证宝宝和妈妈紧密相贴。

提示:可用哺乳枕垫在妈妈头部,使妈妈身体上倾。

注意:哺乳时请观察宝宝口鼻,避免窒息!

## 五、衔乳姿势的判断

- ①宝宝嘴张大,下唇外翻
- ②舌呈勺状环绕乳房
- ③面颊鼓起呈圆形
- ④可以看到上方的乳晕比下方多
- ⑤慢而深的吸吮,有吞咽动作和声音



## 六、母乳喂养量的辨别

- ①母乳哺喂可按新生儿需要,不必定时。
- ②哺乳后新生儿安静入睡、大小便正常、体重增长正常是母乳充足的表现。



③在母乳喂养过程中,要根据婴幼儿的尿量、大便等,判断母乳是否可以满足婴幼儿的需求。

④如确实乳汁不足或无法进行母乳喂养者,应指导采取混合喂养与科学的人工喂养方法,首选配方奶粉。

### 七、母乳过度喂养的辨别

喂养过度的宝宝会增加肠胃负担,通常会出现呕吐、水性大便、肚子胀气、烦躁及哭闹等症状。平时要注意合理喂养,尽量避免一次性喂得过多,可以通过少量多次的方法喂奶。

### 八、返回职场后如何坚持母乳喂养

上班前的一段时间要学会挤奶和存储乳汁,等到上班后妈妈不在婴儿身边的时候就吃储存的母乳,宝妈下班回到家里就可以亲喂。妈妈要学会挤奶和母乳的储存方法。

保存条件		温度	允许保存时间
室温存放		20℃~30℃	4小时
	存储于便携式保温冰盒内	15℃以上	24小时
冷藏	储存于冰箱保鲜区	4℃左右	48小时
	储存于冰箱保鲜区,但经常开关冰箱门	4℃以上	24小时
冷冻	冷冻室温度	-15℃~-5℃	3~6个月
	低温冷冻	低于-20℃	6-12个月

(母乳储存时间表)



## 母乳喂养健康知识

母乳是婴儿最理想的食品,婴儿在出生后按需哺喂母乳,一般健康母亲的乳汁分泌量可满足4~6个月内婴儿的需要。受诸多因素影响,我国0~6个月纯母乳喂养率较低,具有下滑的趋势。如今有许多职场妈妈,由于工作或其他原因,更愿意选择配方奶粉喂养婴儿,而不愿意母乳喂养。随着科技的发展,代乳品的广告铺天盖地的宣传,导致许多新妈妈对母乳喂养的重要性认识不够甚至造成误解,许多人担心母乳中缺钙、缺铁,甚至认为配方奶粉才能够更好的补充宝宝的生长发育所需的营养。



### 母乳喂养的优点

母乳是新生儿最佳的营养食物来源。

☆ 母乳喂养对婴儿的好处:



- (1)提供给婴儿足够的营养。
- (2)降低患病风险和预防过敏。
- (3)促进发育,包括促进神经系统的发育和肠道的发育。
- (4)促进母子情感交流。

(5)对婴儿远期影响:①降低成年高血压的发病率;②降低成年后患心脏病的概率;③降低Ⅱ型糖尿病的发病率;④预防儿童、青少年肥胖。

☆母乳喂养对母亲的好处:

- (1)促进子宫复原,减少产后出血。
- (2)迅速恢复体重。
- (3)降低患乳腺癌、子宫癌和卵巢癌的危险。
- (4)减少骨质疏松的风险。
- (5)生育调节。
- (6)促进心理健康,加深母子情感。

☆对社会和家庭的好处:

- (1)减少人工喂养费用及人力。
- (2)减少婴幼儿的医疗开支。
- (3)有利于女性职工情绪稳定、提高工作效率。





### 促进母乳喂养成功的措施

- ◆早接触 早吮吸 早开奶
- ◆按需哺乳
- ◆不用奶瓶奶嘴
- ◆树立母乳喂养信心
- ◆正确掌握母乳喂养技巧
- ◆不给婴儿喂母乳以外的食物或饮料

### 母乳喂养的三个关键时期

#### ◎新生儿出生后60分钟内开始母乳喂养

新生儿出生后(60分钟内)应尽早吸吮母亲乳房。频繁的吸吮可以促进母亲乳汁早分泌,使新生儿尽早吃到初乳,同时吸吮的过程可以帮助新生儿胃肠道正常菌群的建立。

#### ◎出生至6个月纯母乳喂养

母乳是0-6个月婴儿的最佳食品和饮料,在此期间婴儿可以从母乳中获取所需的全部水分,因此,在6个月前即使天热也不需要补充其它水分。如果给婴儿喂哺其它饮料或水,就会减少母乳的摄入。

#### ◎6个月后添加适当的辅助食品

婴儿6个月后,应及时添加泥糊状食品,首先是强化铁的谷类食物由一种到多种,由细到粗、少糖无盐,同时继续母乳喂养至24个月及以上。





倡导和推动全社会支持母乳喂养,关心哺乳期母亲的心理和生理健康。保证母亲愉悦的心情、充足的休息和良好的营养,给予母亲必要的支持和帮助。提高婴幼儿健康水平,促进儿童健康成长,给予婴幼儿更多的保护和健康,为推进健康中国建设中国梦的现实需要而不断努力。

(富源县人民医院新生儿科 王淑琴)

## 师宗宁馨启航婴幼儿托育照护服务中心 带您了解婴幼儿照护那些事





### 一、婴幼儿健康照护

#### (一)新生儿护理注意事项:

清洁护理,家长应定期帮助新生儿清洗皮肤,保持皮肤的干燥和卫生状况,能够有效减少细菌滋生的可能性。宝宝出现排泄情况时,应及时更换尿布,并用温水清洗生殖器和肛门部位,有助于减少脏物质对皮肤的刺激。

#### (二)婴幼儿抚触注意事项:

1、轻柔地按摩婴儿头部,并用拇指在孩子上唇和下唇分别画出一个笑容,让孩子能够充分感受到快乐。

2、双手放在婴儿两侧肋缘,右手向上滑向婴儿右肩,再逐渐回到原处;左手以同样方式进行。

3、按照顺时针方向按摩婴儿脐部,但应该注意在脐痂未脱落前不要按摩该区域。

4、双手平放在婴儿背部,从颈部向下开始按摩,然后用指尖轻轻按摩脊柱两边的肌肉,再次从颈部向底部迂回运动。

5、将婴儿双手下垂,用一只手捏住其胳膊,从上臂手腕部轻轻挤捏,然后用手指按摩手指;并用相同手法按摩另外一只手。

6、按摩婴儿的大腿、膝部、小腿,从大腿至脚踝部轻轻挤捏,然后按摩脚踝及足部:在确保脚踝不受伤的前提下,用拇指从脚后跟按摩至脚趾。

7、每次时间先从5分钟开始,再逐渐延长到15-20分钟,每日1-2次。抚触可以适当用力,因为过于轻柔的安抚会把婴儿弄痒痒,反而容易引起婴儿的反感。

#### (三)婴幼儿常见疾病预防及处理:



1、感冒：大多是由病毒引起的，病原体主要侵犯鼻、咽、扁桃体及喉部而引起炎症。孩子的感冒不能随使用药，尤其是小婴儿，要先区分病因，看是病毒感染还是细菌感染，再针对性的用药。如果孩子感冒合并发烧，不要急着退烧，只有提问超过 $38.5^{\circ}\text{C}$ 才需要使用退烧药。因为适当的发烧是对人体有利的，它可以帮助人体消灭体内细菌和病毒。但当孩子体温持续不退时，要到医院查明病因。

### 2、腹泻：

预防：引起婴幼儿腹泻的原因主要分为感染性和非感染性两种。感染性腹泻由病毒或细菌感染引起，而非感染性则主要是由于饮食不当引起、食物过敏或者腹部受凉引起。

处理：孩子出现腹泻应首先查明原因，可进行大便化验，如果孩子同时伴有发烧症状，还应该查血常规。婴幼儿最常见的腹泻为秋季，由轮状病毒感染所致，表现为急性起病，大便次数多，量多，黄色水样或蛋花便。秋季腹泻易脱水，治疗方法为合理补液，孩子腹泻期间，家长要多给孩子喝糖盐水，吃易消化的食物。

### 3、湿疹：

预防：多数宝宝患湿疹，皮肤非常干燥，干燥会加重瘙痒感引起抓挠，抓挠会导致皮肤更痒，造成恶性循环，所以保持皮肤的湿润对控制病情很有好处。所以要给宝宝选择无刺激、不含香料和色素的润肤品，特别是在冬季，一定要保持宝宝皮肤湿润。

处理：仅有小红疙瘩，可以外用副作用相对较小的激素类药膏，但要见好就收，避免出现副作用，流水、糜烂时，要用3%硼酸水冷敷，每天3次，每次20~30分钟，冷敷可以很快减



轻皮肤的水肿和渗出。

#### 4、急疹：

预防：婴幼儿急疹是传染性疾病，主要通过飞沫传播，常在春、秋季形成，最容易侵犯6个月~2岁宝宝。所以良好的卫生习惯可以减少疾病的发生。

处理：婴幼儿急疹的护理很重要。要让宝宝多喝水，以补足水分。体温过高时，可以服用退热药或采取其他的降温措施。

#### 5、口疮：

预防：口疮在新生儿期发病率很高，尤其是多见于营养不良、体质弱、慢性腹泻、长期使用抗生素或激素的宝宝。感染多来源于产道或不干净的奶具。

处理：

1、母乳喂养前先用温水清洗乳头、必要时喂奶前后用2%的碳酸氢钠涂抹乳头。

2、宝宝的食具、奶瓶要保持清洁、干爽、定期消毒。

3、经常用温盐水或2%苏打水给宝宝清洗口腔，使霉菌不易生长和繁殖。

4、发病后，可用消毒棉签沾①碳酸氢钠水清洗患处，每天3~5次。同时给宝宝口服维生素C和复合维生素B病情严重时可用局部涂抹10~20万单位/毫升制霉菌，每天2~3次。

#### 5、尿路感染：

预防：婴儿发生尿路感染的概率并不低，2岁以下的婴幼儿发病率尤其高，女孩的发病率又是男孩的3~4倍。小宝宝不会表达，尿路感染的症状又不像别的病那么明显，所以需要家长细心观察。宝宝的年纪越小，越容易发病，所以，尿常



规检查非常重要。不仅是发现宝宝尿频或尿液颜色改变时要查尿常规,有时候宝宝发烧也应该验尿。

处理:宝宝患了尿路感染,不要给他乱用药,要让宝宝多喝水,必要时可以做尿细菌培养,以便选择不耐药的、副作用小的抗生素

#### 6、尿布感染:

预防:尿布皮炎的发病与尿布区皮肤闷热、潮湿和摩擦刺激有关。尿布过硬、过厚、没洗干净或使用了不合格的纸尿裤等,都会刺激宝宝的小屁股,导致皮肤出现炎症反应,引起尿布皮炎。

处理:要避免尿布皮炎,关键在于保持小屁股的清洁和干燥。首先要为宝宝选择柔软、清洁、透气的尿布或质量合格的纸尿裤。其次,尿布一定要及时更换。2—4小时更换一次,夏季要换得更加勤快一点。宝宝大便后,应该用温水清洗宝宝的屁股。

#### (四)婴幼儿日常护理注意事项:

1、有条件的家庭,冬季出生的婴儿,应该使室内的温度保持在20—22℃左右,湿度以55%为宜。保持新生儿体温正常恒定,同时要提倡母乳喂养。

2、新生儿的皮肤比较娇嫩,需要保持皮肤的清洁,避免损伤。

3、父母需要与婴儿多交流,婴幼儿抚触有利于早期的情感建立,可以每天给婴儿做抚触。

4、同时要注意脐部每天用碘伏消毒,预防感染。

5、及时接种卡介苗以及乙肝疫苗,定期给宝宝做体检。

6、坚持户外活动,每天大概2个小时左右的空气浴、日光浴。



7、同时给宝宝各种感知觉刺激比如声音或者颜色刺激，促进大脑的发育。

### （五）婴幼儿日常运动注意事项：

婴幼儿的肌肉较易疲劳，但恢复较快，因此每周锻炼的次数可较多，如每日一次或隔日一次均可。婴幼儿锻炼时的注意事项如下：

要根据宝宝的年龄和性别特点，进行合理的组织和安排，以促进身体和智力的健康发育。进行运动训练持续的时间不宜过长，运动量要适当，不应超过身体的负荷能力。不应过早地让宝宝进行专项训练。如果进行早期专项训练，则要通过合理的选材，在严格的医务监督下进行。在进行力量练习时，负荷不宜过重，应尽量减少憋气动作，以避免胸内压过高而使心肌过早增厚，影响心腔的发育。宝宝进行运动锻炼后，应保证充足的休息和睡眠，并要保证足够的营养和能量补充。注意观察宝宝锻炼后的身体反应，如宝宝已会说话，可询问宝宝锻炼后的自我感受。以锻炼后精神状态良好，没有疲劳积累、没有不良感觉(如头晕、恶心、食欲下降、睡眠不好等)为宜。

## 二、婴幼儿营养照护

### （一）母乳喂养的注意事项如下：

1、保持哺乳期乳房的局部卫生，用温开水进行清洗，尽量不要用香皂或酒精等刺激性的物质清洗。

2、婴儿出生后要尽早吸吮母乳，做到早吸吮、勤吸吮，每侧乳头要每隔2-3小时就得到吸吮一次，必要时可通过吸奶器来帮助增加吸吮的次数。

3、宝宝的饥饿是按需喂养的基础，饥饿引起哭闹时，就



应该及时哺乳,不要强求喂奶的次数和时间,特别是在3个月以内的宝宝,要按需进行喂养。

4、喂奶的时候要让宝宝尽量把一侧乳房吸空,再去吸另外一侧。如果仅是一侧乳房的乳汁就让宝宝吃饱了,就应该把另外一侧的奶挤出来,这样做的目的是预防涨奶。

5、保存母乳时,不论是室温、冷藏或冷冻保存,都需要使用一次性的储奶袋和储奶瓶,或使用严格消毒过后的储奶瓶。不要用玻璃瓶,有被冻裂的风险。

### (二) 婴儿辅食添加注意事项

一般情况下,添加辅食顺序是泥状辅食、稠糊或末状辅食、颗粒的泥蓉状辅食、碎状或丁状辅食,注意从稀到稠、从细到粗和从少到多。具体情况分析如下:

宝宝在6个月左右开始添加辅食,但是此时宝宝的消化系统发育还不完全,并且乳牙尚未完全萌出,所以在宝宝6个月左右的时候添加泥状辅食,在宝宝7-8个月的时候添加稠糊或末状辅食,在宝宝9-11个月的时候添加有颗粒的泥蓉状辅食;在宝宝1-1.5岁的时候添加碎状或丁状辅食,并且注意辅食需要从稀到稠、从细到粗以及从少到多,不可以一次添加过多,并且也不可以过于浓稠,以免加重宝宝的消化道负担,造成消化不良。

### (三) 1岁以内婴幼儿营养注意事项

对于1岁以内的儿童,我们建议的一些注意事项,首先,就是添加辅食,儿童添加辅食一定先是容易消化的,不容易引起过敏的辅食,如先从米粉开始,然后是果泥、蛋黄、蔬菜,这些慢慢加。同时每加一种辅食,都要加一个星期左右,再加另外一种。所以,一岁之内重要的一关就是添加辅食,添



加辅食一定是循序渐进加常见的食物。1-2岁或1岁以上的婴幼儿喂养,我们建议家长的一些注意事项,首先,让他自己吃,锻炼自己的动手能力,同时在这个过程中,不要给孩子过于软的食物,现在很多家长的误区就是每次食物太软、太烂,以至于牙出得很晚,同时也不利于孩子正常的发育,因为特别软的食物,孩子其实没有自己锻炼咀嚼的过程,也尝不到食物的味道,所以很多家长跟我说这个小孩没有食欲。再一个就是注意营养的均衡,所谓营养均衡就是2-3岁的时候,很多孩子都会出现爱吃肉,不爱吃菜,这是动物的本能,可以理解,但是我们要尽量保持营养的均衡,不要在这段时间内让宝宝光吃肉吃成了小胖子,同时便秘非常厉害,便秘因为时间长了之后,很小的孩子也会得痔疮,对于未来的长期影响都不好,所以要注意这些。



#### (四)2岁以内婴幼儿营养素添加

两岁宝宝需要补充富含蛋白、脂肪、碳水化合物、维生素的食物,还需要适量补充钙、铁、锌等微量元素,以及膳食纤维





维和水分。两岁宝宝身体发育较快,要注意均衡、合理饮食,尽量做到不偏食、不挑食、营养全面,有利于宝宝身体的发育。

1、蛋白、脂肪、碳水化合物:蛋白、脂肪、碳水化合物是人体必需的营养素,两岁宝宝一日三餐需要荤素搭配,保证每天有适量的动物蛋白摄入,可以适当进食瘦肉、鱼虾等。同时还要吃适量的谷物和薯类,补充碳水化合物。宝宝还可以适当喝牛奶,每天饮用500ml左右的牛奶,可以适当补充蛋白质和钙;

2、维生素:两岁宝宝如果缺乏维生素C,可导致宝宝有出血倾向、骨骼病变。如果两岁宝宝缺乏维生素B,容易出现口角炎、唇炎等疾病,因此宝宝每天需要吃适量的蔬菜、水果,如橙子、蓝莓、菠菜、胡萝卜等,可以给宝宝做成水果泥、蔬菜泥。如果宝宝缺乏维生素D,可引起佝偻病,建议宝宝适当晒太阳,有利于促进维生素D的吸收;

3、微量元素:特别是钙、铁、锌等,宝宝缺铁时容易引起缺铁性贫血,缺钙和锌容易导致发育迟缓,因此微量元素要及时补充。平时可以给宝宝吃坚果类食物,如腰果、核桃等,或者动物内脏、瘦肉、鸡蛋等。如果宝宝缺钙可以口服葡萄糖酸钙口服溶液,缺锌可以口服葡萄糖酸锌口服溶液,缺铁可以服用小儿硫酸亚铁糖浆,同时配合维生素C服用,可促进铁的吸收;

4、水分:两岁宝宝每天需要补充适量的水,避免宝宝因缺水出现口唇发绀、少尿的现象;

5、膳食纤维:如果进食的膳食纤维过少,容易出现大便干燥、便秘等情况。因此,宝宝还需要补充膳食纤维,可以适



## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

量吃青菜、水果,如菠菜、芹菜、苹果等,以及豆类、薯类食物,如红薯等。

对于两岁宝宝而言,正处于身体的发育阶段,因此需要保证营养全面、均衡,避免摄入单一食物,同时避免养成挑食、偏食的不良习惯。但是在进食过程中,需要注意食物的卫生,避免辛辣食物,如辣椒,以免刺激宝宝的胃肠道而引起腹泻。

### (五)3岁以内婴幼儿膳食营养

3岁以内婴幼儿膳食营养搭配:3岁儿童饮食营养搭配应在营养均衡基础上,饮食多样化,可以多吃新鲜的蔬菜水果、优质蛋白、富含钙的食物等。

1. 新鲜的蔬菜水果。水果中含有多种维生素,如维生素C、微量元素、维生素B族等,这些营养成分有助于维持皮肤粘膜健康,是能量代谢不可缺少的物质,而且还能促进儿童骨骼发育,维持神经

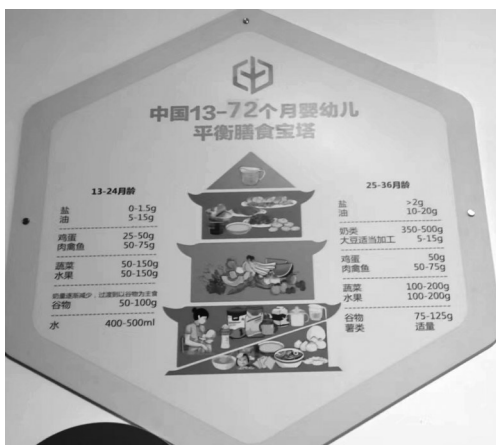
系统正常功能等。





2. 优质蛋白。建议日常多吃鸡鸭肉、猪牛羊的瘦肉、鱼虾肉、豆类以及豆制品等,这类食物富含优质蛋白,是儿童骨骼正常生长和发育的必须营养成分,也是组织形成和生长的主要营养素,并助于肌肉的增长和维持。

3. 富含钙的食物。如牛奶、酸奶、虾皮、海鲜、鸡蛋等,此类食物中富含钙质,有助于儿童骨骼和牙齿的发育。3岁儿童补充营养应注意营养均衡,应合理安排儿童的一日三餐,注意控制油、盐、糖的摄入。





### 三、心理护理

#### (一)多与婴儿对视：

眼睛是心灵的窗户，婴儿大脑有上千亿的神经细胞渴望着从“窗户”进入信息。被母亲多加关注的孩子安静、易笑，易形成良好的性格。

#### (二)多与婴儿说话：

耳朵是婴儿的第二个心灵窗户。当婴儿清醒时，可轻轻呼唤宝宝的名字，并温柔地与其说话，经常听到妈妈亲切的声音会使婴儿感到安全、宁静。

#### (三)多给婴儿温柔的抚摸：

皮肤是婴儿第三个心灵窗户。温柔的抚摸会使关爱的暖流通过爸爸妈妈的手默默地传递到孩子的身体、大脑和心里，对婴儿智力及健康的心理发育起着催化作用。

#### (四)周到的日常护理：

如按时哺乳(尤其是母乳喂养)，可以使婴儿获得生理上最大限度的满足，从而保持愉快的情绪。另外，舒适的环境、丰富的营养、充足的睡眠，尤其是母乳喂养，对婴儿的大脑发育更是极其重要。

如果孩子出现大哭不止而又不是饿了或是便了，就应该考虑孩子是不是有其它问题。





#### 四、婴幼儿的急救处理

##### (一) 婴幼儿烫伤处理

婴幼儿烫伤处理:宝宝烫伤了如果烫伤不是特别严重,可以通过物理治疗,如果烫伤比较严重,及时送医。

宝宝烫伤通常是接触高温液体以及固体造成的局部软组织损伤,会导致局部皮肤疼痛、发红、肿胀的现象,当宝宝烫伤以后需要将局部皮肤泡在水里,但是不可以使用水冲洗,而且需要注意在做清创的时候不可以摩擦局部皮肤,以免导致皮肤糜烂,当皮肤红肿以及疼痛缓解后,需要使用碘伏消毒。

##### (二) 婴幼儿跌伤处理

幼儿跌伤的处理方法需要根据跌伤后的症状、外伤的部位、跌伤的程度等情况判断,具体如下:

###### 1、轻度跌伤

如果幼儿跌伤程度比较轻,仅出现皮肤轻微擦伤,可以用流动的清水或生理盐水冲洗伤口,去除伤口表面的污物。随后使用碘伏溶液、过氧化氢溶液等进行消毒,并用创可贴或是干净的纱布包扎。

###### 2、骨折

若是幼儿出现明显的疼痛感或肢体活动障碍等,立即送医。

###### 3、颅内出血

幼儿摔伤之后如果出现头痛、恶心、呕吐、意识障碍、抽搐、一侧肢体活动不灵等表现,应该及时送医。

##### (三) 海姆立克法急救要点

###### 1、当患者为婴幼儿时



首先,施救者一只手固定住患儿头部,将其面部朝下,保持头低脚高,用另一只手掌根部连续叩击肩胛骨连线中点处5次。然后,将患儿翻转成面部朝上,保持头低脚高,检查有无异物排出;如未发现异物,立即用中指和食指按压患儿两乳头连线中点处5次。反复交替操作上述两个步骤,直到异物排出。

2、当患者为一岁以上的儿童或成人时,若患者意识清醒,可以站立时,首先让患者站立,施救者站在患者身后,儿童身高较矮者,施救者可跪在其身后,然后施救者一条腿在前,插入患者两腿之间呈弓步,另一条腿在后伸直,双臂环抱患者腰部,使其上身前倾。最后施救者一只手握拳,拳眼放在患者脐上两横指上方,另一只手包住拳头,并连续、快速、用力向患者的后上方冲击,直到异物吐出。若患者意识不清或站立位不便于施救时,可让患者平躺,首先开放患者的呼吸道,然后施救者骑跨在患者大腿外侧,一手以掌根按压脐上两横指部位,两手掌交叉重叠,连续、快速、用力向患者的后上方冲击,直到异物排出。

### 3、当患者为孕妇或肥胖者时

让患者站立,施救者站在患者身后,双臂环抱患者胸部,一只手握拳,拳眼置于胸骨下半部分,另一只手包住拳头,然后连续、快速、用力向患者的胸部后方冲击,直到异物排出。

### 4、当自己被异物堵塞气道,且四周无人时

患者可进行自救,一只手握拳,拳眼置于脐上两横指上方,另一只手包住拳头,双手急速冲击性地、向内上方压迫自己的腹部,反复有节奏、有力地进行。或稍稍弯下腰,靠在一固定物体上(如桌子边缘、椅背、扶手栏杆等),用物体边缘压迫自己的上腹部,快速向上冲击,重复进行上述操作,直至异物排出。



## 海姆立克

### 操作方法

1. 婴儿



2. 儿童及成人



3. 孕妇或肥胖者



4. 自救



## 五、婴幼儿回应性照护

### (一) 婴幼儿敏感期重点

通常并没有孩子的36个敏感期的说法,孩子的敏感期大致包括语言敏感期、识字敏感期、阅读敏感期、秩序敏感期、器官敏感期。还包括细微事物敏感期、动作敏感期、社会规范敏感期、性格敏感期以及文化敏感期。

1、语言敏感期:发生在0-6岁,此阶段的孩子开始咿呀学语,通过大人的口型学习,模仿大人说话;

2、识字敏感期:发生在3.5-5.5岁这个时间段,孩子对字符文字产生了兴趣,家长可在孩子识字敏感期,引导孩子识字;

3、阅读敏感期:发生在4-6岁,孩子对字符,书写字符敏感以后,会对阅读产生较为浓厚的兴趣;

4、秩序敏感期:发生在0-3岁,在大人的指引下,孩子能够有秩序地去完成某些事;

5、器官敏感期:发生在0-6岁,这个阶段的孩子,不管是味觉、视觉、听觉还是触觉都有了较大的进步,并且敏感性比较强;



6、细微事物敏感期：发生在1.5-4岁，随着孩子器官敏感期的到来，孩子开始注意一些事物细微的变化；

7、动作敏感期：先出现的是大动作敏感期，发生在1-2岁，小动作敏感期发生在1.5-3岁；

8、社会规范敏感期：发生在2.5-6岁，这个阶段的孩子主观上容易融入社会，提高自己的社交能力；

9、性格敏感期：发生在4-5岁，是自我意识大爆发时期，有一种唯我独尊的感觉；

10、文化敏感期：发生在6-9岁，这个阶段的孩子求知欲较为强烈，对世界充满好奇。

### （二）如何关注婴幼儿的哭声

哭是小儿唯一的语言，小儿会以哭闹的方式来表达自己的需求或不舒服，因此，通过小儿的哭声，可判断小儿的身体健康状况。如果小儿总是哭闹不安，妈妈就要警惕：小儿是不是生病了。哭分为生理性哭闹和病理性哭闹，当小儿出现不明原因的啼哭时，妈妈应当先从生理性原因考虑，例如小儿是不是饿了、渴了或室内温度太高了。如果排除生理因素，就应当考虑到小儿可能生病了，并及时去医院就诊。小儿不同的哭法代表患有不同的疾病，妈妈只有了解小儿为什么而哭，才能针对不同情况，及时有效地进行应对。

### （三）婴幼儿行为解读

- 1.吮手指吐泡——我正在自娱自乐
- 2.不停揉眼睛——我要睡觉觉了
- 3.睡觉时拼命摇头——我很热，要出汗了
- 4.不停地喊叫——我很烦
- 5.看到陌生人眼神回避——我害怕了
- 6.表情严肃——缺铁





7. 懒洋洋躺着——我吃饱
8. 宝宝瘪嘴——我受委屈了
9. 小脸通红——我要拉臭臭了
10. 东张西望——求助关注,要抱抱
11. 一直抓头发——我生气了
12. 眼睛眨巴眨巴——我好舒服

#### (四) 婴幼儿游戏

婴幼儿,从年龄来看主要指的是零岁到三岁的宝宝。这么小的宝宝,家长要多带宝宝进行游戏。选择合适的游戏对于婴幼儿的心理发育,智力发育等是有很大的帮助和促进作用。那么,婴幼儿游戏有哪些?

婴幼儿游戏有:体验性的游戏,这一类型的游戏主要是让婴幼儿参与其中,进行体验。大人们比较熟悉的体验游戏有:过家家,这是很适合婴幼儿的。通过这种游戏,婴幼儿可以去感知和认识这个世界。还有角色扮演,也是很适合婴幼儿的体验游戏。





富有创造性的游戏也是很适合婴幼儿的,这类游戏主要有拼图游戏,剪纸,涂色游戏等。考虑到婴幼儿的生理发育,还有协调性发育的特点,家长给婴幼儿选择的拼图游戏,拼图要少一些,画面稍微单调一些的,这样便于婴幼儿完成,让婴幼儿有一种成功的体验感。

此外,婴幼儿游戏还有艺术性游戏,这种包括的是看书,听大人讲故事,看一些动画片。还有技能型的游戏,这些游戏的训练重点主要是训练婴幼儿的机能发展,这些游戏包括的有:唱儿歌,排球,捉迷藏,跳舞等,在婴幼儿不会的时候,家长要注重指导。

### (五)婴幼儿情绪处理

#### 1、引导宣泄

婴幼儿的不良情绪也是需要积极地宣泄出来的,否则压抑在心中更容易对性格和人格等造成不好的影响。家长应多陪伴孩子,多给他们表达自己情绪的机会。可以让他们以说话或是交流的方式宣泄,也可以陪他们玩一玩可帮助宣泄的游戏。

#### 2、积极转移

宝宝出现不良情绪,多数是因为某件具体的事情引起的,比如家长不给买喜欢的东西或自己喜欢的玩具坏掉了。家长在这时,可以利用外出玩耍或让宝宝玩另外的玩具来转移其注意力,等宝宝忘掉后情绪会慢慢回升。

#### 3、竖立榜样

家长应尽量少在孩子面前生气、发怒或争吵,这些负面情绪对于孩子的影响是相当不好的。他们会认为愤怒可以解决问题,并且长期处于不和谐环境中的孩子,性格会变得比较激进和极端,情绪也不好掌控。



## (六) 绘本阅读技巧

### 1. 用故事和细节吸引孩子

故事和细节的描述会增加绘本的趣味性,也会让孩子更愿意倾听和记忆

2. 角色互换,让孩子做讲故事的人,把每次听到的内容复述出来,就是一种刻意练习。

3. 将书籍内容与现实场景联系起来,启发孩子思考和表达

4. 把一本书当多本书讲,孩子接触的词汇量越大,开口的几率就越高。

### 5. 让绘本发出声音来

研究孩子的听说兴趣点,是做好语言启蒙的第一步。

### 6. 把阅读的主导权交给孩子

把主导权留给孩子,亲子阅读的效果将事半功倍。

## 六、婴幼儿早期学习机会

### (一) 婴幼儿环境布置

宝宝的房间需要有适当的自然阳光。一方面拥有充足阳光的房间有益于宝宝健康地成长,但另一方面,过度的光线也会损害婴幼儿的视力发展,并且干扰宝宝的睡眠。因此,宝宝的卧室可以选择朝阳的房间,并在窗户上挂好遮光窗帘和纱。当宝宝醒着的时候,可以拉上窗纱,避免阳光太过刺眼;当宝宝白天入睡了,可以合上遮光窗帘,让宝宝在相对黑暗的环境中美美地睡一觉。

宝宝每分每秒都需要呼吸,清新的空气对宝宝健康成长十分重要。平时宝宝的房间也要经常开窗通风,保持室内空气新鲜。



宝宝的房间不宜摆放花草等植物,植物的花粉很可能引起宝宝的过敏,有些植物本身就含有毒性,如夹竹桃、滴水观音等。同时,也需要控制房间的温度和湿度,通常合适的温度在22℃到24℃之间,合适的湿度在60%到65%之间。

特别重要的是,在宝宝入住前,还要反复检查房间的安全性:房间内是否有宝宝伸手能够触及的电源插座;家具是否稳固,是否有尖锐的棱角,是否有容易滑落、不稳固的部件;宝宝是否能够直接接触及窗户,窗外是否有防护栏,窗户是否有固定器;宝宝能接触到的地方是否有小的物件等。父母可以注意将宝宝的房间收拾整洁,避免一些微小的物件掉落,刮伤宝宝或被宝宝误食。避免摆放过多的家具,一方面,家具多了不方便父母来回走动照看宝宝;另一方面,更多的家具意味着宝宝的活动空间减小了,不安全性增加了。



### (二) 婴幼儿交流要点

#### 1、给予刺激

语言的刺激比正确发音更重要。请用孩子可以听懂的方式,选择合适的词语,不断的告诉小孩这是“爸爸”、那是“花花”等……不是要说正确,而是要刺激孩子语言习惯的发声行为。

#### 2、重复示范

促使孩子学习语言的动机,要从简单明晰的发音和行为



用语开始,多次强调和示范。

### 3、认真倾听

婴幼儿时期所熟悉的语言并不多,使用起来难免错误百出,不必当时一再纠正。用孩子习惯、喜欢、放松的表情和态度来应对,保护他们表达的信心。

### 4、创造交流的氛围

说话的意念来自愉快的气氛。所以要尽可能让孩子在充满活泼、愉快的气氛中进行谈话。借由温馨的心灵交流,来辅助幼儿学习语言。

## (三)婴幼儿睡眠

不同月龄宝宝的作息情况 (参考)						
月龄	睡眠总时长	白天		夜晚		整觉时长
		睡眠次数	睡眠时长	夜奶次数	睡眠总时长	
0-3个月	15-18小时	3-5次	2-3小时	2-3次	8-9小时	0-6周, 最多4小时
						6周-3个月, 3-5小时
3-6/8个月	14-15小时	3次	晨觉30-45分钟	1-2次	10小时	4-6小时以上
			午觉1-2小时			
			黄昏觉30-45分钟			
6/8-12个月	14小时	2次	下午觉1-2小时	0-1次	10-12小时	4-6小时以上
			下午觉1-2小时			
1-2岁	13-14小时	1-2次	下午觉1-2小时	0-1次	10-11小时	6小时以上
2岁以上	12-14小时	1-2次	下午觉1-2小时	0-1次	10-11小时	整觉



### (四) 婴幼儿游戏活动

活动性游戏侧重于培养小儿各种基本的动作操作的技能,促进婴儿眼手协调能力的发展,是婴儿游戏活动的最基本表现形式。活动性游戏也有助于婴儿增强体质和形成活泼开朗的性格。此类游戏主要通过基本动作和机体运动表现出来,如抬头、翻身、抓握、蹬、坐、爬、站、蹲、行走、跑、跳、踮、攀登、投掷、平衡手指运动等。随着婴儿年龄的增长,活动性游戏在户外的开展的比例逐渐增大,并且在家庭中,家长应逐渐多提供和其他小同伴在一起活动的机会。



### (五) 婴幼儿卫生与生活习惯培养

1、卫生习惯包括:个人卫生。洗手洗脸的习惯,洗头、洗脚和洗澡的习惯,早晚刷牙和饭后漱口的习惯,剪指甲和保持衣服整洁的习惯等。其他除个人卫生外,还要养成不随地吐痰、大小便,不乱扔纸屑瓜果皮等。

2、生活习惯包括:饮食习惯。饮食要定时定量、不挑食、不偏食等。遵守时间习惯。要有生活规律,在规定的时间内



月龄	运动能力	运动刺激	玩具指南
1个月	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 俯卧时，满月宝宝只能短暂抬头并转向两侧</li> <li>· 无规律，不协调</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 将婴儿放在摇篮里轻摇</li> <li>· 外出时将婴儿放在推车里</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 婴儿床铃</li> <li>· 黑白相间的移动物体</li> </ul>
2个月	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 头和眼睛，可随物体或人的移动而转动</li> <li>· 能从侧卧翻成仰卧</li> <li>· 俯卧时能将头抬起45度</li> <li>· 交替着踢腿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 带婴儿乘车</li> <li>· 让宝宝多趴</li> <li>· 每次趴2-3分钟，随着长大逐渐延长时间</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 体积大色彩鲜艳的玩具</li> <li>· 安全的镜子</li> <li>· 拨浪鼓</li> <li>· 八音盒</li> <li>· 风铃</li> <li>· 绒毛动物玩具</li> </ul>
3个月	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 俯卧时能将头抬起45-90度</li> <li>· 有支撑时，能弯着背及屈膝而坐</li> <li>· 能从仰卧位翻成侧卧位</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 帮助婴儿四肢作被动运动</li> </ul>	
4个月	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 俯卧时能用双手支撑抬起胸部达90度</li> <li>· 扶着颈部能坐，头部稳定</li> <li>· 在足够的扶持下课坐直</li> <li>· 扶坐，头不再向后倒，且背部弯曲减少</li> <li>· 能由俯卧翻成仰卧</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 将婴儿竖立抱起上举</li> <li>· 用小铃铛、小玩偶等逗引翻身</li> <li>· 家长亲身示范，给宝宝演示如何翻身</li> <li>· 让宝宝靠着家长身体练习靠坐</li> </ul>	
5个月	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 扶持成坐姿，头不再向后倒，背也可挺直</li> <li>· 扶腋下能站得直</li> <li>· 能由仰卧翻成俯卧</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 顺着宝宝劲儿把宝宝拉起，练习扶坐</li> <li>· 其它同4个月</li> </ul>	
6个月	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 能自己坐着</li> <li>· 能自由翻身</li> <li>· 可以用力移动自己（坐着用手或脚移动身体）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 把玩具放在宝宝头顶斜上方，吸引宝宝伸手去抓，练习独坐</li> <li>· 其它同4个月</li> </ul>	

就餐、睡觉、休息、学习和游戏活动等。生活自理习惯。根据孩子年龄的特点,让孩子做一些自身的、家庭的力所能及的活,诸如:自己吃饭、擦脸洗脸、穿脱鞋袜、系鞋带、穿脱衣服、



## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

洗碗、扫地等。睡眠习惯。要培养幼儿养成独自上床、按时睡觉起床、保持正确的睡眠姿势、不骚扰他人等。

### (六) 婴幼儿大动作培养

俯卧抬头、翻身、坐、爬、站立、行走、跑、跳等就属于大运动,它是宝宝体格发育的重要指标。精细动作则指的是手和手指的动作以及手眼协调能力,如抓放、手指对捏、画画、吃饭、使用工具等,它的有效发展有利于早期大脑发育,进而促进认知系统的发展。宝宝在不同的年龄段都对应着不同的大运动和精细动作表现。



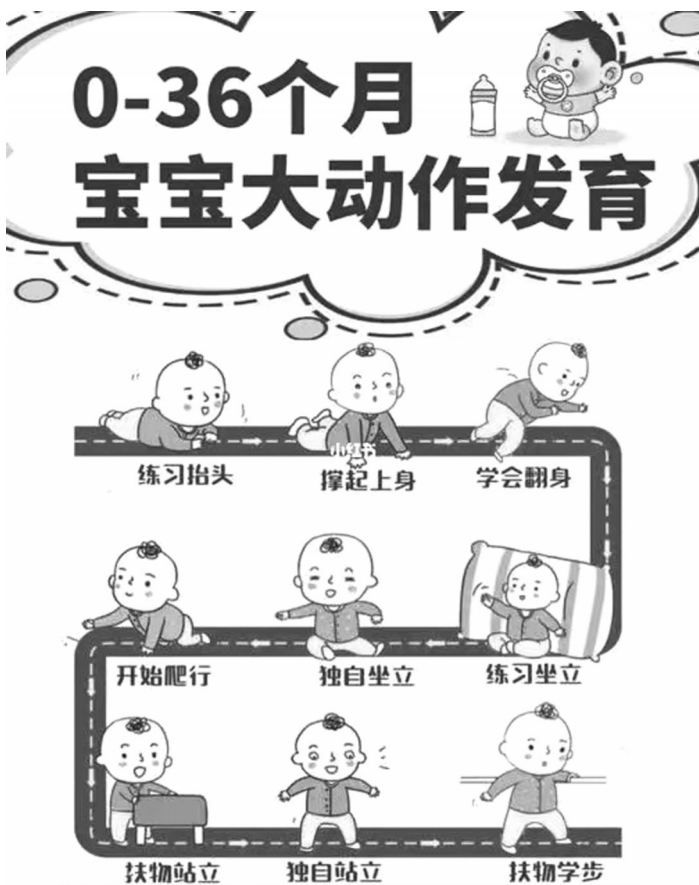
### (七) 婴幼儿精细动作培养

#### 1、投物进瓶口





先找一个小口径的玻璃瓶以及几十个弹球或者黄豆,让宝宝把这些小物品一个一个地快速投放到瓶口中,可以给宝宝计时,看他一分钟能投放多少个。这种游戏能培养宝宝的注意力和手指的灵活性。



## 2、开关小盒子

找一些用各种方法能打开盖子的小盒子,在里面装一些小物品,盖好盒子,然后用手摇动盒子,让宝宝听里面发出



的声音,告诉宝宝里面有许多好东西,要尽量让宝宝自己想办法打开盒子。这种游戏能训练宝宝手指的灵活性,培养宝宝发现问题和解决问题的能力。

### 3、粘贴动物

给宝宝准备一些彩色图案碎片,在一张大白纸上画上一个动物轮廓,指导宝宝将碎片背面上涂上胶水贴在动物轮廓内。宝宝有可能将胶水弄得到处都是,妈妈不用担心,玩过之后给宝宝洗掉就行了。这种游戏能锻炼宝宝手眼协调能力,提高手的技巧。

### 4、学用剪刀

给宝宝准备一把儿童专用的钝头剪刀或塑料剪刀,让宝宝学习使用。初学时妈妈可以替宝宝将纸剪开个小口,让他继续剪开。在使用过程中,妈妈要在旁边作好监护。学习使用剪刀能锻炼手的技巧,学会用工具。

## (八)婴幼儿语言发展培养

宝宝通常在1岁左右开始学说话,在宝宝已经开始咿咿呀呀学说话的时候,家长需要激起宝宝想要说话的欲望。家长可以通过与宝宝对话、营造良好的语言环境、培养说话意愿,以及兴趣培养等方式,来培养宝宝的说话能力。

1、与宝宝对话:跟宝宝在一起的时候,见到灯、电脑、电视等要主动告诉他,进行示范性说话,让宝宝有一个输入的过程,对促进宝宝说话比较有帮助。家长可以配合动作加强宝宝的语言学习效果,需要及时耐心地与宝宝说话,不要不理睬,要及时给宝宝回应,如果宝宝说得对,及时给他肯定和鼓励,如果宝宝说得不对,也要及时给他纠正;

2、营造良好的语言环境:宝宝刚刚开始学说话的时候,



家庭的语言环境比较重要,尽量不要有多种语言同时存在,可能会引起宝宝学习语言的混乱。因此在宝宝开始学说话的时候,尽量教宝宝一种语言,学会一种后再教另一种;

3、说话意愿培养:宝宝开始学说话的时候,需要培养宝宝说话的意愿,通常宝宝在1岁左右的时候可以认识较多物品,如果他不需说话,指什么东西就拿给他,会导致宝宝说话的意愿降低。因此,家长要注意培养宝宝主动开口说话的能力,如宝宝指一个东西的时候,要让他说出来后才给他拿;

4、兴趣培养:家长可以适当给宝宝读儿歌、故事以及古诗等,同时给宝宝买一些书、卡片等,教宝宝进行识图说话。家长也可以通过教宝宝唱儿歌,或者是给他念诗词来培养宝宝的语言兴趣。部分轻度或者边缘型的智力发育低下的宝宝,容易出现言语发育功能迟缓,若上述方法都尝试过以后,宝宝仍然不愿说话,家长应及时带宝宝前往医院就医,通过专业检查排除上述疾病。

### (九)婴幼儿认知发展培养

新生儿:用声音来刺激

3个月:和宝宝交谈

6个月:借助玩具

10-12个月:使用多种玩具

13个月:问问题

18个月:纸质书

21个月:下指令

#### ★认知能力培养

##### 1、视觉训练

(1)训练小儿追寻物体。用玩具声,吸引小儿转头寻找



## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

发声玩具,每日训练2~3次,每次3~5分钟,以拓宽小儿视觉广度。

(2)颜色感知练习。让孩子多看各种颜色的图画、玩具及物品,并告诉孩子物体的名称和颜色,可使婴儿对颜色认知发展过程大大提前。

### (十)婴幼儿情感与社会性发展支持

社会情感发展:是指儿童健康的重要组成部分,它有时也被称为“幼儿心理健康”或“婴儿心理健康”,主要是指儿童如何与他人互动,以及如何应对压力,管理情绪。比如,自信心、信任感、共情能力,有强烈的求知欲、善于表达,以及与他人建立良好关系的能力等。

社会情感发展是儿童健康的重要组成部分,贯穿人的一生。婴幼儿的早期经验在塑造其人格的关键方面有着重要影响。在0-3岁阶段,家长应着重发展孩子的信任感和自主能力,为将来能更好地适应社会打下一个良好基础。



曲靖亲亲宝贝托育园

## 夏季饮食注意事项

夏季到了,全国各地进入了“烧烤”模式,孩子的食欲变差了,但是孩子应对天气需要消耗较多的能量,因此夏季需要特别注意饮食的调整。

除此之外,气温升高,病毒和细菌极易繁殖泛滥,因此幼儿在夏季需要特别注意饮食健康。

为了让孩子们度过一个健康、快乐的夏季,针对孩子



的饮食问题,我们提供了如下的建议。



### 一、适当调整饮食结构

天气越来越热了,孩子会出现胃口越来越不好、食欲明显下降等表现,不想吃饭,还总是挑食,其实这与天气原因有关。家长们要适时地给幼儿调整饮食计划:

1、减少肉类摄入量,多吃些清淡可口的食物,注意食物的色、香、味,合理搭配,以增加孩子的食欲。

2、主食可多食粥类,例如大米粥、赤小豆粥、绿豆粥、荷叶粥、扁豆粥等。

以芝麻酱、甜面酱、鸡蛋、火腿等为主要原料,同时搭配任何菜品的凉拌面清凉爽口,孩子也喜欢吃。





## 二、保证食物新鲜干净

夏天食物容易变质，保证食物的新鲜度与品质至关重要，在选材和制作上要注意以下几点：

- ①选购原材料时，注意新鲜程度和保质期；
- ②烹饪蔬菜前，要仔细清洗；
- ③生的食物与熟的食物需要分开烹饪；
- ④不要长时间将食物放在冰箱，最好即买即做即吃。

## 三、多补充水分

尽量鼓励孩子多喝白开水，不要等到口渴时才记得喝。喝水时宜少量多次，一次性大量进水，会淡化胃酸，不利消化食物和杀菌。

幼儿不宜多喝冰镇饮料，不仅喝进去了大量的糖分，热量很容易超标，而且易患胃肠炎、消化不良等肠胃疾病。

## 四、注意饮食卫生

饭前饭后洗手也是必不可少的一环。如果在户外不便的情况下，细心的家长们也可以放湿巾纸在包包内，以备不时之需。

# 如何让孩子夏季胃口大开？

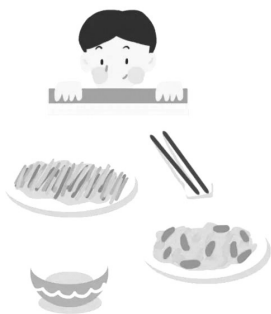
## 一、餐前喝点热汤

在就餐前，给孩子来点西红柿汤、冬瓜汤等，增加体内的盐分，同时补充水分和维生素，为孩子开胃。但是汤不要过油，也不要给孩子喝太多，以免影响吃主食的胃口。



## 二、不要强迫孩子吃饭

当孩子没食欲的时候,大人们千万不要强迫孩子吃饭,更别呵斥孩子。在一个紧张而有压力的环境下,孩子的内心是会产生抗拒的,此时即便吃进去了,也易造成积食,有碍吸收。



## 三、变换饮食花样

孩子不爱吃绿色的蔬菜,可以将蔬菜包进饺子里。孩子不爱白色的饺子,可以用胡萝卜汁等将面粉染色,做成五颜六色的饺子吸引孩子。孩子不爱吃单一的形状的食物,可以将面食做成小动物形状。





## 吃喝的健康学问

### 小案例分享

2021.3.14

9岁的轩轩,吃饭慢,面黄,形体偏矮偏瘦,细细一问饮食结构,每天要喝500ML左右的牛奶,早中晚都要喝,简直是把牛奶当水喝。

2021.3.14

6岁的诺诺,周六去上篮球课,课程结束,还出着大汗,哭着喊着要喝冰水,咕噜咕噜喝下去舒服了,晚上就开始发热了。

2021.3.14

4岁的斌斌,最近三天,一喝水就想吐,水有问题?在一问,小家伙大便干硬难解,妈妈总是在他喝的水里加金银花露,已经喝了快一月了,大便依旧难解,现在还加上呕吐了。

2021.3.14

10个月的岚岚,已经2个月没有长一两肉了,原来8个月断母乳后,小家伙不会吸奶瓶,就没有喝过配方奶,一直都是喝各种粥,很少吃红肉和蛋黄。

2021.3.14

最最最凶险的是4个月坤坤,这两天眼屎多,家里人以为是上火了,给喝了两顿隔夜的苦菜汤,就诊时全身青紫,亚硝酸盐中毒了,赶紧送妇保院急救。

真的多喝牛奶就会长高长壮了吗?轩轩告诉我们——多喝牛奶,也会吃出一个胃口差,长不高的小孩纸。妈轩轩





妈认为牛奶钙含量高,可以长高,但她忽略了一个最重要的问题,这恰恰也是中医里最重视的一个问题:孩子能不能消化吸收的了?毕竟一个孩子的消化能力就这点,脾胃就这点能力,你到底是让她运化牛奶?还是运化正餐?

没有足够的脾胃动力,脾胃阳气去化开牛奶,吸收它的营养,否则只会容易“生湿生积滞”。其次,孩子长高高,长壮壮靠的是什么?是脾肾啊!脾肾怎么养好?靠的是五谷为养,多吃主食,大米,小米,豆类,小麦,米面这些食物,它们要么入脾,要么入肾,都是益气补中的好东西。而这个孩子呢?牛奶太多,如何吃得下五谷,如何长高长壮?





## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

中医说：不渴不饮，饮宜温热，小口慢之。诺诺渴了，是该喝水，但家长不能给她喝冰水，小家伙不该像一只小牛一样咕噜咕噜的喝。水是需要脾胃消化吸收才能转化为津液的。水属“阴”，运化成津液的过程需要消耗阳气。喝进去了冷水，脾胃会先用气血把它们温暖到可以吸收的温度，这本身就是个消耗的过程，而喝温热的水，就可以省去这个环节，从而更快、更轻松的被消化吸收。冰水，这会降低胃肠的温度，减缓局部的气血循环，那么水和食物的消化都会被影响了。时间长了，脾胃的阳气也会被寒气所伤，发热了。大口喝水的时候，大量的水往往会随着尿液和大便排出，利用率并不高。而小口喝水，是跟随这肠胃消化运动的一种节奏去供给，喝的慢，每口少喝点，反而利用率更高，身体接收到了，才更解渴。



### 为什么大口喝水，容易生病呢？

金银花露清热解毒，味道清甜，价钱实惠量又足，服用金银花露一定要对症，而且不能长期当水喝。斌斌一开始大便



难解,可以适当喝一点金银花露清热通便,但一喝就喝一个月,寒凉的金银花露中伤脾胃阳气,胃失和降,胃气上逆就出现了呕吐。而且,排便困难也不完全是吃热了,水喝少了导致的。



喝多了牛奶不长个,那为什么岚岚不喝奶粉,光吃饭也不长肉?

那我们一起来看看最新的婴幼儿喂养指南

## 9-11月龄婴幼儿喂养建议

### (一) 喂养建议

- **母乳喂养：**母乳搭配其他固体食物是婴儿最好的营养配搭。总奶量继续维持，随体重增加需增加能量摄入部分应通过增加固体食物的能量密度和量来满足。
- **配方奶喂养：**奶量每天在700~900 ml，每24小时4次。
- **固体食物添加：**各大类食物的种类应该较前一阶段更丰富。
- **维生素与矿物质补充：**(1) 维生素D与钙：继续规律补充维生素D3；(2) 铁剂：出现缺铁性贫血时，补充铁剂



1.

## 9-11月龄婴幼儿喂养建议

- 乳类仍然是婴儿营养的主要来源；
- 摄入富含铁和锌的食物，食物品种应逐步多样化，逐渐过渡成人食物；
- 食物质地转换、婴儿学习咀嚼以及自我喂哺的关键时期，喂养不当易导致幼儿阶段各种进食行为问题；
- 婴儿仍需补充维生素D 400 U ( 10  $\mu$ g ) /d，奶量保证条件下无需补充钙剂；
- 正确使用生长曲线对婴儿营养状况进行定期评价；
- 12月龄筛查缺铁性贫血。

2. 岚岚妈妈断奶过早，建议母乳喂养至两岁，断奶后没有继续配方奶喂养，辅食种类单一，岚岚能量不足，所以两个月体重都没有增长。

绿色蔬菜不仅能从土壤中蓄积大量硝酸盐，还可以将硝酸盐还原为亚硝酸盐，尤其腐败变质或存放过久，其亚硝酸盐含量更会明显增高，食用后可引起中毒。隔夜的苦菜汤让可怜的坤坤，在重症病房呆了2天才转危为安。根据美国儿科学会的建议：6个月以内，一般无需额外喝水，母乳和冲调好的配方粉足够宝宝摄取水分。建议家长不要给宝宝喝有味道的的水，例如饮料、用水





果和蔬菜煮的水等。

“喝”和“吃”一样,伴随着孩子的成长。我们应该遵循孩子生长的规律。用正确的方法“喝”,“喝”适合的东西。“喝”下去的东西,到人体后被脾胃运化成津液,供给全身脏气使用,如果“喝”错了,就会伤害孩子脾胃,运化失职,那孩子就会在生成发育中出现上面讲的各种问题。中医外治法如小儿推拿、穴位贴敷、小儿熏洗等对此类问题就有较好的疗效。

## 如何助力孩子长高

孩子的身高约70%由遗传因素决定,30%受后天的营养、运动、睡眠、内分泌等因素影响。其中,营养的摄入的确是不可忽略的部分。那怎么吃才是正确的呢?

1.0~6月龄儿童尽量母乳喂养,并注意补充维生素D,当母乳不足时及时补充配方奶。



中国营养学会  
Chinese Nutrition Society



MCNC-CNS  
中国营养学会  
妇幼营养分会

## 中国6月龄内婴儿母乳喂养 关键推荐示意图

- 尽早开奶
- 第一口吃母乳
- 纯母乳喂养
- 不需要补钙
- 每日补充维生素D 400IU
- 顺应喂养
- 婴儿配方奶不是理想食物
- 定期测量体重和身长



V2017-1.00

妇幼营养分会网站 [www.mcnutri.cn](http://www.mcnutri.cn) 图像文件下载



## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

2.7~24月龄儿童可以继续母乳喂养,但母乳或奶类不足时,注意补钙,同时补充维生素D。

3.2~5岁学龄前儿童饮食结构基本和成年人一致,但要注意把含钙丰富的奶类,含维生素丰富的水果作为加餐。4~5岁儿童也可以增加坚果的食用,从而促进身高更好地发育。



中国营养学会  
Chinese Nutrition Society



MCNC-CNS  
中国营养学会  
妇幼营养分会

## 中国学龄前儿童平衡膳食宝塔

- ☑ 亲近与爱惜食物
- ☑ 合理烹调
- ☑ 培养良好饮食习惯
- ☑ 每日饮奶
- ☑ 奶类、水果做加餐
- ☑ 饮洁净水,少喝含糖饮料
- ☑ 充足户外运动
- ☑ 定期测量体重和身高



V2017-1.00



妇幼营养分会网站www.mcnutri.cn 图像文件下载

	2-3岁	4-5岁
盐	<2克	<3克
油	10-20克	20-25克
奶类	350-500克	350-500克
大豆	5-15克	10-20克
坚果	--	适量
肉蛋禽鱼类		
鸡蛋	50克	50克
肉禽鱼	50-75克	50-75克
蔬菜类	100-200克	150-300克
水果类	100-200克	150-250克
谷类	75-125克	100-150克
薯类	适量	适量
水	600-700毫升	700-800毫升

### 以下四种营养素和孩子身高密切相关

1. 钙 影响软骨内成骨和长骨延长。富含钙的食物包括奶或奶制品、大豆类及其制品、虾皮、芝麻酱等。

2. 锌 影响小儿食欲的、直接影响骨细胞的分化和增殖。在海产品类、坚果等食物中锌含量比较丰富。

3. 维生素D 其缺乏会减少钙和磷的吸收,导致骨骼钙磷代谢异常。动物内脏、蛋黄、海产鱼等食物中含有维生素D。

4. 维生素A 能促进生长板软骨增殖分化、促进生长激素分泌。富含维生素A的食物有动物肝脏、奶及奶制品、深色蔬果等。



## 小儿发热护理

### 一、病因

发热,并不是一种疾病,而是一种伴随症状,可由多类疾病引起(如感染性疾病、肿瘤、自身免疫病和血液病等)。

### 二、发热分为三期

① 体温上升期,可表现为体温持续上升,伴寒战,畏寒,手脚冰凉。在此期间应给宝宝保暖,搓宝宝手脚促进血液循环。

② 发热持续期,可全身发烫。在此期间应为宝宝敞开衣物,使其散热,体温在 $38.5^{\circ}\text{C}$ 以上则需药物降温,同时也辅助物理降温,防止因高热引起的惊厥。

③ 体温下降期:可表现为体温下降,出汗。在此期间宝宝应多饮水,防止大量出汗引起虚脱,同时应注意更换衣物防止汗液湿透衣物。

### 三、治疗

① 一般治疗:休息、多饮水,给予营养易消化的食物。

② 对症治疗:退热,补充液体,预防高热惊厥。

③ 病因治疗:配合医生检查,针对原发疾病进行治疗。

### 四、预防

① 积极防治原发病是预防的关键。

② 经常开窗通风,保持室内空气新鲜,流通。

③ 保持口腔清洁,这样可以预防口腔内细菌感染及保持咽部的舒适。

④ 定期到医院随访。如有不适,需就近就医。



## 五、护理

①多饮白开水,在没有腹泻的情况下可以适当饮用宝宝喜欢喝的果汁,蔬菜汁等含水量多的食物。



②给予清淡、易消化、富含优质蛋白及维生素丰富的食物。避免服用干硬,辛辣等刺激性食物。

③多休息,避免去人多嘈杂的地方,不要过度劳累,有利于病情的恢复。

④体温 $<38.5^{\circ}\text{C}$ ,可适当松解衣物,使用温水(水温比体温低 $1^{\circ}\text{C}-2^{\circ}\text{C}$ )擦浴、多饮水等物理降温措施,不提倡酒精擦浴。



温水擦浴部位：脖  
颈处、腋下、手掌、  
大腿根部、膝盖窝、  
脚后跟处





⑤体温 $>38.5^{\circ}\text{C}$ 时,可遵医嘱加用适当药物,如布洛芬、对乙酰氨基酚等。

⑥保持口腔清洁,预防口腔内细菌感染及保持咽部的舒适。可于饭前用温水漱口,帮助增加食欲,饭后用盐水漱口或刷牙。勤喂水也可达到清洁口腔的目的。



⑦发热宝宝的衣服不要穿得过多,被子也不要盖得过厚,以免影响体热散发。

⑧宝宝发热过程中若出现寒战、手脚冰冷时,仍需保暖至手脚指(趾)端温暖,同时在该过程中可揉搓宝宝手脚,改善局部循环情况。

⑨发热宝宝在退热过程中,要大量出汗,此时要用热毛巾擦去胸、背、腋下及面额部的汗,并及时更换内衣。



## 526法则轻松避免辅食添加误区!



大多数妈妈都知道怎么给宝宝添加辅食,但宝宝能吃什么不能吃什么妈妈们能说清楚吗?如果不能,那么在给宝宝添加辅食时,很可能会陷入各种误区。不过,看完本文记住“526”法则,妈妈们也许就可以轻松避免大部分误区了。

解释一下,“526”法则就是:添加辅食必备的五类食物、不适合过早添加的两类食物、以及好辅食的六大特征,下面我们一个个说。

### 添加辅食必备的五类食物

#### 1、谷物



中国营养学会  
Chinese Nutrition Society



MONC-CNS  
中国营养学会  
曲靖营养师分会

## 中国7-24月龄婴幼儿平衡膳食宝塔

- ① 继续母乳喂养
- ② 满6月龄开始添加辅食
- ③ 从富含铁的泥糊状辅食开始
- ④ 母乳或奶类充足时不需补钙
- ⑤ 需要补充维生素D
- ⑥ 顺应喂养，鼓励逐步自主进食
- ⑦ 逐步过渡到多样化膳食
- ⑧ 辅食不加或少加盐和调味品
- ⑨ 定期测量体重和身长
- ⑩ 饮食卫生、进食安全



	7-12月龄	13-24月龄
盐	不建议额外添加	0-1.5克
油	0-10克	5-15克
<b>肉蛋禽鱼类</b>		
鸡蛋	15-50克 (至少1个蛋黄)	25-50克
肉禽鱼	25-75克	50-75克
<b>蔬菜类</b> 25-100克		
<b>水果类</b> 25-100克		
继续母乳喂养，逐步过渡到谷类为主食 母乳700-500毫升 母乳600-400毫升		
谷类	20-75克	50-100克
不满6月龄添加辅食，请咨询专业人员做出决定		

谷物是碳水化合物的主要来源，可为宝宝提供能量。刚开始添加辅食时，以富含铁的谷物类食物为主，包括含铁米粉、婴儿麦片或家庭自制的米糊等，等宝宝适应后再增加食物的种类。



## 2、肉类

肉类富含优质蛋白质、铁、维生素A等营养素，是宝宝不可或缺的营养来源。包括红肉和白肉，红肉以瘦猪肉、牛肉、肝脏为主，其中的血红素铁易于宝宝吸收利用；白肉



## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

以鸡肉、鱼肉、虾肉为主。给宝宝添加时,可做成肉泥单独给宝宝吃,也可加到米粉或面条中混合着吃,但要注意观察宝宝是否会出现过敏等情况。



### 3、蔬果类

蔬果是维生素、纤维素和矿物质的重要来源之一,而且口味和质地多样,有助于宝宝适应多重口味、锻炼咀嚼和吞咽能力。添加的方法跟肉类一样,可做成蔬菜泥、水果泥直接给宝宝吃,也可以加入适量植物油和肉泥、米粉等混在一起给宝宝吃。



### 4、奶和奶制品

奶和奶制品是优质蛋白质的主要来源。宝宝从添加辅食开始到1岁,需每天保证不少于600ml的母乳或配方奶,月龄越小,奶量需要更多,在保证奶量的基础上,按需求添



加其他类别的食物；1-2岁期间，每天喝500ml的奶，可引入少量鲜牛奶、酸奶、或奶酪作为辅食的一部分，其他食物按宝宝需求而定。



### 5、豆类及豆制品

豆类及豆制品包括煮熟的豆浆和豆腐，都是优质蛋白质的补充来源。有的妈妈可能担心豆制品可能有激素之类的，不适合给宝宝吃。其实豆制品中的类激素不会影响到人的身体健康，只要宝宝对豆制品不过敏，是可以吃的，但量不要太多，每次控制在30g以内



以上五类食物能为宝宝提供较为全面而均衡的营养，但宝宝辅食除了营养外，还强调适合。适合就好比排在前面的1，营养则是后面的0，没有了1，0也就没有了意义。所以，为了避免踩坑，妈妈应该要知道哪些食物适合给宝



宝吃,哪些不适合过早吃。前面提到的五类食物都是适合给宝宝吃的,而下面这两类则不适合过早给宝宝吃,特别是1岁以下的宝宝。

### 不适合过早添加的两类食物

#### 1、饮品类:包括果汁、纯牛奶、菜水、米汤、蜂蜜水等

果汁香甜可口,喝惯了果汁的宝宝,发生肥胖和龋齿的风险更高一些,还可能导致宝宝拒绝喝白开水。如果想给宝宝吃水果,做成水果泥、水果条给宝宝吃更好。

纯牛奶中含有高浓度的蛋白质和矿物质,会给宝宝还没成熟的肾脏带来负担,而且纯牛奶中含铁比较少,宝宝喝太多可能有缺铁性贫血的风险。菜水和米汤中的营养很有限,且容易让宝宝养成不喝白水的习惯,因此不适合给宝宝喝。蜂蜜可能含有肉毒杆菌毒素,为了安全起见,不建议给宝宝喝蜂蜜水。



#### 2、调味品:盐、糖、酱油等

宝宝从平时的饮食中可以获得足够的钠,不需要额外加盐、酱油等调味品,以免养成重口味,同时也给肾脏造成负担。另外,大部分宝宝都喜欢吃甜的东西,妈妈可以利



用天然的蔬菜、水果中的甜味,让宝宝爱上辅食。但加糖就没必要了,以免增加宝宝龋齿和超重肥胖的风险。



### 好辅食的六大特征

如果把不适合过早给宝宝吃的食物,统称为不好的辅食。那么好的辅食应该是怎样的呢?好辅食必然少不了六大特征:

#### 1、安全

这是饮食的最高标准,辅食也不例外。在准备辅食过程中要保持卫生,以免导致宝宝拉肚子。

#### 2、营养密度高

宝宝胃容量有限,吃不了太多东西,这就要求辅食能提供丰富而全面的营养,尤其是能量和蛋白质、铁等营养素。

#### 3、易消化

宝宝的咀嚼能力和消化吸收能力还不完善,容易消化的辅食可以减轻宝宝肠胃负担,从而更好地吸收和利用营养。

#### 4、不含骨头等坚硬的碎块

宝宝还小,吃有骨头和鱼刺的辅食容易呛到或扎到。



### 5、清淡不油腻

口感天然,原汁原味的辅食,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,对预防肥胖也有帮助。

### 6、易处理

好的辅食除了本身具备各种优点外,还应容易处理,包括易清洗、易切割、易蒸煮、不粘锅等等,这可以大大节省加工的时间和精力,增加妈妈做辅食的幸福感。当然,如果妈妈把做辅食当成一种闲暇的乐趣,幸福感也会蹭蹭上升。

最后提醒每位宝妈,宝宝的**身体质量、身长**是反映婴幼儿营养状况的最直观指标,应做到每3个月测量1次身长、体质量、头围等生长指标,根据体格生长指标的变化,及时调整营养和喂养,保持适度、平稳的生长。

## 过敏宝宝添加辅食问题

### 一、过敏宝宝什么时候添加辅食

4-6个月因为6月龄左右添加过敏性食物可能会增加婴幼儿口腔耐受能力,预防食物过敏及过敏性疾病的发生。太晚添加辅食不仅不能预防过敏,后面还会出现另一个令家长头疼的问题,喂养困难。

### 二、如何添加辅食?

先单一食物引入,应适应3~5天再加第二种食物,这有助于观察婴儿是否出现食物不良反应,特别是过敏反应。





### 三、添加辅食有哪些注意事项？

如在尝试某种新的食物 1~2 天内出现呕吐、腹泻、湿疹等不良反应，应停止喂养，待症状消失后再从小量开始尝试。如仍然出现同样的过敏反应，则确定食物过敏。



### 四、添加辅食过敏了怎么办？

如过敏原明确时，进行过敏食物回避或加热食物等方法，减轻过敏原性。

如过敏原不明确，可以在 2~4 周内限定患儿只食用很少引起过敏的食物如：大米、蔬菜、猪肉等。如果在这段时间过敏症状消失，可以再引入一种食物，观察对单一食物摄入的反应。

### 五、辅食添加顺序

食物过敏的患儿添加辅食可先加含铁米粉、蔬菜等，逐步过渡到肉类食物、鸡蛋、海产品。如果同时需要进行从氨基酸奶粉到深度水解蛋白奶粉转换时，则暂停添加新辅食，先进行转换。



## 新生儿打嗝

### 一、定义及机制

打嗝,又称呃逆,是由于膈肌和肋间肌的突然不协调收缩,紧接着咽部关闭,气流突然冲击进入肺部,发出的特殊的声响。打嗝一般开始于吸气时,而当体内二氧化碳分压水平升高时中止。这个动作的神经反射与膈神经、迷走神经、交感神经通路以及中央中脑调节有关,其相关的中枢神经递质包括 $\gamma$ -氨基丁酸(GABA)、多巴胺、5-羟色胺,周围神经递质包括肾上腺素、去甲肾上腺素、乙酰胆碱和组胺。因此当存在物理性、化学性以及炎症刺激以上反射通路,影响神经递质传递,均可诱发打嗝。通常打嗝是自限性的,但如果长时间不中止,超过48小时,称之为打嗝持续状态,如果超过2个月,则称为难治性打嗝。



### 二、打嗝的诱因

新生儿神经系统发育不成熟,受到刺激后较容易出现打嗝现象。新生儿打嗝比较常见的原因是喂养不当,常常发生在喝完奶之后,多由于吃奶时哭闹、吃奶过急过快、喂奶时有大量空气进入胃部引起,或由于奶量过多、奶液温度较低、更换奶制品等刺激导致。其次是由于护理不当,导致腹部受凉等导致。对于这些原因导致的打嗝,一般不需要过于担心,大多能很快自然停止,对新生儿的生长发育也不会构成影响。但是其他一些病理原因导致的打嗝,可能就会持续存在,或者反复发作。长期的打嗝可能导致新生儿出现胃纳减退、精神状态不佳、体重不增、营养不良等情况。比如对牛奶蛋白过敏的新生儿长期给予普通配方奶粉喂养,会经常出现打嗝的表现,而胃食道返流的新生儿也会经常伴有打嗝的症状。除此之外,一些药物的应用也会诱发打嗝。但是我们必要注意的是,如果出现持续性打嗝或者难治性打嗝的现象,一定要排除中枢神经及外周神经损害的可能,例如颅内占位、脑血管畸形、纵隔占位、病毒感染、电解质紊乱等。但也有不少打嗝的病例,是找不到明确的原因的。

### 三、打嗝的处理

通常打嗝是有自限性的,不需要特殊的处理,在护理上可通过以下方法预防:

1. 喂养指导,告知家长在喂奶时注意姿势正确,避免在喂奶时“空吸”导致大量空气咽下;
2. 建议可以采取少量多餐的喂奶方式;



## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

3. 注意按时哺乳,避免在新生儿因饥饿哭吵剧烈时哺乳;
4. 若为人工喂养,需要注意奶液的温度,避免过凉或过烫;
5. 避免喂奶过急过快,必要时在喂养过程中休息片刻后继续喂养;

6. 在喂奶后轻轻拍背以帮助胃内空气排出,或者可以轻柔地顺时针按摩腹部排气,可以有效预防打嗝及吐奶;

7. 捂面、压眼眶、惊吓刺激等方式可以提高二氧化碳分压或者刺激迷走神经,因而有可能能够使打嗝中止,但效果并不肯定,且对新生儿可能存在其他风险,因此并不推荐使用。

如果新生儿老是出现打嗝、吐奶等表现,需要注意排除是否存在胃食道返流的情况。如果症状较轻,可按以上方法处理。如果症状较严重,影响胃口,导致体重不增等情况,则需要进一步检查,必要时需要口服胃肠动力药及抑酸剂治疗,如多潘立酮、雷尼替丁等。如果人工喂养的新生儿除打嗝外,还伴有吐奶、腹泻、皮疹等症状,应警惕可能存在牛奶蛋白过敏,对于此类新生儿,主要还是提倡母乳喂养,如需人工喂养,建议给予特殊配方奶粉。若新生儿除打嗝之外,尚存在其他症状,如精神状态改变、反应低下、抽搐、呼吸不畅等情况,必须立即就医,需要注意排除中枢神经及外周神经损害可能。若此类疾病导致的打嗝,主要还是以处理原发疾病为主。但很多时候会出现原因不明的打嗝,必要时可考虑给予镇静止痉药物,如氯丙嗪、氟哌啶醇、咪达唑仑等。



## 生理性黄疸是怎么回事？

足月新生儿宝宝刚出生时，会在出生后2~3天出现黄疸，家长可在自然光下看到宝宝的皮肤和巩膜呈浅黄色，4~5天时黄疸颜色最深，5~7天时黄疸逐渐消退，最迟不超过2周；早产儿多在出生后3~5天出现黄疸，5~7天时颜色最深，7~9天时逐渐消退，黄疸最长可延迟到3~4周才消退。早产儿黄疸出现比足月儿迟，持续的时间也可能会长一些。在生理性黄疸期间，宝宝没有其他不舒服症状。

益生菌能够促进肠道菌群的建立，通过还原胆红素和降低肠道pH值、促进胎粪排泄等途径，起到帮助减少胆红素的重吸收，缓解新生儿黄疸的作用。

## 婴儿如何合理补充维生素D？

“我们孩子要不要补充维生素D？”家长对于补充维生素D有很多疑问。很多人补充维生素D似乎只是跟风：“反正大家都在补，我也补”，却不清楚自己的健康状况到底需不需要补？要补多少才合适？

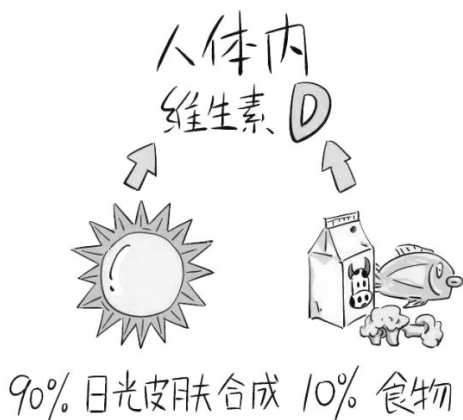




根据调查,不少儿童存在维生素D不足的情况,并且随着年龄的增长,维生素D缺乏的比例逐渐增高;那么,小朋友们普遍缺乏维生素D,究竟是什么呢?

### 一、维生素D是何方神圣?

维生素D是维持钙磷代谢平衡,促进钙吸收和骨骼发育的好帮手,也能参与多种细胞增殖、分化和免疫功能调控。并且,有研究表明,恶性肿瘤的发生可能也跟体内维生素D的缺乏有关。



维生素D参与体内的钙磷代谢,帮助钙沉积到骨骼的生长部位,能促进骨骼正常生长,而婴儿因处于快速生长发育期,对维生素D的需求量相对较大。母乳和牛奶中含钙丰富,但含维生素D很少,不能满足宝宝的需要量,因此需要额外补充维生素D。早产儿、双胞胎儿、冬季或梅雨季节出生以及人工喂养的婴儿,应及时补充维生素D。

### 二、维生素D的补充方法

①在医生指导下补充维生素D制剂。纯母乳喂养的婴儿可于出生后数日开始每天补充维生素D400~800IU。南方



的婴儿每天需要补充400~600IU。北方婴儿每天需要补充600~800IU。早产儿要每天补充800~1000IU。

②让孩子多晒太阳。维生素D的主要来源是由日光照射皮肤转化而来,婴幼儿所需维生素D较多,如果户外活动不足,很容易发生维生素D缺乏性佝偻病,因此,最好每日带宝宝出去晒晒太阳。不过,晒太阳的方法要注意,玻璃可以反射和吸收阳光中的部分紫外线,因此隔着玻璃窗晒太阳,效果会比较差。

③食补。给孩子适当添加富含维生素D的食物,如动物肝脏、奶类、蛋黄等含维生素D较多,应注意给宝宝补充。

## 如何包裹新生儿?

要包裹新生儿,准备一床薄薄的包被是有必要的,首先,新生儿一个人睡觉,如果像成年人那样盖上被子会感觉冷,不保暖常使其睡眠不沉或经常哭闹。再者,新生儿身体柔软,不能抬头,不易将新生儿抱起来,尤其是喂奶时很不方便。因此,用一床包被将新生儿包起来,既可使新生儿有足够的温暖和安全感,又方便母亲抱起来喂奶。所以,正确使用包被非常重要。

正确包裹新生儿的方法:应该让婴儿的双腿叉开,呈青蛙腿样(髋外展外旋)的自然姿势,或用尿不湿包上后,外面再松散地裹上毛毯等,以防受凉。这样不仅满足了婴儿自由发展的需要,而且还能使一些宝宝的轻度先天性髋关节脱位得以矫正。蜡烛包对婴儿束缚太紧,不利于宝宝身体健康。



## 小儿肺炎知多少

小儿肺炎是儿童最常见的疾病之一。WHO指出肺炎是被遗忘的儿童杀手。在寒冷、气候多变的冬季发病率更高。那爸爸妈妈们该了解些什么呢？

### 一、哪些小儿容易患肺炎？

1. 免疫系统受损的小儿或免疫系统尚未健全的早产儿。
2. 营养不良,尤其是在非母乳喂养的婴儿。
3. 有基础疾病例如罹患先天性心脏病,慢性腹泻等患儿。

### 二、如何早期识别肺炎呢？

1. 发热 多在 $38^{\circ}\text{C}$ 以上,并持续3-4天以上不退,但新生儿也可不发热,表现为不吃、不哭、体温不升。
2. 咳嗽 咳嗽加剧时可有呕吐、呛奶。
3. 气急 即呼吸频率增快。病情严重的有呼吸困难的表现:憋气、鼻翼扇动、口唇发紫,呼吸费力。







### 三、那么得了肺炎要如何护理呢？

1. 立即到医院就诊,同时应注意休息,室内空气流通。最佳室温为20度左右,湿度在60%为宜。

2. 肺炎胃口较差、不愿进食,饮食应少量多餐,吃富含维生素和蛋白质的易消化食物,给予流质饮食(如奶制品、米汤、蛋花汤、牛肉汤、菜汤、果汁等)。退热后可加半流质食物(如稀饭、面条等)。



3. 因为肺炎小儿呼吸频率较快及发热,气道水分丧失多,故需多饮水。

4. 小儿患肺炎时,体内有不同程度的缺氧。如果鼻腔阻塞或气道内有大量痰液,会进一步加重缺氧。

因此,家长要及时清除鼻分泌物并拍背吸痰以保持呼吸道通畅,且要防止奶汁、药物呛入引起窒息。拍背时从下往上用空心手掌拍。



## 新生儿发热

新生儿正常体温以宝宝的腋温测量为准：低热是 37.4~38℃；中度发热是 38.1~39℃；高热是 39.1~41℃；超高热是 41℃以上。

新生儿感染性疾病除可引起发热外，还应有其他的异常表现，家长应仔细观察，如精神不好或烦躁不安，吃奶减少或拒奶、呛奶，呼吸急促或呼吸不规则，体温高而四肢发凉、皮肤发花，甚至出现面色发青、呼吸暂停、惊厥等严重症状，应及时去医院就诊，以免延误病情。

新生儿出现发热时应针对病因进行治疗，不主张给新生儿用退热药，因为一般常用的退热药对新生儿常有一些毒副作用。新生儿发热时，以物理降温为主。新生儿发热往往伴随一些严重的疾病，一旦发现新生的宝宝出现发热的情况，应尽早就医。

## 新生儿肺炎

新生儿肺炎是新生儿期感染性疾病中最常见的疾病，需及早诊断和正确处理。

大多数新生儿肺炎是出生后感染引起的，称晚发型肺炎，主要是家庭中与新生儿密切接触的成员患感冒等呼吸道感染后，通过飞沫传播给新生儿的。



新生儿肺炎在临床表现上缺乏特异性,但呼吸次数增快是肺炎早期的体征,家长也能识别。正常新生儿呼吸次数为40~45次/分钟,如每分钟呼吸次数大于或等于60次,即为呼吸增快,这时应再数1次呼吸,如仍大于或等于60次,即为呼吸增快,应尽快去医院就诊。

正确的数呼吸做法是要数满1分钟。数呼吸时要注意一吸一呼为1次呼吸,有的父母将一吸一呼数为2次呼吸就数错了。由于小儿胸廓上下运动幅度小,以腹式呼吸为主,因此观察呼吸运动时观察腹部运动更明显,数出来的呼吸次数更准确。数呼吸时,要在小儿安静时数,不要在小儿哭闹、吃奶或刚吃奶后数呼吸,这时数出来的呼吸次数不能反映真实情况。

## 新生儿湿疹

湿疹是一种常见的、由内外因素引起的一种过敏性皮肤炎症。起病大多在出生后1~3月,6个月以后逐渐减轻,1~2岁以后大多数患儿逐渐自愈。初起时为散发或群集的小红丘疹或红斑,逐渐增多,并可见小水疱,黄白色鳞屑及痂皮,可有渗出、糜烂及继发感染。患儿因瘙痒而烦躁不安、夜间哭闹,影响睡眠。

引起湿疹的发病原因比较复杂,通常为过敏反应所致,孩子的年龄不同、皮损的部位不同、生活的环境季节不同,湿疹的表现也是多样性的,主要可分成脂溢型、渗出型、干燥型三种类型。



湿疹可使宝宝奇痒难忍、夜不成眠、烦躁不安。用什么药物剂型治疗湿疹依据湿疹的表现而定,必要时可在医生指导下使用消炎、止痒、抗过敏药物,切勿自己给宝宝使用任何激素类药膏。因为这类药物外用过多会被皮肤吸收带来副作用,长期使用还会引起局部皮肤色素沉着或轻度萎缩。宝宝发生湿疹时,最好及时去医院诊治。

## 婴幼儿安全照护

1. 幼儿处于早期发展的敏感期,脆弱且易受伤害,缺乏自我保护能力,容易受到意外事故、身体伤害和情绪压力的影响。为了婴幼儿的健康成长,需要加强对婴幼儿的安全照护。

2. 作为照护者应了解和理解婴幼儿的特点,熟悉其情感表达方式,对其需求保持较好的敏感度,并及时做出恰当的语言、表情或动作回应。

3. 建立良好的依恋关系。经常拥抱或爱抚婴幼儿,经常用温柔的、愉悦的语调与婴幼儿沟通,使得婴幼儿减少紧张,愿意亲近和依赖照护人,建立起安全、稳定的依恋关系。

4. 婴幼儿在做出不当行为时要及时提醒,但千万要避免任何对婴幼儿的忽视、体罚、虐待、暴力或威胁行为以及言语攻击。

## 4-6月宝宝生活技能提升篇

技能1:乳牙萌出啦。

技能2:能翻身,靠着东西能坐或能独坐(真自豪呀)。



技能3、会握紧铃铛,主动拿玩具、拿着东西就放嘴里咬。

技能4、能倒手,玩具能在两只手间交换。

技能5、喜欢玩脚和脚指头(大家别笑,大家小时候都这样,吃脚也乐此不疲)

技能6、喜欢看颜色鲜艳的东西,会盯着移动的物体看。

技能7、会大声笑,会自己发出“O”“a”等声音,喜欢别人跟他说话,并且发出应答的声音。

技能8、开始认生,认识亲近的人,见生人就哭(经常户外,参加社交的宝宝表现就不明显啦)

## 6月起添辅食啦

### (一)为什么要添加辅食

1.6个月后单一母乳喂养已不能完全满足婴儿生长发育需求,应当在继续母乳喂养基础上引入其他营养丰富的食物。

2.6月龄以后,婴儿进食能力日渐完善,是添加辅食的最佳时机。

3.6个月前后也是婴儿行为发育的关键时期,添加辅食能够帮助婴儿逐步适应不同食物,促进味觉发育,锻炼咀嚼、吞咽和消化功能,培养良好饮食习惯,避免日后挑食和偏食。

### (二)辅食添加注意事项

1.过早、过迟添加辅食均会影响婴儿生长发育。

2.在添加辅食的基础上,母乳喂养可持续至2岁及以上,保障婴幼儿获取足够的营养素和能量。

3.混合喂养及人工喂养的婴儿,满6个月也要及时添加



辅食。

### (三)辅食添加的技巧

1. 添加辅食应从每日一次开始,尝试在一餐中以辅食替代部分母乳,逐步过渡到以单独一餐辅食替代一次母乳。

2. 添加辅食还应当从单一食物开始,每次只添加一种新食物,逐次引入。

3. 开始可选择含铁丰富的泥糊状食物,每次喂食1小勺,逐渐加量。

### (四)辅食添加有个体差异,要有耐心,勿着急

1. 父母和养育人要耐心鼓励婴儿尝试新的食物,留意观察婴儿反应。

2. 有的婴儿很快接受新的食物,有的则需要多次尝试。

3. 逐步添加。待婴儿2-3日习惯一种新食物口味后,再添加另外一种,逐步刺激味觉发育。

4. 注意观察。引入新食物1-2日内,婴儿若出现皮疹、腹泻、呕吐等轻微不适,应当暂停添加,待症状好转后再次尝试小量喂食。若仍出现不适或症状严重,应当及时就医。

### (五)为什么要注意辅食添加的频次和种类

1. 6个月至2岁期间,辅食添加的频次、种类是逐步增加的,以确保婴幼儿良好生长发育需求。

2. 婴幼儿辅食添加频次、种类不足,将明显影响生长发育,导致贫血、低体重、生长迟缓、智力发育落后等健康问题。

### (六)辅食添加的关键时期和注意事项

1. 6-9个月婴儿,每日需要添加辅食1-2次,哺乳4-5次,辅食与哺乳交替进行。

2. 9-12个月婴儿,每日添加辅食增为2至3次,哺乳降为



2至3次。

3.1-2岁幼儿鼓励尝试家庭膳食,每日与家庭成员共同进食3餐,期间加餐2次,并继续母乳喂养。

## 辅食二三事

### (一)辅食的种类

制作辅食的食物包括谷薯类、豆类和坚果类、动物性食物(鱼、禽、肉及内脏)、蛋、含维生素A丰富的蔬果、其他蔬果、奶类及奶制品等7类。

### (二)辅食制作的注意事项

1.添加辅食种类每日应当不少于4种,并且至少要包括一种动物性食物、一种蔬菜和一种谷薯类食物。

2.6-12个月辅食添加对婴儿生长发育尤为重要,要特别注意添加的频次和种类。

3.要逐渐调整辅食质地,满足6个月至2岁婴幼儿所需营养素和能量供给。

### (三)为什么要调整辅食的质地

1.6个月至2岁婴幼儿生长发育迅速,营养和能量需求高。这个阶段婴幼儿胃容量有限,因此辅食质地需要保持足够稠度。

2.与婴幼儿的咀嚼、吞咽能力相适应,婴幼儿的辅食应当从泥糊状逐步过渡到团块状固体食物。

3.婴儿6个月之后添加泥糊状食物。

4.9个月过渡到带小颗粒的稠粥、烂面、肉末、碎菜等。



## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

5.10-12个月食物应当更稠,并可尝试块状食物。

6.1岁以后吃软烂饭。

7.2岁左右接近家庭日常饮食。

8.贫困地区或食物供应不够丰富的地区,婴幼儿不能从食物中获得充足营养和微量元素时,应当在医生指导下给予辅食营养补充剂(如营养包)。

### (四)辅食制作的要点

1.选择新鲜、营养丰富的食材,多样化制作,为婴幼儿提供丰富的味觉体验,促进味觉发育。

2.口味清淡。清淡口味有利于婴幼儿感受、接受不同食物的天然味道,降低偏食挑食风险,也有利于控制糖、盐摄入,降低儿童期及成人期发生肥胖、糖尿病、高血压、心脑血管疾病的风险。

3.1岁以内婴儿辅食应当保持原味,不加盐、糖和调味品。

4.1岁以后辅食要少盐少糖。

5.2岁后幼儿食用家庭膳食,仍要少盐少糖,避免食用腌制品、熏肉、含糖饮料等高盐高糖和辛辣刺激性食物。

6.2岁以内婴幼儿辅食宜单独制作,保持食物清洁卫生,预防腹泻和其他疾病。

7.婴幼儿进食要有成人看护,不逗笑打闹,防止进食意外。

8.避免食用整粒花生、坚果、果冻等食物,杜绝气管异物危害。

### (五)营养素的添加

铁是6~23月龄婴幼儿容易缺乏的营养素,缺铁影响





婴幼儿神经认知发育。从强化铁的营养米糊开始,逐渐添加动物类食物(如瘦肉、肝脏、家禽或鱼等),以保证辅食的铁营养。

#### (六)辅食添加的原则

1. 从一种到多种逐步引入辅食。每次只引入一样新食物,观察婴儿有无过敏或不耐受症状,待婴儿习惯数天后再引入另一种新食物,逐步完成从纯乳类的液体食物到家常固体食物的转变。

2. 保证食物的营养密度。菜泥、肉末等泥糊状、固体或半固体食物能提供更多的营养成分和能量,菜汤、骨头汤等低营养密度的液体食物难以满足婴幼儿营养需求。

3. 食物多样化。每一种食物含有不同的营养成分,也没有一种食物能够单独满足6月龄以上婴幼儿所有的营养需求,故需要为婴幼儿提供多种营养丰富的食物。

4. 2~3岁幼儿膳食以粮谷类为主,适量的肉、禽、鱼、蛋类,充足的蔬菜和水果,尤其是深色蔬菜。保证足够的乳类(300~500 mL)和适量的豆制品。

5. 纯母乳喂养的足月婴儿出生后2~3天应添加维生素D 400 IU/日,直至能从强化食品或日常阳光照射中获取足够的维生素D。

6. 早产儿和低出生体重儿根据胎龄和出生体重及营养风险,在医生指导下强化营养,如母乳强化剂、维生素D和铁元素的补充等。

7. 婴儿和儿童需要较多的维生素A,以促进其快速生长并帮助他们抵御感染。



## 如何培养良好饮食习惯

1. 婴幼儿6个月至2岁添加辅食

2. 2-3岁基本独立进食,喂养方式发生变化。从哺乳逐渐过渡到喂食、自主进食、与家人同桌吃饭。

3. 幼儿从自主进食到与家人同食,这个过程可促进婴幼儿大动作、精细动作的发育,有利于家庭亲子关系建立,促进儿童情感、认知、语言和交流能力发展。

4. 父母和养育人要营造快乐、轻松的进食环境,鼓励但不强迫婴幼儿进食。引导婴幼儿与家人一起就餐,自主进食。

5. 关注婴幼儿发出的饥饿和饱足信号,与婴儿面对面充分交流,不以食物作为奖励和惩罚手段。

6. 婴幼儿进餐时不看电视、电脑、手机等电子产品,每次进餐时间控制在20分钟左右,最长不超过30分钟。

## 婴幼儿保育照护与全面发展

作为照护者,我们应当遵循婴幼儿发展的年龄特点与个体差异,通过营养与喂养、睡眠、生活与卫生习惯、动作、语言、认知、情感与社会性等促进婴幼儿身体发育和心理发展。

### 一、营养与喂养

#### (一)为什么要注意营养和喂养?

1. 获取安全、营养的食物,达到正常生长发育水平;
2. 养成良好的饮食行为习惯。



3. 营养与大脑发育息息相关,超过 80% 大脑功能在孩子三岁以前形成。如果早期营养不良会破坏大脑的发育。

### (二)营养和喂养包含的内容

主要包括母乳喂养、辅食添加、均衡膳食和良好进食技能与习惯的养成。

### (三)营养和喂养照护的关键点

包含均衡营养、顺应喂养、良好进食技能与习惯等。

### (四)我们的建议:

1. 为婴幼儿提供与年龄发育特点相适应的食物,规律进餐。在家里买菜之前要初步制定一个家庭膳食计划,相对应的注意搭配,为婴幼儿和家庭其他成员制定食谱。

2. 为婴幼儿创造安静、轻松、愉快的进餐环境,协助婴幼儿进食,并鼓励婴幼儿表达需求、顺应喂养,不强迫进食。

3. 有效控制进餐时间,注意加强进餐照护,避免发生伤害。

## 二、睡眠

### (一)婴幼儿良好睡眠的目标

1. 获得充足睡眠;
2. 养成独自入睡和作息规律的良好睡眠习惯。

### (二)婴幼儿良好睡眠的技巧

科学的照护行为可有效提高婴幼儿睡眠效率,保证睡眠时间。例如,在宝宝犯困的时候将其放置在小床,睡前安排 3 ~ 4 项一致的、有序的睡前活动,不宜哄拍入睡和“喂奶睡”等

### (三)我们的建议:

1. 为婴幼儿提供良好的睡眠环境和设施,温湿度适宜,白



## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

天睡眠不过度遮蔽光线,独立床位,保障安全、卫生。

2. 加强睡眠过程巡视与照护,注意观察婴幼儿睡眠时的面色、呼吸、睡姿,避免发生伤害。

3. 关注个体差异及睡眠问题,采取适宜的照护方式。

### 三、生活与卫生习惯

#### (一)目标。

1. 学习盥洗、如厕、穿脱衣服等生活技能;

2. 逐步养成良好的生活卫生习惯。

#### (二)我们的建议:

1. 保持婴幼儿活动场所的安全卫生,预防异物吸入、烧烫伤、跌落伤、溺水、中毒等伤害发生。

2. 在生活中逐渐养成婴幼儿良好习惯,做好回应性照护,引导其逐步形成规则和安全意识。

3. 注意培养婴幼儿良好的用眼习惯,限制屏幕时间。

4. 注意培养婴幼儿良好的口腔卫生习惯,预防龋齿。

5. 注意观察,发现有精神状态不良、烦躁、咳嗽、打喷嚏、呕吐时好及时采取措施,必要时及时送医。

### 四、动作

#### (一)目标。

1. 掌握基本的大运动技能;

2. 达到良好的精细动作发育水平。

#### (二)游戏、运动的意义

15分钟的玩耍能够在孩子的大脑中建立成千上万条神经元连接。

早期刺激、与父母及看护者的良好互动是快速启动大脑发育及终身学习的钥匙。



家庭照护时要引导婴幼儿掌握基本的大运动技能,如爬、走、跳、跑、跨等,同时多锻炼精细动作,促进良好发育。

### (三)我们的建议

1. 在各个生活环节中,创造丰富的身体活动环境,确保活动环境和材料安全、卫生。

2. 充分利用日光、空气和水等自然条件,进行身体锻炼,保证充足的户外活动时间。

3. 设计类型丰富的活动和游戏,并保证每日有适宜强度、频次的大运动活动。做好运动中的观察及照护,避免发生伤害。

4. 关注患病婴幼儿。处于急慢性疾病恢复期的婴幼儿,及时调整活动强度和时长;发现运动发育迟缓婴幼儿,及时寻求专业帮助。

### (四)注意事项

1. 1岁以内的婴儿需进行多种形式的身体活动,如抚触、被动操、翻身,尤其鼓励其在地板上的玩耍互动,清醒时每天趴卧至少30分钟,可分次进行。

2. 1-3岁幼儿每天至少有3小时各种强度的身体活动。身体活动可融入到日常生活中,动静结合、室内活动与户外活动结合,不同形式的活动宜交替进行。

3. 婴幼儿每次在怀抱、手推婴儿车、童车上的持续时间不宜超过1小时。

## 五、语言

### (一)目标。

1. 促使幼儿对声音和语言感兴趣,学会正确发音;

2. 促使幼儿学会倾听和理解语言,逐步掌握词汇和简单



的句子；

3. 促使幼儿学会运用语言进行交流,表达自己的需求；

4. 培养和引导幼儿听故事、看图书,初步发展早期阅读的兴趣和习惯。

## (二)我们的建议:

1. 给婴幼儿创造丰富的语言环境,在生活场景中多说,提供正确的语言示范(清晰、缓慢,最好是普通话),保持与婴幼儿的交流与沟通,引导其倾听、理解和模仿语言。

2. 鼓励幼儿说出身边物品名称、短语,鼓励幼儿用语言表达需求和参与简单对话,以促进其语言的表达。

3. 提供与月龄相符合,适合阅读的儿歌、故事和图画书,培养早期阅读兴趣和习惯。

4. 发现发展迟缓时,及时需求专业帮助。

## 六、认知

### (一)目标。

1. 充分引导婴幼儿运用听觉、视觉、嗅觉等各种感官探索周围环境,激发好奇心和探索欲；

2. 逐步发展婴幼儿注意、观察、记忆、思维等认知能力；

3. 不包办,有意识培养婴幼儿学会想办法解决问题,有初步的想象力和创造力。

### (二)我们的建议。

1. 创设环境,促进婴幼儿通过视、听、触摸等多种感觉活动与环境充分互动,丰富认识和记忆经验。

2. 保护婴幼儿对周围事物的好奇心和求知欲,耐心回应婴幼儿的问题,鼓励自己寻找答案。

3. 在确保安全健康的前提下,支持和鼓励婴幼儿的主动



探索,适应集体生活。

4. 培养婴幼儿对语言的理解能力,将实际物体、动作、指令等与语言相联系。

## 七、情感与社会性

### (一)目标。

1. 为婴幼儿建立安全感,能够理解和表达情绪;
2. 有初步的自我意识,逐步引导和培养情绪和行为的自我控制;
3. 与成人和同伴积极互动,发展初步的社会交往能力。

### (二)我们的建议。

1. 观察了解婴幼儿独特的沟通方式和情绪表达特点,正确判断其需求,并给予及时、恰当的回应。
2. 与婴幼儿建立信任和稳定的情感联结,使其有安全感。
3. 建立一个便于执行和操作的一日生活和活动常规,开展规则游戏,帮助婴幼儿理解和遵守规则,逐步发展规则意识,适应集体生活。
4. 创造机会,支持婴幼儿与同伴和成人的交流互动,体验交往的乐趣。

## 关注婴幼儿的心理照护

良好的心理状态是人生的一笔财富,要想长期拥有这笔财富,就应该做好心理护理。

如果从婴儿时期父母就给孩子做好心理护理,将大大有利于他的健康成长。在许多人看来,新生儿除吃、睡、哭之



外,没有其他的行为能力和心理活动。但现代医学证明,新生儿有着令人惊奇的行为能力,并有神秘多变的心灵世界,需要进行心理护理。

## 新生儿心理护理

大多数人认为新生儿不会说话,谈何心理呢?其实语言并不是心理活动的唯一表现人的心理是客观世界在人脑中的主观映象脑是心理器官,而客观现实是产生心理的源泉。



人的心理现象包括心理过程,如感觉、知觉、模式识别,记忆,思维,想象,情绪,意志,和个性心理特征如能力,气质等。新生儿具有心理的器官一脑。并接受来自外界的各种刺激而产生心理现象。

### 1、新生儿的心理特点

(1)具有多种感觉和记忆功能:新生儿出生24小时内有听觉反应,新生儿嗅觉相当发达,出生第2天即有味觉功能,出生第4天视距30公分,被母亲抱在怀里能看清并记住母亲的脸庞,有时会出现凝视现象。

(2)母子相依:新生儿从母亲子宫中娩出时,声、光、冷、





热,空气、疼痛等各种外界刺激,全都集中来到他们的周围,使之茫然失措。此时他们需要听母亲心跳搏动的节奏、母亲说话的声音。母亲在他皮肤上轻轻的抚摸、亲吻,以及母亲温馨的爱和保护,使他们幼小的心灵上有生存的安全感。有安全感之后,他们的情绪才会愉快,睡眠才会安稳,一切生理心理也才会健康地发育和发展。



(3)新生儿具有的情绪反应:情绪的状态主要取决于需要的满足情况和身体的健康状况。

(4)具有不同的气质:气质是个性心理特征的最初表现,是先天遗传得来的,它对以后个性的发展有着重要的影响。近年来有些学者认为,婴儿存在着三种明显的气质类型,①



“易护理的”：他们的饮食和睡眠很有规则，容易适应新的时间表、食物和人。②“反应慢的”：他们遇到一种新情况总要退缩，总带有消极的心境，表现出低的活动水平。③“难以对付的”：他们睡眠和饮食习惯相当不规则，很慢才能适应新的环境，心境相当消极，容易表现出不寻常的紧张反应。此外，还有表现出各种特点的混合型。

### 2、心理护理要点

(1)改进传统的打包法：我国传统的习惯是把新生儿用小包被包起来，甚至把手脚都放得直直地给捆扎起来，使他们的感觉、运动受到很大的限制。对新生儿来说，使大脑得以发育是符合心理发展规律的护理和抚养的良方。可根据实际情况，选用婴儿睡袋的方法，把新生儿放置在松软的婴儿床上，给他们以充分活动的余地。最好选择棉布料制做的被褥。



(2)体位的更换：多数人习惯让新生儿仰卧睡眠，甚至清醒时也让他们取仰卧位，致头颅成扁平形。这种姿势不但使他们的视野范围狭小，而且也影响他们转头、翻身的运动，甚



影响其小脑发育。我们主张采用多方位的睡眠姿势,包括仰卧、侧卧及俯卧。这样既能开阔视野,促进视觉发育,又能锻炼他们翻身、抬颈的活动,从而促进大脑发育,也促进了心理发展,所以要定期给新生儿翻身。最好能在婴儿床各个侧面装饰一些色彩鲜艳的玩具。



(3)充分的母爱和怀抱:由于母亲的怀抱和哺乳会倾注深厚的爱,而新生儿听到母亲的心声,皮肤触到母亲抚摸的感觉,他们的心情会平静、安稳,睡得香甜,甚至会露出微笑。当新生儿娩出处理结束后,就将他放在母亲身旁,半小时内进行早吸吮,这样可以使新生儿的安全感得到满足,



对其今后的心身发育也有极大的益处。



## 关注母亲或其他照护者的心理关照

照护者是养育照护的主要实施人,养育照护的质量取决于照护者的身心健康状况。如果照护者出现了情绪问题,难以对婴幼儿表达温暖、关爱和愉快的情感,反而焦虑、抑郁的情绪会影响到婴幼儿的早期发展。



我们照护者要有良好的情绪调控能力和教养,不把自身压力转嫁给婴幼儿,不向婴幼儿发泄不良情绪。当出现不良情绪时,及时转移注意力,控制情绪。如果需要帮助时,及时主动到医疗机构寻求专业帮助。

## 培养生活与卫生习惯的要点

一是各种习惯的培养应根据婴幼儿神经心理发育程度,适当提前。

二是尽量建立有序的一日生活节律,为婴幼儿合理科学安排生活。

三是采用婴幼儿易于接受的具体形象的方法,经过反复训练,形成条件反射。

四是对待婴幼儿活动,重视过程,正确看待活动结果,对其抵抗心理采取正面引导,避免强迫命令。

五是积极回应婴幼儿发出的信号。

### 培养生活与卫生习惯的方法

一是示范,抓住婴幼儿善于模仿的特性,注意直观规范。  
二是结合实际,在游戏中结合引导掌握生活技能。

### 良好的手卫生习惯

1-2岁:协助和引导幼儿自己洗手。

2-3岁:引导幼儿使用肥皂或洗手液正确洗手,认识自己的毛巾并擦手。

### 良好的咳嗽礼仪

1-2岁:引导和帮助幼儿学会咳嗽和打喷嚏的方法。

1. 咳嗽或打喷嚏时,尽量避开人群,用纸巾、手绢或双手



## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

捂住口鼻,防止唾液飞溅;

2. 使用后的纸巾放到垃圾桶;
3. 接触呼吸道分泌物后清洗双手或进行手消毒;
4. 患有呼吸道疾病时佩戴口罩,与他人保持一定距离。

### 良好的生活技能

1-2岁:协助和引导幼儿自己穿脱衣物

2-3岁:鼓励幼儿穿脱衣物

1. 学习脱衣服比穿衣服容易,先教宝宝练习脱衣服。练习时培养折叠、整理的习惯。

2、练习扣扣子

3. 练习穿衣服,先将一只手伸入袖中,再将另一只手伸入另一只袖中,然后再扣扣子

4. 学习自己穿鞋,为宝宝准备有粘扣的鞋。

### 良好的口腔卫生习惯

1. 乳牙一长出来就需要照护者用干净的纱布每天一次帮助幼儿清洁牙面。

2. 幼儿尚雅萌出4颗后,可以选择婴幼儿牙刷,含氟幼儿牙膏,由家长刷牙直至3岁,每天至少一次。

3岁以后,可以自己每天早晚刷牙,但仍然需要家长每天晚上帮助刷牙直至上小学。

每次进食后,都要漱口或喝1-2口白开水。

幼儿长牙后饮食要规律,保持合理的喂食间隔,避免随意的食物摄入;逐步进行咀嚼训练,避免将水果、蔬菜等食物切碎,研磨后进食。

一岁以后,停止夜间喂奶,不要把母乳或奶瓶当做安抚措施,睡前半小时不再摄入白开水以为的任何食物。



### 良好的排便习惯

新生儿:无条件反射,要注意臀部清洁护理。

2-5月:3月龄后逐渐培养昼夜节律,减少夜间哺喂次数。定时喂养有利于肠胃工作,自然促成排便节律。

6-12月:观察婴幼儿表情和动作,配合促进排便。

1岁以前的照护要点,主要是注意及时更换尿布,保持臀部和身体清洁干爽。

1-2岁:鼓励幼儿及时表达大小便需求,形成相对规律的时间提醒婴幼儿坐盆,形成一定的排便规律,逐渐养成主动坐盆的习惯。

2-3岁:培养幼儿主动如厕,训练自己脱裤子,坐盆大小便,训练自己擦屁股。

### 培养良好的用眼习惯

良好的用眼习惯能预防近视过早发生。

限制视频类电子产品使用。

减少持续近距离用眼时间。

早产儿视网膜病变、先天性白内障、屈光不正、弱视、斜视等

## 如何观察婴幼儿

1. 婴儿通过微笑、发出欢快的声音、把手伸向餐具或食物、主动张嘴表达想吃的愿望,也会通过吐出食物、用手推餐具或食物、扭头、皱眉等表达不要吃的意愿。

2.2. 婴儿在还没有口语表达时,更多通过自己的身体、面部表情及声音等非言语的沟通方式来发起需求和回应照



护者。

3. 父母与新生宝宝的互动贯穿于所有的身体接触中,如抱着或抚摸宝宝时,给他喂奶和洗澡时。在这些身体接触中,宝宝会感受到父母的爱,发出自己的需求。

4. 哭声是婴儿表达需要和情感的重要方式。学会聆听婴儿的哭声,可以帮助照护者建立良好的回应,作为照护者应努力理解婴儿哭声的含义。

5. 婴儿发出的第一个带有社交意义的信号是微笑。照护者要对婴儿的微笑及时地做出回应,要尽情地表达喜悦与幸福的情绪,给予笑脸、开心的姿态或语调。

6. 不同的婴幼儿从周围获得信息和做出反应的方式会有所不同。照护者在日常的照料中要用心找到婴幼儿独有的互动方式,然后协调自己的方式与其互动。

7. 优质的互动时间出现在婴儿平静而专注时,可能是他喝奶后的几分钟,也可能是小睡过后的几分钟,也可能是喝奶和小睡的间隔时间等。

8. 照护者要学会追随婴幼儿的兴趣去做出回应。为了让照护者再次回应,他会更努力地去尝试发出声音或做出动作使照护者高兴,这有助于婴幼儿的学习和发展。

9. 照护人者要学着去揣测婴幼儿想要表达的内容。当婴幼儿注视着照护者并且笑或发出声音或做手势,照护人要去揣测婴幼儿想表达的意思。

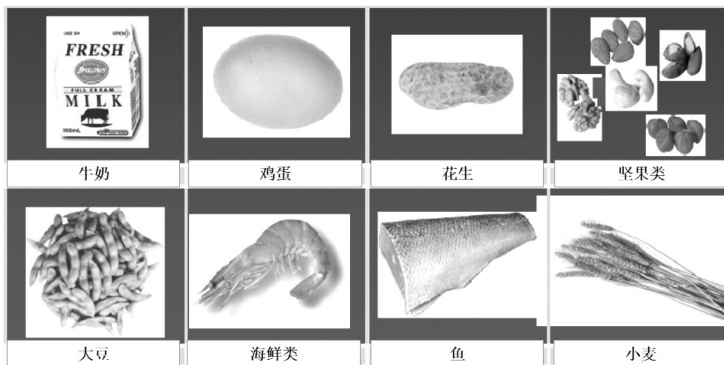
## 过敏宝宝如何转奶?

门诊经常有许多牛奶蛋白过敏的宝妈问孩子奶粉和辅





食的问题,上面就是一个门诊宝妈问的问题,今天挑重点集中回答一下。



八种主要的过敏食物

一、什么时候需要氨基酸奶粉或者深度水解蛋白奶粉喂养?

### (一)什么是牛奶蛋白过敏

牛奶蛋白过敏是幼儿最常见的食物过敏,大多数牛奶蛋白过敏患儿发生在一岁以前,所以在不能母乳喂养时需要用低敏配方奶替代。低敏配方奶粉包括深度水解配方和氨基酸配方奶粉。

### (二)牛奶蛋白过敏表现

一般多表现在:

胃肠道症状,如腹痛、呕吐、腹泻、便血、便秘、体重不长,喂养困难等呼吸道症状,如打喷嚏、鼻子发痒、流鼻涕或鼻塞皮肤症状,如发痒的皮疹,荨麻疹和嘴唇、舌头或面部肿胀

(三)妈妈没有喝牛奶吃鸡蛋为什么宝宝会牛奶蛋白过敏?

即使妈妈没有喝牛奶吃鸡蛋,母乳中含有的高分子乳



清蛋白、酪蛋白与宝宝机体发生免疫反应,出现牛奶蛋白过敏症状。



#### (四)什么时候需要换氨基酸奶粉

不是牛奶蛋白过敏的宝宝都需要换氨基酸奶粉,存在以下情况的需要换氨基酸奶粉。

- 1)使用深度水解配方奶粉不能缓解的患儿;
- 2)存在生长发育迟缓/停滞的患儿;
- 3)多种食物过敏患儿;
- 4)严重复杂的胃肠道食物过敏;
- 5)嗜酸性细胞性食管炎;
- 6)食物蛋白诱导的小肠结肠炎综合征
- 7)严重湿疹;
- 8)母乳喂养仍发生过敏症状

简单地说就是牛奶蛋白过敏的孩子,虽然妈妈忌口2周以上或者宝宝口服深度水解蛋白奶粉,仍然反复腹痛、哭闹、便血、呕吐、贫血、生长发育迟缓、湿疹严重等等,影响到了宝宝的正常生长发育,这时需要氨基酸配方奶粉。

#### (五)合理使用深度水解蛋白奶粉和氨基酸配方粉



1. 宝宝接受度的问题：

有的宝宝开始可能不适应水解蛋白奶粉，家长喂养困难，会增加焦虑情绪。这时需要消化科医生、营养师一起指导。

2. 家庭花费的问题：

有的宝宝可能胃口比较好，一月吃好几桶，增加了家庭的经济负担。

3. 哺乳期妈妈的情绪问题：

让哺乳期妈妈停母乳，给牛奶蛋白过敏宝宝喂水解蛋白奶粉，可能会增加哺乳期妈妈的焦虑、不安、内疚等情绪。需要医生、宝宝家庭一起安慰哺乳期妈妈，认识到牛奶蛋白过敏的原因，减少心理压力。

**（六）合理使用深度水解蛋白奶粉和氨基酸配方粉，不仅是医术还是艺术**

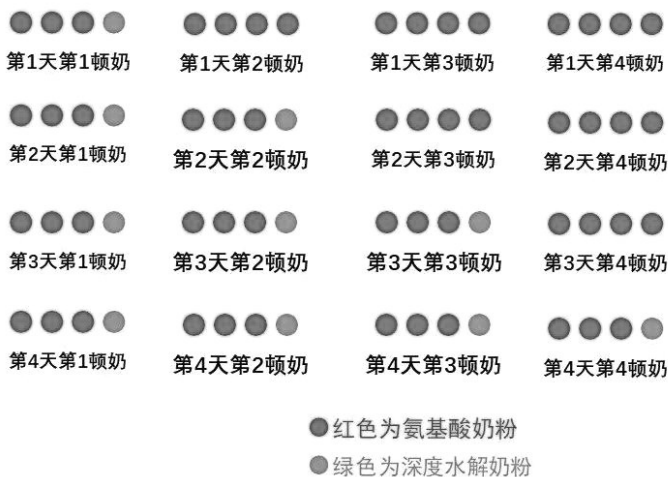
1. 牛奶蛋白过敏宝宝氨基酸奶粉需要吃多久？《食物过敏相关消化道疾病诊断与管理专家共识》等国内外专家共识认为，严重牛奶蛋白过敏的宝宝，要吃满6个月或宝宝9个月到12个月。所以说，吃纽康特等氨基酸配方奶粉的宝宝时间不到不要着急换奶，否则过敏容易反复。





## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

2. 如何从氨基酸奶粉转深度水解蛋白奶粉第1天第1一顿加1勺深度水解蛋白奶粉,第2天第1顿、第2顿,分别各加1勺深度水解蛋白奶粉第3天第1顿、第2顿,第3顿分别各加1勺深度水解蛋白奶粉依次类推,直到全部换成深度水解蛋白奶粉。



如果换奶时有腹泻、呕吐、过敏等症状,暂停继续换奶或维持上一次换奶情况,严重时需要继续氨基酸奶粉喂养。

### 3. 牛奶蛋白过敏的宝宝可以吃羊奶粉吗?

不推荐以其他动物奶(水牛、山羊、马、猴、驴)来源的奶粉作为牛奶蛋白过敏患儿的代用品。不推荐大豆基质配方作为6个月以下牛奶蛋白过敏患儿的代用品。那些奶粉仍然是整蛋白配方,还是容易出现过敏反应。

### 4. 过敏高风险宝宝晚点添加辅食不容易过敏吗?

不是的。对有过敏家族史的婴儿研究发现,限制或延



迟固体食物添加并不能有效预防食物过敏,反而有可能增加食物过敏发生的风险。

## 建立规律的一日作息

婴幼儿在成长过程中,慢慢形成了自身的饥、饱、醒、睡、活动、休息、进食、排泄的节律。作为照护者的我们需要在生活内容和顺序上有意识的安排,形成一种合理的生活节律。有效的生活节律,能保护婴幼儿神经系统的正常发育和消化系统的功能,培养婴幼儿的生活习惯。

良好习惯的养成非一蹴而就,需要有反复练习的机会。

### 婴幼儿一日生活安排建议(10-18个月)

时间	内容
6:00-7:00	起床、大小便、盥洗、早点
7:00-9:00	室内室外活动
9:00-11:00	喝水、第一次睡眠
11:00-11:30	起床、大小便、洗手、午饭
11:30-13:00	室内外活动、喝水
13:00-15:30	第二次睡眠
15.30-16:00	起床、小便、吃加餐
16:00-18:30	室内外活动(17:00喝水)
18:30-19:00	洗手、晚饭
19:00-20:00	盥洗、大小便、准备入睡
20:00-次日 6:00	睡眠(22:30喂奶一次)



## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

### 婴幼儿一日生活安排建议(18-36个月)

时间	内容
6:30-7:30	起床、大小便、盥洗
7:30-8:00	早点
8:00-9:00	室内、室外活动
9:00-11:00	喝水、小便、游戏
11:00-11:30	洗手、吃午饭
11:30-12:00	小便、饭后散步、准备午睡
12:00-14:30	午睡
14:30-15:00	起床、洗手、加餐
15:30-18:00	室内、室外活动(16:30喝水)
18:30-19:00	室内、室外活动
19:00-20:00	盥洗、小便、准备入睡
20:00-次日6:00	睡眠

## 婴幼儿的动作技能

婴幼儿的发育水平会逐步发展到用手抓东西吃,会自己抱奶瓶喝奶,能用拇指和食指捏起细小的物品,因而要适时鼓励婴儿自己参与进食,培养其主动进食能力及手眼协调能力尤为重要。

6-8月:会从鸭嘴杯里喝液体。

8-9月:开始学会上下的咀嚼动作。



8-11月:会使用大拇指和食指拿食物。

11-14月:学会从比较软的食物咬下一小口。

11-15月:旋转咀嚼,二院可以咀嚼更加多样化的食物。

15-24月:可以使用勺子或者叉子独立喂自己吃。

24-36月:可披衣,会配合穿衣;洗手并擦干、在协作下刷牙、搭8层积木;模仿画直线;用餐具、会踢球,出现双足交替上楼;会双足跳;乱画。

## 24-36月幼儿发育要点

年龄	运动发展	社会性发展	认知发展	语言发展
2-3岁	会随着音乐运动	不愿上床睡觉	玩象征性游戏;说出被藏的玩具、做与事实不符事(说谎、戏弄人)	用2个词
	跑、跳	与隔壁小朋友玩但不与其他小朋友玩	认识家庭成员相片	话题延长、多重重复
	独步稳	有兴趣学习如厕	指身体部位	理解问题和提问题(十万个为什么)



## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

年龄	运动发展	社会性发展	认知发展	语言发展
	踩自行车的脚踏板	需要时用“请”表示礼貌	知晓颜色	以标签方式描述故事
2-3岁	平衡	玩耍时间比以前长		能表示需要
	堆物	说名字表示自己		说 50 个词
	放东西在其他物品内	不愿分享		用介词
	做游戏、扔物、走时可拿其他东西、自己使用勺子	显示情感		用复数、知晓颜色
	可披衣,会配合穿衣;洗手并擦干、在协作下刷牙、搭8层积木;模仿画直线;用餐具、会踢球,出现双足交替上楼;会双足跳;乱画。		有处理象征世界能力、自我中心(关注自己);注意力(只注意事物的一面);玩扮演游戏对陌生人恐惧减少;可表示简单情绪和愿望	简单句;





## 建立良好母婴依恋关系的重要性

依恋是婴儿与主要抚养者(母亲)之间最初的社会性联结,也是婴儿情感社会化的重要标志。它发生在婴儿和经常与之接触、关系最密切的成人之间,因此情感依恋最多的是发生在母婴之间。依恋是在婴儿和母亲的相互交往过程中逐渐建立起来的母婴互动关系。

### 一、依恋发展的四个阶段

第一阶段为无差别的社会反应阶段,婴儿对人不加区分地积极反应,喜欢所有的人。

第二阶段为有差别的社会反应阶段,婴儿出现有选择地对人反应,如对母亲更加偏爱,对其他家庭成员和熟悉人的依恋相对少一些,对陌生人的反应更少。

第三阶段为特殊的情感联络阶段,婴儿对母亲产生特殊的情感依恋,与母亲的情感联结更加紧密,把母亲作为安全的基地。

第四阶段为互惠关系形成阶段,婴儿能把母亲当做交往的伙伴,对母亲的依恋目标有所调整,能理解母亲需要离开自己的原因,并相信母亲爱自己,肯定会回来的。因此,能够接受母亲的暂时离开。

### 二、婴幼儿依恋的类型

1.安全型依恋(占70%):这类婴儿将母亲视为安全基地,母亲在场使儿童感到足够的安全,能够在陌生的情景中积极地探索和操作。对母亲离开和陌生人进来都没有强烈的不安全反应,多数婴儿都属于安全型依恋。



2. 回避型依恋(占20%):母亲在场或者离开都无所谓,自己玩自己的,实际上这类婴儿与母亲之间并未形成特殊亲密的感情联结,被称为无依恋婴儿。

3. 反抗型依恋(占了10%):这类婴儿缺乏安全感,时刻警惕母亲离开,对母亲离开极度反抗,非常苦恼,母亲离开就哭的撕心裂肺,母亲回来时既寻求与母亲接触,又反抗母亲的安抚,表现出矛盾的态度,这种类型又叫矛盾型依恋,也是典型的焦虑型依恋。

安全型依恋是积极依恋,回避型和反抗型依恋均属消极依恋,是不安全型依恋。

### 三、早期教养对依恋的影响

1. 早期社会性依恋对日后人格特征的影响:安全型依恋的孩子在成人后具有高自尊,往往享有信任而持久的人际关系、善于寻求社会支持,并具有良好的与他人分享感受的能力。

2. 早期依恋类型影响个体内在工作模式的形成:年幼儿的依恋可以确定个体内部工作的基本模式,婴儿是否同母亲形成依恋以及依恋的质量如何,会直接影响婴儿的情绪情感、性格特征、社会行为和与人交往的基本态度的形成。可见,依恋对婴儿整个心理发展具有不可忽视的重大作用。

### 四、衡量婴幼儿期母亲教养方式的三个标准

依恋是在婴儿与母亲的相互交往和情感交流过程中形成的,母亲的教养方式对婴儿的依恋类型具有一定的预见性,良好的教养可以促进积极依恋的发展。衡量母亲对婴儿的教养方式好与否,可以从反应性、情绪性和社会性刺激三个方面来评价。



1. 反应性:指通常能正确理解婴儿发出信号的意义所在,并能给予积极地应答和反馈;

2. 情绪性:经常会通过说、笑、爱抚等积极情绪,进行情感交流,以满足婴儿愉悦的需要;

3. 社会性刺激:通过互相模仿、亲子游戏、共同活动等社会性互动以及通过丰富环境、不断调整自己的行为,以适应婴儿活动节律和互动内容的要求来适应婴儿的社会活动需求。

(曲靖市第三人民医院 张理芬)

## 良好的情感联系

回应性照护是婴幼儿照护的核心。

作为照护者,我们要提供满足婴幼儿生理和心理需求的积极照护实践,在日常的生活中观察并敏感了解婴幼儿动作、声音、表情和口头请求的需求,并及时给与积极恰当的回应。

100% 照护=25% 依恋关系+25% 敏感观察+25% 恰当回应+25% 互相沟通。

最基本的要素是与婴幼儿建立积极依恋关系,包括热情、接纳、真诚、共情和尊重。

观察并敏感了解婴幼儿是正确解读其行为线索、解释需求的必备条件。

回应是照护者解读婴幼儿行为后作出的回应。恰当的回应不仅要有及时性还要有合理性。

互动与沟通是人与人、人与环境交互作用的过程,不仅



有利于更好的进行回应性照护,形成良好的依恋关系,也能帮助儿童将来建立良好的人际关系。

## 安全感建立的关键期——婴幼儿期

马斯乐需求层次理论中安全感的需求是人类在满足生理需求后第二层次的需求,也是人类的基本需求。心理学研究发现,人类安全感建立的关键时期是:婴幼儿期(0-6岁),如果在这一关键期安全感没有建立好,将会影响到人一生的发展,所以在这一时期安全感建立尤为重要。如何在婴幼儿时期为孩子建立满满的安全感?重点有以下几方面:

### 一、夫妻关系和谐稳定

孩子因为弱小,所以承受着社会底层的情绪垃圾,从开始记事起,影响他们最多的人就是父母,夫妻关系的和谐稳定对孩子的影响非常大,在一个天天争吵的环境中长大的孩子,和一个生活在夫妻关系和谐,相亲相爱的环境中的孩子,他们的安全感是不一样的,前者惶惶不可终日,每天都担心父母的战火会烧到他身上,提心吊胆度日如年,后者则是能安心快乐成长。如果夫妻之间产生了不可避免矛盾,要让孩子明白父母可以自己处理好问题,千万不能拿孩子当出气筒,以致产生负面情绪连锁反应,比如:爸爸打妈妈,妈妈打孩子,孩子踢小狗……

### 二、建立安全型的母婴依恋关系

婴儿是否同母亲形成依恋以及依恋的质量如何,会直接影响婴幼儿的情绪情感、性格特征、社会行为和与人交往的基本态度。安全型依恋的孩子在成人后具有高自尊,往往享



有信任而持久的人际关系、善于寻求社会支持,并具有良好的与他人分享感受的能力。可见,依恋对婴幼儿整个心理发展具有不可忽视的重大作用。

一是在情绪上,对孩子发出的信号要积极应答,要经常性的通过笑、说、爱抚积极表达感情。

二是要和孩子多进行社会性互动,通过互相模仿行为、丰富环境、调整自己的行动,以适应婴幼儿的行为规律,而不是以自己的习惯强加给宝宝。

三是要促进宝宝的认知活动,提供丰富多彩的适宜性刺激和足够的活动空间,促进感知觉和动作发展。针对困难型宝宝,需要父母具有特别的热情、耐心和爱心,理智地克制自己的烦躁,采取适合其特点的,且有针对性的方法使宝宝健康适应社会。针对迟缓型宝宝,要让宝宝按照自己的速度和特点去适应环境,不要给宝宝施加压力,多鼓励宝宝进行尝试新的事物经验等。

### 三、妈妈的情绪稳定

为什么把父亲比做天,把母亲比做大地,因为爸爸发火一般就像电闪雷鸣,很恐怖,但实际伤害性不大,但妈妈发火就像是地震一样,地动山摇,造成的伤害是毁灭性的。所以妈妈的情绪稳定对一家人都很重要,会影响和传递给整个家庭,尤其对孩子的影响更是非常大。有时候,妈妈的焦虑会成为孩子的焦虑,孩子没有能力去解决妈妈的烦恼,要给孩子足够的安全感,妈妈一定不能因自己的情绪影响到孩子。

### 四、为孩子树立爱的榜样

爸爸妈妈是孩子的第一任老师,父母所有的言行举止都无时无刻不影响着孩子,所以作为父母给孩子最好的礼物就



是：一个幸福的家，爸爸爱妈妈，妈妈爱爸爸！让孩子从小就有爱的榜样，让孩子从小在一个有爱的环境中滋养长大，孩子长大后才会有爱的能力和资本，因为他见过了父母恩爱幸福的模样。

### 五、注重与孩子沟通交流，尊重孩子

即便是最小的孩子，也有自己的尊严，尊重孩子，让孩子从小树立自尊自爱的品质，和孩子做好沟通交流，让孩子知道自己是重要的，任何时候都是被父母爱和认可。在家里要充分发扬民主，让孩子也有表达自己诉求的权利，让孩子的情绪被父母看见，被温柔以待，而不是被忽略或者被粗暴的对待。即便父母因为种种原因分开了，离婚了，也要记得和孩子做好沟通，告诉孩子：父母的分开和孩子无关，不论父母在不在一起，都不影响爸爸妈妈对他的爱！如果不沟通，孩子会产生负罪感，孩子会觉得自己不够好，父母是因为他才分开……如此种种负面情绪，会伴随和影响孩子的一生。

（曲靖市第三人民医院 张理芬）

## 如何正确对待儿童发展第一逆反期

儿童发展第一逆反期的表现是：幼儿要求行为活动自主和实现自我意志，反抗父母控制，这是发展中的正常现象，年龄主要是3-4岁，反抗的对象主要是父母，其次是其他养育者。

### 一、儿童发展第一逆反期有2个特点

第一个特点是特殊的心理需求和行为表现

逆反期幼儿的心理需求在于：要实现自我意志，实现自



我价值感,希望父母和亲近的他人接纳自己“我长大了”并“很能干”的“现实”。

逆反期幼儿的行为表现在于:要参与成人的生活活动,自以为别人能干的事自己也能干,并大胆付诸实际行动;常常逆着父母的意愿,说“不”,并按自己的愿望说“我自己做”;喜欢听“你真棒”等表扬。

第二个特点是儿童心理发展的阶段性特点

在这之前婴幼儿处处依赖父母,父母严密地控制着儿童的行为。到了3岁左右,儿童心理发展出现新阶段的动力和趋向。这个阶段,儿童的认知发展、语言发展和行为活动能力等都有了明显的进步,积累了一定的自身的“心理资源”。这些心理资源构成进一步发展的驱动力,所以他们便跃跃欲试地趋向新的发展阶段。

### 二、父母应因势利导、循循善诱地进行教育

向新的阶段跃进的发展势必对环境有新的要求,对原有的父母控制进行反抗,向父母进行挑战,要求主动,需要自主权,要求行动自由。父母该如何适应儿童发展的需要?

第一父母要明确认识第一逆反期是儿童心理发展的正常现象,并积极而有理智地面对。

第二要正确认识第一逆反期的矛盾焦点,孩子出现超出自己实际发展水平的“长大感”,而父母对幼儿的“长大感”认识不足,应对不力,引起反抗。

第三要因势利导、循循善诱地帮助和指导儿童,并创造条件,适宜地满足儿童的发展需要。

1.最好的教育方式是通过游戏活动,特别是扮演社会角色的游戏活动,以满足他们参与社会生活活动的需要。比如



让孩子做爸爸妈妈,让爸爸妈妈做孩子,角色对调。

2. 培养并训练儿童的生活自理能力和力所能及的家务劳动能力,以体现他们“很能干”的价值感。

3. 了解儿童的特长和优势,创造条件,有针对性地培养认知方面的,艺术方面的或其他方面的才能,使儿童获得成就感。

4. 以民主型等良好的教育方式,正确的选择、积极地引导,帮助儿童顺利度过人生的这一个重要转折期,为以后的发展奠定良好基础。

(曲靖市第三人民医院 张理芬)

## 婴幼儿的哭泣和分离焦虑

婴幼儿的哭泣是一种不愉快的消极反应,并具有重要的适应价值,在婴幼儿学会语言之前,哭泣是表达需要的唯一方式。婴幼儿哭泣的5种原因:

1. 饥饿……
2. 瞌睡……
3. 身体不佳……
4. 心理不适……
5. 感到无聊……

作为准妈妈,一定要准确的判断孩子哭泣的原因,才能及时有效应对。

分离焦虑和陌生人焦虑是指婴幼儿在离开母亲,遭遇陌生人和陌生环境的情况下,产生惊恐、躲避等反应。这时婴幼儿会出现恐惧警觉行为,痛苦、愤怒等情绪,以及求助、反





抗、警惕、谨慎等行为。分离焦虑是孩子所有问题产生的根源,婴幼儿的分离焦虑会经历如下不同的发展过程:

### 一、起初阶段

这个阶段的婴幼儿啼哭、悲伤、呼唤妈妈、拒绝陌生人以及痛苦的求助,愤怒的抗议。

### 二、第二阶段

这个阶段的婴幼儿在无人理睬,无法摆脱陌生环境、无从改善困境的情况下,渴求妈妈的急切愿望受到打击,希望破灭,在悲戚中尝受失望,便很少啼哭,出现情感冷漠。

### 三、第三阶段

这个阶段的婴幼儿在无能为力、无可奈何之下,开始寻求可亲近的陌生人,表现出似乎超脱分离焦虑困扰的状态,企图去适应新的环境。

婴幼儿处于分离焦虑阶段时,其身心会受到影响,睡眠不好,易受惊扰,食欲不振,甚至出现行为问题。如果这种状态过重、过长会影响孩子的智力、个性和社会适应性的发展。因此我们要及时正确地对待孩子的需求,情绪、包括每一次哭泣,不要让孩子产生绝望感,继而产生分离焦虑,影响孩子的身心健康和成长。

心理学家曾做过一项实验,当孩子每次在刚啼哭时,就能得到母亲及时的回应,这样孩子在成长过程中是不会产生分离焦虑;如果孩子啼哭超过7声后,还得不到妈妈的回应,孩子就会产生怀疑感,会产生轻度的分离焦虑;如果孩子啼哭时间超过15分钟还得不到妈妈的回应,孩子就会产生绝望感,被抛弃感,成长过程中也会产生严重的分离焦虑。



如果妈妈每次出门都是偷偷溜走,让孩子找不到,孩子会产生被妈妈遗弃的感觉,以致妈妈每次出门前都要哭泣和跟随,产生分离焦虑;所以妈妈们在出门上班、办事前一定要记得好好和孩子说清楚离开的原因,而且要告诉孩子,会多长时间后就回来,会再和孩子见面,孩子明白后,就会期待和等待着妈妈回来,从而避免产生分离焦虑。

正确处理分离焦虑的方法:父母在与婴幼儿分别时坦率地说明和微笑着说声再见。您学会了吗?

(曲靖市第三人民医院 张理芬)

### 3-6岁儿童心理发展特点

集体生活,心理发展有很大的变化,特点主要体现在好奇心强、爱模仿、情绪主导性变化、注意力更集中等,家长要注意观察这一阶段儿童的心理变化。其特点有:

第一、好奇心强、爱模仿:女孩可能会玩过家家的游戏,男孩喜欢玩枪战游戏,在这个阶段父母特别要言传身教,给儿童树立正确的观念。部分儿童在玩游戏的过程中学习家长的一些不良行为,如打骂布娃娃等,可能是因为父母在教育的过程中过于粗暴所致,儿童在游戏中就会体现出现这种心理发展特点。

第二、情绪主动性变化:如原来不开心、想吃饭就会哭泣,到幼儿园就会把自己爱吃的东西分给小朋友,情绪发展到比较高级的阶段;

第三、注意力更加集中:儿童通过引导学会忍耐,注意力



逐渐延长,可以集中听老师讲一段时间,能够克制不到处走动,思维也会向着更加复杂的方面发展。该阶段家长需要注意促进儿童养成良好的习惯、理解规则,学会表达情绪,不开心的时候不能通过哭闹来解决问题,并学会表达自己的需要,在自我满足的基础上再发展乐于助人的品质。

第四、追求完美和秩序敏感期:对一件事情要怎么做或者一个东西应该怎么放有强烈的支配欲望;即便很小的事在受到家长干扰的时候会表现出不安、哭闹。在孩子因为这样的情绪或者不满而抗议的时候,我们应该做的是道歉、尊重。这样我们的孩子才懂得保护自己的权益不受侵犯,才懂得和不同的人保持安全的距离。

第五、自我审美的构建:突然很在乎自己的穿着;会观察、评价别人穿什么好看或不好看;故意走得趾高气昂的希望得到关注和夸奖。因此这一时段要培养孩子的自信和自我欣赏。

第六、婚姻敏感期:开始喜欢扮演爸爸或妈妈,会用心的照顾“孩子”;渐渐会延伸出真实的想法,比如会会和某某结婚,有固定喜欢的同伴,出现恋父或恋母的情况。这个阶段家庭里每个人的角色和各成员间的关系都会对孩子以后的婚姻、情感造成至关重要的影响。

第七、性心理健康发展:到这个年龄,不可避免会对自己和异性不一样的地方产生好奇,对自己身体的一些部位开始探索。这一阶段家长一定要注意不搞性神秘,要以平和的心态来正确引导,这是性启蒙的重点。

(曲靖市第三人民医院 赵霞)



## 情绪的控制和培养

照护者要为婴幼儿学习情绪控制做好榜样。在面对婴幼儿不当行为时,照护者不可自己先失态,不责备,不打骂,不去贬低婴幼儿,可清楚地说出自己的感受。

我们照护者要在家庭环境中让婴幼儿感受关爱,用温柔的语气与其说话,经常亲吻、拥抱孩子。帮助婴幼儿学习识别他人的不同表情和情绪。

当婴儿出现生气、厌烦、不愉快等负性情绪时,转移其注意力;受到挫折时给予鼓励和支持。当幼儿企图做危险的活动时,及时制止。

照护者要保持平静的态度去关注幼儿的一些突发事件。如幼儿学走路摔倒后,不要急着抱起并安抚他,让他尝试着去面对和调整,也许他会停止哭声,自己爬起。

## 儿童腹泻危害

婴幼儿胃肠道较为薄弱,常会出现急性胃肠道功能紊乱,以腹泻、呕吐为主,那么宝宝腹泻的危害是什么呢?

### 一、短期内会引发多种并发症

腹泻时,机体不能有效地从食物中吸收水份和电解质,同时会以肠液的形式将它们丢失。所以腹泻时不及时有效地补充水份和电解质,就会出现不同程度的脱水和电解质紊乱。电解质紊乱包括低钠、低钾、低钙和低镁,这不仅会使孩



子不适,还会危及孩子的生命。例如低钾可引起顽固性的腹胀,低钙可引起手足抽搦或惊厥。

## 二、腹泻可能会引发肠套叠

多见于4~10个月的婴儿。因腹泻时,肠蠕动失去正常节律性,肠环肌发生持续性局部痉挛,肠近端剧烈蠕动,遂将痉挛的肠段推入远端肠腔内而导致肠套叠。

## 三、长期腹泻将引发营养不良,继发各类感染

宝宝长期腹泻时,各种营养物质的流失将引起宝宝营养不良,而营养不良使抵抗力进一步下降,易继发各种感染,如鹅口疮、支气管肺炎、结核病、中耳炎、尿路感染等,而且腹泻迁延不愈还会加重营养不良,造成恶性循环。

其次,腹泻使患儿的抵抗力进一步下降,病毒就可侵犯心脏而引起病毒性心肌炎。并发此病的患儿会有胸闷、胸痛、心悸、头晕、乏力等症状。重症患儿会因为严重的心律失常导致心力衰竭、心源性休克,甚至危及生命。

因此,在面对宝宝腹泻时,各位家长切不可掉以轻心。发现宝宝出现腹泻症状时,要调整饮食结构,以清淡、易消化为主;同时,要多用温水清洗宝宝屁股;记录宝宝的排便次数与性状,及时到医院就诊。

# 健康照护之大冷门

宝宝的身高体重是喂养的主要成果,因为这是判断宝宝生长发育情况的两个基本要素。不过还有一项指标也需要时刻关注,那就是——便便。

便便的性状、次数、颜色等,也是判断宝宝健康与否的



依据。那么,宝宝拉什么样的便便是正常的?拉什么样的便便是不正常的呢?曲靖市妇幼保健院儿童保健科张利坤医生带您一起来了解这份便便秘籍!

### 一、一般宝宝正常便便:

纯母乳喂养的宝宝,便便呈黄色或金黄色,粘稠度均匀如膏状或糊状,可能偶尔偏稀或偏绿,有酸味但不臭;奶粉喂养的宝宝大便呈固体状,浅黄色或淡黄色,偶尔会伴有臭味。

新手爸妈们,遇到宝宝第一次黑黑的便便,通常会吓了一跳,其实这是胎便。

#### (一)胎便:

宝宝出生头一两天排出的便便即为胎便,通常是黑黑的颜色(类似深黑或墨绿色黏土状),出生第三天以后,就渐渐成为转型便,介于绿色和黄色之间的粘稠便。

#### (二)绿便:

1. 因为人的胆汁是绿色的,由于肠道蠕动过快,胆汁未来得及变成黄色就排出去了,于是出来的就是绿色的便便。导致肠道蠕动过快的原因很多,比如受凉,乳糖摄入过多等。特别提醒,当宝宝处于饥饿状态时也会肠道蠕动过快,会出现稀且量少的绿便。

2. 铁元素吸收不完全,当便便被排出体外,暴露空气中后氧化成绿色了,多见于奶粉喂养的宝宝。

#### (三)泡沫:

便便带泡沫是糖代谢不完全的产物。若纯母乳喂养,常见于前奶吃的多,后奶吃的少;也可能妈妈吃的甜食较多。若奶粉喂养,考虑奶粉中的糖分是否过多。



#### (四)伴黑色条状物:

便便中伴有许多条状黑色物,像一条条小虫子,医生说可能与宝宝的饮食有一定关系,具体原因不明。

#### (五)奶瓣:

其实就是没有消化掉的脂肪。由于某些原因导致消化不良,或者吃过多导致营养过剩,消化不掉就排出体外了。

#### (六)油状物:

宝宝大便发亮、油油的,偶尔放屁都带点黄色油状物。主要是油摄入过多消化不掉导致。常见于纯母乳喂养,与妈妈的饮食过于油腻有关。

#### (七)便便臭:

有的宝宝拉的便便特别特别臭,其实就是蛋白质摄入过多,消化不掉导致。

除胎便以外,以上情况多与消化不良有关。消化不良并非是生病了,主要原因是宝宝消化系统发育还未完全,比较容易因饮食不当等因素而引起消化不良。只要宝宝精神状态好,生长发育情况良好,没有其他异常,就不用担心。此时,妈妈要多从宝宝的饮食以及相关清洁卫生找原因。

### 二、如果便便出现以下几种情况就需要就医咨询了。

#### 1.蛋花汤样:

黄色,水分多、粪质少,如果宝宝精神状态也不佳,就表示宝宝可能患有病毒性肠炎。

#### 2.豆腐渣样:

便便为黄绿色带粘液的稀便,有时呈“豆腐渣”样,这表示宝宝可能患有霉菌性肠炎。



3. 鲜红色：

表示出血的地方距离肛门不远，可能与肛门裂伤有关。

4. 暗红色：

如果肠道里面有不正常的组织或息肉，会造成不正常的出血。而且大便在经过肠道时，可能需要一段时间，在这段时间内，因为血色素会和肠内细菌发生作用，所以颜色不会是鲜红，而是暗红色。

5. 黑色：

如果是上消化道的出血，比如胃或十二指肠出血，颜色就会是黑色的。越高位的消化道出血，大便的颜色会越黑，越接近肛门的出血，大便颜色越鲜红，而中间段消化道出血，大便则会呈现暗红色或是咖啡色。

6. 灰白色：

正常的大便因为有胆汁，所以会呈现黄色或绿色，但如果大便呈灰白色看上去像白陶土，这说明宝宝的胆道阻塞，胆汁不能流入肠道，要立即就医。

7. 大便外面包着血：

通常是因为大便很硬，造成肛门裂伤，这时会看到一坨硬硬的大便，外面包着血，但是大便里面没有，这种情况与便秘有关。

8. 大便和血混合：

如果是肠道内部的问题，会看到血和大便混在一起。例如，在高位的小肠出血，看到的就会是砖红色的大便，并且便和血是混合在一起的。

最了解孩子状况的，应该还是咱当妈的，如果妈妈实在担心，最好的建议就是去！看！医！生！





## 宝宝大便科普知识

### 一、大便是怎么形成的？

●食物入口后,被咀嚼切碎成小片,进入胃肠内,被胃液、胰液等各种消化液里含有的酶转变成能溶于水的小分子物质的过程,叫做消化。消化后形成食糜进入小肠。

●在小肠内,将以上小分子物质(葡萄糖、氨基酸等)吸收到血液的过程,叫做吸收。

●小肠吸收过营养物质后,营养物质和水分已经被大部分吸收了,食物残渣进入大肠,大肠的主要功能是吸收剩余的水分,把大便变干。但大肠不仅有这个功能,还会在肠道菌群的作用下,产生维生素等有利于人体的物质!还不止这些,肠道内的菌群还能通过分泌些代谢产物,产生影响你的大脑,控制你的情绪,管理你是否肥胖,增强你免疫力等功能呢!

●大肠内的食物残渣干燥后,最后经过肛门排除。

●这就是大便的一生,从进口到最后排出,大约需要12小时。

这幅图超棒哦,从食物的消化、吸收讲解了大便的形成,既科学,又形象,呵呵。图片来自《大便书》

### 二、大便量和次数与肠道疾病啥关系？

●大便性状就是大便是否成型,软的还是硬的,水多还是少。



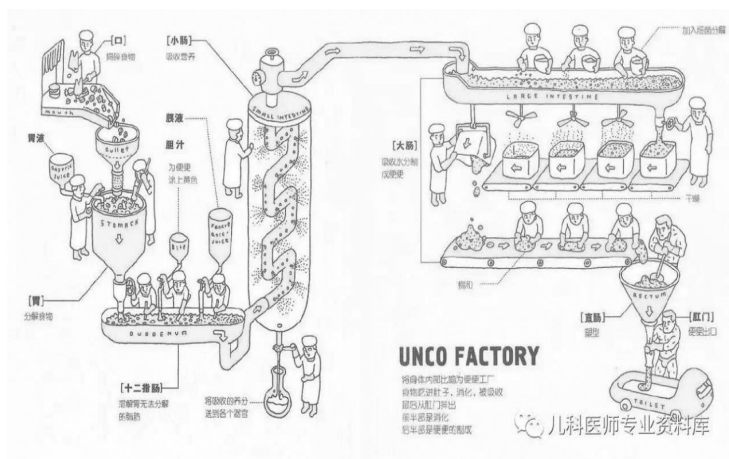
## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

●从大便的性状而言,婴儿是糊状便,下图类型6所示的样子,含水较多;随着生长,含水量会减少,儿童和成人是香蕉状便(就是下图中的类型4,标香肠样的)是最适合的。

●下图是大便的性状(布里斯托大便分类法),从类型1到类型7,性状逐渐变稀。类型1-3提示大便较硬,需要注意便秘问题。类型4是大孩子和成人最好的便,类型5也是可以接受的。类型6是糊状便,是以母乳或配方粉为主食的宝宝的便,图7是腹泻的便。

●如果宝宝的大便是类型1,大便时候有难受表现,那可以诊断便秘啦。

●如果1岁以上宝宝的大便是类型6、7这个样子的,提示肠道功能不好,可能是一过性的,比如受凉后,肠道蠕动一过性增快导致的腹泻;也可能是感染导致的腹泻,需要注意下啦。





### 三、大便的性状与软硬图解

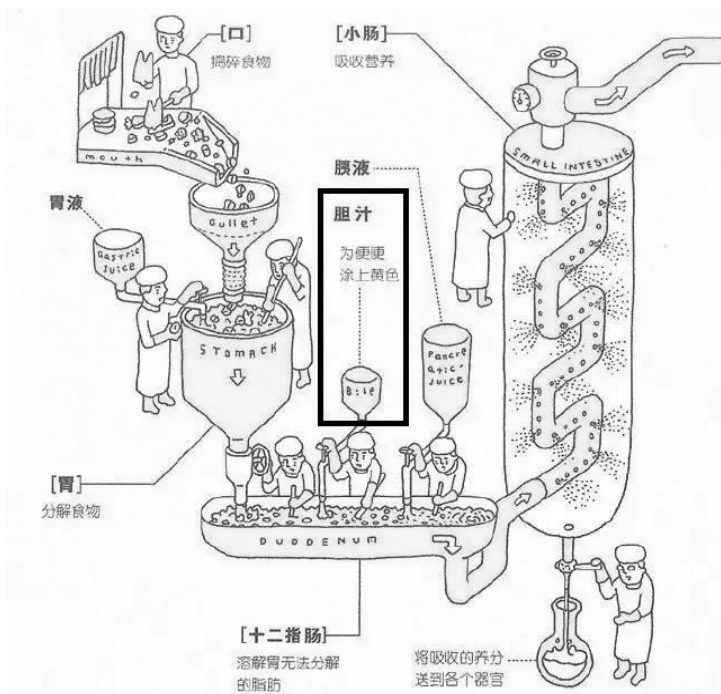
THE BRISTOL STOOL FORM SCALE (for children)		
choose your <b>POO!</b>		
type 1		looks like: <b>兔子便便</b> 一个个的硬球, 排出困难
type 2		looks like: <b>葡萄串</b> 香肠型, 表面颗粒状
type 3		looks like: <b>玉米棒</b> 香肠型, 表面干裂
type 4		looks like: <b>香肠</b> 表面光滑, 柔软
type 5		looks like: <b>炸鸡块</b> 一个个有边角的软块
type 6		looks like: <b>麦片粥</b> 糊状, 边缘不规则的软片
type 7		looks like: <b>肉汤</b> 完全水+便, 没有固体成分

图片编译至 <http://healthykidshappykids.com/>

### 四、谁给大便染的色?

大便的颜色是粪胆素的颜色和食物被消化后的颜色混合而成的, 主要是粪胆素的颜色。

1. 大家还记得下图吧, 黑框里面, 在十二指肠内, 有个工人在给大便里加胆汁, 这就是大便颜色的关键。



## 让我们陪伴您的宝宝健康成长!

### 儿童保健科 (儿童生长发育及营养与喂养科)

- 一、定期体检，动态监测宝宝发育情况！  
半岁以内每个月一次，半岁~1岁每2个月一次，特殊的（高危儿）则需1月一次，1岁~3岁每3个月一次，3岁以上每半年~1年一次。
- 二、科学监测，全方位了解宝宝发育情况！  
儿童生长发育监测评估、儿童营养喂养指导、儿童神经系统发育监测评估、儿童心理行为发育评估。
- 三、个性化指导，满足宝宝不同成长需求！  
高危儿管理、母乳分析、亲子课堂、智护课堂、营养喂养指导、神经评估与康复、心理评估与咨询。
- 四、预防接种，陪伴宝宝健康成长！  
提供一类及二类疫苗接种服务，提高宝宝免疫水平，预防相应疾病的发生，陪伴宝宝健康成长！



地址：曲靖市妇幼保健院南苑新区门诊楼一单元四楼

电话：3362318



科室公众号



## 婴幼儿睡眠

婴幼儿的睡眠需求大,晚上要睡饱睡好,白天还要睡好几个小觉。但是一天睡几次,一次睡多久,很多父母都不太清楚,常常会影响晚上的睡眠,让孩子黑白颠倒、睡眠不足。那么,孩子一天睡几次,一次睡多久才合适呢?下面这张图片是0-3岁宝宝的睡眠需求表,父母可以收藏参考。

宝宝月龄	0-6周	6周-3个月	4-8个月	9-12个月	13-24个月	24-36个月
睡眠总时长(单位:小时)	15-18	14-15	14-15	14	13-14	12-14
白天睡眠次数(单位:次)	3-5	3-5	3	2	1-2	1
夜醒次数(单位:次)	2-3	2-3	2	1-2	0-1	0
夜晚睡眠时长(单位:小时)	8-9	9-10	10	10-12	11	10-11
夜醒醒觉时长(小时)	约3小时	3-5	4-6	4-6以上	6以上	整夜

数据来源:马克·摩斯布朗博士《Healthy Sleep Habits, Happy Child》

说明:由于宝宝的睡眠规律、养育方式等因素都可能不一样,因此,每个宝宝所需要的总睡眠时长也是不一样的。

而在日常婴幼儿的睡眠中,常常会遇到入睡困难、睡不踏实、需要奶睡、睡眠周期混乱等等问题,令家长深感困扰。所以,如何帮助宝宝养成健康的睡眠习惯,就成了我们亟待解决的问题。《中国婴幼儿睡眠健康指南》提倡优质睡眠“3+3”法则。

第一个3指的是三个“要”:一是要在宝宝犯困时将他放到床上,培养其独自入睡的能力。其实只要困了,每个宝宝都有自主入睡的能力。所以,这需要家长抓住宝宝犯困的时机,保证宝宝身体没有感到不适,吃饱了、纸尿裤也是干爽的、屋里温湿度都合适,这样宝宝逐渐就会养成自主入睡的能力。二是要让宝宝与父母同屋不同床,有助于夜晚连续睡



眠。如果和父母同床,不但有翻身压到宝宝的风险,而且还容易因为父母翻身等动作影响宝宝的睡眠质量。如果宝宝不肯睡小床,家长可以给宝宝适当的引导,比如把小床布置得漂亮、温馨;给宝宝讲一些关于小城堡、小帐篷的绘本,让他感觉拥有自己的小天地是一件很自豪的事情。三是要用纸尿裤等养育行为方式提高宝宝夜晚睡眠效率。建议家长给宝宝使用纸尿裤,不要使用尿布。纸尿裤的吸水性强、反渗性差,很快就把尿液吸收了,不会沷红宝宝的局部皮肤。而尿布尿湿一次就要换,对宝宝和家长的睡眠都有影响,如果更换不及时,还会红屁屁。使用纸尿裤,如果夜间宝宝的尿量不多,就可以不用更换,如果实在需要更换,也要在宝宝深度睡眠,也就是俗称“睡得比较死”的时候更换,以免把宝宝唤醒。

第二个3指的是三个“不要”:一是不要依赖拍抱或摇晃等安抚方式让宝宝入睡。如果长期依赖抱睡,不但宝宝会养成坏习惯,家长也会感觉很疲惫。尽量不要把宝宝抱到睡熟再放下,在宝宝犯困或稍微迷糊时尝试放下,让他锻炼自主入睡能力。二是不要让宝宝只有在喂奶后才能入睡。无论母乳喂养还是奶瓶喂养,都不能为了让宝宝睡觉而喂奶。尤其是母乳喂养,宝宝如果习惯叼着妈妈的乳头睡觉,那么对两个人的睡眠质量都有影响。待到宝宝长牙以后,如果仍然存在睡前奶或奶睡的习惯,就有患龋齿的风险了。三是不要过度干扰宝宝夜晚的睡眠。有时候宝宝在睡眠过程中翻翻身、哼两声都是很正常的,实际上他并没有完全醒来,只是处于浅睡眠中,这个时候家长不要马上回应宝宝,应先观察一阵,以免回应的语言或动作反而将宝宝彻底唤醒。第一个



“3”，指的是三个“要”：要在宝宝犯困时放在床上，培养其独自入睡能力；要让宝宝与父母同屋不同床，有助于夜晚连续睡眠；要用纸尿裤等养育行为方式提高宝宝夜晚睡眠效率。第二个“3”，指三个“不要”：不要依赖拍抱或摇晃等安抚方式让宝宝入睡；不要让宝宝只有在喂奶后才能入睡；不要过度干扰宝宝夜晚睡眠。

让宝宝养成良好的睡眠习惯，拥有更好的睡眠，是非常重要的。睡眠状态是大脑皮层弥漫性抑制的过程，可以使皮层得到休息和恢复期功能，有利于孩子的生长发育，让他们更加健康成长。

## 游戏对孩子成长的意义？

### 1. 认识自己，探索世界，体验成长。

初生的孩子，他们的人生经验为0。对于孩子而言，世界上的万事万物都是全新有趣的，等待着他去发现去体验。一个微笑，一声呵斥，一缕微风，一粒草芥，他人与自己，自己的情绪，自己与他人相处的不同感受……游戏也是孩子尝试成人角色和技巧的途径，就像幼狮们从厮打中获得学习一样。

### 2. 建立及修复情感联结。

游戏也是孩子学习如何与人建立亲密关系，甚至如何与别人重归于好的方式。婴儿脱离母体之后，身体上完全没有了联结，那要怎样保持情感上的联结呢？《游戏力》的作者科恩说：“从父母与婴儿第一次深情的目光对接开始，游戏就成为联结亲子关系的一根纽带。”亲子关系的核心就是情感联结。有了情感联结，孩子就会自然而然地爱自己的父母，信



任自己的父母,懂得体谅自己的父母,孩子也能感受到并确信父母对自己的爱,也就自然会“听话”,就“乖”了。游戏,可以帮助父母与孩子建立最初的情感联结,也可以帮助父母与孩子恢复无意间(这是经常会有的)断裂的情感联结。通过游戏培育亲子之间亲密感,孩子不再觉得自己是孤单的,也不会觉得自己是不被爱的。无论孩子,还是父母,都会对彼此间的情感充满了信任。这是游戏的第二个意义所在。

### 3. 帮助孩子面对挫折和挑战。

父母对新生儿往往给予无微不至的关注,时时刻刻守护左右,寸步不离。饿了,及时喂奶,哭了,不假思索地搂进怀里抚摸安慰。总之,对小婴儿的每一个需求都尽力地给予及时满足和照顾。但当孩子长大,将会遭遇更多经历。与小朋友争吵,无辜被打或被推倒;看到别的小朋友有新奇的玩具;偶尔耍耍脾气,被父母训斥;还有,必定会被带去医院,被迫打针或是吃药;被老师批评,被同学取笑……这些情形之下,孩子必然会产生一些负面的情绪,悲伤、难过、生气、羡慕、嫉妒、害怕、无奈、无力。细数孩子成长中的每一步,时时处处,都有可能要面对挫折和创伤。创伤无论大小,都需要得到妥善地处理和解决。

#### 案例:打针游戏

一个三岁孩子在诊所挨了一针,回家后,他会玩什么游戏呢?当然是打针游戏。他会想当谁呢?当然是医生或是护士,那个给他打针的人。那谁会被打针呢?他的第一选择通常是爸妈或是别的大人,如果没有大人在场,他会拿一个毛绒玩具或是洋娃娃。那他会要你做什么呢?你得一边装得你真的很痛、很害怕,一边大声喊:“我不要,我不要打针,





请不要给我打针。我讨厌打针！求你了，不要！不要！”

这类角色扮演的游戏其实是相通的，都是孩子在体验他的生活，用游戏的方式在体验，从不同的角度、站在不同的立场上来体验，同时也是在疗愈创伤。被打针让孩子觉得自己很是无能，去医院当然不是他的主意，但是打针游戏却能让他心情好起来。他看到大人也有无能为力、绝望、丢脸的时刻，而他这次却是强大无比。

游戏可能只是假装的，但游戏中的心理体验却很真切。孩子选择这个幻想游戏，是因为他需要克服打针所留下的真实痛苦。它不仅仅是好玩而已，而是带着很强的目的性。它的目的是让孩子自己再次经历整个过程，让恐惧感通过哈哈的笑声释放出来。

游戏力，是一种生存状态，是一份生活态度，更是一门人生智慧。当然，现实的情况可能会比书本中描述的、孤立的案例复杂的多，所以说，父母们的自我成长、自我修炼，才是育儿的最大法宝

## 在游戏中陪伴孩子快乐成长

很多家长听到“游戏”两个字就像听到洪水猛兽，马上联想到各种网络游戏，并且很多青少年正沉迷于网络游戏不能自拔，可大家知道吗，在孩子该玩游戏的年龄陪伴好他，孩子长大后是不会沉迷于游戏里不能自拔的。

儿童的主导活动对其心理发展的内容和性质具有决定性意义，游戏是幼儿期的主导活动。尤其是3-6岁的儿童，参与各种游戏，能够在游戏中找到快乐，学会规则和合作，从而



健康快乐成长。

### 一、游戏对幼儿心理发展有哪些重要意义呢：

1. 幼儿的游戏主导着他们的认知和社会性发展；
2. 幼儿的各种学习多是通过游戏活动进行的；
3. 游戏是幼儿教育的最佳途径。

### 二、认知发展理论以游戏体现认知发展水平为依据把游戏分为三个发展阶段：

1. 机能游戏：主要是重复简单的动作和活动，其内容是基本的生活的反应，主要是婴幼儿期的亲子游戏和模仿性游戏。

2. 象征性游戏：是以儿童的经验为基础，通过想象建构虚假情境的创造性活动，象征性游戏的幼儿期的游戏特点，又称假装游戏。

3. 规则性游戏：突出特点是规则外显，游戏的角色内隐，游戏的竞争性决定了游戏的规则性。童年期及以后，主要是规则性游戏。

### 三、幼儿期象征性游戏的特点：

1. 主题游戏：主题游戏是幼儿的物质、文化和社会活动，主题游戏有情境活动，有角色分工，并且投入浓厚的兴趣和高涨的情绪。

2. 运用与现实物相仿的代替物：运用不相干的事物代替实物（如拿竹竿当马骑）或以现实中不存在的事物形象（如鬼怪）来表征实物，进行假装游戏。

3. 游戏中富有创造性：象征性的主题游戏需要选择主题，创编情节、角色协调，都激发着儿童的创造想象，激励他们提高创造性地解决问题的能力。年龄越小，创造性越高，激情



越高。

4. 游戏的动机重在活动过程: 幼儿感兴趣的是游戏活动过程, 而不在于游戏的结果。游戏的学习功能都体现在活动过程中, 成人对幼儿的教育也多在游戏活动过程中进行, 寓教于乐。

#### 四、游戏对儿童心理发展的促进作用

游戏对幼儿心理发展的作用具有其他活动所不可替代的重要意义:

- 1、游戏是幼儿活动和情感愉悦的精神寄托;
- 2、游戏是促进幼儿认知发展和社会性发展的重要渠道;
- 3、游戏是幼儿之间社会交往的最好园地;
- 4、游戏是幼儿实现自我价值的最近载体。

总之, 游戏对孩子非常重要! 作为家长朋友, 我们应该放下手机, 多陪孩子做亲子游戏, 亲近大自然, 在游戏中教会孩子各类知识, 增进亲子关系, 同时也避免孩子沉迷玩手机, 而过早地伤害眼睛。

(曲靖市第三人民医院 张理芬)

## 游戏贯穿婴幼儿成长全过程

1. 游戏是婴幼儿自愿的, 有内在动机的活动, 是婴幼儿学习运动、交流、社交和了解周围环境的主要途径。

2. 通过游戏引导婴幼儿掌握生活技能。

3. 游戏活动激发婴幼儿的思维, 巩固婴幼儿技能水平, 从而将其内化为生活习惯, 并且将社会技能运用到生活实际中。



## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

4. 玩具能帮助婴幼儿认识周围事物,促进智力和社会交往能力的发展。玩具的选择要符合婴幼儿的年龄特点,要具有操作性和想象力,可以取自家庭生活用品或自制。

作为照护者,我们要给婴幼儿准备玩具和图书,与其进行有质量的玩耍和游戏。每天创造至少30分钟优质的亲子共处时间。让幼儿参与到日常生活中,充当父母的“小帮手”。幼儿会观察父母的言行,以后他会在游戏中模仿出来。如洗衣服时,可以请幼儿把衣服放进篮子里。在2~3岁这个阶段,幼儿对同伴越来越感兴趣,互相模仿,逐渐开始对话,一起玩假想游戏。父母要给幼儿提供同伴游戏机会,鼓励其与同伴一起玩耍。





## 蜜蜂嗡嗡托育中心带您选0-3岁经典教具

### 感官-听觉

1



**教具名称:**附有铃铛的响筒

**教具构成:**附有铃铛的响筒1支

**适合月龄:**约2-3个月

**直接目的:**刺激听觉的发展;辅助自主性动作的发展

**注意事项:**正确及时的清洗和消毒,确保宝宝放入口腔中探索时的清洁

### 感官(手眼协调)

2



**教具名称:**相扣圆木片

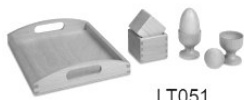
**教具构成:**相扣圆木片一个

**适合月龄:**约6个月

**直接目的:**辅助抓握能力发展;辅助视觉追踪能力发展,双手交替跨越身体中线



3



IT051

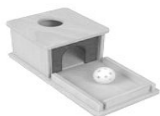
**教具名称:**3D投入组合练习

**教具构成:**木托板一个,蛋与蛋杯一组;正方体木块与盒子一组;圆柱体与盒子一组

**适合月龄:**约8个月

**直接目的:**辅助手眼协调发展、抓握能力、独立性发展

4



**教具名称:**目标盒子带底盘和球

**教具构成:**目标盒子一个和塑料镂空球一个

**适合月龄:**约8个月

**直接目的:**辅助手眼协调发展,帮助孩子建立物体恒存概念;提供机会发展专注力

5



**教具名称:**目标盒子带抽屉和球



教具构成:目标盒子一个和塑料镂空球一个

适合月龄:约9-11个月

直接目的:辅助双手协调同做、发展手眼协调能力;建立物体恒存观念

6



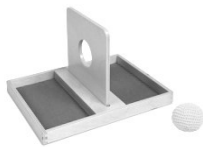
教具名称:盒子和编织球

教具构成:盒子一个,毛线编织球一个

适合月龄:约11个月

直接目的:辅助手眼协调和手部协调动作发展;辅助智力智能发展;帮助建立物体恒存概念

7



教具名称:毛线球和投入板

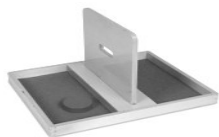
教具构成:投入板一个,毛线编织球一个

适合月龄:约11个月

直接目的:辅助手眼协调和手部协调动作发展;辅助智力智能发展;帮助建立物体恒存概念



8



**教具名称:**绿色小木片和投入板

**教具构成:**投入板一个,圆形木片一个

**适合月龄:**约13-15个月

**直接目的:**提供不同几何形状体验;辅助秩序感和独立发展。

9



**教具名称:**盒子和大圆柱

**教具构成:**盒子一个,大圆柱体木块一块

**适合月龄:**大约13-15个月

**直接目的:**辅助不同抓握动作发展,辅助手眼协调精致化

**注意事项:**提供不同几何形状体验,辅助秩序感和独立发展(顺序:圆;三角;方)

10



**教具名称:**盒子和小圆柱





教具构成:盒子一个,小圆柱体木块一块

适合月龄:大约13-15个月

直接目的:辅助不同抓握动作发展,辅助手眼协调精致化

注意事项:提供不同几何形状体验,辅助秩序感和独立发展(顺序:圆;三角;方)

11



教具名称:盒子和三角形木块

教具构成:盒子一个,三角形木块一块

适合月龄:大约13-15个月

直接目的:辅助不同抓握动作发展,辅助手眼协调精致化

注意事项:提供不同几何形状体验,辅助秩序感和独立发展(顺序:圆;三角;方)

12



教具名称:盒子和正方形方块

教具构成:盒子一个,正方形木块一块

适合月龄:大约13-15个月



直接目的:辅助不同抓握动作发展,辅助手眼协调精致化

注意事项:提供不同几何形状体验,辅助秩序感和独立发展(顺序:圆;三角;方)

13



**教具名称:**盒子和小长方块

教具构成:盒子一个,小长方木块一块

适合月龄:大约13-15个月

直接目的:辅助不同抓握动作发展,辅助手眼协调精致化

注意事项:提供不同几何形状体验;辅助秩序感和独立发展(顺序:圆;三角;方)

14



**教具名称:**绿片投入盒

教具构成:盒子一个,圆形木片一个

适合月龄:约13-15个月

直接目的:辅助不同抓握动作发展,辅助手眼协调精致化



注意事项:提供不同几何形状体验,辅助秩序感和独立发展

15



**教具名称:**滑动盖盒子和几何图形

**教具构成:**盒子一个,4块不同几何形状木块

**适合月龄:**约14个月

**直接目的:**辅助不同抓握方式发展,提供几何图形经验;  
辅助手眼协调精致化;辅助秩序感和独立发展;

16



**教具名称:**彩色圆圈和彩色销子

**教具构成:**一个木销子底座,红,黄,兰,渐小中间带孔圆木环

**适合月龄:**约8-9个月

**直接目的:**辅助从视觉上区分不同层次物体的能力;辅助手眼协调能力发展



17



**教具名称:**圆圈和垂直销子

**教具构成:**一个木销子底座,三个中间带孔的圆木环

**适合月龄:**约10个月

**直接目的:**抓握能力的发展;辅助手腕和手眼协调的发展;辅助秩序感和独立性的发展

18



**教具名称:**彩色圆圈和彩色销子

**教具构成:**一个底座上红,黄,蓝,三个木销子,红,黄,兰,中间带孔圆木环各3个

**适合月龄:**约12个月

**直接目的:**辅助抓握能力、手部手腕动作发展;辅助手眼协调精致化;辅助秩序感和独立的发展

19



**教具名称:**立方体和垂直销子



教具构成：一个木销子底座，三个中间带孔的立方体木块

适合月龄：约12-14个月

直接目的：辅助手眼协调精致化；辅助抓握能力、手腕动作及手部技能的发展；辅助秩序感和独立的发展

20



教具名称：圆圈和水平销子

教具构成：一个横向木销子底座，三个中间带孔的圆木环

适合月龄：约12-15个月

直接目的：辅助手眼协调精致化；辅助抓握能力、手腕动作及手部技能的发展；辅助秩序感和独立的发展

21



教具名称：彩色圆柱和底座

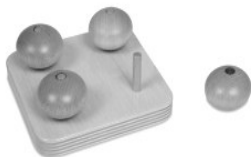
教具构成：木底座一个，红，黄，蓝色小木圆柱体各两根

适合月龄：约12-14个月

直接目的：辅助手眼协调、抓握能力、手腕动作及手部技能的发展及精致化；辅助独立发展



22



**教具名称:**原木色四个球和板钉

**教具构成:**木底座一个,中间带孔扁圆球四个

**适合月龄:**约14个月

**直接目的:**辅助抓握能力、手部手腕动作发展;辅助手眼协调精致化;辅助秩序感和独立的发展

23



**教具名称:**螺丝螺母组合

**教具构成:**不同色螺丝螺母组合3组

**适合月龄:**约11-14个月

**直接目的:**发展拧的能力,辅助手眼协调发展,辅助手腕动作和手部动作的精致化

24



**教具名称:**单个形状嵌板



教具构成:小圆,大圆,三角,正方,四种形状四个独立嵌板

适合月龄:约13-14个月

直接目的:辅助图形认知能力发展;辅助不同抓握能力及手部动作的发展;辅助手眼协调和独立发展

25



教具名称:多个形状嵌板

教具构成:小圆,中圆,大圆,特大圆,三角,正方,六种形状组成的一个嵌板

适合月龄:约13-14个月

直接目的:辅助图形认知能力发展;辅助不同抓握能力及手部动作的发展;辅助手眼协调和独立发展

26



教具名称:三屉箱盒

教具构成:三屉箱盒一个

适合月龄:约14-16个月

直接目的:辅助手及手腕动作的发展和精致化;打开和关上抽屉发展手部相关动作和协调;辅助手眼协调和独立的发展



27



**教具名称:**箱子和可滑动盖子

**教具构成:**可滑动盖子木盒一个,两个木圆柱体

**适合月龄:**约14-16个月

**直接目的:**辅助手及手腕动作的发展和精致化;发展手部相关动作和协调;辅助手眼协调和独立的发展。

28



**教具名称:**分类木托盘含彩色小圆

**教具构成:**木底座一个,红,黄,蓝,绿四种色小木片数些

**适合月龄:**约15-18个月

**直接目的:**辅助抓握能力、手部精细动作发展;分类;辅助手眼协调精致化;辅助秩序感和独立的发展

29



**教具名称:**编织板





教具构成:木地板上,三色编织绳一组

适合月龄:24个月以上

直接目的:发展两只捏的能力,手部精细动作发展,辅助秩序感和独立的发展

## 高质量亲子陪伴建立良好依恋关系

婴儿交往最频繁的对象是母亲。母婴依恋关系是儿童最早形成的人际关系。儿童早期与母亲或照护者之间形成的关系的性质将会影响儿童以后的发展。

当婴儿意识到自己表达的需求能够在合理的时间里得到恰当的反应而且感到满足时,对照护者的信任就会逐渐建立起来。

婴儿与依恋对象在一起时会感到最大的舒适、愉快和安全,有了这种感受,婴儿就能安心地玩耍,克服焦虑和恐惧,去探索周围的新鲜事物。

良好融洽的亲子关系建立在家长将婴幼儿当成独立的“人”平等对待的基础上,如果家长总是按照自己的意愿随意摆布婴幼儿,良好的亲子关系就难以建立。

## 婴幼儿敏感期照护重点

婴幼儿敏感期,是指在婴幼儿0-3岁成长的过程中,婴幼儿会只对环境中的某一项特质专心,而拒绝接受其他特征的事物;他还会不需要特定的理由而对某种行为产生强烈的兴趣,不厌其烦地重复,直到突然爆发出来某种新的动机为止,



这就是孩子的某个敏感期。婴幼儿成长过程中有哪些敏感期？家长又该如何处理？下面我们就来详细了解一下：

### 一、光感敏感期(0-3个月)

光感敏感期是孩子视力发育的重要时期,它发生在宝宝出生后0-3个月,这时我们白天要拉开窗帘,晚上要关灯睡觉,让宝宝适应自然的光线变化。可以给宝宝多看黑白图。

### 二、味觉发育的敏感期(4-7个月)

当宝宝进入“味觉敏感期”,会通过品尝味道来认识世界,与外界产生联系,是大脑发育和心理发展的初始阶段。品尝的途径除了舌头还有鼻子,能通过嗅觉分辨气味的差异。爸爸妈妈要及时把握住宝宝的味觉敏感期,从富含铁的泥糊状食物开始,逐步添加达到食物多样,培养孩子正确的饮食习惯。

### 三、口腔的敏感期(4-12个月)

这个时期的婴幼儿已能熟练地使用口,所以口是他连接自己和这个世界的最自然的通道,他会用口来认识周围所有的一切。此时婴幼儿会对吮吸、吃手、啃东西等非常的感兴趣。家长不用过多的干预,保证入口的东西清洁就好。

### 四、手臂发育的敏感期(6-12个月)

这个时期的婴幼儿已经懂得控制自己的手臂,懂得有意识地去拍打、抓握东西,以及挥舞手臂,做一些推拉的动作。他们最常做的就是扔东西。在保证安全的情况下,家长们无需过多管制孩子扔东西的行为,爸爸妈妈可以和宝宝做一些关于扔东西的亲子游戏,不仅能增进亲子关系还能促进宝宝手臂肌肉的发展。

### 五、大肌肉发育敏感期(1-2岁)小肌肉(1.5-3岁)



这个时期的特点是喜欢扶、站、努力行走，奔跑、跳跃。宝宝从开始扶物站立起，不停止的运动阶段随之发生，此时最好给予宝宝充分的空间，在保证安全的前提下，让他熟悉更多的肢体动作。

### 六、对细微事物感兴趣的敏感期（1.5-4岁）

这个时期宝宝开始探究和在意身边的一些细小事物，不仅能发展自己的触觉和视觉能力，养成敏锐的观察力。还能因为好奇心，调动自己的手脚去触碰、研究。家长可以利用这个阶段，来陪着孩子一起探究，让孩子在这一阶段能借此机会养成良好的觉察力和专注力。

### 七、语言第一敏感期（1.5岁-2.5岁）

婴幼儿会在8月龄左右迎来人生中的第一个语言敏感期，具体表现就是热衷于模仿家长的发音，并尝试自己发音。这时候家长可以多和宝宝说话，不要说儿语，诸如吃饭饭、洗手手之类的叠词，用正常的表达习惯，这会更有助于宝宝语言能力的发展。

### 八、自我意识的敏感期（1岁6个月-3岁）

婴幼儿在18月月龄后就进入了自我意识的认同阶段，2岁左右实现自我意识的第一次飞跃。宝宝变得对大人們的指引不再全盘接受，总要按照自己的想法去尝试、去体验，在探索中反复求证，同时通过说“不”表达自我的意志。如果发生不符合孩子心思的事情就会大哭大闹抗。对待进入自主意识敏感期的娃，家长应采取正确的态度和做法，正面引导，帮娃顺利度过自主意识敏感期。

### 九、社会规范敏感期（2岁半-4岁）

进入社会敏感期，宝宝开始喜欢结交朋友，喜欢参与群



体活动。家长们要抓住这一时期,让宝宝学习社会规则、生活规范,以及日常礼节,这有利于宝宝将来遵守社会规范,拥有自律的生活,和他人轻松交往。

敏感期对于婴幼儿的意义并不仅限于可以获得生理层面的发展,如果在婴幼儿敏感期的需求能够被满足,孩子还能收获心理上的成长,帮助他创建个人独特的品格。因此,成人应尊重自然赋予儿童的行为与动作,并提供必要的帮助,以免错过宝宝学习成长的机会。

## 如何巧对宝宝各类“敏感期”行为?

幼儿的各种任性,实际上是孩子处在敏感期的行为表现。这时的孩子是在使用他的自我意识,自然会表现出非常的自我,什么事情都要按着他的意愿来做,借以来证明自己使用自我的力量。家长了解幼儿的“敏感期”,一场“战争”就可以避免。

1. 小宝宝爱吃手指、乱摔东西——孩子是在用手感知世界。

许多小宝宝在两个多月大的时候爱把手指往自己嘴里送,这时候爸爸妈妈们都会把宝宝的小手拿出来,告诉他不能吃,不卫生。其实这个时候宝宝是在认识世界,他在用嘴巴进行尝试和感知,甚至一些抽象的概念,比如软硬,孩子都是用嘴巴来认识的。

等到宝宝9个月大,他们就会用手到处乱抓、拿到东西就砸。他们对世界的探索从嘴巴转移到了手上,通过手的触感来认知世界。这个时间段父母就不要过分地阻止宝宝的这



些探知行为,并适时多锻炼宝宝的手指灵活度。

2. 刚学会走路,不听指挥到处乱走——自我认知开始萌发。

许多家长会发现,宝宝刚刚学会走路,就急着挣脱父母的双手,一个人不听指挥摇摇晃晃瞎走,跌跌撞撞。其实这个时候是宝宝的行走敏感期到了,他们的独立欲望开始变强,自我认知也开始萌发。

这个时候,父母可不能因为担心孩子安危就阻挠孩子的行为。例如,1岁多的孩子他们第一次看到一根正在燃烧的蜡烛,会有冲动拿手去触摸。一味的阻挠是不可能为孩子杜绝危险的,趁你不注意,孩子还是会因为好奇心再一次接近火焰。因此,关键是要让孩子明白什么是危险,安全地满足他的好奇心,建立孩子的是非观,孩子才能利用自我认知来杜绝危险,把事情做好。

3. 孩子打人、说脏话——用自我认知表达情感。

孩子打人、说脏话是孩子的自我感觉在萌发。对孩子来说,说脏话、打人的举动意味着排除,这里的打不是真正意义上的打,而是孩子意志独立的一个标志。这时,大人们说一句“不要骂人,不要打人”,孩子看到大人反应强烈,就领悟到这就是打人是一件不好的事了。

另外还有的孩子在和其他小朋友玩的时候,喜欢打其他的宝宝。此时,家长们可以对宝宝说:“你喜欢其他宝宝,要轻轻地拥抱、也可以抚摸,但不能用打打的方式,不然其他宝宝会疼。”那么,下次宝宝想要表达喜欢的时候就会选择拥抱啦。

4. 模仿电视和他人说话——正值语言敏感期。



孩子大约在3岁半左右,开始对句子表达的意思感兴趣,表现在重复或模仿他人的话。这时,他们总是会对电视机里的广告语重复一遍又一遍,或是把大人说的话一遍又一遍地使用在恰当的语境中。其实,这就是孩子语言的发展。所以当孩子处于语言的敏感期时,家长们应该多和孩子们多交流,给他们唱唱歌,认图识字,讲讲故事,增加孩子对语言的认知和沟通能力。

## 儿童气质知多少?



气质是与生俱来的,对外界刺激的反应方式,是一种稳定的、独立的心理特征。

任何一种气质类型都无所谓好坏,其都有好的一面和不好的一面。了解宝宝的气质类型,以利于帮助新手爸妈们针对不同气质类型的孩子,采取不同的教育方式,因材施教,使孩子扬长避短,健康成长。

儿童气质有9个纬度:1、活动水平;2、节律性;3、对新刺激的反应(趋避性);4、对生活改变的适应能力;5、反应强度;6、情绪状况;7、坚持度;8、注意力分散度;9、感觉阈。

儿童气质分为四个类型

1.平易型:

生物活动有规律,对新刺激(如陌生人、物、境)的反应是



积极接近,对环境的改变适应较快。情绪反应温和、心境积极。

2. 麻烦型:

生物活动无规律,对新刺激反应消极、退缩、回避、环境改变后不能适应或适应较慢,情绪反应强烈且常为消极反应。

3. 缓动型:

对新刺激的反应不强烈且常为消极反应(如回避),活动水平低,反复接触后方可慢慢适应。

4. 中间型:

介于三者之间。约占35%。包括:中间偏麻烦型、中间偏平易型。

## 婴儿湿疹的治疗与护理

婴儿湿疹,俗称奶癣,是皮肤科门诊最常见的皮肤病之一,它是一种慢性、复发性、瘙痒性皮肤病,持续时间长,难以根治,让很多家长烦不胜烦,苦不堪言。

婴儿湿疹的病因目前还不清楚,西医认为可能与遗传素体、皮肤屏障功能不健全、外界各种理化刺激及饮食等多种因素有关。而中医认为是因先天禀赋不耐,后天喂养不当,脾胃失和,外受风湿热邪侵袭,蕴于肌表而发病;或因孕期母亲过食辛辣及荤腥动风之品,遗胎火湿热于患儿,外发于肌肤而发病。



婴儿湿疹好发于2-3个月婴儿的面颊、额部、眉间和头皮,严重时躯干、四肢也可累及,表现为局部红斑、丘疹、丘疱疹、水疱,有渗出倾向,常伴剧烈瘙痒。2岁以内病情容易反反复复,难以根治,但2/3的患儿2年后能完全缓解,仅少部分会迁延至儿童期甚至成年。

面对这么一个顽疾,我们该怎么治疗和护理它呢?首先我们强调尽量减少对患儿皮肤的刺激,衣物要选择宽松、柔软的,特别是贴身衣物尽量是纯棉的,洗澡时水温不要太高,30℃左右即可,不要使用碱性强、刺激性大的清洁剂,洗完澡后及时使用保湿剂,保湿有利于皮肤屏障功能的修复,是治疗和预防复发的重要手段,市面上有很多医用婴儿保湿护肤品可供选择,但是尽量不要选择成分复杂的保湿产品,成分越简单越好。饮食上不宜吃辛辣香燥、肥甘厚腻的食品,但要保证充足的营养,不要盲目的广泛忌口。

恰当的药物治能迅速缓解症状,减轻皮损。根据患儿的证型,皮损的分期,我们开发研制了多种外洗中药,联合我院生产的湿疹霜、复方苯海拉明霜熏洗、涂擦治疗婴幼儿湿疹,配合神阙穴贴敷、小儿化湿汤、启脾丸等中药汤剂口服治疗,能迅速缓解病情,减少疾病的反复,疗效显著,深受社会广泛认同和赞誉,既减少了患儿的痛苦,提高了他们的生活质量,也缓解了年轻父母的担心和忧虑。

众所周知,目前没有任何一种治疗能绝对根治湿疹,但在医师的指导下,规范的使用药物,特别是中西医结合治疗,能达到临床治愈和有效的减少复发。





## 婴幼儿心理行为发育与生活技能发育



### 7-9月

技能1:能自己坐,扶着成人或床沿能站立,扶着成人手能走几步。

技能2:会爬(宝妈、宝爸千万千万要锻炼宝宝爬呀,这其实就是高大上的感统训练)

技能3:能用玩具敲打另一个玩具

技能4:能用手抓东西吃,会自己抱奶瓶喝奶,能用拇指、食指捏起细小物品(精细动作时期最要注意安全,照护者要注意清理宝宝身边的会带来伤害的危险小物品噢)

技能5:能发出“ba ba”等音

技能6:能听懂成人的一些话,如听到“爸爸”这个词时能把头转向爸爸。

技能7:喜欢要人抱,会对着镜中的自己笑。

技能8:学拍手,能按成人的指令用手指物(常见的灯、门等)

技能9:喜欢成人表扬自己。



### 10-12月

技能1:长出6-8颗乳牙。

技能2:能熟练地爬。



技能3:能扶着家具或别的东西走,有的能自己走。

技能4:能滚皮球;

技能5:能反复拾起东西再扔掉

技能6:能配合大人穿脱衣物

技能7:会搭1-2块积木

## 7-12个月婴幼儿的照护

### 一、营养与喂养照护要点

1.继续母乳喂养或配方奶喂养,可以引入奶制品作为辅食,每日提供多种类食物。

2.鼓励和协助幼儿自己进食,关注幼儿以语言、肢体动作等发出的进食要求,顺应喂养。

### 二、睡眠照护要点

(1)识别婴儿困倦的信号,通过常规睡前活动,培养婴儿独自入睡。

(2)帮助婴儿采用仰卧位或侧卧位姿势入睡,脸和头不被遮盖。

(3)注意观察婴儿睡眠状态,减少抱睡、摇睡等安抚行为。

### 三、生活习惯培养要点

(1)及时更换尿布,保持臀部和身体干爽清洁。

(2)生活照护过程中,注重与婴儿互动交流。

(3)识别及回应婴儿哭闹、四肢活动等表达的需求。

### 四、动作培养要点

(1)鼓励婴儿进行身体活动,尤其是地板上的游戏活动。



(2)鼓励婴儿自主探索从躺位变成坐位,从坐位转为爬行,逐渐到扶站、扶走。

(3)提供适宜的玩具,促进抓、捏、握等精细动作发育。

### 五、语言培养

(1)经常和婴儿说话,引导其对发音产生兴趣,模仿和学习简单的发音。

(2)向婴儿复述生活中常见物品和动作,帮助其逐渐理解简单的词汇。

(3)引导婴儿使用简单的声音、表情、动作、语言表达自己的需求。

(4)为婴儿选择合适的图画书,朗读简单的故事或儿歌。

### 六、认知培养要点。

(1)提供有利于视、听、触摸等材料,激发婴儿的观察兴趣。

(2)鼓励婴儿调动各种感官,感知物体的大小、形状、颜色、材质等。

(3)引导婴儿观察周围的事物,模仿所看到的某些事物的声音和动作。

### 七、情感与社会要点。

(1)观察了解不同月龄婴儿的需要,把握其情绪变化,尊重和满足其爱抚、亲近、搂抱等情感需求。

(2)引导婴儿理解和辨别高兴、喜欢、生气等不同情绪。

(3)敏感察觉婴儿情绪变化,理解其情感需求并及时回应。

(4)创设温暖、愉快的情绪氛围,促进婴儿交往的积极性。



## 婴幼儿身体发育照护要点

鼓励婴儿进行身体活动,尤其是地板上的游戏活动;

鼓励婴儿自主探索从躺位变成坐位,爬行、扶站、扶走;

促进抓、捏、握等精细动作发育;

掌握基本的大运动技能,达到良好的精细动作发育水平;

提供走直线、跑、跨越低矮障碍物、双脚跳、单足站立、原地单脚跳、上下楼梯的机会;

促进幼儿搭建、绘画、简单手工制作等精细动作发育;

鼓励幼儿自己用水杯喝水、用勺吃饭、自己翻书、协助收纳等。

## 鼓励婴幼儿学习进餐技能

通过鼓励学习和强化,使婴儿获得技能。7—9月龄婴幼儿开始学习固体食物的咀嚼、吞咽技能,学习抓食;10—12月龄学习用杯饮、用勺自喂;2—3岁自主进餐。

### 6—7月龄培养进食技能学习

当观察到婴儿有进食兴趣时,示范婴儿张大嘴,把食物放入婴儿口中后,示范闭嘴,使其用上唇将勺中食物抿入口中,并示范婴儿学习用两侧牙龈碾磨食物并形成食物团块,再示范他模仿照顾人将食物团吞咽下去,即喂一口,嚼一口(示范咀嚼—运送),再咽一口。



### 8-9 月龄进食技能学习

可以用拇指食指钳取较小的物体,喂奶时用手扶着奶瓶。要为婴儿提供能抓取的食物如胡萝卜条、山药条、苹果条等,喂奶时鼓励婴儿自己手扶奶瓶。喂养进食时,照养人应鼓励婴儿模仿学习咀嚼末状食物,一旦婴儿学会了咀嚼、运送并吞咽末状食物,应描述性表扬,如“宝宝学会吃饭了,很能干哦”。

### 10-12 月龄进食技能学习

此阶段婴儿精细运动和手眼协调能力逐步完善,也是学习咀嚼碎块状食物的关键时期。婴儿的食物要从碎末状食物如稠粥或烂面、碎菜、肉末等逐渐过渡到小丁块状或指状食物,如软饭、胡萝卜条、苹果丁、小肉丁等,食物的质地宜软。为婴儿提供自己用勺或抓食物自己进食的机会,允许他进餐时的笨拙和一塌糊涂。

示范婴儿学习用杯子喝水,学习用两手握杯饮水的手眼协调能力、口腔的含接和吞咽技能。

## 13-24 月幼儿生长发育与照护

### 13-18 月幼儿技能掌握

技能 1:走路时能推、拉或者搬运玩具

技能 2:能敲打瓶子、鼓等发声的玩具

技能 3:重复一些简单的声音或动作

技能 4:听懂和理解一些话,能说出自己的名字

技能 5:能自己用杯子喝水、用勺子吃饭



## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

技能6:能和小朋友一起玩一小会

### 19-24月幼儿应会技能

技能1:模仿做家务

技能2:能手口一致说出身体各部位的名称

技能3:能主动表示大小便的意愿

技能4:知道并运用自己的名字,

技能5:能自己洗手、擦手

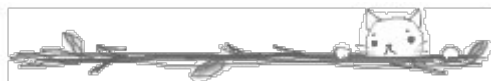
技能6:会说简单的短句

技能7:能一页一页的翻书

技能8:模仿折纸、能堆6-10块积木,拼1-3块拼图

技能9:喜欢玩水、玩沙

技能10:能认出照片上的自己



### 1-2岁幼儿应会技能

一会:爬、走、跑、钻、踢、跳;

二会:涂画、拼搭、叠套等;

三会:自己喝水、吃饭、翻书等

### 1-2岁营养注意食物多样化

提供的食物应多样化,营养均衡丰富。

每日膳食由粮谷类、蔬菜和水果类、肉禽鱼蛋类、乳及乳制品等组成。同类食物可轮流选用,做到膳食多样化。

食物制作可以选择蒸、煮,软、烂,碎或小块状。

一般粮谷类食物 50-100 克/日,如软饭、各类面食;各种蔬菜 50-150 克/日,尤其深色蔬菜,水果 50-150 克/日;各种



富含优质蛋白质的动物类食物约 75-100 克/日,包括蛋类 25-50 克,肉鱼禽类 50-75 克,添加少许油(5-15 克/日)和盐(1.5 克/日)。



### 1-2 岁——继续母乳或配方奶喂养

1-2 岁的幼儿胃肠道功能已经成熟,可以逐渐从乳类为主过渡到幼儿饮食,但乳类仍是该年龄幼儿能量、优质蛋白和长链多不饱和脂肪酸、钙等其他重要营养素的主要来源。因此,鼓励继续乳喂养至 24 月龄,如母乳不足,继续配方奶喂养,可以引入其他奶制品如鲜牛奶作为乳类的补充。每天乳量(母乳或配方奶或其他奶制品)400-600 毫升。



### 7-24 个月发育要点

月龄	运动	语言与理解	技能
6 月龄	开始学习靠坐	“不”、对成人手势反应	支撑体重片刻
7 月龄	可以做稳		
8-10 月龄	可背部竖直、左右转动、当活动范围较大时双手伸出维持身体倾斜时的平衡	对成人指令反应指物	用部分拇指手掌抓握小丸



月龄	运动	语言与理解	技能
12月龄	可以自己爬上凳子、转身坐下		握住铅笔末端
13月龄	学会独坐小凳,弯腰拾物	开始听懂和理解一些话; 能主动表示大小的意愿;	可以配合学习和建立一些生活技能
18月龄	学会拉脱手套或袜子		
24月龄	学会穿、脱部分衣服		

如果有时间观察婴儿动作发育进展,会发现某一动作从出现到熟练运用需要经历较长时间,这与婴儿的运动学习能力有关,也与养育环境提供反复强化和训练机会有关。

## 13-24个月幼儿的照护

### 一、营养与喂养照护要点

(1)继续母乳或配方奶喂养,可以引入奶制品作为辅食,每日提供多种类食物。

(2)鼓励和协助幼儿自己进食,关注幼儿以语言、肢体动作等发出进食需求,顺应喂养。

(3)培养幼儿使用水杯喝水的习惯,不提供含糖饮料。

### 二、睡眠照护要点

(1)固定幼儿睡眠和唤醒时间,逐渐建立规律的睡眠





模式。

(2)坚持开展睡前活动,确保幼儿进入较安静状态。

(3)培养幼儿独自入睡的习惯。

### 三、生活习惯培养要点

(1)鼓励幼儿及时表达大小便需求,形成一定的排便规律,逐渐学会自己坐便盆。

(2)协助和引导幼儿自己洗手、穿脱衣服等。

(3)引导和帮助幼儿学会咳嗽和打喷嚏的方法。

### 四、动作培养要点

(1)鼓励幼儿进行形式多样的身体活动,为幼儿提供参加爬、走、跑、钻、踢、跳等活动的机会。

(2)提供多种类活动材料,促进涂画、拼搭、叠套等精细动作发育。

(3)鼓励幼儿自己喝水、用小勺吃饭、自己翻书等。

### 五、语言培养

(1)培养幼儿正确发音,逐步将语言与实物或动作建立联系。

(2)鼓励幼儿模仿和学习使用词语或短句表达自己的需求。

(3)引导幼儿学会倾听并乐意执行简单的语言指令,积极使用语言进行交流。

(4)提供机会让幼儿多读绘本、多听故事、学念儿歌。

### 六、认知培养要点

(1)引导幼儿运用各种感官探索周围环境,逐步发展注意、记忆、思维等认知能力。



(2)鼓励幼儿辨别生活中常见物体的大小、形状、颜色、软硬、冷热等明显特征。

(3)鼓励幼儿在操作、摆弄、模仿等活动中想办法解决问题。

### 七、情感与社会要点

(1)引导幼儿用表情、动作、语言等方式表达自己的情绪。

(2)培养幼儿愉快的情绪,及时肯定和鼓励幼儿适宜的态度和行为。

(3)拓展交往范围,引导幼儿认识他人不同的想法和情绪。

(4)引导幼儿理解并遵守简单的规则。

## 25-36 月幼儿生长发育与照护

### 应会技能

技能1:能说出图书中物品的名称

技能2:喜欢听成人念书

技能3:能听懂较多话,但不能说出来、

技能4:能说出6-10个词的句子,能比较准确的使用“你”“我”“他”

技能5:情绪不稳定,没有耐心,很难等待或轮流做事

技能6:喜欢“帮忙”做家务,喜欢模仿生活中的活动(就是俗称的“过家家”)

技能7:喜欢和别的孩子一起玩



技能8:乳牙出齐20颗

技能9:会骑三轮车,能跳远,能爬攀登架,能双脚跳,能独自绕过障碍物

技能10:能用手指捏细小的物体,能解开或扣上衣服上的大纽扣

技能11:开始有目的的使用玩具

技能12:能把物体进行简单的分类、

技能13:熟悉主要交通工具及常见动物

家长或照护者要提供走直线、跑、跨越低矮障碍物、双脚跳、单足站立、原地单脚跳、上下楼梯的机会。

### 25-36个月幼儿的照护

#### 一、营养与喂养照护要点

(1)每日提供多种类食物。

(2)引导幼儿认识和喜爱食物,培养幼儿专注进食习惯、选择多种食物的能力。

(3)鼓励幼儿参与协助分餐、摆放餐具等活动。

#### 二、睡眠照护要点

(1)规律作息,每日有充足的午睡时间。

(2)引导幼儿自主做好睡眠准备,养成良好的睡眠习惯。

#### 三、生活习惯

(1)培养幼儿主动如厕。

(2)引导幼儿餐后漱口,使用肥皂或洗手液正确洗手,认识自己的毛巾并擦手。

(3)鼓励幼儿自己穿脱衣服。

#### 四、动作培养和引导

(1)为幼儿提供参加走直线、跑、跨越低矮障碍物、双脚



## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

跳、单足站立、原地单脚跳、上下楼梯等活动的机会。

(2)提供多种类活动材料,促进幼儿搭建、绘画、简单手工制作等精细动作发育。

(3)鼓励幼儿自己用水杯喝水、用勺吃饭、协助收纳等。

### 五、语言培养要点

(1)指导幼儿正确地运用词语说出简单的句子。

(2)鼓励幼儿用语言表达自己的需求和感受。

(3)创造条件 and 机会,使幼儿多听、多看、多说、多问、多想,谈论生活中的所见所闻。

(4)培养幼儿阅读的兴趣和能力,学讲故事、学念儿歌。

### 六、认识培养要点

(1)引导幼儿运用各种感官反复持续探索周围环境,逐步巩固和加深对周围事物的认识。

(2)启发幼儿观察辨别生活中常见物体的特征和用途,进行简单的分类,并感受生活中的数学。

(3)培养幼儿在感兴趣的事情上能够保持一定的专注力。

(4)通过各种游戏和活动,鼓励幼儿主动思考、积极提问并大胆猜想,激发幼儿的想象力和创造力。

### 七、情感与社会要点

(1)谈论日常生活中幼儿感兴趣的人和事,引导其通过语言和行为等方式表达情绪情感。

(2)鼓励幼儿进行情绪控制的尝试,指导其学会简单的情绪调节策略。

(3)创设人际交往的机会和条件,使幼儿感受与人交往的愉悦。



(4)帮助幼儿理解和遵守简单的规则,初步学习分享、轮流、等待、协商,尝试解决同伴冲突。

## 儿童心理行为发育问题预警

### 一、3月龄婴幼儿心理行为发育问题预警

3月龄婴幼儿,如果出现下列任何一条预警征象,提示有发育偏异的可能,建议到医疗保健机构就诊。

- 1.对很大声音没有反应;
- 2.不注视人脸,不追视移动人或物品;
- 3.逗引时不发音或不会笑;
- 4.俯卧位时不会抬头

### 二、6月龄婴幼儿心理行为发育问题预警

6月龄婴幼儿,如果出现下列任何一条预警征象,提示有发育偏异的可能,建议到医疗保健机构就诊。

- 1.发音少,不会笑出声;
- 2.紧握拳不松开;
- 3.不会伸手及抓物;
- 4.不能扶坐。

### 三、8月龄婴幼儿心理行为发育问题预警

8月龄婴幼儿,如果出现下列任何一条预警征象,提示有发育偏异的可能,建议到医疗保健机构就诊。

- 1.听到声音无应答;
- 2.不会区分生人和熟人;
- 3.不会双手传递玩具;
- 4.不会独坐。



## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

### 四、12月龄婴幼儿心理行为发育问题预警

12月龄婴幼儿,如果出现下列任何一条预警征象,提示有发育偏异的可能,建议到医疗保健机构就诊。

1. 不会挥手表示“再见”或拍手表示“欢迎”；
2. 呼唤名字无反应；
3. 不会用拇指指对捏小物品
4. 不会扶物站立。

### 五、18月龄婴幼儿心理行为发育问题预警

18月龄婴幼儿,如果出现下列任何一条预警征象,提示有发育偏异的可能,建议到医疗保健机构就诊。

1. 不会有意识叫“爸爸”或“妈妈”；
2. 不会按要求指人或物；
3. 不会独走；
4. 与人无目光对视。

### 六、2岁婴幼儿心理行为发育问题预警

2岁婴幼儿,如果出现下列任何一条预警征象,提示有发育偏异的可能,建议到医疗保健机构就诊。

1. 无有意义的语言；
2. 不会扶栏上楼梯/台阶；
3. 不会跑；
4. 不会用勺子吃饭。

### 七、2岁半婴幼儿心理行为发育问题预警

2岁半婴幼儿,如果出现下列任何一条预警征象,提示有发育偏异的可能,建议到医疗保健机构就诊。

1. 兴趣单一、刻板；
2. 不会说2-3个字的短语；



3. 不会示意大小便；

4. 走路经常跌倒。

### 八、3岁婴幼儿心理行为发育问题预警

3岁婴幼儿,如果出现下列任何一条预警征象,提示有发育偏异的可能,建议到医疗保健机构就诊。

1. 不会双脚跳；

2. 不会模仿画圈；

3. 不能与其他小朋友交流、游戏；

4. 不会说自己的名字。

## 婴儿的个性和社会性发展

### ——婴儿的气质

婴儿一出生从生物个体向社会个体发展的过程,就是社会化过程,这个过程包括人格形成和社会性发展两方面。气质是婴儿各自不同的明显而稳定的个性特征。

#### 一、婴儿的气质类型

##### (一)按四种活动特性划分

1. 情绪性:情绪反应冲突,负面情绪反应占优势,多表现为愤怒、悲伤和恐惧。

2. 活动性:表现为积极探索周围环境,乐于从事运动性游戏。

3. 冲动性:情绪反应强烈,极易冲动,不稳定而又多变,缺乏情绪和行为的自我控制。

4. 社交性:具有强烈的社会交往要求,积极主动与他人接触和交流,与人交往容易变得“自来熟”。



### (二)按三种典型类型划分

1. 容易抚养型:生活有规律、节奏明显;容易适应新环境、新事物;主动探索环境、对新异刺激反应积极;愉快情绪多,情绪反应适中。

2. 抚养困难型:生理节律、生活规律性差;难以适应新环境;对新异刺激消极被动,缺乏主动探索周围环境的积极性;负性情绪多,情绪反应强烈。

3. 发展缓慢型:对环境变化适应缓慢;对新鲜事物反应消极、对新异刺激适应较慢,情绪经常不愉快,心境不开朗。但是在没有压力的情况下,他们会对新颖刺激缓慢地发生兴趣,在新情境中逐渐活跃起来。

### 二、婴儿气质的稳定性特征

1. 在出生后第一年,婴儿气质的稳定性呈连续增长的模式。随着婴儿机体的迅速发育,气质的生物学基础不断加强和巩固,从而增强着气质的稳定性。

2. 气质的稳定性是中等程度的稳定性,某些气质特征受环境影响而发生变化,但那些具有极端气质特征的人则很难改变。

### 三、婴儿气质的可控性和可变性及其与教养的关系

1. 婴儿气质对早期教育的影响:婴儿气质对早期教育的影响主要体现在不同气质类型的婴儿对早期教育的适应性和要求不同。儿童从来都不是环境影响的被动接受者,他们总是以个人独特的方式作用于环境,以自己的特有气质特征吸引父母的注意,影响父母的教育方式,从而激起人们对婴儿做出不同而又与婴儿的需求相适应的反应。

2. 早期教育对婴儿气质的影响:早期教育对婴儿气质的





影响作用取决于环境教育的要求是否与婴儿的气质特征相符合、相适应。国外学者提出婴儿早期教育的“拟合优化模式”，用以描述环境因素与气质的互动作用。优化模式包括创设良好的抚养环境，区别并了解婴儿的气质类型和特点，以符合气质发展需要的方式，鼓励并促进婴儿表现出更多的恰当行为。这样，即使孩子先天具有不良个性心理特征和消极行为，只要父母能以优化的教育积极而又正面地引导孩子，为他创设一个良好的、和谐的家庭环境，婴儿的适应障碍就会随年龄的增长而降低。如果教育方式与婴儿气质不一致，被称为拟合劣化，这会促使孩子产生抵抗性，增加他与环境的矛盾和冲突。如果教养和气质两种要求间冲突十分严重，会使婴儿陷入进退两难、无所适从的境地，从而导致行为问题和发展障碍。

(曲靖市第三人民医院 张理芬)

## 中医医生与您聊小儿推拿

首先从小儿的生理特点方面来说，第一：脏腑娇嫩，形气未充：小儿组织、器官、系统发育不完善，柔弱娇嫩，功能不充实完善。不当的推拿，很容易导致小儿组织器官的损伤，如皮肤充血损伤、





骨关节的错位甚至骨折等。第二:生机旺盛,发育迅速:小儿生长发育迅速,如旭日初生,蒸蒸日上。被称为“纯阳之体”。所以在进行小儿推拿的时候,操作方法上强调轻快柔和、平稳着实,注重补泻手法和操作程序。小儿纯阳之体,治疗上,更需要根据中医理论,辨别虚实寒热真假,调理阴阳,驱邪扶正。如果不懂中医辨证施治,可能导致病情加重,甚至延误病情,危及生命。

其次从小儿病理特点方面来说,第一:发病容易,传变迅速:除了先天禀赋不足和先天性疾病外,小儿脏腑娇嫩,形气未充,加之卫外功能不足,寒热不能自调,乳食不知自节,一旦护养失宜,外则易受六淫之侵,内则易为饮食所伤。所以小儿不但发病容易,而且在患病之后,易于变化,出现易寒易热,易虚易实的特点,病情容易由轻变重,由重转危,出现恶化的状况,需要特别重视。这就需要推拿从业人员有过硬的医学专业知识,防微杜渐。第二:脏气清灵,易趋康复:小儿生机蓬勃,活力充沛,脏气清灵,反应敏捷,病因比较单纯,没有七情的影响,所以在患病后,只要经过及时正确的处理,病情就会很快好转趋于康复。这也是有的疾病诊断辨证准确,通过一次两次的推拿治疗就可以很快看到疗效的原因。总之,小儿疾病的病理特点决定了小儿发病容易、传变迅速,治疗不当或不及时会影响疾病的愈后转归,故推拿疗法应由专业医师执行,且必要时需配合内治法协同治疗。

小儿推拿是需要以中医理论为基础,联合科学的手法操作的一门医学学科,需要有正规从业资格的医师诊疗操作,



才能最大限度的避免不正规推拿对小儿身体的损伤,避免医师自我操作不当的损伤!

### 小儿推拿

孩子生病排斥吃药打针,家长担心药物有副作用,被称为“绿色理疗”的小儿推拿非常热,建议家长选择正规中医院进行治疗。

### 中医特色疗法

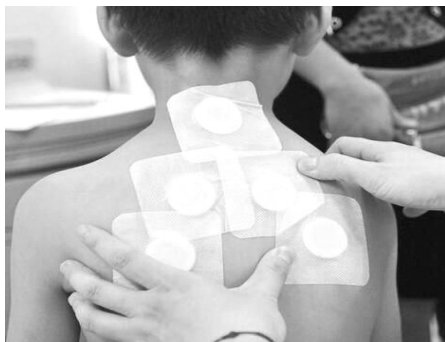
①小儿推拿疗法,适于小儿一般发热性疾病、消化不良、呕吐、泄泻、便秘、腹痛、痢证、咳嗽、夜啼、遗尿、斜颈等疾患,同时还可用于婴幼儿日常保健,降低压力,增强免疫力,促进婴幼儿生理发育,帮助睡眠等。



②熏蒸疗法,是通过药和热的有机结合,促进皮肤对药物的吸收,促进血液及淋巴液的循环,有疏风退热、散寒解表、合中健脾、调和气血、扶正祛邪、疏通经络的作用,常用于儿童肺脾系疾病的辅助治疗。



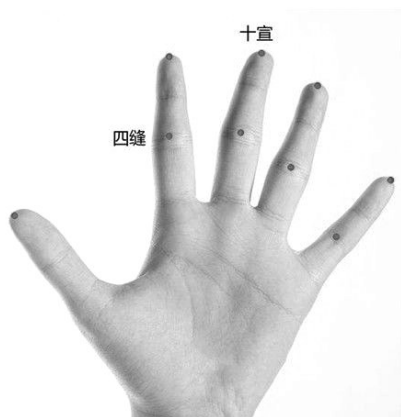
③穴位贴敷,指在一定的穴位上贴敷药物,通过药物和穴位的共同作用以治疗疾病的一种外治方法。适于小儿肺系疾病(咳嗽、肺炎喘嗽、哮喘),脾系疾病(泄泻、呕吐、便秘、腹痛),肾系疾病(遗尿、水肿),三伏贴、三九贴(反复感冒、咳嗽、哮喘体质偏虚者)。



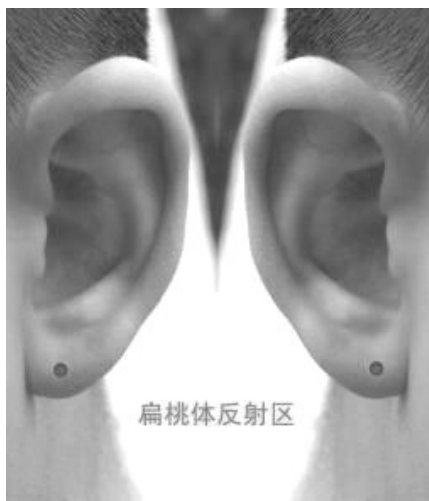
④针刺四缝,四缝是经外奇穴,它的位置在食指、中指、



无名指及小指四指中节横纹中点,是手三阴经所经过之处。针刺四缝可以清热、除烦、通畅百脉、调和脏腑等。适用于治疗小儿疳证和厌食等。



⑤耳穴疗法,能够有调整机体内分泌系统以及内脏功能的作用,适用于小儿哮喘、遗尿、肥胖、近视弱视、多动症、抽动症、泄泻等疾病的辅助治疗。





⑥艾灸,是中国传统医学的重要疗法之一,具有温通经络、散寒止痛、补中益气的作用,适用于感冒、泄泻、腹痛、呕吐、遗尿等疾病的辅助治疗。

⑦SLC-0001 超声脉冲电导治疗仪,具有疏通经络,活血化瘀,促进血液循环,改善营养供给,激发受损组织再生,增强机体免疫功能的作用,适用于治疗小儿咳嗽,肺炎,腹泻,厌食症。

⑧压火丁,此乃已故全国名老中医,“儿科泰斗”董廷瑶教授秉承家传所独创。按压“火丁”后能促进脾胃气机调畅,通降复常而奏平逆降浊止呕之效。适用于治疗婴儿吐乳(功能性)。

## 中医与您聊皮肤护理



### 一、如何应对孩子湿症(特应性皮炎)

湿疹是儿童最常见的皮肤问题,其引起的瘙痒常常让孩子无法睡觉,长期疲倦、沮丧、甚至影响孩子活动,困扰



着很多家长。一般常说的婴儿湿疹大多指的是婴儿期的特应性皮炎。

很多因素可能导致特应性皮炎的发生,比如皮肤屏障障碍,遗传体质,环境诱发,免疫调节紊乱等,目前的研究认为,皮肤屏障功能障碍是导致特应性皮炎的主要原因。

既往认为食物过敏是导致特应性皮炎的重要原因,可能是因为特应性皮炎病人中食物过敏很常见,但现在研究认为食物过敏对特应性皮炎的影响可能被高估了。真正食物诱发的特应性皮炎很少,食物过敏会引起急性荨麻疹、神经血管性水肿、接触性反应,这些问题可能会加重特应性皮炎的症状,有食物过敏的重症顽固性特应性皮炎的孩子也会更难治疗,但在发病原因上两者不是因果关系。

既然皮肤屏障功能障碍是导致特应性皮炎的主要原因,那特应性皮炎的治疗重点也是围绕皮肤管理来开展,主要包括以下四块内容:皮肤保养护理;外用抗炎药;止痒;治理感染。

### (一)皮肤的保养护理

#### 洗浴

泡澡可以让皮肤吸收水,也有助于洗走皮肤表面病菌,有研究发现每天洗澡一次并用润肤剂可以让特应性皮炎的孩子获益。水温过冷过热都可能诱发特应性皮炎,所用要用温水,脏的地方可以用温和不含香味的合成洗涤剂,在快洗完的时候可以用柔软的浴巾清洗一下。

#### 保湿

保湿可以缓解干燥带来的不适,也有助于修复皮肤屏障,所以皮肤保湿对特应性皮炎来说至关重要。保湿产品



很多,而且有各种剂型,比如软膏、面霜、洗液等,这些基本都是油脂和水的混合物。对湿疹的病人来说,最好的润肤霜是不含香料、防腐剂最少。润肤产品应该每天至少全身使用一次,而不只是用在有皮炎的部位。

### 避免皮肤刺激

空气和环境过敏原,感染,烈性肥皂和洗涤剂,香水,粗糙不透气的衣物,出汗,精神压力等都可能诱发、加重皮炎,应尽量避免,也要把孩子的指甲剪平剪短以免抓挠损伤刺激皮肤。

## (二)皮炎病损治疗

### 外用激素

特应性皮炎治疗不能单靠保湿,外用激素对皮炎病损的治疗很重要。可能都听过激素的副作用,所以一提到激素很多家长可能觉得恐惧,确实,如果使用不当,激素可能导致皮肤萎缩、皱纹、毛细血管扩张甚至出现全身吸收导致全身性的症状,用在一些特殊部位也可能出现一些特异的症状,比如用在眼周可能出现眼内压升高,白内障等,用在嘴周可能出现口周炎。

### 湿敷

对一些急性中重度特应性皮炎,外用激素治疗的同时可以湿敷,湿敷可以促进激素的渗透,还能缓解瘙痒。洗澡后涂完激素,然后用温水浸湿的纱布或棉布盖在创面上,再用干棉布包上,湿布可以连续用24-72小时。

### 外用钙调神经磷酸酶阻滞剂

这类药物是免疫制剂药物,没有激素的那些副作用,对那些担心长期用激素可能导致副作用的部位,比如脸、眼





脸部位可以使用,但缺点是比较贵而且可能有灼烧和刺痛。

### 瘙痒

特应性皮炎的一个重要症状就是痒,而且在晚上尤为明显。痒的原因很多,比如刺激物通过皮肤屏障进入皮肤,表皮水分丢失,蛋白酶活跃等,止痒并不那么容易,所以重点要放在预防上。

### (三)管理感染

细菌和病毒感染都可能激发湿疹发作,90%的湿疹病人都有金葡菌定植,定植可能会引发瘙痒但不一定会并发感染。很多特应性皮炎的孩子病情突然恶化可能和细菌感染有关,脓疱、渗出、结痂都可能提示合并感染,细菌感染通常是金葡菌,也可能是链球菌。是外用、口服还是静脉使用抗菌素要医生根据感染的严重程度来决定。

需要指出的是,特应性皮炎是一个很顽固的疾病,即便护理得很好还是可能会复发,经常反复让孩子痛苦,让家长抓狂。家长们认识了解这个疾病特点,并制定行动计划表有助减少特应性皮炎发作的频率和严重程度,让孩子少受折磨,同时也要知道,随着孩子的成长,特应性皮炎会逐渐好转、痊愈。

## 二、紫丹软膏(原名湿疹霜)联合小儿推拿治疗湿疹

### (一)什么是婴儿湿疹?

婴儿湿疹是婴幼儿时期的一种常见皮肤病,以皮肤表面出现细粒红色丘疹、瘙痒、反复发作作为特征,常对称分布,好发于两颊、耳廓周围、额部、眉毛及皮肤皱褶等部位,2岁以内小儿多见,一般在3岁后逐渐减轻或自愈。



## (二) 中医病因病机

(1) 禀赋不耐, 后天喂养调护不当, 脾胃失和, 外受风湿热邪侵袭, 蕴于肌肤而发病;

(2) 孕乳期母亲过食辛辣及荤腥动风之品, 遗胎火湿热于患儿, 外发肌肤而发病。湿为阴邪、黏滞、重浊、阻滞气机, 腠理毛孔因之闭郁不畅, 发为湿疹。

## (三) 治疗

在婴儿湿疹的治疗上, 本中心以中医整体观念为指导从小儿脏腑娇嫩、形气未充, 发病容易、传变迅速, 脏气清灵, 易趋康复的生理、病理特点出发, 提倡中医特色纯绿色治疗, 以调整小儿自身免疫体质实现不打针、不输液、不吃药安全无副作用疗效稳定且复发率低的特点, 以“未病先防、安内驭外”为原则, 治疗以本院院内制剂紫丹软膏(原名湿疹霜)、苯海拉明霜及柅榆洗剂等外用, 紫丹软膏(原名湿疹霜)主要成份是紫草、牡丹皮、白芷、桔梗、醋酸地塞米松、甘油、乳膏基质组成, 功效主治: 清热解毒、燥湿止痒。用于风湿热邪阻滞肌肤所致的皮肤潮红、肿胀、丘疹、瘙痒等; 急性湿疹、神经性皮炎、接触性皮炎、毛囊炎等见前述证候者。加上中医纯绿色小儿推拿治疗, 结合中医辨证论治:

(1) 风湿热淫治宜清热利湿、祛风止痒, 以清肺经、推脾经、清天河水、推上三关等为主;

(2) 脾虚湿盛治宜健脾祛湿、祛风止痒, 以清补脾经、清补肺经、双肠清、轻抚脊等为主;

(3) 血虚风燥治宜养血祛风止痒以清肺经、横擦膈俞、拿血海、推下节骨等为主;

治疗疗程: 每日一次或每周2-3次, 以周或月为疗程。



## 婴幼儿早期学习

1. 婴幼儿的学习源于家庭,始于母亲怀孕期间。为婴幼儿提供良好的促进早期学习的环境、资源和机会对于其发展至关重要,特别是对来自弱势群体的儿童尤其重要。

2. 早期学习不是单纯的知识灌输和智力开发,而是提供丰富的环境和活动,让婴幼儿不断经历和体验,开发其潜能,提升其技能和能力。

3. 在生命最初几年,婴幼儿的技能和能力主要是通过人际交流获得,比如微笑和眼神交流,说话和唱歌,示范、模仿和进行简单的游戏,以及“挥手”“再见”等互动。

4. 早期经历对婴幼儿的发展影响深远。对婴幼儿最具影响力的经历来自父母、其他家庭成员、照护者和以家庭为基础提供的养育养护。

5. 早期学习的机会在日常生活中时时处处存在。即使照护者很忙碌,也可以在喂食、洗澡和其他日常家务中,积极地与孩子交流和互动。

6. 早期阅读是在成人帮助下的一种视、听、说与玩相结合的活动,重在培养婴幼儿对阅读的兴趣和习惯,发展其语言和思维能力,愉悦心情,享受亲子快乐时光

## 婴幼儿家庭养育态度

1. 家长对待婴幼儿的养育态度和行为要一致,对其每一次努力都给予具体而有针对性的表扬。



2. 在保证安全的前提下,给幼儿自主做事情的机会,如1岁半左右开始锻炼用匙进食、用杯子喝水,学习脱袜子、脱鞋,练习示意大小便等。

3. 鼓励并引导2岁以上的幼儿做一些简单的家务活动和简单收拾整理,培养其独立性和自信心。

4. 提供安全的可供探索和玩耍的环境,真诚地接纳、支持和鼓励婴幼儿的探索行为,包容婴幼儿因探究而弄脏、弄乱,甚至破坏物品的行为。

## 婴幼儿常见眼病异常识别

眼红、持续流泪、分泌物多;

瞳孔区发白应高度警示,要尽早去眼科检查;

不能追视、视物距离过近、眯眼、频繁揉眼、畏光或双眼大小明显不一致;

眼位偏斜,总是歪头视物,眼球震颤。

## 早产或者低出生体重儿的养护

1. 皮肤接触、母乳喂养、对婴儿的轻抚和拥抱、与婴儿面对面目光对视,以及舒缓地儿语等,对婴儿,特别是对早产儿、低出生体重儿等高危儿的大脑健康尤为需要。

2. 对早产或者低出生体重儿采用“袋鼠式护理”,包括袋鼠式体位、袋鼠式营养、袋鼠式出院,可以帮助患儿稳定生命体征,有益于母乳喂养



## 国家免疫规划疫苗儿童免疫程序表 (2021版)

可预防疾病	疫苗种类	接种途径	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	肌肉注射	1	2					3								
结核病 1	卡介苗	皮内注射	1														
脊髓灰质炎	脊灰灭活疫苗	肌肉注射			1	2											
	脊灰减毒活疫苗	口服					3							4			
百日咳、白喉、破伤风	百白破疫苗	肌肉注射				1	2	3				4					
	白破疫苗	肌肉注射															5
麻疹、风疹、流行性腮腺炎	麻腮风疫苗	皮下注射								1		2					
流行性乙脑脑炎 2	乙脑减毒活疫苗	皮下注射								1			2				
	乙脑灭活疫苗	肌肉注射								1、2			3				4
流行性脑脊髓膜炎	A群流脑多糖疫苗	皮下注射							1		2						
	A群C群流脑多糖疫苗	皮下注射												3			4
甲型病毒性肝炎 3	甲肝减毒活疫苗	皮下注射										1					
	甲肝灭活疫苗	肌肉注射										1	2				

注:1. 主要指结核性脑膜炎、粟粒型肺结核等。

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4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。

## 婴幼儿健康照护之疫苗接种

根据最新国家计划免疫程序,按照推荐的年龄和间隔时间对婴幼儿进行疫苗接种。如经济条件许可,鼓励接种非计划免疫疫苗,以最大程度发挥疫苗效力,保护儿童健康。

### 一、疫苗接种一般原则

(一)接种起始年龄:免疫程序表所列各疫苗剂次的接种时间,是指可以接种该剂次疫苗的最小年龄。

(二)儿童年龄达到相应剂次疫苗的接种年龄时,应尽早接种,建议在下述推荐的年龄之前完成国家免疫规划疫苗相应剂次的接种:

1. 乙肝疫苗第1剂:出生后24小时内完成。

2. 卡介苗:小于3月龄完成。

3. 乙肝疫苗第3剂、脊灰疫苗第3剂、百白破疫苗第3剂、麻腮风疫苗第1剂、乙脑减毒活疫苗第1剂或乙脑灭活疫苗第2剂:小于12月龄完成。

4. A群流脑多糖疫苗第2剂:小于18月龄完成。

5. 麻腮风疫苗第2剂、甲肝减毒活疫苗或甲肝灭活疫苗第1剂、百白破疫苗第4剂:小于24月龄完成。

6. 乙脑减毒活疫苗第2剂或乙脑灭活疫苗第3剂、甲肝灭活疫苗第2剂:小于3周岁完成。

7. A群C群流脑多糖疫苗第1剂:小于4周岁完成。



8. 脊灰疫苗第4剂:小于5周岁完成。

9. 白破疫苗、A群C群流脑多糖疫苗第2剂、乙脑灭活疫苗第4剂:小于7周岁完成。

如果儿童未按照上述推荐的年龄及时完成接种,应根据补种通用原则和每种疫苗的具体补种要求尽早进行补种。

## 二、麻疹、风疹、流行性腮腺炎

**麻疹:**是儿童最常见的急性呼吸道传染病之一,其传染性很强,在人口密集而未普种疫苗的地区易发生流行。以发热、上呼吸道炎症、眼结膜炎及皮肤出现红色斑丘疹,疹退后遗留色素沉着伴糠麸样脱屑为特征。常并发呼吸道疾病如中耳炎、喉-气管炎、肺炎等。麻疹病毒通过呼吸道分泌物飞沫传播。

**风疹:**是由风疹病毒引起的急性呼吸道传染病。临床上以前驱期短、低热、皮疹和耳后、枕部淋巴结肿大为特征。一般病情较轻,病程短,预后良好。但风疹极易引起暴发传染,一年四季均可发生,以冬春季发病为多,易感年龄以1~5岁为主,故流行多见于学龄前儿童。

**流行性腮腺炎:**简称流腮。四季均有流行,以冬、春季常见。是儿童和青少年期常见的呼吸道传染病。它是由腮腺炎病毒引起的急性、全身性感染,以腮腺肿痛为主要特征,有时亦可累及其他唾液腺。常见的并发症为病毒脑炎、睾丸炎、胰腺炎及卵巢炎。病人是传染源,通过直接接触、飞沫、唾液的吸入为主要传播途径。接触病人后2~3周发病。

### 流行病学

**传染源:**患者

**传播途径:**通过飞沫经呼吸道传播



易感人群:人群普遍易感

### 预防

接种疫苗是预防上述传染病最有效的措施。

(1)疫苗分类:麻疹-流行性腮腺炎-风疹三联疫苗(简称麻腮风疫苗);

(2)接种程序:婴幼儿8月龄用麻腮风三联疫苗接种第一针;18-24月龄用麻腮风三联疫苗接种第二针。

### 三、手足口病

手足口病是由肠道病毒引起的传染病,引发手足口病的肠道病毒有20多种(型),其中以柯萨奇病毒A16型和肠道病毒71型(EV 71)最为常见。

1、临床表现:主要发生在5岁以下儿童,潜伏期多为2-10天,平均3-5天。

急性起病,发热、口痛、厌食、口腔黏膜出现散在疱疹或溃疡,位于舌、颊黏膜及硬额等处为多,也可波及软腭,牙龈、扁桃体和咽部。手、足、臀部、臂部、腿部出现斑丘疹,后转为疱疹,疱疹周围可有炎性红晕,疱内液体较少。手足部较多,掌背面均有。皮疹数少则几个多则几十个。消退后不留痕迹,无色素沉着。部分病例仅表现为皮疹或疱疹性咽峡炎。多在一周内痊愈,预后良好。

#### 2、流行病学

传染源:患者和隐形感染者是主要传染源。

传播途径:可经胃肠道、呼吸道以及接触传播。

易感人群:人群普遍易感。

#### 3、预防

(1)饭前便后、外出后要用肥皂或洗手液等给儿童洗手,





不要让儿童喝生水、吃生冷食物,避免接触患病儿童。

(2)看护人接触儿童前、替幼童更换尿布、处理粪便后均要洗手,并妥善处理污物。

(3)婴幼儿使用的奶瓶、奶嘴使用前后应充分清洗。

(4)本病流行期间不宜带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所,注意保持家庭环境卫生,居室要经常通风,勤晒衣被。

(5)儿童出现相关症状要及时到医疗机构就诊。患儿不要接触其他儿童,父母要及时对患儿的衣物进行晾晒或消毒,对患儿粪便及时进行消毒处理;轻症患儿不必住院,宜居家治疗、休息,以减少交叉感染。

(6)每日对玩具、个人卫生用具、餐具等物品进行清洗消毒。

#### 4、肠道病毒71型灭活疫苗的应用

可预防肠道病毒71型(EV 71)感染引起的手足口病。

接种对象及程序:适用于6月龄-5岁EV71病毒易感者。接种2剂次,间隔1个月。

#### 四、水痘

水痘,是感染水痘-带状疱疹病毒所致。以发热和成批出现红色斑丘疹、疱疹为特征。

1、临床表现:年长儿童和成人在皮疹出现前可有发热、头痛、全身倦怠、恶心、呕吐、腹痛等前驱症状,小儿则皮疹和全身症状同时出现。若无并发症,水痘一般1周-2周左右便会痊愈。有些小孩在抓挠奇痒的疹子时污染伤口,因而造成水疱破裂后续发性细菌感染的脓皮症、蜂窝组织炎。多年后感染复发可出现带状疱疹。



## 2、流行病学

传染源：人类是该病毒的唯一宿主，患者为唯一传染源，传染期一般从皮疹出现前1~2天到疱疹完全结痂为止，儿童与带状疱疹患者接触亦可发生水痘，因二者病因相同。

传播途径：主要是呼吸道飞沫或直接接触传染。

易感人群：任何年龄人群均可感染水痘-带状疱疹病毒，以婴幼儿和学龄前、学龄期儿童发病较多。

3、潜伏期：12-21日，平均14日。

## 4、预防

水痘减毒活疫苗是第一种在许多国家被批准临床应用的人类疱疹病毒疫苗，接种后的随访观察发现水痘疫苗对接种者具有较好的保护率。

## 5、水痘减毒活疫苗

接种对象及程序：

12月龄-12周岁的健康儿童：接种2剂次，12-24月龄接种第一剂，满4周岁接种第二剂。

13岁以上人群接种2剂次，2剂次之间间隔3个月以上。

## 五、流行性感冒

流行性感冒(简称流感)，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒分甲、乙、丙三型，都具有高度传染性。

1、临床表现：急起高热、头痛、乏力、全身酸痛，可有鼻塞、流涕、咽痛、干咳等上呼吸道症状；秋冬季是其高发期。

## 2、流行病学

传染源：流感患者，隐性感染者。婴幼儿排毒时间更长，是重要的传染源；

传播途径：主要通过空气飞沫传播(打喷嚏、咳嗽、交流)



易感人群:人群普遍易感

3、潜伏期:潜伏期一般为1~7天,多数为2~4天。

#### 4、预防

(1)接种流感疫苗。

(2)保持室内空气流通,流行高峰期避免去人群聚集场所。

(3)咳嗽、打喷嚏时应使用纸巾等,避免飞沫传播。

(4)经常彻底洗手,避免脏手接触口、眼、鼻。

(5)流行期间如出现流感样症状及时就医,并减少接触他人,尽量居家休息。

(6)流感患者应呼吸道隔离1周或至主要症状消失。患者用具及分泌物要彻底消毒。

(7)加强户外体育锻炼,提高身体抗病能力。

(8)秋冬气候多变,注意加减衣服。

#### 5、流感疫苗的使用

根据我国的流行概况,适宜接种的时间为每年10月至次年3月,由于流感病毒容易变异,所以只有接种了当年流行的疫苗才有效。每年的流感疫苗都是根据世界卫生组织当年检测结果提供的成分制备的。

接种方法:成人及3岁以上儿童,每年接种1针,每次接种剂量为0.5ml。6月至35月龄儿童每年接种2针,每针剂量为0.25ml,间隔4周。

## 远离手足口病

有些家长发现孩子流涎,不愿意吃饭,口腔长出疱疹或



者溃疡,以为是上火。其实这并不一定是上火引起的,有可能是手足口病的早期症状,家长需要提高警惕。

### 一、什么是手足口病?

手足口病是一种儿童常见的由多种肠道病毒导致的急性传染病,主要症状多以发热,手掌、足底、臀部等部位出现斑丘疹、丘疹或疱疹,口腔粘膜伴发疱疹或溃疡为主要临床表现。

### 二、手足口病会有哪些表现?

普通型病例往往仅出现皮疹表现,而重型病例的手足口病则可侵犯中枢神经系统,如惊厥、嗜睡、意识改变、呕吐、肌阵挛、肢体无力、惊跳、肢体抖动等。还有少部分危重症患儿起病甚急,早期出现心率、呼吸等的变化,若治疗不及时,可因肺水肿、肺出血、脑干脑炎等危及生命。



### 三、手足口病传播途径是什么?

手足口病传播途径复杂且极易传播,病毒在自然环境中存活时间长,密切接触病人的粪便、疱疹液、鼻咽分泌物、唾液以及接触被污染的玩具、水杯等物品都可以造成传染。



### 四、如何预防手足口病？

应当培养儿童养成正确洗手等良好的卫生习惯,注意居家和个人卫生,居室要经常通风,勤晒衣被。手足口病流行期间不宜带孩子到人群拥挤、空气流通差的场所,避免与患儿接触,做好对孩子日常用品的清洁和消毒。在手足口病高发季节,应关注儿童体温变化并时常查看口腔、手及足底等部位是否有皮疹,便于及时就诊、治疗。

### 五、接种手足口疫苗后就不会感染手足口了吗？

手足口病由十余种肠道病毒感染引起,目前只有针对肠道病毒71型(EV71)的单价疫苗,可有效预防EV71相关手足口病和EV71感染引起的其他疾病(如疱疹性咽峡炎),但不能预防其他肠道病毒血清型(非EV71)引起的手足口病。EV71是导致手足口病重症和死亡病例的主要病原,该疫苗虽然不能预防所有手足口病,但将会显著减少手足口病重症和死亡的发生,家长可自愿为孩子接种。

### 六、手足口病如何治疗呢？

对于已经出现手足口病症状的孩子,家长也无须过于惊慌。手足口病普通型病程多为7-10天,一般不需要特殊处理,只要没有重症的表现,可以遵医嘱在家进行对症治疗,如多喝水、饮食清淡,可以帮助孩子自愈。但是要高度关注重症的早期表现,做到及时就医,及时治疗。

若孩子出现体温大于 $38.5^{\circ}\text{C}$ ,且持续两到三天以上,出现至少一次呕吐,睡眠时惊醒、四肢抖动、呼吸、心跳加快、出冷汗、手脚发凉、精神萎靡等,这些情况可能就是重症的表现。特别是出疹并不典型的患儿出现以上症状,家长更要引起重视,应立即带孩子到医院就诊。



另外,孩子病好后应继续居家隔离(从发病开始到解除隔离共需2周时间),采取和患病期间一样的护理措施,妥善处理孩子粪便,勤洗手消毒,以防疾病传染。

# 关于特殊情况下儿童预防接种的建议

## 一、早产儿

**可以接种** 早产儿可以接种各类疫苗(出生体重 $<2.5$  kg的早产儿接种卡介苗除外)。乙肝表面抗原(HBsAg)阳性或不详母亲所生的早产儿应在出生后24 h内尽早接种第1剂乙肝疫苗,接种之后1个月,再按0、1、6个月程序完成3剂次乙肝疫苗接种。HBsAg阳性母亲所生早产儿,出生后接种第1剂乙肝疫苗的同时,在不同(肢体)部位肌肉注射100 IU乙肝免疫球蛋白(HBIG)。危重早产儿应在生命体征平稳后尽早接种第1剂乙肝疫苗。

**暂缓接种** 出生体重 $<2.5$  kg的早产儿,暂缓接种卡介苗。待体重 $\geq 2.5$  kg,生长发育良好,可接种卡介苗。

## 二、湿疹

湿疹是婴儿期比较常见的皮肤症状,但是,最近的世界卫生组织(WHO)在《扩大的免疫规划所用疫苗的禁忌证》中将皮肤病、湿疹或局部皮肤感染作为接种疫苗的假禁忌证。也就是说,湿疹宝宝可以接种各类疫苗(注意避开湿疹部位)。

## 三、高胆红素血症(病理性黄疸)

高胆红素血症除对神经系统造成损伤,对机体免疫系统功能也有影响,还可能发生体液免疫异常,T细胞亚群失衡以



及某些细胞因子产生异常等,接种卡介苗可能引起严重异常反应。

**可以接种** 生理性黄疸、母乳性黄疸患儿身体健康状况良好,可按免疫程序接种疫苗。病理性黄疸患儿生命体征平稳,可正常接种乙肝疫苗。

**暂缓接种** 病理性黄疸患儿需及时查明病因,暂缓接种其他疫苗,建议前往专科门诊就诊。

#### 四、发热惊厥(FS)

**可以接种** 对于单纯性FS,或非频繁性发作的热性惊厥(半年内发作 $<3$ 次,且1年内发作 $<4$ 次)既往没有惊厥持续状态(持续惊厥超过半小时),本次发热性疾病痊愈后,可按免疫程序接种各类疫苗,建议每次接种1剂次。

**暂缓接种** 对于复杂性FS,或短期内频繁惊厥发作(半年内发作 $\geq 3$ 次,或1年内发作 $\geq 4$ 次),建议专科门诊就诊。

#### 五、肛周脓肿

反复的肛周脓肿和瘻管形成与感染、遗传、体液免疫和细胞免疫有关,部分患儿存在自身免疫性中性粒细胞减少。肛周脓肿患者如有免疫功能缺陷,减毒活疫苗的接种需要慎重决策。肛周脓肿是接种口服脊髓灰质炎减毒活疫苗(OPV)后发生疫苗相关麻痹型脊髓灰质炎(VAPP)的高危因素之一。

**可以接种:**按免疫程序接种,脊灰疫苗基础免疫使用IPV,痊愈后加强免疫可接种IPV或OPV。

#### 六、癫痫儿童

不应简单地将癫痫列为所有疫苗接种的禁忌证。对于有癫痫史的婴幼儿,建议推迟百日咳疫苗的接种,直到排除



## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

进行性神经疾病或者癫痫的病因已经诊断清楚。

**可以接种** 6个月及以上未发作的癫痫患者(癫痫已控制), 无论是否服用抗癫痫药物, 可以接种所有疫苗。有癫痫家族史者可以接种疫苗。

**暂缓接种** 近6个月内有癫痫发作的患者。

**六、先心病儿童**(只是列举简单情况, 病情复杂需要进一步评估指导)

**可以接种** 生长发育良好, 无临床症状, 心功能无异常[如左心室射血分数(LVEF) $\geq 60\%$ ]; CHD患儿介入治疗术后, 复查心功能无异常; CHD患儿外科术后3个月, 复查心功能无异常。

**暂缓接种** 伴有心功能不全、严重肺动脉高压等并发症的CHD患儿; 复杂发绀(紫绀)型CHD患儿, 需要多次住院手术者; 需要专科评估的其他情形, 如免疫缺陷、感染、严重营养不良、免疫抑制剂使用等的CHD患者。

### 七、白血病儿童

大多数白血病患者免疫功能可在其化疗结束后6-12月逐渐恢复正常, 在化疗结束后12个月评估发病风险和机体免疫功能后考虑接种减毒活疫苗。

**建议** 白血病化疗期间暂缓接种所有疫苗, 化疗结束后6个月可接种灭活疫苗; 化疗结束后12个月后经过免疫功能评估(专科评估), 考虑接种减毒活疫苗。

### 八、静脉注射免疫球蛋白(IVIG)儿童

由于免疫球蛋白中含有一定量的麻疹抗体, 在血液中可以维持9个月。

**可以接种** 除含麻疹成分疫苗以外的其他疫苗





**暂缓接种** 推迟含麻疹成分疫苗的接种至接受大剂量(2g/kg)IVIG 8-9个月后。

## 九、外伤儿童

1988年以后出生的小孩都有接种过百白破三联针,也就是说这个年龄以后的人几乎都打过破伤风疫苗。在国内,按计划生后3、4、5月龄各接种1剂百白破,18-24月龄加强1剂百白破,6岁时再加强1剂白破。所以,当孩子发生外伤后,建议先打开预防接种本看一下,是否有接种过百白破疫苗:

①如果有接种3剂或3剂以上的,就不需要再注射破伤风针了。

②如果接种少于3剂的,但还属于计划免疫年龄的建议按计划补齐3剂即可,也无需接种破伤风针。

③如果小于3月龄的宝宝受伤了,我们就要询问母亲的破伤风主动免疫史,假如母亲既往有按计划完成破伤风主动免疫,那么会将破伤风抗体传给宝宝,这个母传抗体可持续大约半年,所以宝宝在这段时间内也无需打破伤风针。如果母亲既往无破伤风主动免疫或未完成主动免疫史,或者不详的情况下,建议给予注射一针破伤风免疫球蛋白,可以起到临时的保护效果,待到3月龄的时候再给予接种百白破。

④如果一旦完成全程破伤风主动免疫(3剂及3剂以上)的,以最后一针算起,超过5年的不洁伤口或污染伤口和超过10年的只要受伤后都应给予加强一剂破伤风疫苗,而不是破伤风针。

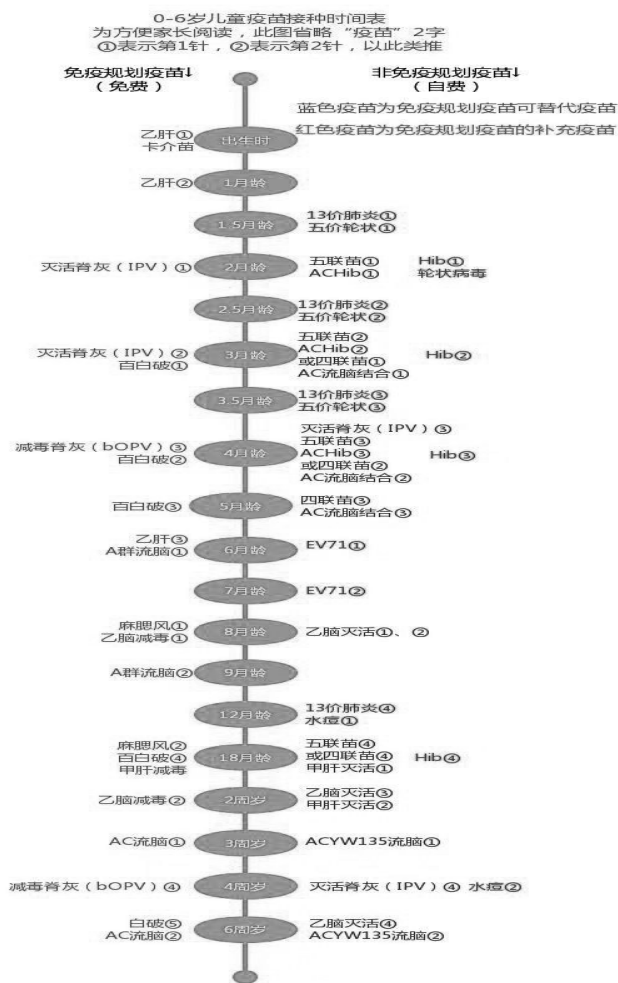
完成接种程序的儿童,在最后一次接种的5年内,都是有保护作用的。

以上就是常见疾病状态下疫苗接种的建议,而实生活实际



## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

中还有可能会遇到其他不同的特殊情况。如果有不确定或其他特殊情况,请到我们的儿童保健门诊就诊并进行咨询,指导接种。



(曲靖市第一人民医院儿内科 何小溪)



## 疫苗接种查验与漏种疫苗补种

接种疫苗是预防相应传染病最简单有效的方法。预防接种证是儿童预防接种的记录凭证,每个儿童都应当按照国家规定建证并接受预防接种。儿童预防接种证便是接种疫苗的证明。

### 一、为什么要进行接种证查验?

及时发现漏种疫苗的孩子,及时进行补种,保护孩子;  
接种疫苗可预防传染病暴发及流行的风险,维护正常的生活秩序;

### 二、怎么进行接种证查验?

入托入学前,家长需携带《儿童预防接种证》到孩子接种疫苗的预防接种单位,由专业的预防接种医生进行查验,并填写“儿童预防接种情况审核报告”。“审核报告”需在入学时交由幼儿园或学校审核、保管。

①如孩子已完成相应年龄所有疫苗的接种,家长在入学时直接将“儿童预防接种情况审核报告”交幼儿园或学校即可。

②如孩子未接种完全,请家长们尽快带宝宝进行漏种疫苗的补种,同时应将补种情况填写到“儿童预防接种情况审核报告”上。

③如孩子无接种证或接种证丢失,应尽快到原接种单位进行补证,同时补种漏种的疫苗;如多地接种的,应在最后一剂次疫苗接种单位去办理补证和进行接种证查验。

### 三、要查验哪些疫苗接种记录?



根据国家要求,查验的疫苗为免费接种的第一类疫苗,即儿童入托入学前必须完成接种的疫苗。

婴幼儿需接种完成的疫苗:乙肝疫苗3针,卡介苗1针,脊灰疫苗3针,百白破疫苗4针,麻腮风疫苗2针,乙脑减毒活疫苗2针,A群流脑疫苗2针,甲肝减毒活疫苗1针,A+C群流脑疫苗1针,共19针。

## 小儿秋季腹泻

### 一、什么是秋季腹泻

秋季腹泻,顾名思义,发生在秋冬季的腹泻病,是一种病毒性肠炎,多由轮状病毒引起。本病经粪一口传播,也可通过气溶胶形式经呼吸道感染而致病。每年的9月份到次年的1月份,是秋季腹泻的流行季节,其中10~12月是流行的高峰期。尚无针对轮状病毒的特效药。秋季腹泻在临床上三大特征,即感冒、呕吐、腹泻。

### 二、哪些孩子容易患秋季腹泻

6个月~3岁的婴幼儿最多见。营养不良、佝偻病、贫血和体弱多病的婴幼儿更容易患病,且病情严重,病程较长。小于6个月的婴儿,由于体内有母亲的抗体保护,不易患秋季腹泻,母乳喂养的小婴儿,更少得秋季腹泻。3岁以上的儿童,消化道功能和免疫系统逐步完善成熟,也很少患秋季腹泻,即使患病,病情也会轻,病程短。

### 三、为什么小儿容易发生秋季腹泻

**免疫功能不成熟** 婴幼儿时期的神经系统、内分泌系统、循环系统以及肝、肾功能均未成熟,调节机能较差,免疫功能



也不够成熟,当有病原菌随受污染的食物进入体内后,易造成腹泻。

**轮状病毒感染** 婴儿秋季腹泻主要由轮状病毒感染所引起(轮状病毒适合在初秋气温下降时滋生),轮状病毒可随污染的食物或水进入宝宝消化道,这种情况多发生于人工喂养儿,喂养时所用的器皿或食物消毒不佳,即有感染的可能。

#### 四、小儿秋季腹泻有哪些临床症状

**主要特征:**先吐后泻,伴发热,病程为自限性,一般病程为5—8天,即使用药也不能显著改变病程。

往往起病急,开始表现为发烧(体温一般为 $38^{\circ}\text{C}$  ~  $39.5^{\circ}\text{C}$ )、咳嗽、流涕等症状,同时伴有频繁呕吐,随后24小时内开始出现腹泻,平均一天5至6次,多则数十次,大便稀薄,呈水样或蛋花汤样。患儿频繁腹泻与呕吐,进食少,容易脱水、代谢性酸中毒及电解质紊乱,促发营养不良,不及时治疗,可合并脑炎、肠出血、肠套叠或心肌炎而危及生命安全。

#### 五、如何护理秋季腹泻患儿

**预防和纠正脱水** 未出现脱水或轻度脱水者可给患儿口服补液盐(ORS)溶液或在家自制口服补盐液,宜少量多次喂服,但新生儿慎用。

#### 合理调整饮食,预防营养不良

腹泻脱水患儿除严重呕吐者暂禁食4-6小时(不禁水)外,均应继续进食。母乳喂养者继续母乳喂养,可适当延长喂奶间隔时间。人工喂养者,年龄在6个月以内,可用患儿日常食用的奶制品继续喂养,奶制品加等量米汤或水稀释,腹泻好转后渐恢复正常饮食,有条件者可更换为不含乳糖的奶粉(腹泻奶粉)。如患儿年龄在6个月以上,给已经习惯的平



## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

常饮食,如粥、面条或烂饭、蔬菜、鱼或肉末等,需由少到多,可给适量新鲜水果汁或水果以补充钾。

**病情观察** 注意观察小儿的精神状态、腹泻及呕吐次数、大便的性状(水分多少、颜色、有无粘液及脓血)、有无小便并尽量估计尿量,是否口渴、烦躁,皮肤的弹性。如出现异常,立即送医院治疗。

**保持肛周皮肤清洁,防止红臀** 每次大便后都要用温水擦洗干净,婴儿要及时更换尿布,使用护臀膏。

如宝宝3天不见好转,或3天内出现腹泻次数和量增加;不能正常饮食;频繁呕吐;发热;明显口渴;粪便带血等,及时到医院就诊。

### 六、怎样预防秋季腹泻的发生

注意日常卫生,提倡母乳喂养,注意饮食质量,加强营养,季节交替时注意腹部保暖,不滥用抗生素,接种轮状病毒疫苗可预防秋季腹泻的发生(6个月~3岁的宝宝,在每年7~9月份,即秋季腹泻流行季节来临之前接种,每年接种轮状病毒活疫苗一次)。

## 儿童癫痫

### 一、病因

很多家长要问癫痫是怎么引起的呢?

癫痫是大脑电活动的异常引起的,这种电活动用CT、MRI和其

它实验室检查是无法直接证实的,只有脑电图才能发现大脑的异常



放电,从而确定是不是癫痫,是哪一种类型的癫痫。因此,脑电图检查至关重要。

癫痫的病因包括后天获得性和先天遗传性。

后天获得性病因包括:围产期脑损伤、脑炎后遗症、脑外伤后遗症、颅内出血后遗症、颅内肿瘤、免疫机制等。

先天遗传性病因包括:基因变异、遗传代谢病、神经变性、染色体病等。

癫痫患儿还有很多伴随疾病,如智力障碍,脑瘫。

癫痫患儿还有很多共患病如注意力缺陷多动障碍(AD - HD),孤独症(ASD)等等。

由于目前对于癫痫的认识和检测技术的局限性,因此,不是所有的孩子在临床上都能明确病因。

## 二、分类

儿童癫痫分类的不同直接决定用药的不同。2017年专家针对儿童癫痫进行了重新分类:

I.局灶性起源(知觉保留、知觉障碍)——部分性发作	II.全面性起源——全面性发作	III未知起源(知觉保留、知觉障碍)
运动症状 自动症 失张力 癫痫性痉挛 过度运动 肌阵挛 强直	运动症状 强直-痉挛发作 强直性发作 阵挛性发作	



非运动症状 自主神经性发作 认知性 情绪性 感觉性	非运动症状(失神) 典型失神 不典型失神 肌阵挛失神 伴眼睑肌阵挛的失神	
---------------------------------------	--	--

### 三、关于治疗

#### (一)药物治疗

##### 1.在药物治疗方面还存在的弊端:

(1)癫痫发病后家长未及时治疗,轻信广告,病急乱投医,长期服用“草药”导致患儿肝损伤。

(2)家长医从性差,过分担心药物不良反应,服用药的过程中自行减药、停药;不规律服药导致癫痫反复发作。

##### 2.用药的注意事项;

(1)能用一种药控制,不选用两种药,能用小剂量控制,不主张加用大剂量。

(2)要选用不良反应少,不同作用机制的药物相配伍,并且从小剂量开始逐渐加量。

(3)服药期间要注意监测血药浓度、血常规、肝肾功能。

(4)专家认为抗癫痫药物会影响体内维生素的吸收,因此,在服药期间要还应注意监测 25-羟维生素 D,并注意补充。

(二)迷走神经刺激治疗(针对难治性癫痫)。

(三)外科手术治疗(针对一些脑叶癫痫如颞叶癫痫)。

(四)生酮饮食(针对一些肌阵挛发作的代谢性脑病、癫





痫脑病的患儿效果较好)。

### 癫痫持续状态的紧急处理措施

#### (一)防止窒息,减少刺激。

1. 还存在的误区:有的家长在患儿发作时把患儿紧紧地搂在怀中,有的按压人中,有的用针刺手指,有的用物品强行撬开患儿紧闭的牙关……这些做法都会刺激患儿导致抽搐反复发作,或者发作持续不缓解。

#### 2. 正确的处理方式:

(1) 发作时就地抢救,保持安静,禁止一切不必要的刺激。

(2) 立即让患儿去枕平卧位,头偏向一侧,松解患儿衣领。

(3) 将舌轻轻向外牵拉,及时清除呼吸道分泌物及口腔呕吐物。

(4) 应用止惊药物后应观察用药后有无呼吸抑制。

#### (二)防止再次受伤:

1. 对有可能发生皮肤损伤的患儿,应将纱布放在患儿的手中或腋下。

2. 有栏杆的儿童床,在栏杆处放置棉垫。

#### (三)预防脑水肿:

1. 如果惊厥持续时间长的或反复发作者,应给予吸氧,密切观察其血压、呼吸、脉搏、意识及瞳孔的变化。

2. 有脑水肿的及时予脱水剂。

(四)原发病的治疗:感染性疾病使用抗感染药物,中枢神经系统感染,须用易透过血脑屏障的抗生素。有高热惊厥者应设法迅速降体温。



(五)治疗过程中还应注意纠正糖代谢及电解质酸碱平衡紊乱,维持内环境稳定。

最后,还应针对一些癫痫综合征如:大田原综合征、West综合征、Lennox-Gastaut综合征、肌阵挛性脑病、Doose综合征、Dravet综合征做出早期的、正确的诊断,及时的治疗。同时要关注癫痫共患病如ADHD、ASD以及智力障碍、脑瘫的综合治疗和康复治疗。

(曲靖市第一人民医院儿内科 徐丽梅)

## 安全照护之儿童异物吸入处理

儿童气道异物多发生在3岁以下儿童,且1~2岁幼儿为发病高峰,男童多见。研究表明因气道异物发生呼吸道阻塞的发生率为0.66/100000,是造成儿童窒息死亡的主要原因。儿童气道异物因其多样性及隐匿性,进而导致患儿呼吸道阻塞、反复喘息、慢性咳嗽、迁延性肺炎和咯血等并发症,甚至危及生命,严重影响儿童的健康成长。

儿童气道异物的易发因素主要包括:(1)牙齿发育不全;(2)喉保护性反射功能不全;(3)咳嗽能力较弱;(4)口含物品不良习惯(儿童好奇心);(5)进食时哭笑或玩耍;(6)家长对危险物品监管不力,如误吸等;(7)其他:如医源性等。

气道异物的分类方法不一,按来源分为内源性异物和外源性异物;按气道阻塞程度分为部分阻塞和完全阻塞异物;亦可按气道异物嵌顿位置、异物性质(如固态、液态、活物)等分类。不同性质的异物可对机体造成不同的损伤。气道异物应及时诊断、尽早取出。方法主要有可弯曲支气管镜、喉



镜及硬质气管支气管镜等异物取出术;外科手术气道异物取出术。

## 安全照护之上消化道异物

上消化道异物在内镜中心日常工作中较为常见,异物阻塞上消化道后容易导致患者出现疼痛,进食困难等症状。如不及时发现并治疗会对上消化道造成损伤,严重时会引起严重并发症(感染)甚至危及生命。上消化道异物多为误服、误吞后无法排出,滞留于消化道中所引起,常见发生于食管,胃部,以食管及食管入口处最为常见。

在内镜下取异物的实践中,医护要不断总结经验,并不断交流,使得医生与护士的配合更完美流畅,减少手术时间,尤其是婴幼儿,医者父母心。

如不慎吞下异物,建议禁食,到曲靖市中医医院内窥镜中心,进行专科处理,不要耽误最佳诊疗时间,避免加重病情及并发症发生。

家长注意事项:

婴幼儿活动力大,好奇心强,在6月大时已能随意抓取物品,如把家里的小玩具、硬币、小珠子、纽扣、花生、果核、葡萄干等放进口中,家长要管理好这些“小件东西”,不要让小孩随意抓到。不要买一些体积比较小的玩具,要注意检查玩具是否牢固,不牢固的玩具建议扔掉,注意玩具是否有容易脱落的小附件,免得小孩咬玩具时脱落,误吞入食道或呛入气管。别喂孩子太大太硬的食物,如:花生、坚果、瓜子等。在小孩大哭大闹、边玩边闹的时候别给孩子食物。



## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

曲靖市中医医院内窥镜中心电话0874-3296059。

### ◆ 儿科医生温馨提示 ◆

8月龄的患儿因“哭闹、拒乳1天”到曲靖市第一人民医院北城医院儿内科就诊。立即予患儿行腹部平片检查,提升消化道内多发异物,在儿内科ICU、麻醉科、消化内镜中心合作下,在患儿食道内紧急取出两枚重叠的一角钱硬币,下消化道的别针也在第二天由患儿自行排出,同时排出体外的还有一枚X光平片下不能显影的塑料纽扣。

在此提醒广大幼儿家长:警惕儿童因为好奇将异物吞入,尤其是纽扣电池、磁珠以及尖锐物质,以防出现消化道穿孔。如果误食的是纽扣电池、磁珠以及尖锐物质,时间长了会导致胃肠穿孔,只能紧急行剖腹探查手术。

婴幼儿照护,眼到、手到、心到,呵护宝宝安全。

## 儿童气道异物吸入:一种可以避免的伤痛

1岁10月男孩,进食核桃时不慎摔倒,继而出现呛咳、伴有呼吸急促,立即送入曲靖市第一人民医院北城医院儿内科,当时肺部听诊右肺下叶呼吸音减弱,左肺未闻及呼吸音,医生高度怀疑患儿存在气道异物,急诊完善胸部CT检查提示:1.左肺主支气管腔内结节影,多考虑异物存留。2.右肺下叶支气管开口堵塞,异物存留与痰栓待鉴别……。患儿双侧气道异物、且呼吸困难,曲靖市第一人民医院北城医院儿内科气管镜团队紧急实施手术,在喉罩置管、呼吸机辅助通气下行气管镜检查并异物取出术,术后患儿呼吸恢复正常。

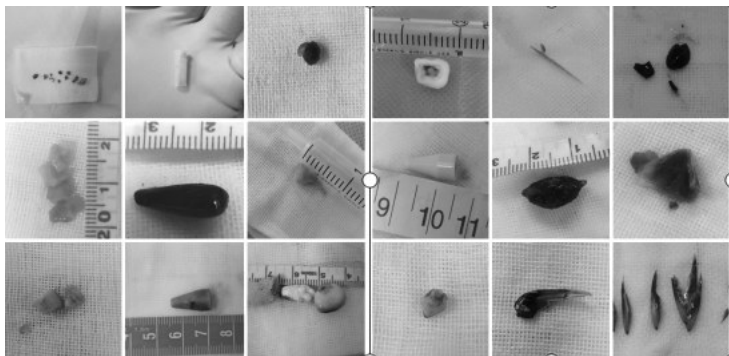
气道异物的发生年龄



气道异物是造成小儿窒息死亡的主要原因。儿童气道异物因其多样性及隐匿性,临床医师易误诊及漏诊,进而导致患儿呼吸道阻塞、反复喘息、慢性咳嗽、迁延性肺炎、咯血、支气管闭塞等并发症,甚至危及生命,严重影响儿童的健康成长。约80%发生在3岁以下儿童,且1~2岁幼儿为发病高峰,男童多见。这个年龄段的儿童易发气道异物的原因有(1)牙齿发育不全;(2)喉保护性反射功能不全;(3)咳嗽能力较弱;(4)口含物品不良习惯(儿童好奇心);(5)进食时哭笑或玩耍;(6)家长对危险物品监管不力,如误吸等;(7)拥有哥哥姐姐(他们可能把食物或物品放进小孩子嘴里)。

#### 气道异物的来源

儿童常误吸的异物包括花生、瓜子、核桃、板栗、豆类、笔帽、骨头,还有其他坚果、爆米花、食物颗粒、五金器具以及玩具零件。食物是婴幼儿最常见的吸入异物,而非食物物品(如硬币、回形针、大头针、笔帽、牙齿)是年长儿童中更为常见的吸入异物。使异物更危险的因素包括:异物为圆形(圆形物体最有可能导致气道完全梗阻和窒息)、不易破碎分解、有压缩性以及表面光滑。





### 气管异物的处理

如果已知有异物吸入或强烈怀疑存在异物吸入,赶紧带孩子去能做儿童气管镜技术的医院就诊。一般需要支气管镜来识别并取出异物。也有一部分因为位置特殊,需要开胸手术。如果异物吸入发生后很快做出诊断,则对气道或肺实质的损害通常很小。但是有很多孩子是咳嗽了很长时间拍胸片才发现。如果异物滞留时间越长,越有可能出现并发症,比如肺不张,阻塞后肺炎甚至是支气管扩张、支气管闭塞。

### 家长须知

应仅由成人给孩子喂食,并且需要保持直立坐位姿势才喂食;

应该教育儿童安静进食尤其不玩、跑、哭和笑;

咀嚼性药物只能在儿童3岁后(此时出现磨牙)给予;

不要让儿童用嘴含着小物件,比如玩具的小零件;遵循玩具包装上的年龄推荐;

注意家里年龄较大儿童,他们可能会给年幼弟弟妹妹



危险的物品。

曲靖市第一人民医院北城医院儿内科气管镜团队宣

## 儿童定期体检的必要性

按照世界卫生组织(WHO)对健康的定义,定制的“年龄与身高”、“年龄与体重”、“身高与体重”三项标准衡量,我国目前已经逾六成的孩子患有营养不良、肥胖、贫血、心理行为等身心疾病,而诊治率却不足10%。

随着社会的进步,世界各国对预防保健的重视不断加强,我国在《母婴保健法》和《儿童保健工作规范》中明确规定:体检有着和预防接种同样重要的意义!儿童体检,应当从新生儿期开始。

定期给孩子进行健康体检,不但可以了解宝宝的生长发育情况,而且还能及时发现宝宝的异常情况,使一些症状不明显的疾病得到早期发现、早期诊断和早期治疗。另外,儿童保健医生能够给您提供针对性科学育儿的指导,使您了解许多有关孩子的喂养、护理、保健和预防疾病、合理膳食、早期教育、促进智力发育的新理念及科学育儿知识,促使宝宝更加健康地成长。

“0-3岁早期发展指导方案”是目前儿保科采用的国内外领先的婴幼儿健康管理模式:6个月以内的宝宝每月一次健康检查,6-12个月每2个月一次,1-3岁每三个月一次。从宝宝出生开始为宝宝建立健康档案,对宝宝进行月月跟踪——阶段评估——个性化的干预——再评估——再干预……指导关注的不仅仅是宝宝身体状况,更多的是给家长提供了涵盖护理、合理营养喂养、智力发育促进、早期教育、心理行为发育与运动发育、睡眠的个体化方案,形成了一个全方位、立



体、系统的测评、干预的健康指导模式,能让父母及时掌握宝宝的身体、营养、心理、行为的多种变化、得到最先进、科学的育儿指导。

温馨提示:应用生长监测图监测婴幼儿体重、身长的增加及发育里程碑指标,在专业机构定期进行全面健康检查,评估风险性因素和保护性因素,进行早期干预和养护指导。

# 婴幼儿照护要点知识科普汇

## 一、营养照护

1. 新生儿出生后即刻开始母婴皮肤接触,尽早让新生儿吃到初乳,有助于尽早建立母乳喂养关系。

2. 母乳含有婴儿在最初6个月生长发育所需要的全部营养素,包括水分和免疫活性物质等。健康新生儿生后6月龄内宜纯母乳喂养,除维生素滴剂或糖浆、药物外,不需要添加水和其他任何食物。

3. 母乳喂养让母婴健康受益,能提高婴儿免疫力,促进婴儿认知发育和亲子关系,减少儿童期和成年期肥胖,帮助母亲消耗脂肪及降低母亲患卵巢癌和乳腺癌的风险等。

4. 3月龄内婴儿不分白天黑夜按需哺乳。3月龄后逐渐培养昼夜节律,避免吃奶成为伴睡条件,减少夜间哺喂次数。8月龄后形成整夜睡眠。

5. 母婴分离时,建议挤出母乳以喂养婴儿。挤出的母乳存放在干净的容器或特备的“乳袋”,冰箱冷藏(4℃)存储不超过48小时,冷冻(-20℃)保存2~3个月,喂养前用温水加热至40℃左右。

6. 关心哺乳期母亲的心理和生理健康。保证母亲愉悦的心情、充足的休息和良好的营养,给予母亲必要的支持





和帮助。

7. 婴儿满 6 月龄(约 180 天)起开始添加辅食,添加辅食后母乳仍然是婴幼儿营养的重要来源,继续母乳喂养到 2 岁或以上。

## 二、安全照护

1. 安全保障是养育照护五个相互关联、不可分割的要素之一。确保婴幼儿的身心不受伤害,是照护者的基本职责之一。

2. 安全照护是指婴幼儿及其照护人生活在清洁、安全的环境中,养成良好的卫生习惯,有效防范意外伤害,避免经历各种有害打击及保障心理安全等。

3. 良好的卫生习惯主要包括照护者和婴幼儿注意做好日常卫生,尤其是注意手卫生、饮用干净水及使用清洁卫生用品等。

4. 清洁环境是指婴幼儿生活在洁净的环境之中,避免接触有毒有害物品;预防和减少室内外空气污染如二手烟、三手烟;食品零危险化学品污染,如农药、居家清洁剂及环境雌激素污染等。

5. 安全环境是指细致地排查生活中的安全隐患,拥有安全的活动空间和游戏空间,如厨房餐厅火源、热源安全,卫生间、阳台和庭院踩踏、坠落防护及托育机构的安全保障措施等。

6. 心理安全主要包括关爱与陪伴,建立依恋,回应性照护,避免遭遇忽视、虐待、暴力、流离失所或冲突等有害打击。这些有害打击会对婴幼儿产生伴随终身的不良影响。

7. 有效防范意外伤害,如跌落、溺水、交通事故、烫伤、触电等。成人的警觉性和责任感是预防儿童意外伤害的关键,科学知识的普及与安全教育同等重要。



8. 保障食品安全。食物清洁、保存在安全的温度,用洁净的水清洗食品原料,生熟食物分开、食物彻底煮熟。避免为婴幼儿提供易导致吸入或窒息的食物,如果冻、瓜子等。

9. 保障户外安全。户外活动前注意排查安全隐患,避免在具有意外伤害潜在风险的场所活动,如车道、车库或车旁、水池边等。做好户外虫咬伤或意外受伤的防护准备。

10. 保障婴幼儿乘车安全。婴幼儿乘车时使用汽车安全座椅,并避免坐在汽车前排,避免将婴幼儿单独留在车内。

11. 照护者全日观察并参与婴幼儿的活动。婴幼儿在做出不当行为时能够得到提醒,避免任何对婴幼儿的忽视、体罚、虐待、暴力或威胁行为及言语攻击等。

12. 保障照护者的心理健康,使其具有良好的情绪调控能力和教养,避免向婴幼儿发泄自己的不良情绪。

13. 照护人掌握基本的急救原则和方法十分必要,当婴幼儿发生意外时能够及时正确予以施救。

### 三、回应照护

1. 回应性照护是要求父母及其他照护者能及时、恰当地注意、理解和回应婴幼儿发出的信号。回应性照护有助于促进婴幼儿认知能力与社会情感的发展。

2. 对孩子信号的恰当回应不仅要具有及时性还应具有合理性,即照护者所做出的回应要符合儿童年龄、心理发展特点及环境需求。

3. 婴儿交往最频繁的对象是母亲。母婴依恋关系是儿童最早形成的人际关系。儿童早期与母亲或照护者之间形成的关系的性质将会影响儿童以后的发展。



4. 当婴儿意识到自己表达的需求能够在合理的时间里得到恰当的反应而且感到满足时,对照护者的信任就会逐渐建立起来。

5. 婴儿与依恋对象在一起时会感到最大的舒适、愉快和安全,有了这种感受,婴儿就能安心地玩耍,克服焦虑和恐惧,去探索周围的新鲜事物。

6. 良好融洽的亲子关系建立在家长将婴幼儿当成独立的“人”平等对待的基础上,如果家长总是按照自己的意愿随意摆布婴幼儿,良好的亲子关系就难以建立。

7. 敏感、回应的照护者能及时发现婴幼儿身体不适的征兆,判断出饥饿和饱足,意识到潜在的危险,感受到婴幼儿的忧伤,并给予恰当的处理。

8. 沟通是一个双向的互动过程,在沟通中,家长要善于观察和倾听,从而了解婴幼儿在想什么,在关注什么和需要什么。

9. 喂哺过程是提供亲子互动的良好时机,喂哺时喂养者尽量与婴儿保持面对面,有充分的眼神交流和语言交流,留意观察婴幼儿饱和饿的信号,做出恰当的反应。

10. 新生儿趴在母亲的腹部会通过头部、手臂和腿部向前移动至乳房,张大嘴巴、用手去触摸乳房来吃奶,这时母亲可轻轻抚摸新生儿并发出柔和的声音来进行回应。

11. 婴儿通过微笑、发出欢快的声音、把手伸向餐具或食物、主动张嘴表达想吃的愿望,也会通过吐出食物、用手推餐具或食物、扭头、皱眉等表达不要吃的意愿。

12. 婴儿在还没有口语表达时,更多通过自己的身体、面部表情及声音等非言语的沟通方式来发起需求和回应照护者。

13. 父母与新生宝宝的互动贯穿于所有的身体接触中,



如抱着或抚摸宝宝时,给他喂奶和洗澡时。在这些身体接触中,宝宝会感受到父母的爱,发出自己的需求。

14. 哭声是婴儿表达需要和情感的重要方式。学会聆听婴儿的哭声,可以帮助照护者建立良好的回应,作为照护者应努力理解婴儿哭声的含义。

15. 婴儿发出的第一个带有社交意义的信号是微笑。照护者要对婴儿的微笑及时地做出回应,要尽情地表达喜悦与幸福的情绪,给予笑脸、开心的姿态或语调。

16. 不同的婴幼儿从周围获得信息和做出反应的方式会有所不同。照护者在日常的照料中要用心找到婴幼儿独有的互动方式,然后协调自己的方式与其互动。

17. 优质的互动时间出现在婴儿平静而专注时,可能是他喝奶后的几分钟,也可能是小睡过后的几分钟,也可能是喝奶和小睡的间隔时间等。

18. 照护者要学会追随婴幼儿的兴趣去做出回应。为了让照护者再次回应,他会更努力地去尝试发出声音或做出动作使照护者高兴,这有助于婴幼儿的学习和发展。

19. 照护人要学着去揣测婴幼儿想要表达的内容。当婴幼儿注视着照护者或对他笑,或发出声音或做手势,照护人要去揣测婴幼儿想表达的意思。

20. 照护者在夸奖婴幼儿时应该尽量具体、真切,而不是笼统地夸奖,如“你真棒!”。可以多尝试这样来夸奖,如“宝贝把汽车送回家了,你做得真棒!妈妈很高兴!”。

21. 照护人要用积极的方式来对待婴幼儿的行为。如当婴幼儿把东西反复扔在地上时,不要认为他在搞破坏,要积极地去理解其行为,可能他在显示他的能干呢!

22. 照护者要保持平静的态度去关注幼儿的一些突发事件。如幼儿学走路摔倒后,不要急着抱起并安抚他,让



他尝试着去面对和调整,也许他会停止哭声,自己爬起。

23. 正确处理分离焦虑。父母离家时,婴幼儿通常会哭闹,有些父母会偷偷离开,这是不对的。提倡的做法是父母在与婴幼儿分别时坦率地说明和微笑着说声再见。

24. 让幼儿参与到日常生活中,充当父母的“小帮手”。幼儿会观察父母的言行,以后他会在游戏中模仿出来。如洗衣服时,可以请幼儿把衣服放进篮子里。

25. 在 2 ~ 3 岁这个阶段,幼儿对同伴越来越感兴趣,互相模仿,逐渐开始对话,一起玩假想游戏。父母要给幼儿提供同伴游戏机会,鼓励其与同伴一起玩耍。

#### 四、早期发展

1. 早期学习的机会在日常生活中时时处处存在。即使照护者很忙碌,也可以在喂食、洗澡和其他日常家务中,积极地与孩子交流和互动。

2. 让婴幼儿在家庭环境中感受到成人的关爱,用温柔的语气与其说话,经常亲吻、拥抱孩子。帮助婴幼儿学习识别他人的不同表情和情绪。

3. 给婴幼儿创造丰富的语言环境,培养婴幼儿对语言的理解能力,将实际物体、动作、指令等与语言相联系。

4. 充分利用生活照护的时间和婴儿说话。鼓励幼儿说出身边物品名称、短语,鼓励幼儿用语言表达需求和参与简单对话,以促进其语言的表达。

5. 给婴幼儿准备玩具和图书,与其进行有质量的玩耍和游戏。每天创造至少 30 分钟优质的亲子共处时间。

6. 玩具能帮助婴幼儿认识周围事物,促进智力和社会交往能力的发展。玩具的选择要符合婴幼儿的年龄特点,要具有操作性和想象力,可以取自家庭生活用品或自制。

7. 早期阅读是在成人帮助下的一种视、听、说与玩相结合的活动,培养婴幼儿对阅读的兴趣和习惯,发展其语言和思维能力,愉悦心情,享受亲子快乐时光。



## 曲靖市婴幼儿养育照护指导手册

8. 当婴儿出现生气、厌烦、不愉快等负性情绪时,转移其注意力;受到挫折时给予鼓励和支持。当幼儿企图做危险的活动时,及时制止。

9. 在保证安全的前提下,给幼儿自主做事情的机会,如1岁半左右开始锻炼用匙进食、用杯子喝水,学习脱袜子、脱鞋,练习示意大小便等。

10. 鼓励2岁以上的幼儿帮助家长做一些简单的家务活动,引导他们活动后做好收拾整理。培养其独立性和自信心。

11. 提供安全的可供探索和玩耍的环境,真诚地接纳、支持和鼓励婴幼儿的探索行为,包容婴幼儿因探究而弄脏、弄乱,甚至破坏物品的行为。

### 五、注意力的发展

2岁以下无意注意为主,被周围的声音、图像吸引并关注,并作出一些行为和动作。

2岁注意时长7分钟,多次重复一个或几个动作,如与照护人一起阅读简单的汇报故事(重复、押韵的)。

3岁注意时长9分钟,可以独立阅读、搭积木等。

### 参考文献:

- 1.《托育机构保育指导大纲(施行)》
2. 国家免疫规划疫苗儿童免疫程序说明(2021版)
3. 保育大纲解读之生活习惯
- 4.《婴幼儿辅食添加营养指南》
- 5.《婴幼儿喂养健康教育核心信息》
6. 婴幼儿专家共识
7. 食物过敏相关消化道疾病诊断与管理专家共识,中华儿科杂志
8. 2017.2. 婴幼儿过渡期喂养常见问题和对策,中华儿科杂志
9. 婴幼儿养育照护关键信息100条