

贵州省

婴幼儿科学养育知识手册

Handbook of Scientific Infant Care in Guizhou province

贵州省卫生健康委员会
贵州省计划生育协会 宣
贵州省妇幼保健院

前 言

为深入贯彻落实习近平总书记关于促进人口高质量发展的重要指示精神，认真贯彻《中共中央 国务院关于优化生育政策促进人口长期均衡发展的决定》《国务院办公厅关于促进3岁以下婴幼儿照护服务发展的指导意见》等文件精神，进一步提升我省广大家庭3岁以下婴幼儿科学养育的能力和水平，促进婴幼儿更加健康快乐成长，省卫生健康委、省计生协、省妇幼保健院组织专家编写了《贵州省婴幼儿科学养育知识手册》（以下简称《手册》）。

《手册》坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，遵循党的卫生健康工作方针和婴幼儿成长规律，参照国家有关婴幼儿保健、安全防护、照护技能与儿童早期发展等标准和规范，从树立科学养育理念、实施科学养育行动、开展养育风险筛查与咨询指导三个方面，全面详细地介绍3岁以下婴幼儿科学养育的相关理念和知识，内容通俗易懂，方法简单易学，适合儿童保健人员、婴幼儿养育指导员、婴幼儿家长学习参考使用。

目 录

一、树立科学养育理念·····	1
(一) 正确认识婴幼儿早期全面发展·····	1
(二) 顺应婴幼儿生长发育规律和特点·····	2
(三) 给予婴幼儿积极的回应性照护·····	2
(四) 培养儿童良好的社会交往能力·····	2
(五) 重视亲子陪伴和交流玩耍·····	3
(六) 创造早期学习机会·····	3
(七) 营造良好的家庭养育氛围·····	3
二、实施科学养育行动·····	4
(一) 生长发育监测·····	4
(二) 营养与喂养·····	7
(三) 交流与玩耍·····	10
(四) 生活照护指导·····	12
(五) 伤害预防·····	14
(六) 常见健康问题·····	17

三、开展养育风险筛查与咨询指导..... 19

（一）< 6 月龄婴幼儿咨询指导..... 19

（二）6 ~ 17 月龄婴幼儿咨询指导 20

（三）18 ~ 36 月龄婴幼儿咨询指导 21

附件 1 0 ~ 3 岁儿童生长发育监测图 23

附件 2 儿童心理行为发育问题预警征象筛查表 25

附件 3 3 岁以下婴幼儿养育风险筛查表 26

附录 A 婴幼儿食谱推荐 28

附录 B 婴幼儿小游戏推荐 32

附录 C 国家免疫规划疫苗儿童免疫程序表（2021 年版）
..... 56

附录 D WHO 5 岁以下儿童的身体活动，久坐行为和睡眠指南
..... 57

贵州省婴幼儿科学养育知识手册

婴幼儿的大脑每秒能够建立超过 100 万个神经元连接，这是此后任一阶段都无法再现的速度，因此，生命最初的几年对孩子的未来有着持久影响。婴幼儿时期充足的营养、适宜的交流玩耍、积极的回应性照护、良好的健康管理，关乎孩子的大脑发育、健康、幸福、学习能力、福祉，乃至成年后的经济能力。科学养育旨在促进婴幼儿生长潜能充分发挥，促进婴幼儿早期全面发展。婴幼儿早期发展不仅决定了个体的健康状况与发展，也深刻影响着国家人力资源和社会经济发展。

一、树立科学养育理念

指导养育人充分认识科学养育的重要意义，帮助养育人通过不断学习婴幼儿生长发育知识，充分掌握养育照护和健康管理的各种技能和方法，不断提高科学育儿的能力。科学养育是一种指导和参考，不是一种绝对的规范和限制，养育人应该以儿童的发展和成长为出发点，灵活运用科学养育的方法和理念，与孩子建立良好的互动关系，尊重孩子的个性和需求，鼓励孩子自主探索和学习。

（一）正确认识婴幼儿早期全面发展

0～3 岁为婴幼儿期，婴幼儿早期发展是指儿童在这个时

期生理、心理和社会能力方面得到全面发展，包括儿童的体格、运动、认知、语言、情感和社会适应能力等各方面的发展。早期发展对婴幼儿的成长具有重要意义，养育人要高度关注婴幼儿的全面发展。

（二）顺应婴幼儿生长发育规律和特点

每个孩子都有自己的“生长轨迹”，养育人要顺应婴幼儿生长发育的规律，尊重个体特点和差异，做好定期健康监测，及时发现婴幼儿生长发育异常表现，做到早发现、早诊断、早干预。

（三）给予婴幼儿积极的回应性照护

养育人要了解各年龄段婴幼儿身心发展特点，在养育照护中应关注婴幼儿的表情、声音、动作和情绪等表现，理解其所发出的信号和表达的需求，及时给予恰当、积极的回应。

（四）培养儿童良好的社会交往能力

在保证安全的前提下，养育人要为婴幼儿提供自由玩耍的机会，鼓励儿童自由探索，引导婴幼儿发展解决问题的能力 and 创造力。养育人要帮助婴幼儿建立规律的生活作息，养成良好的生活习惯，逐渐培养其自理能力。养育人要帮助儿童识别自己和他人的情绪，适时建立合理规则，发展儿童的社会交往能力。

（五）重视亲子陪伴和交流玩耍

婴幼儿在与养育人的亲密相处中逐渐认识自我、建立自信、培养情感和拓展能力。养育人应充分参与对婴幼儿的养育照护,提供高质量的亲子陪伴与互动,共同感受成长的快乐,建立融洽的亲子关系。交流和玩耍是亲子陪伴的重要内容,也是养育照护中促进婴幼儿早期发展的核心措施。

（六）创造早期学习机会

在日常养育过程中,婴幼儿通过模仿、重复、尝试等,发展运动、认知、语言、情感和社会适应等各方面能力。养育人要充分利用家庭和社会资源,将早期学习融入婴幼儿养育照护的每个环节,为婴幼儿提供丰富的早期学习机会。

（七）营造良好的家庭养育氛围

家庭是婴幼儿早期成长和发展的环境。要构建温馨、和睦的家庭氛围,给婴幼儿展现快乐、积极的生活态度,培养积极、乐观的品格。同时,要为婴幼儿提供整洁、安全、有趣的活动空间,购置适合其年龄的玩具、图书和生活用品。养育人的身心健康会影响养育照护过程,养育人应主动关注自身健康,保持健康生活方式,提高生活质量,定期体检,及时发现和缓解养育焦虑,保持身心健康。

二、实施科学养育行动

（一）生长发育监测

1. 目标

婴幼儿健康不仅表现为没有疾病或虚弱，还体现在身体、心理和社会功能的完好状态以及潜能的充分发展。监测婴幼儿体格生长、心理行为发育和社会适应能力发展，是保障和促进婴幼儿健康成长的重要手段。指导养育人了解婴幼儿生长发育的特点，积极参加儿童定期健康检查，开展生长发育家庭监测，并及时发现问题，在医务人员指导下尽早干预，从而促进婴幼儿身心健康发展。

2. 咨询指导

（1）定期健康检查。养育人应定期带婴幼儿接受国家基本公共卫生服务项目0～6岁儿童健康管理，1岁以内婴儿应当在出院后1周内、满月、3月龄、6月龄、8月龄和12月龄，1～3岁幼儿在18月龄、24月龄、30月龄和36月龄时监测其健康状况，及早发现消瘦、超重、肥胖、发育迟缓、贫血、维生素D缺乏佝偻病、眼病、听力障碍及龋病等健康问题，查找病因，及时干预。结合年龄特点和疾病流行趋势完成预防接种。

（2）体格生长监测。指导养育人使用0～3岁儿童生长发育监测图(附件1)进行家庭自我监测。若儿童体重、身长(身

高)等体格生长水平低于第3百分位或高于第97百分位,或出现生长速度平缓、下降、突增,应及时就诊。

(3) 心理行为发育监测。婴幼儿心理行为发育涉及感知、认知、大运动、精细动作、语言、社会适应与交往等多方面。指导养育人及时了解0~3岁婴幼儿的心理行为发育里程碑;在接受国家基本公共卫生服务项目0~6岁儿童健康检查时,积极配合进行“儿童心理行为发育问题预警征象”筛查(附件2)等儿童心理行为发育检查,及时发现发育偏异的可能和风险,进行进一步评估和早期干预。

(4) 眼病的防控与家庭照护。指导养育人提高对视力不良和近视的防控意识,引导家庭定期主动接受儿童眼保健和视力检查服务,完成各年龄阶段的眼病筛查、视力和“远视储备量”的监测,以早期发现和治疗早产儿视网膜病变、先天性白内障、视网膜母细胞瘤等致盲性眼病,预防近视的发生。日常养育照护中应保证婴幼儿充足睡眠、均衡膳食和户外活动时间,减少持续近距离用眼时间,保持婴幼儿眼部清洁卫生。2岁以内不建议观看或使用电子屏幕,2岁以上观看或使用电子屏幕时间每天累计不超过1小时,每次使用时间不超过20分钟。如婴幼儿出现以下症状应及时就诊:不能追视、对外界反应差;看东西时凑近、眯眼、皱眉、斜眼、歪头;瞳孔区发白、畏光、流泪、眼部发红或有脓性分泌物等。

(5) 听力障碍的预防与家庭照护。指导家庭积极主动接

受婴幼儿耳及听力保健服务，注意观察婴幼儿对声音的反应和语言发育的情况。日常养育中，应远离强声或持续噪声环境，避免婴幼儿去有强工业噪声、娱乐性噪声的场所；避免婴幼儿使用耳机；洗澡或游泳时防止呛水和耳部进水；不要自行清洁外耳道，避免损伤；避免头部、耳部外伤和外耳道异物；婴幼儿罹患腮腺炎或脑膜炎后，应注意观察其听力变化。如发现婴幼儿有以下情形之一，应及时就诊，接受进一步评估：耳部及耳周皮肤异常；外耳道有分泌物或异常气味；有拍打或抓挠耳部的动作；有耳痒、耳痛、耳胀等症状；对声音反应迟钝，或有语言发育迟缓的表现；头常常偏向一侧，或对呼唤无回应。

（6）龋病的防控与家庭照护。婴幼儿萌出第一颗乳牙时就开始清洁牙齿。养育人可根据月龄选用纱布、指套牙刷、儿童常规牙刷早晚为婴幼儿清洁牙齿。建议使用儿童含氟牙膏，牙膏使用量为米粒大小。每次进食后喂白开水或清洁口腔。尽量避免餐间摄入含糖饮食，饮水以白水为主。养育人不应将食物嚼碎后再喂给婴幼儿、不应与婴幼儿共用餐具，婴幼儿喂养器具应经常清洗消毒。第一颗乳牙萌出到12月龄之间，进行第一次口腔检查和患龋风险评估，之后每3~6个月定期检查。对患龋中、低风险的婴幼儿，每年使用含氟涂料2次；对高风险的婴幼儿，每年使用4次。乳磨牙深窝沟可行窝沟封闭。一旦发现牙齿有颜色、质地及形态的改变建议及时就诊。

（二）营养与喂养

1. 目标

充足的营养和良好的喂养是促进婴幼儿体格生长、机体功能成熟及大脑发育的保障。养成良好的饮食习惯，是培养婴幼儿健康生活方式的重要内容，为成年期健康生活方式奠定基础。指导养育人掌握母乳喂养、辅食添加、合理膳食、饮食行为等方面的基本知识和操作技能，为婴幼儿提供科学的营养喂养照护，预防营养性疾病的发生，促进婴幼儿健康成长。

2. 咨询指导

（1）母乳喂养。①母乳喂养优点。母乳含有丰富的营养素、免疫活性物质和水分，能够满足0～6个月婴儿生长发育所需的全部营养，有助于婴幼儿大脑发育，降低婴儿患感冒、肺炎、腹泻等疾病的风险，减少成年后肥胖、糖尿病、心脑血管疾病等慢性病的发生，增进亲子关系，还可以减少母亲产后出血、乳腺癌、卵巢癌的发病风险。②母乳喂养方法。出生后尽早进行皮肤接触、早吸吮、早开奶。6个月内婴儿提倡纯母乳喂养，不需要添加水和其他食物。母婴同室、按需哺乳，每日8～10次以上，使婴儿摄入足量乳汁。③促进乳汁分泌的方法。婴儿充分地吸吮是促进乳汁分泌的最有效方法。母亲心情愉悦、睡眠充足、营养均衡也是促进泌乳的重要因素。若持续母乳不足，应在医生评估指导下处理。④早

产儿哺乳。母乳喂养是早产儿首选的喂养方式，提倡母亲亲自喂养和袋鼠式护理。对胎龄 <34 周、出生体重 <2000 克的早产儿或体重增长缓慢者，根据医生指导，在母乳中添加母乳强化剂。

(2) 微量营养素的补充。①足月儿生后数日内开始，在医生指导下每天补充维生素 D400 国际单位，促进生长发育。纯母乳喂养的足月儿或以母乳喂养为主的足月儿 4 ~ 6 月龄时可根据需要适当补铁，以预防缺铁性贫血的发生。②早产或低出生体重儿一般生后数日内开始，在医生指导下，每天补充维生素 D800 ~ 1000 国际单位，3 个月后改为每天 400 国际单位；出生后 2 ~ 4 周开始，按 2 毫克 / (千克 · 天) 补充铁元素，上述补充量包括配方奶及母乳强化剂中的含量。酌情补充钙、维生素 A 等营养素。

(3) 辅食添加。①添加时间。婴儿 6 个月起继续母乳喂养的同时应添加辅食，添加能满足营养需要的各种性状的食物，包括家庭配制的和工厂生产的。早产儿在校正胎龄 4 ~ 6 月时应添加辅食，建议母乳喂养到 2 岁及以上。②添加原则。每次只添加一种新的食物，由少量到多量、由一种到多种，引导婴儿逐步适应。从一种富含铁的泥糊状食物开始，逐渐增加食物种类，逐渐过渡到半固体或固体食物。每引入一种新的食物，适应 3 ~ 5 天后再添加新的食物。③辅食种类。制作辅食的食物包括谷薯类、豆类及坚果类、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。添加辅食种类每日不少于 4 种,并且至少应包括一种动物性食物、一种蔬菜和一种谷薯类食物。

6 ~ 12 月龄阶段的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。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。6 ~ 9 月龄婴儿,每天需要添加辅食 1 ~ 2 次。9 ~ 12 月龄婴儿,每天添加辅食增为 2 ~ 3 次。

④辅食制作。婴幼儿辅食应单独制作,选用新鲜、优质、无污染的食材和清洁的水制作。烹调宜用蒸、煮、炖、煨等方式,食材要完全去除硬皮、骨、刺、核等,豆类或坚果要充分磨碎。1 岁以内婴儿辅食应保持原味,不加盐、糖和调味品,1 岁以后辅食要少盐、少糖。鼓励幼儿尝试多样化食物,避免食用经过腌制、卤制、烧烤的食物,以及重油、甜腻、辛辣刺激的重口味食物。

(4) 培养良好的进食行为。1 岁以后幼儿逐步过渡到独立进食,养育人要为幼儿营造轻松愉快的进食环境,引导而不强迫幼儿进食。安排幼儿与家人一起就餐,并鼓励自主进食。关注幼儿发出的饥饿和饱足信号,及时做出回应。不以食物作为奖励和惩罚手段。幼儿进餐时不观看电视、手机等电子产品,每次进餐时间控制在 20 分钟左右,最长不宜超过 30 分钟,并逐渐养成定时进餐和良好的饮食习惯。

（三）交流与玩耍

1. 目标

交流和玩耍是婴幼儿养育照护的重要内容，有利于构建良好的亲子依恋关系和伙伴关系，提升婴幼儿体格生长和运动能力发育水平，促进心理行为和社会能力的发展。指导养育人重视并掌握亲子交流与玩耍运动的知识与技能，充分利用家庭和社会资源，为婴幼儿提供各种交流玩耍的机会，促进婴幼儿各种能力的协同发展。

2. 咨询指导

（1）亲子交流。①身体接触。养育人通过抚摸、拥抱等身体的亲密接触进行亲子交流，让婴幼儿感受到养育人的关爱，建立依恋，培养亲情。②肢体语言。养育人通过眼神、表情、肢体动作等方式，表达对婴幼儿的关注、喜爱、鼓励和安慰，从而进一步增进亲子感情，促进亲子交流互动。③语言交流。养育人尽早使用语言同婴幼儿进行交流，从简单的语音开始，逐渐提升到单词、短语，再到完整的语句。向婴幼儿描述周围的人、日常用品、活动和事物等，帮助孩子练习听和说，培养理解和表达能力；随着语言能力的提高，要经常为婴幼儿讲故事、读绘本、唱儿歌，多听多说，为婴幼儿提供丰富的语言环境。

（2）玩耍运动。①自由玩耍。养育人应利用室内和户外

各种条件和场所，与婴幼儿一起进行不拘形式的自由玩耍。主动营造快乐的氛围，关注婴幼儿的好奇心，并通过陪伴、互动、示范等方式引导婴幼儿尝试不同的活动，激发探索的兴趣。②亲子游戏。亲子互动游戏是婴幼儿最常见和重要的活动方式，如念儿歌、模仿动物叫声、和婴儿一起模仿打电话、听指令拿东西、躲猫猫、拍手游戏、叫名字、照镜子、指认身体部位等。根据婴幼儿的年龄和发育水平选择玩具，鼓励养育人利用日常用品或自制玩具进行游戏，如用空盒子玩垒高游戏。在亲子游戏中，注重婴幼儿认知、语言、情感及社会交往等能力的发展，提倡父亲参与。③运动锻炼。顺应婴幼儿运动发育规律，充分利用室内外安全和开放的活动场地，提供爬、走、跑、跳等大动作，以及抓握、垒高、涂鸦等精细动作的练习机会。避免婴幼儿久坐超过1小时。幼儿每天身体活动时间至少3小时，其中户外活动时间至少2小时，遇到雷雨、高温等特殊天气宜酌情减少户外活动时间。不同年龄段的婴幼儿亲子交流与玩耍运动要点详见附件4。

（3）社交体验。①家庭活动。养育人要为婴幼儿提供快乐的家庭生活，包括日常的衣食住行和各种家庭活动。有计划地让幼儿参与力所能及的家务劳动，如练习整理自己的衣物、用品、玩具、书本等，提升生活技能和自理能力。通过走亲访友、家庭聚会、生日和节日活动等家庭活动，帮助婴幼儿学习和他人相处，获得丰富的生活体验。②同伴交往。

养育人应经常为婴幼儿创造与同龄伙伴交流和玩耍的机会。通过示范和引导，帮助幼儿发展关心、分享、合作等亲社会行为，对积极的行为给予及时肯定和赞赏。在与小朋友交往中，帮助幼儿学习简单的行为规则。关注婴幼儿的情绪变化，通过抚摸、拥抱、柔和的语调等方式缓解其焦虑、恐惧、愤怒等不良情绪。③社区活动。养育人应充分利用社区资源（公园、儿童活动中心、儿童游乐园、文体场所等），带儿童参观、游览、玩耍，接触大自然，获得丰富体验。

（四）生活照护指导

1. 目标

良好的日常生活照护是促进婴幼儿生长发育的基本保障，是养育人实践回应性照护的重要体现，也是建立亲子关系的重要纽带。指导养育人重视对婴幼儿的生活照护，创设良好的居家环境，掌握日常护理和推拿保健技巧，培养婴幼儿健康的生活方式，养成良好的生活作息习惯。

2. 咨询指导

（1）居家环境。①家庭氛围。营造温馨、和谐、愉快的家庭氛围。在构建良好亲子关系的同时，也要构建良好的夫妻关系和亲属关系，家人之间应充分沟通，保持一致的养育观念和态度。正确处理家庭矛盾，避免对婴幼儿忽视，杜绝虐待婴幼儿和一切形式的家庭暴力。②家庭设施。居家环境

要整洁、舒适。提供适合婴幼儿年龄特点的用具，如餐具和水杯、儿童便器等。根据婴幼儿发育水平提供适当的玩具、图片和图书等。在合适位置张贴图案简洁、色彩鲜艳、富有童趣的挂图。③儿童空间。家庭中设置相对固定和安全的婴幼儿活动区域，空间和设施要符合婴幼儿的特点和发育水平。

(2) 日常护理。①衣着护理。为婴幼儿提供合格、舒适、清洁、安全的衣物。穿衣或换尿布时，注意观察婴幼儿的反应，通过表情、语言等给予回应和互动，逐步引导婴幼儿学会主动配合和自主穿衣。②盥洗护理。重视婴幼儿个人卫生，经常为婴幼儿洗澡，且养育人应全程在场。借助唱儿歌、讲故事等方式为婴幼儿示范正确的洗手、洗脸、刷牙等盥洗方法，引导和鼓励幼儿自己动手。③大小便护理。关注婴幼儿大小便前的动作和表情，掌握其时间规律，固定大小便场所，逐步培养幼儿表达大小便的方式，2岁后逐渐减少白天使用尿布的时间。

(3) 中医保健。在儿童6、12月龄给养育人传授摩腹和捏脊方法；在18、24月龄传授按揉迎香穴、足三里穴的方法；在30、36月龄传授按揉四神聪穴的方法，向养育人提供儿童中医饮食调养指导，增强婴幼儿体质。

(4) 睡眠照护。①睡眠环境。卧室应安静、空气新鲜，室内温度 $20^{\circ}\text{C} \sim 25^{\circ}\text{C}$ 为宜。白天不必过度遮蔽光线，夜晚睡后熄灯。卧室不宜放置电视等视屏类产品。②睡眠时间。保

证婴幼儿的充足睡眠，每天总睡眠时间在婴儿期为 12 ~ 17 小时，幼儿期为 10 ~ 14 小时。婴幼儿夜间睡眠时间应达到 8 小时以上。③入睡方式。培养婴幼儿自主入睡习惯，敏感识别婴幼儿睡眠信号，及时让其独立入睡，避免养成抱睡、摇睡、含乳头睡等不良入睡习惯。

（五）伤害预防

1. 目标

预防伤害是养育人的基本责任，对婴幼儿一生的健康至关重要，也是帮助婴幼儿养成安全意识和行为习惯的重要内容。指导养育人树立预防婴幼儿伤害的意识，牢记婴幼儿不能离开养育人的视线范围，养成安全看护的行为习惯，提升环境安全水平，掌握常用急救技能，预防婴幼儿伤害发生。

2. 咨询指导

（1）加强看护。①专心看护。看护婴幼儿时，不应同时使用手机等电子设备，不从事其他非必要活动。多人与婴幼儿一起时，应明确一人负责照护。②近距离看护。与婴幼儿保持较近的距离。婴幼儿在水中或水边、高处、身边有动物等情况下，与婴幼儿保持伸手可及的距离。③看护禁忌。不让婴幼儿处在无人看护的状态下，不与婴幼儿做不安全的游戏，不让未成年人看护婴幼儿。④行为示范。养育人自身遵守安全规则，在日常看护中为幼儿做出安全示范，教会其识

别伤害风险,提升幼儿的安全意识,帮助其建立安全行为习惯。

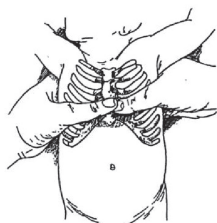
(2) 营造安全环境。①清除隐患。随时排查和清除婴幼儿活动区域内的尖锐物品,可放入口、鼻、耳的小件物品或食物,破损玩具,不安全的运动娱乐设备和电器、药物、化学品等。②隔离危险。楼梯、厨房应安装护栏、门栏,将药物、日用化学品、热物、刀具、电源、电器放置在婴幼儿无法接触到的固定位置,水池、沟渠要安装护栏,水桶、水盆、井等要加盖。③使用安全产品。选择有安全质量认证的、适龄的玩具和儿童用品。使用儿童安全座椅、家具防护角、窗户锁等安全相关产品。

(3) 紧急处置。养育人应掌握婴幼儿意识、呼吸、心跳判断方法,识别心跳骤停临床表现,学会不同年龄段婴幼儿心肺复苏方法,保证分秒必争进行人工呼吸与人工循环,强调黄金 4 分钟。实施心肺复苏(CPR)时,应迅速评估和启动应急反应系统,包括评估环境安全、患儿反应性和大血管搏动,决定是否需要 CPR。婴儿和儿童 CPR 程序为 C-A-B,即胸外按压、开放气道和建立呼吸。新生儿 CPR 程序为 A-B-C。胸外按压时,应将患儿放置于硬板上,采用正确的按压方法和深度,保持连续性,尽量减少中断。开放气道是儿童心肺复苏成功的关键措施之一,应清理口、咽、鼻分泌物,采取仰头抬颊法或托颌法开放气道(如图 5、6)。建立呼吸的方法包括口对口人工呼吸、球囊-面罩通气等,应根据实际情况选择合

适的方法。胸外按压与人工呼吸的协调很重要，应选用合适的方法（双指按压法、双手环抱拇指按压法、单手按压法、双手按压法，如图 1、2、3、4）单人复苏时胸外按压和人工呼吸的比例为 30:2，双人复苏时为 15:2。



1 双指按压法（用于新生儿和小婴儿）



2 双手环抱拇指按压法（用于新生儿和小婴儿）



3 单手按压法（适用于儿童）



4 双手按压法（适用于儿童和成人）



图 5 仰头抬颌法开放气道



图 6 托颌法开放气道

3. 常见伤害处置。养育人应主动学习基本的院前止血、包扎、固定、搬运技术。学会用腹部冲击法、背部叩击法、胸部冲击法等，处置婴幼儿气道异物梗阻。掌握烧烫伤后用凉水冲洗、浸泡，安全去除伤处衣物，防止创面感染的现场处理方法。③虐待暴力处置。注意观察婴幼儿，怀疑婴幼儿遭受虐待或暴力时，应及时寻求专业部门的援助，并向公安机关等部门报告。

4. 急救物资配备建议：碘伏或碘伏棉签，酒精或酒精棉片，消毒湿巾，纱布绷带，创可贴，棉签，体温计，退热药，退热贴，抗过敏药，手电筒，冰袋等。

（六）常见健康问题。

1. 目标

定期接受健康检查、及时接种疫苗是预防婴幼儿常见健康问题的必要策略，也是婴幼儿健康成长的重要保障。通过指导，使养育人了解、辨识婴幼儿常见健康问题，掌握相应的家庭护理技能。对健康管理中发现的有营养不良、贫血、单纯性肥胖等情况的儿童应转诊。对心理行为发育偏异、口腔发育异常（唇腭裂、诞生牙）、龋齿、视力低常或听力异常儿童等情况应及时转诊。

2. 咨询指导

（1）高危儿家庭护理。对存在健康风险因素的高危儿，

如早产儿、出生低体重儿、有出生并发症的新生儿等，要加强健康监测频次，在医生指导下进行家庭干预和护理。

(2) 营养性疾病的防控。①缺铁性贫血。婴儿6月龄起，要及时添加富含铁的食物，以预防缺铁性贫血。发生缺铁性贫血应按医嘱及时补充铁剂。②营养不良。要合理添加辅食，保障婴幼儿生长所需能量、蛋白质及其他营养素。连续2次体重增长不良或营养改善3~6个月后身长仍增长不良者，需到专科门诊进行会诊治疗。强化儿童营养与喂养指导，提倡吃动并重，预防和减少儿童超重和肥胖。③维生素D缺乏性佝偻病。发病高峰在3~18月龄。婴幼儿出生数日后即可开始补充维生素D，尽早进行户外活动，充分暴露身体部位，可预防佝偻病发生。发生维生素D缺乏性佝偻病应按医嘱治疗。

(3) 传染病的预防与家庭护理。幼儿急疹、风疹、手足口病、水痘、流感等为婴幼儿常见传染病。养育人应及时为婴幼儿接种疫苗，保持室内空气流通，注意个人卫生，积极进行运动锻炼，传染病流行期间不去人多聚集的地方，预防传染病的发生。婴幼儿患病期间要遵医嘱进行治疗，做好隔离和环境物品的清洁消毒，注意休息和营养，做好口腔、皮肤等的护理。

(4) 危重症识别。婴幼儿如出现以下症状应立即就诊：精神状态较平时差，进食量明显减少，不能喝水或吃奶；抽搐或囟门凸起；频繁呕吐；呼吸加快（1分钟计数呼吸次数，

< 2 月龄超过 60 次、2 ~ 12 月龄超过 50 次、2 ~ 3 岁超过 40 次)；鼻翼扇动、胸凹陷等呼吸困难，呼吸暂停伴紫绀；腹泻水样大便持续 2 ~ 3 天，大便带血，小便明显减少或无尿；眼窝凹陷或囟门凹陷，皮肤缺乏弹性，哭时泪少；脐部脓性分泌物多，脐周皮肤发红和肿胀；新生儿皮肤严重黄染（手掌或足底）、皮肤脓疱；眼或耳部有脓性分泌物。

三、开展养育风险筛查与咨询指导

温暖、有良好刺激的家庭环境和父母积极回应有利于婴幼儿大脑发育，在婴幼儿满 1、3、6、8、12、18、24、30、36 月龄时开展养育风险筛查（见附件 3）及咨询指导，有助于早期发现养育风险，改善家庭养育环境，促进婴幼儿早期发展。

（一）< 6 月龄婴幼儿咨询指导

1. 和孩子说话、逗笑、玩耍有利于促进孩子动作、语言、认知、情绪和社交能力的发展，有利于建立良好的亲子依恋关系。建议每天进行亲子交流和玩耍，如逗孩子笑、模仿孩子、面对面环抱孩子、摇啊摇。

2. 及时恰当回应孩子的哭声和其他声音或动作表示，有利于建立亲子依恋，促进大脑发育。建议敏感观察并理解孩子发出的信号，根据孩子不同哭声/声音、动作需求，及时做出恰当回应，不要因为其它任何原因而忽视孩子的需求。

3. 玩具是孩子成长过程中不可缺少的伙伴，玩具为孩子提供丰富的环境刺激，有利于孩子感知觉、动作、认知能力的发育，能促进孩子全面发育。建议为孩子准备相应年龄的玩具，比如红球、摇铃。家中安全、干净的物品都可以成为孩子的玩具，如彩色的塑料杯。

4. 母亲的关爱和照料有利于孩子身体和心理的健康成长，父亲的参与也对孩子的成长起着他人无法替代的作用。建议孩子3岁前，父母应尽可能多亲自参与照料，不要与孩子长期分离，避免频繁更换主要养育人。如无法改变现状，建议有稳定的主要养育人。

（二）6～17月龄婴幼儿咨询指导

1. 和孩子玩耍有利于孩子动作、语言、认知和社交能力的发育，建议每天多跟孩子互动、玩耍，比如和孩子在地板上爬，玩藏找东西，玩手偶游戏，并配上不同的声调表情。

2. 多跟孩子说话、讲故事可以促进孩子语言、情绪情感和社交能力发育，建议跟随孩子的兴趣，多陪孩子一起看图画书，为孩子看到的图画、物体或人物配上音，或给孩子绘声绘色讲故事。

3. 玩具是孩子成长过程中不可缺少的伙伴，能促进孩子动作、认知、想象、探索、创造和社交等能力的发育。建议为孩子多准备一些玩具，家中安全、干净的物品如不同颜色、大小的塑料杯、盒子等都可以成为孩子的玩具。

4. 母亲的关爱和照护有利于孩子健康成长，父亲的参与也对孩子的成长起着他人无法替代的作用，稳定的养育人有利于安全依恋和亲子关系的建立。建议孩子3岁前，父母亲尽可能多亲自参与照料，不要与孩子长期分离，避免频繁更换主要养育人。如无法改变现状，建议基层工作人员加强对主要养育人的咨询指导。

（三）18 ~ 36 月龄婴幼儿咨询指导

1. 和孩子玩耍有利于孩子动作、语言、认知和社交能力的发育，建议每天多跟孩子互动、玩耍、做游戏，比如和孩子玩藏找东西，玩手偶游戏，来回扔球、踢球，以及“骑大马”等想象游戏。

2. 多跟孩子说话、讲故事可以促进孩子语言、情绪情感和社交能力发育，建议跟随孩子的兴趣，多陪孩子一起看图画书，为孩子看到的图画、物体或人物配上音，或给孩子绘声绘色讲故事。

3. 图画书是孩子认识世界的途径之一，跟孩子一起读图画书是重要的互动方式，可以促进孩子学习能力发展、与孩子的亲子互动。建议准备一些适合孩子的图画书，并与孩子一起读。

4. 3岁以内是身体和大脑快速发育的阶段，1 ~ 3岁是语言、社交情绪快速发育阶段，使用电子屏幕会影响语言认知、社交情绪和注意力发展，影响视力发育，减少睡眠、运动和

亲子活动时间。建议 2 岁前不接触电子屏幕，2 岁后控制在每天 1 小时内。

附件 1 0 ~ 3 岁儿童生长发育监测图

附件 2 儿童心理行为发育问题预警征象筛查表

附件 3 3 岁以下婴幼儿养育风险筛查表

附录 A 婴幼儿食谱推荐

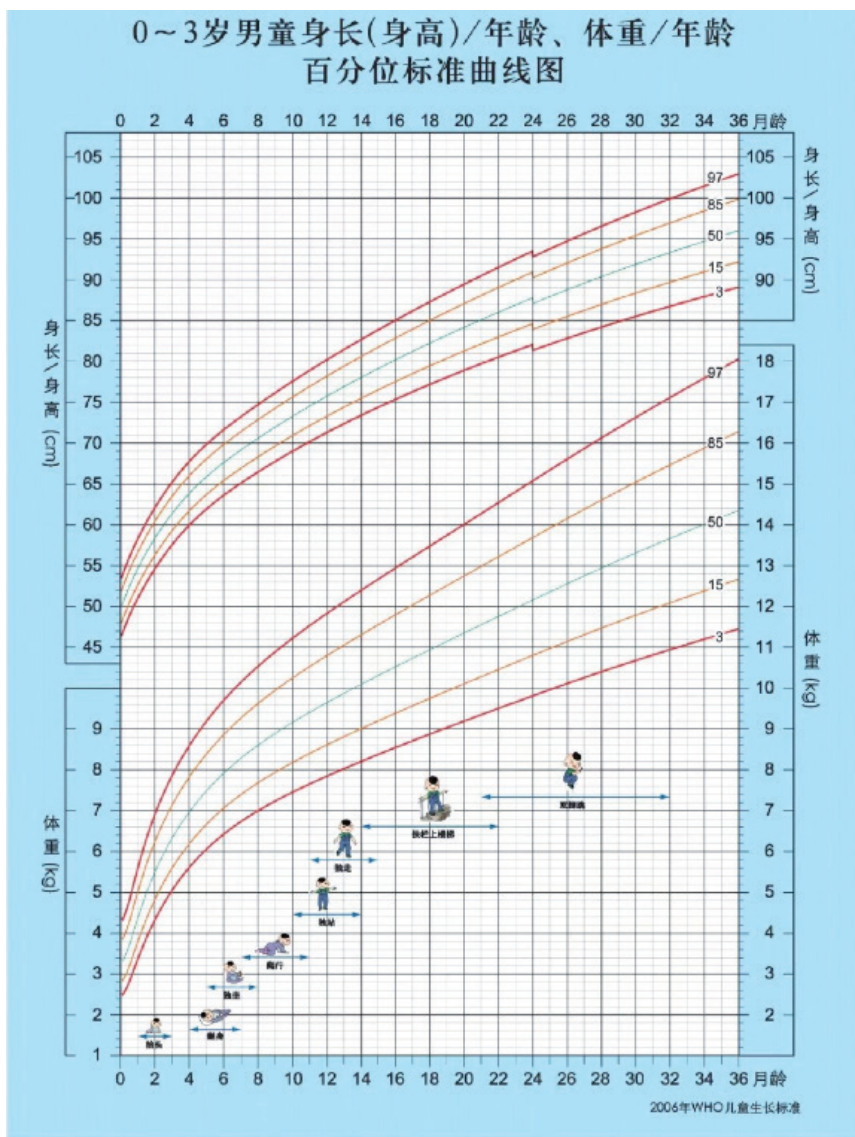
附录 B 婴幼儿小游戏推荐

附录 C 国家免疫规划疫苗儿童免疫程序表（2021 年版）

附录 D WHO 5 岁以下儿童的身体活动，久坐行为和睡眠指南

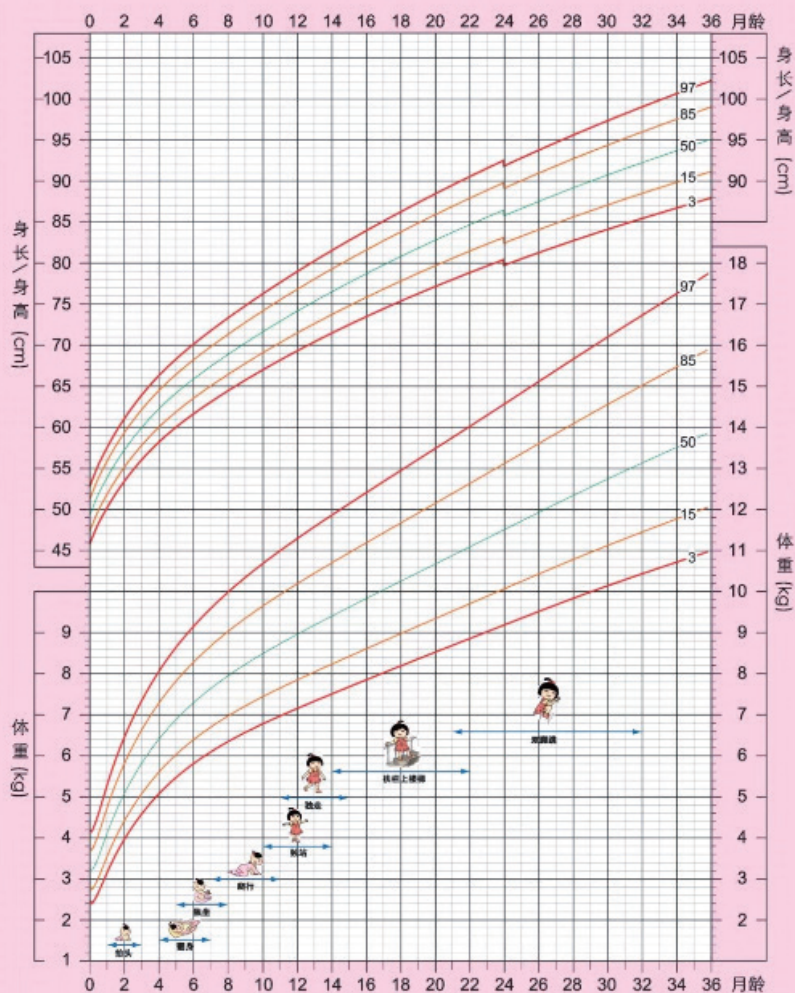
附件 1

0 ~ 3 岁儿童生长发育监测图



附件4

0~3岁女童身长(身高)/年龄、体重/年龄 百分位标准曲线图



2006年WHO儿童生长标准

附件 2

儿童心理行为发育问题预警征象筛查表

年龄	预警征象		年龄	预警征象	
3 月	1 对很大声音没有反应	☐	6 月	1 发音少，不会笑出声	☐
	2 逗引时不发音或不会微笑	☐		2 不会伸手抓物	☐
	3 不注视人脸，不追视移动人或物品	☐		3 紧握拳松不开	☐
	4 俯卧时不会抬头	☐		4 不能扶坐	☐
8 月	1 听到声音无应答	☐	12 月	1 呼唤名字无反应	☐
	2 不会区分生人和熟人	☐		2 不会模仿“再见”或“欢迎”动作	☐
	3 双手间不会传递玩具	☐		3 不会用拇指指对捏小物品	☐
	4 不会独坐	☐		4 不会扶物站立	☐
18 月	1 不会有意识叫“爸爸”或“妈妈”	☐	24 月	1 不会说 3 个物品的名称	☐
	2 不会按要求指人或物	☐		2 不会按吩咐做简单事情	☐
	3 与人无目光交流	☐		3 不会用勺吃饭	☐
	4 不会独走	☐		4 不会扶栏上楼梯/台阶	☐
30 月	1 不会说 2—3 个字的短语	☐	36 月	1 不会说自己的名字	☐
	2 兴趣单一、刻板	☐		2 不会玩“拿棍当马骑”等假想游戏	☐
	3 不会示意大小便	☐		3 不会模仿画圆	☐
	4 不会跑	☐		4 不会双脚跳	☐

附件 3

3 岁以下婴幼儿养育风险筛查表

养育风险筛查表（<6 月龄）

儿童姓名： 性别： 男 ☐ 女 ☐ 出生日期： 年 月 日 月龄：

编号	养育风险因素	有风险(√)	
		1 月	3 月
A1	很少跟孩子说话、逗笑或玩耍。		
A2	很少及时回应孩子的哭声或其它声音。		
A3	家中玩具少于 3 个（包括自制玩具），		
A4	无父母参与照护 / 无固定养育人。		

养育风险筛查表（6 ~ 17 月龄）

儿童姓名： 性别： 男 ☐ 女 ☐ 出生日期： 年 月 日 月龄：

编号	养育风险因素	有风险(√)		
		6 月	8 月	12 月
B1	很少跟孩子一起玩耍。			
B2	很少跟孩子说话、讲故事。			
B3	家中玩具少于 3 个（包括自制玩具）。			
B4	无父母参与照护 / 频繁更换养育人。			

养育风险筛查表（18 ~ 36 月龄）

儿童姓名： 性别： 男 ☐ 女 ☐ 出生日期： 年 月 日 月龄：

编号	养育风险因素	有风险（√）			
		18月	24月	30月	36月
C1	很少跟孩子一起玩耍、做游戏。				
C2	很少跟孩子说话、讲故事。				
C3	家中没有图画书。				
C4	每天给孩子使用电子屏幕 （包括电视、手机、平板电脑等）总时间超过 1 小时。				



附录 A

婴幼儿食谱推荐

婴幼儿辅食添加常见种类

谷物类因其容易消化和不易引起过敏反应，是婴幼儿进行辅食添加时的首选。婴幼儿辅食一般包括七类常见食物，辅食添加应逐渐达到每天摄入以下七类食物中的四类及以上。

1. 谷物、根茎类和薯类：面粉、大米、小米、红薯、土豆等。
2. 肉类：畜肉、禽类、鱼类及其动物内脏等。
3. 奶类：牛奶、酸奶、奶酪等。
4. 蛋类：鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等。
5. 维生素 A 丰富的蔬果(不包括果汁)：胡萝卜、羽衣甘蓝、南瓜、小白菜、芒果、蜜橘等。
6. 其他蔬果（不包括果汁）：小油菜、娃娃菜、花椰菜、西兰花、苹果、梨等。
7. 豆类及其制品 / 坚果类：豆类及其制品包括黄豆、豆腐等；坚果包括花生仁、核桃仁、腰果等。

1) 6 ~ 12 月龄

6~12 月龄推荐食谱

食谱一	菜名	白菜土豆肉末粥					
	配料	白菜碎	土豆泥	牛肉(肉末)	大米		
	重量 g	10	10	10	10		
食谱二	菜名	胡萝卜鱼肉粥					
	配料	胡萝卜块	鱼肉泥	大米			
	重量 g	10	10	10			
食谱三	菜名	西兰花土豆鱼泥粥					
	配料	西兰花	土豆	鱼肉	大米		
	重量 g	10	10	10	10		
食谱四	菜名	三色蔬菜烩豆腐粥					
	配料	豆腐	莲花白碎	胡萝卜碎	四季豆碎	肉沫	大米
	重量 g	10	10	10	10	10	10
食谱五	菜名	青菜鸡肉泥					
	配料	生菜碎	鸡肉泥	大米			
	重量 g	10	10	10			
食谱六	菜名	西红柿猪肝粥					
	配料	西红柿碎	猪肝泥	大米			
	重量 g	10	10	10			
食谱七	菜名	鸭肉山药粥					
	配料	鸭肉泥	山药	紫薯	大米		
	重量 g	10	10	10	10		

2) 12 ~ 24 月龄

12~24 月龄婴幼儿一周食谱

餐次	星期一			星期二			星期三		
	菜名	配料	重量 g	菜名	配料	重量 g	菜名	配料	重量 g
早餐	白菜肉 饺子	面粉	30	鸡汤 米皮	米皮	30	玉米	玉米	30
		瘦肉	10		鸡	5	牛奶	牛奶	100
		白菜	5		豆苗	10	煮鸡蛋	鸡蛋	30
	白水蛋	鸡蛋	30		干香菇	1			
早点	水果	葡萄	50	煮鸡蛋	鸡蛋	10	水果	西瓜	50
				水果	苹果	50			
中餐	鸡肉胡萝卜山药烩饭	大米	50	番茄牛肉烩饭	大米	30	白菜鱼泥烩饭	大米	40
		山药	20		番茄	10		鱼	10
		胡萝卜	10		牛肉	10		藕片	10
		鸡肉	20		白菜	5		大白菜	5
		大白菜	5		菜籽油	5		小葱	2
		番茄	2		猪油	1		菜籽油	5
		豆腐	5						
		虾皮	2						
		菜籽油	5						
午点	奶香馒头	面粉	18	牛奶	牛奶	100	香菇肉包	面粉	10
		奶粉	2	清蒸紫薯	紫薯	20		香菇	5
		白糖	1					猪肉	5
							银耳汤	银耳	10
	牛奶	牛奶	100					梨	5
晚餐	番茄肉末烩饭	大米	40	海鲜烩饭	大米	30	番茄猪肝烩饭	大米	40
		豆腐	5		鱼泥	10		南瓜	10
		番茄	10		白萝卜	5		甜椒	10
		瘦肉	10		冬瓜	10		猪肉	5
		白菜	5		虾仁	3		番茄	2
		小瓜	5		小葱	2		猪肝	3
		菜籽油	1		猪油	1		菜籽油	5
					菜籽油	2			



星期四			星期五			星期六			星期天		
菜名	配料	重量 g	菜名	配料	重量 g	菜名	配料	重量 g	菜名	配料	重量 g
小米粥	小米	10	红枣南瓜发糕	红枣	5	山药羹	山药	20	番茄面皮	虾皮	1
	大米	20		南瓜	5		大米	20		番茄	5
				面粉	10					面粉	15
水果	梨	50	水果	香蕉	50	水果	苹果	50	水果	猕猴桃	50
			煮鸡蛋	鸡蛋	30	鸡蛋	鸡蛋	20	煮鸡蛋	鸡蛋	30
鸡肉蘑菇烩饭	大米	40	酸汤肉圆烩饭	大米	50	鹅肉西红柿烩饭	鹅	15	排骨萝卜烩饭	排骨	10
	鸡肉	10		猪肉	20		藕	10		菠菜	20
	蘑菇	5		白菜	10		西红柿	5		西红柿	5
	西红柿	10		西红柿	5		鸡蛋	10		茄子	10
	鸡蛋	5		西兰花	5		小葱	2		猪肉	10
	白菜	10		猪肉	5		菜籽油	5		菜籽油	5
	菜籽油	5		菜籽油	5		猪油	1		猪油	1
				猪油	1						
牛奶	牛奶	100	鸡蛋饼	牛奶	10	胡萝卜卷饼	面粉	5	清蒸山药	山药	10
				糖	2		胡萝卜	5	牛奶	牛奶	100
				鸡蛋	5	牛奶	牛奶	100			
			牛奶	牛奶	100						
西兰花肉末烩饭	大米	40	排骨白菜烩饭	大米	40	里脊莴笋烩饭	大米	40	西兰花虾仁烩饭	大米	40
	猪肉	20		排骨	5		猪肉	10		西兰花	5
	西兰花	20		绿豆	5		莴笋	5		虾仁	5
	猪油	1		猪肝	5		黄瓜	5		生菜	10
	菜籽油	2		白菜	5		小葱	1		菜籽油	3
				姜	2		菜籽油	5		猪油	1
				菜籽油	5		猪油	1			
				猪油	1						

附录 B

婴幼儿小游戏推荐

一、0-3 月龄：

寻找声音



目标：培养宝宝对于声音的辨识能力，促进感知觉发展

材料：玩具

玩法：让宝宝舒服地躺下。家长站在离宝宝大约 1—2 米远的地方，轻声叫宝宝名字或说“宝宝，你能看见我吗？我在这里”，直到宝宝开始转身尝试去寻找声音。给宝宝一些时间。当他/她意识到你不在眼前时，会来回转头去寻找。当宝宝找到你的时候，要微笑着抱起他/她。如果他没有找到“声源”，家长一边说话，一边走近，直到宝宝看见为止。宝宝俯卧时也可尝试这个游戏。俯卧时，宝宝会设法抬头、

转头去寻找。还可用玩具进行此类互动他/她的动作可能不像仰卧时那么快，持续的时间也不像仰卧时那么长，但是这并不影响你们之间的互动。注意使用温暖、柔和的声音。当宝宝看向你时，记得给他/她一个大大的微笑。

旋转小船



目标：

1. 锻炼宝宝的前庭平衡能力。
2. 提高宝宝的空间认识能力。

材料：小毯子

玩法：

1、家长将小毯子平铺在地面上，家长站在宝宝头部的位置，双手拉起小毯子的两个角，在活动场地上拖拉小毯子；可进行直线拖拉，曲线拖拉，转圈拖拉。可让宝宝体验不一样的运动速度。

2、让宝宝俯卧于小毯子上，家长站于宝宝头部的位置，拉动小毯子匀速运动。

3、宝宝躺在小毯子内，在场的家长依次相互配合，握住小毯子的四个角，轻抬起小毯子，先以顺时针行走一圈之后，再以逆时针行走。之后，加快行走速度再按照顺时针和逆时针方向行走。

碰一碰抓住它



目标：发展宝宝手的触觉能力、培养宝宝愉快活泼的情绪

材料：触觉球

玩法：宝宝仰卧在床上或地毯上，妈妈/爸爸拿着触觉球，轻轻触碰宝宝的手背或手掌，并对宝宝说：“宝宝，球球扎手，小手痒不痒？”当宝宝手部因感受到触觉球而张开五指时，妈妈/爸爸将球放入宝宝手中让他握住，对宝宝说：“宝宝，试试看抓住它。”将宝宝的手轻轻拉至其眼睛上方，让

宝宝仔细观察自己的小手说：“宝宝，你看，你抓住球球啦。”随着宝宝能力的增强，妈妈/爸爸可将触觉球放在宝宝正前方够得着的地方，鼓励宝宝自己去抓。

注 意

- 应在宝宝清醒时、换好尿布、纯母乳喂养后至少 5 分钟后进行。
- 除了触觉球，不同质地的围巾等都可以和宝宝做触觉游戏。
- 当用不同质地的围巾做游戏时，要注意不要让宝宝自行盖在脸上，注意安全，成人要陪伴左右。
- 在游戏中，当宝宝发出声音时，引导养育人关注宝宝表现并及时回应，夸赞宝宝：“宝宝的小手本领真大，抓到啦。”
- 关注宝宝情绪，不要让宝宝太累。

二、4-6 月龄：

小飞人



目标：锻炼宝宝头部的平衡能力

材料：地毯 / 毛毯或大浴巾

玩法：家长躺在床上或地毯上，双腿屈膝，双手扶住宝宝腋下，让宝宝轻柔地俯趴在自己的小腿上，双手握住宝宝的双手，慢慢用双腿宝宝抬起，一边抬一边说：宝宝飞起来啰，宝宝变成小飞人啰！，家长反复上下摆动小腿，让宝宝有飞翔的感觉

抓放物品



目标：通过抓握物品训练宝宝的精细动作

材料：软质动物玩偶、摇铃

玩法：挑选一件宝宝容易抓握的玩具，如软质的动物玩具或摇铃，放在宝宝面前（注意：能放进宝宝嘴里的小物品不能出现），把玩具放在宝宝手心里，宝宝会用手指抓住，然后家长放开玩具，宝宝可以感受到自己正在抓着玩具，告诉他/她：“这是一只 ××，是你的玩具”。如果宝宝松手，

玩具掉下来了。家长捡起来重复该游戏，并告诉宝宝：“你放开××啦，我给你捡起来了，你看，它多软呀！”，鼓励宝宝双手抓握，家长要多鼓励、表扬宝宝的每一次尝试，多观察宝宝的表情和眼神，并进行回应。

小乌龟爬山坡



目标：锻炼腰部肌肉，感受空间转换，刺激大脑前庭系统发展

材料：音乐《小小乌龟上山坡》

玩法：家长让宝宝坐在自己的膝盖上，两只小角落在腿的两侧。用手扶着宝宝的腰部，伴随韵律用膝盖一点一点的把宝宝顶高，再快速落下来。该动作随着音乐的节奏进行：“小小乌龟爬山坡”：分4次把宝宝顶到膝盖最高处，每次有短暂停顿。“嘿嘿哟，嘿嘿哟”：从膝盖最高处快速落回地面

2次，“带着面包和糖果”：分4次把宝宝顶到膝盖最高处，每次有短暂停顿，“嘿嘿嘿嘿哟”：从膝盖最高处，膝盖分开，让宝宝从膝盖上面掉落到地垫上。伴随韵律，重复几次。观察宝宝的情绪，如果不喜欢，就减低膝盖升起的高度，或落下来的高度。

三、7-9月龄

打飞的气球



目标：前庭觉

材料：大笼球、气球

玩法：孩子趴在瑜伽球上，气球挂起来，然后去拍打气球，家长抓住孩子的脚，注意安全，重复此过程。

躲猫猫



目标：

1. 有助于建立安全感，让宝宝知道看不见父母的时候，他们并没有消失，帮助宝宝建立起客体永存的认识。
2. 有助于锻炼宝宝的注意力、观察能力和记忆力。

材料：双手和干净的手帕，或者浴巾

玩法：

方法一：双手和干净的手帕遮住脸，问宝宝：“妈妈在哪里呢”，再打开双手说“妈妈在这里”，语气要活泼夸张。

方法二：或用浴巾轻轻覆盖着宝宝的身体，妈妈尝试摸索宝宝各个身体部位，“宝贝的小脚在哪啊？”妈妈捏住宝宝的脚：“哦，宝宝的小脚在这里。”

无障碍爬行



目标：锻炼宝宝全身大肌肉活动力量，促进骨骼发育。

提高宝宝四肢活动的协调性和灵活性，促进视听觉、平衡感、空间位置感的发育。

材料：彩球、沙锤

玩法：利用彩球、沙锤等吸引幼儿的注意力，诱导幼儿向前爬行

四、10-12 月龄

镜子里的自己

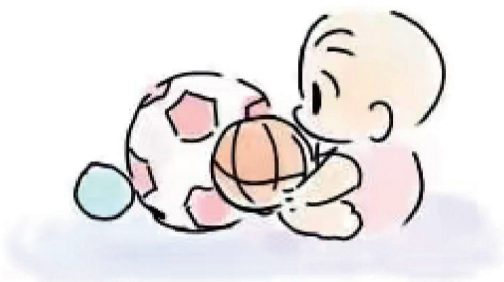


目标：让幼儿通过镜子观察自己的脸，清晰五官的位置以及各种表情，观察脸部不同表情的变化

材料：镜子

玩法：引导者与幼儿一同照镜子，消除幼儿对镜子中出现另一个自己的恐惧。然后引导幼儿认识镜子中的五官，诱导幼儿模仿引导者的各种表情。

大和小



目标：

- (1) 通过告知物体的大小，发展宝宝感知辨别能力
- (2) 建立社交环境，培养宝宝社会—情绪能力

材料：大球、小球若干、筐

玩法：家长和宝宝面对面坐，家长出示大皮球。引导宝宝和球打招呼。把大皮球滚向宝宝，以大皮球的口气称呼宝宝名字，并说你好！家长再出示小皮球，和小皮球打招呼。把小皮球滚向宝宝，以小皮球的口气称呼宝宝名字，并说宝

宝我爱你！然后家长将大小皮球放进一个筐里，请宝宝指一指哪个是大皮球，哪个是小皮球。还可以听指令拿大小皮球，家长说出大（小）皮球，宝宝拿大（小）皮球。

注意：有些宝宝当大皮球滚滚过来时，可能会出现害怕心理，可以先熟悉皮球，再做游戏。

学习扶物站立与行走



目标：练习宝宝手臂和腰背部的力量，学习扶物站立与行走，通过蹲下、站起来，训练宝宝身体灵活性

材料：软质接力棒

玩法：家长站在宝宝的对面地板上。家长双手握住接力棒的两端，站立于宝宝面前，鼓励宝宝双手抓住接力棒的中间。宝宝站立，臂力够的宝宝可以双脚离开地面。请一定注意安全，如果宝宝还做不到这个活动，请勿尝试。接力棒的过程中，尽量让宝宝自己用力。

注意：

- 养育人在整个玩法中注意宝宝的安全。

，养育人在整个活动中注意：一定是宝宝自己抓住接力棒使劲儿站起来，养育人只需要稍稍带力就可以。

- 注意观察宝宝的力量，如果力量不够的宝宝可以让他/她先抓住养育人的手站立。

五、1-1.5岁：

挂彩灯



目标：锻炼手眼协调能力，手部控制能力，以及幼儿的身体平衡能力

材料：胶带、彩球、筐

玩法：将胶带挂在两边墙上，让幼儿从筐里拿彩球粘到胶带上，让彩球不掉落。

纸杯运球



目标：锻炼孩子手眼协调及合作能力

材料：纸杯、彩球、网兜

玩法：让幼儿拿着纸杯到网兜处，由另一个小朋友负责将网兜里的球放到纸杯上，然后拿着纸杯的小朋友将球运送回起点，中途保证球不掉落。

叠杯子



目标：锻炼幼儿手眼协调能力、理解力以及模仿能力

材料：纸杯、纸、桌子

玩法：引导者告诉幼儿先倒扣一个杯子在桌子上（同时示范该动作），再放一张纸在倒扣的杯子上，然后重复这个动作一直到纸杯和纸用完。

六、1.5-2岁：

分辨颜色



目标：

- (1) 促进宝宝手眼协调能力
- (2) 培养宝宝对不同颜色的概念
- (3) 能进行初步的颜色分类

材料：各色积木、托盘，音乐播放器，音乐

玩法：家长与宝宝面对面对坐，家长出示装有教具的盒子。打开后拿出各色盒子，请宝宝把红色积木放进红色盒子，以此类推。家长引导宝宝独自操作。

毛巾运球



目标：培养儿童协作能力

材料：海洋球若干，大毛巾（纱巾）人手一条

玩法：

（1）拿一块毛巾，把海洋球放里面。家长和宝宝各抓起一头，把海洋球运到对面的筐子里。

（2）养育人宝宝各抓一头，抖动毛巾使球跳起，落下时接住。

（3）找一条长毛巾/毛毯/床单，让宝宝趴卧/仰卧在毛巾上，爸爸妈妈抓紧床单4个角，将其前后左右上下晃动，这样有利于调整宝宝大脑前庭平衡机能，提升本体感（人对自己身体的感觉）。嘴里念“毛巾船摇啊摇，毛巾船晃啊晃，毛巾船摇摇晃晃越过大海浪，左边摇，右边晃，前面冲，后面拽，上去越过大海浪，下来碰碰小礁石。”说到最后一句时，把宝宝放到床上。

注 意

• 摇晃宝宝时，注意安全，动作幅度不宜过大。

抓尾巴游戏



目标：训练运动协调、反应能力

材料：毛巾、丝巾

玩法：把毛巾卷起来、绑在腰上，当做尾巴，吸引宝宝来抓尾巴。还可以给宝宝也绑上小尾巴，来一场互相抓尾巴的亲子比赛。

七、2-2.5岁：

营救小兔



目标：锻炼幼儿听指令、跳跃、平衡能力以及合作能力

材料：平衡木（独木桥），体能圈（障碍森林），桌子（山洞）、音乐磁带、兔妈妈的头饰

玩法：

每个幼儿扮演一只小兔，选择长辈扮演兔妈妈。播放音乐，带领幼儿在布置好的场地中进行探索。

小兔子们可以模仿兔子的动作，如跳跃、蹦跳、转圈等，感受小兔子的活泼可爱。突然降低音乐声，表示有大灰狼出现。其中一只小兔被大灰狼抓走了，小兔子们要一起去营救被困的小兔。示范并指导幼儿如何钻爬、跳跃、走过独木桥等动作，确保幼儿了解并掌握动作要领。小兔子们按照兔妈妈的指示，依次完成钻爬、跳跃、走过独木桥等动作，来到大灰狼的家。在大灰狼的家后又把解救兔妈妈，兔妈妈带领小兔子们排成一排，又循环带小兔子们回到家，大灰狼可以循环抓住小兔子或者兔妈妈以保证游戏可以多次循环开始对幼儿的表现进行评价和总结，强调勇敢、合作和互助的重要性。和幼儿一起收拾游戏道具和场地，结束游戏。

注意事项：

1. 在游戏过程中，要注意幼儿的安全，确保每个孩子都在视线范围内，防止发生意外事故。
2. 对于幼儿的动作指导要耐心细致，鼓励幼儿大胆尝试和练习。
3. 根据幼儿的实际情况和兴趣，可以适当调整游戏难度

和规则，如增加障碍物的数量、调整独木桥的高度等。

我扔我扔我扔扔扔



目标：

(1) 练习过肩投掷，锻炼肩部稳定度

(2) 扔，是宝宝发泄情绪的一种方法，也是自我发展原动力的体现

材料：弹性球若干（小号跳跳球或轻沙包）、呼啦圈人手一个，布袋

玩法：

(1) 家长示范把弹性球扔向墙壁。

(2) 把弹性球递给宝宝，让他/她扔，宝宝会很乐意去做，让宝宝从游戏中体会到自己很有力量。

(3) 当球撞到墙壁时，养育者模仿球撞墙壁的声音说：“嘭——”。

(4) 家长一个呼啦圈，把呼啦圈放到墙壁上，让宝宝把

球投到圈里，圈的位置可上下左右移动，练习定点投球（也可换成波波球，双手举高投）。

（5）家长拿一个布袋，宝宝把球投到布袋里。

注意：宝宝投掷时与墙壁（布袋）的距离，根据宝宝的情况由近到远慢慢调整。家长可以让宝宝习惯在指定场所进行“扔”的游戏，以防宝宝在不断地尝试中出现意外的危险情况；

圆点数量对应



目标：教授儿童数字与数量之间的对应，促进认知能力

材料：数字 1 和 2 卡片，1 和 2 圆点卡片，小动物或水果卡片（卡片上有 1 和 2）卡片、小托盘。

玩法：家长提前准备好装有卡片的托盘

（1）“小宝贝，看看爸爸/妈妈的托盘里有什么？”出示卡片 1，“这是我们的好朋友，它的名字叫“1”，再看看还有谁呢？”出示数字 2 卡片，“这是 2。”

（2）逐一出示圆点和实物图片，数一数，卡片上有几个

点点，数一数有几只小动物。

(3) 引导宝宝进行数字匹配。

(4) 结束后请宝宝把物品收拾好，送回给家长。

注意：熟悉了 1 和 2 的数字概念后，方可给宝宝添加数字 3；

如果宝宝尚未理解，家长可以稍作指导，但不可包办代替。

延展：宝宝熟练后，依次添加数字 3、4 的匹配材料。

染红蛋



目标：锻炼幼儿的模仿能力、动手能力，体验地方特色美食制作。

材料：鸡蛋、红色的染料、水、塑料容器、筷子、一次性手套。

玩法：1. 洗干净需要染色的鸡蛋，洗后晾干备用；

2. 将洗干净的鸡蛋煮熟，将煮熟后的鸡蛋冷却；

3. 准备一个容器将“品红”（红色的染料）和一定量的水混合在容器中，准备筷子或一次性手套，用于搅拌；

4. 将冷却后的鸡蛋轻轻放入混合好的染料中，让其完全浸泡，颜色会逐渐染到鸡蛋，用筷子或一次性手套轻轻地把鸡蛋翻一下，让颜色更加的均匀。

八、2.5-3岁：

图形匹配



目标：

（1）通过形状配对，促进宝宝认知能力。

（2）通过安静游戏，提升宝宝专注力。

材料：圆形、正方形、三角形、长方形图形嵌板，泡沫垫嵌板

玩法：家长出示图形嵌板，逐一把形状从嵌板上拿下，

并请宝宝说出图形的名字。邀请宝宝把图形一个一个放回嵌板内，放置正确就及时表扬宝宝。家长再次出示泡沫垫嵌板：宝宝瞧，这里有这么多的图形宝宝找不到家，我们能帮忙送他们回家吗？引导宝宝进行图形匹配。活动结束后，邀请宝宝们收拾好教具，送回家长指定的地点。

注意：

- 养育人要有耐心，不过多地干扰宝宝；宝宝需要时再给予帮助；

- 允许宝宝出现错误，给宝宝自己发现错误，尝试纠正错误的时间；注意过程中和宝宝进行语言和非语言的互动。

123 木头人



目标：视觉空间感、平衡感、身体协调能力、反应力

玩法：1. 首先划定一个起点，一个终点。由一个人蒙眼，孩子扮演木头人，站在远处，背对家长发出口令；孩子喊“123，

木头人”，叫“123”时，这时候其他人可以行动，要尽快到达终点，到达终点的人可以自由活动。

2. 当蒙眼的人叫木头人，转过身的时候，他要看到其他人不能动，直至他再次回头蒙眼。如果动了，这个人出局。

3. 如果在静止的过程中有一人先忍不住说话，或者笑，或者行动，则这个人也将出局。

跳房子



目标：锻炼幼儿的跳跃能力、单脚站立能力以及幼儿的快速反应能力

材料：画好的格子房子，格子里写 1 或者 2。

玩法：1 代表双脚跳、2 代表单脚跳，幼儿根据格子里的数字快速反应是双脚跳还是单脚跳，成功无误地跳完所有格子为胜利

翻绞



目标：锻炼幼儿的手指精细能力以及独立思考能力

材料：用 2 ~ 3 尺长的细绳。

玩法：细绳两头接在一起，挽个襻于手上，另一人勾绕活襻翻套到自己两手上成一花样，再勾挑绕翻到第三人手上成一个新的花样。如此翻绕，可两人玩，也可 3 ~ 5 人玩。手巧者可翻七八种花样，如面条、柴火捆、牛槽、剪子股等。

附录 C

国家免疫规划疫苗儿童免疫程序表（2021 年版）

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

注：1. 主要指结核性脑膜炎、粟粒性肺病等。

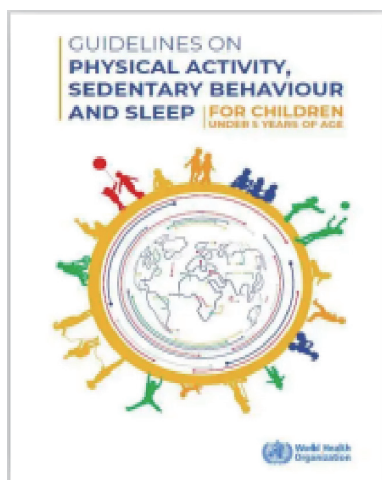
2. 选择乙脑减毒活疫苗接种时，采用两剂次接种程序。选择乙脑灭活疫苗接种时，采用四剂次接种程序；乙脑灭活疫苗第 1、2 剂间隔 7-10 天。

3. 选择甲肝减毒活疫苗接种时，采用一剂次接种程序。选择甲肝灭活疫苗接种时，采用两剂次接种程序。

备注：非计划免疫疫苗接种遵医嘱实施接种；特殊状态下（如先天性心脏病患儿等）疫苗接种需求咨询医生。

附录 D

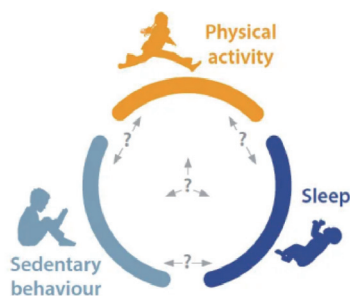
WHO 5 岁以下儿童的身体活动， 久坐行为和睡眠指南



2019 年 4 月 24 日，世界卫生组织（WHO）首次发布了《5 岁以下儿童的身体活动，久坐行为和睡眠指南》。根据新指南，五岁以下儿童要想健康成长，必须减少坐下来看屏幕，或被限制在婴儿车和座椅上的时间，应当获得更高质量的睡眠，并有更多的时间积极玩耍。

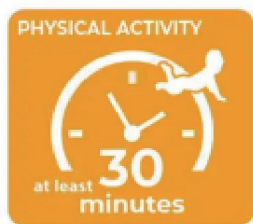


世界卫生组织专家小组制定了关于5岁以下儿童的身体活动、久坐行为和睡眠的新指南。他们评估了睡眠不足，以及坐下来看屏幕或被限制在椅子和婴儿车上的时间对幼儿的影响。他们还审查了显示提高活动水平的好处的证据。“幼儿增加身体活动，减少久坐时间，确保睡眠质量，将促进他们的身心健康和福祉，并有助于预防儿童肥胖症及此后一生的相关疾病”，世卫组织非传染性疾病监测和基于人口的预防规划管理人员 Fiona Bull 博士说。不按照目前的身体活动建议行事，导致全球每年有500多万各个年龄组的人死亡。目前，23%以上的成年人和80%以上的青少年身体活动不足。在生命早期养成身体活动、久坐行为和睡眠方面的健康习惯，有助于塑造童年、青春期和成年期的习惯。“我们确实需要做的是让儿童回归游戏”，世卫组织儿童肥胖和身体活动协调中心 Juana Willumsen 博士说。“这涉及从久坐时间向游戏时间的转变，同时保护睡眠”。



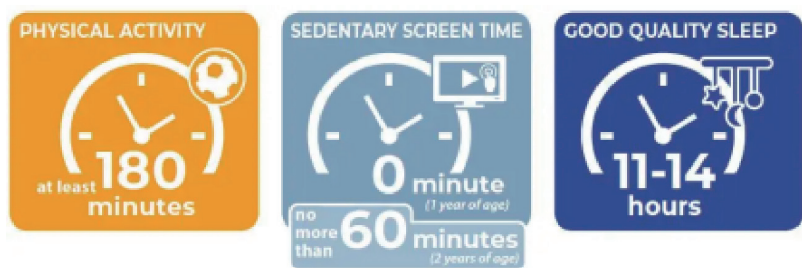
关键在于全部 24 小时的活动模式：用更积极的游戏取代长时间的受限或屏幕前的久坐不动，同时确保幼儿获得足够的优质睡眠。坐下的时间，高质量地用于与看护者进行互动式非屏幕活动，如阅读、讲故事、唱歌和拼图，对于儿童发育非常重要。身体活动、久坐行为和充足睡眠时间三者之间重要的相互作用，及其对身心健康和福祉的影响得到了终止儿童肥胖委员会的认可，该委员会要求对幼儿的身体活动、久坐行为和睡眠进行明确指导。在生命的头五年遵从这些指南中的建议，将有助于儿童的运动和认知发育以及终身健康。

婴儿（不足 1 岁）应：



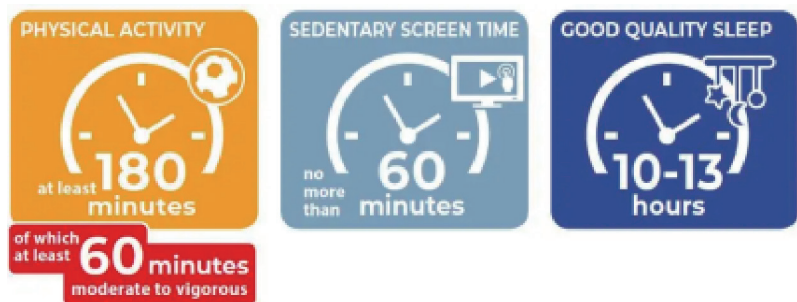
每天多次以多种方式进行身体活动，特别是通过互动式地板上游戏；多则更好。对于尚不能自主行动的婴儿，这包括在清醒时每天至少 30 分钟的俯卧位伸展（肚皮时间）。受限时间每次不超过 1 小时（例如手推童车 / 婴儿车、高脚椅或缚在看护者的背上）。不建议屏幕时间。坐着时，鼓励与看护人一起阅读和讲故事。保持 14—17 小时（0—3 个月大）或 12—16 小时（4—11 个月大）的优质睡眠，包括打盹。

1-2 岁的儿童应：



在各种强度的身体活动中花费至少 180 分钟，包括中等到剧烈强度的身体活动，全天分布；多则更好。受限时间每次不超过 1 小时（例如手推童车 / 婴儿车、高脚椅或缚在看护者的背上），也不可长时间坐着。对于 1 岁儿童，不建议久坐不动的屏幕时间（如看电视或视频，玩电脑游戏）。2 岁以上儿童，久坐不动的屏幕时间不应超过 1 小时；少则更好。坐着时，鼓励与看护者一起阅读和讲故事。保持 11—14 小时的优质睡眠，包括打盹、有规律睡眠和唤醒时间。

3-4 岁的儿童应：



在各种强度的身体活动中花费至少 180 分钟，其中至少包括 60 分钟的中等到剧烈强度身体活动，全天分布；多则更好。受限时间每次不超过 1 小时（例如手推童车 / 婴儿车），也不可长时间坐着。久坐不动的屏幕时间不应超过 1 小时；少则更好。坐着时，鼓励与看护者一起阅读和讲故事。保持 10—13 小时的优质睡眠，可包括打盹、有规律的睡眠和唤醒时间。

知识 10: 丰富社交体验



要通过同伴交往、走亲访友、家庭聚会、生日活动等,帮助婴幼儿学习和他人相处,遵守一定的行为规则。要多带儿童参观、游览、玩耍,接触大自然,获得丰富的生活体验。

知识 11: 适宜生活照护



家庭中设置相对固定和安全的婴幼儿活动区域,提供玩具、图片和图书。勤洗澡、勤剪指甲、勤换衣服。保证充足睡眠,每天总睡眠时间婴儿期12~17小时、幼儿期10~14小时,夜间睡眠时间应达8小时以上,避免抱睡、摇睡、含乳头睡等不良入睡习惯。

知识 12: 保持心理健康



关注婴幼儿表情、声音、动作和情绪等,理解婴幼儿所发出的饥饿、受伤、需要陪伴等信号并积极回应。严格避免忽视、体罚、虐待、暴力或威胁等行为。

知识 13: 强化疾病预防



以下情况应及时就诊: 体格生长减慢或过快、消瘦、矮小、肥胖、虚弱无力等; 婴幼儿不能微笑、没有眼神交流、不能抬头、不能走、不理人、不说话等; 婴幼儿精神不好、食欲不好、睡眠不好、不停哭闹无法安抚; 出现皮疹、发热、呕吐、腹泻、呼吸急促、抽搐等症状。

知识 14: 清除安全隐患



要牢记婴幼儿不能离开养育人的视线范围,多人与婴幼儿一起时,应明确一人负责照护。避免婴幼儿在水边、高处、动物周围玩耍。不与婴幼儿做不安全游戏,不让未成年人看护婴幼儿。养育人要随时排查和清除安全隐患,帮助幼儿建立安全行为习惯。

知识 15: 抓好早期学习



婴幼儿通过模仿、重复、尝试等发展运动、认知、语言、情感和社会适应等各方面能力。养育人要充分利用家庭和社会资源,将早期学习融入婴幼儿养育照护的每个环节,为婴幼儿提供丰富的早期学习机会。家中应购置适合婴幼儿年龄的图书和玩具。

掌握科学育儿知识
提高科学育儿能力

贵州省 婴幼儿科学养育 知识明白卡



贵州省卫生健康委员会
贵州省计划生育协会 宣
贵州省妇幼保健院

3岁以下婴幼儿时期是儿童生长发育最关键的时期，通过以科学的方法和理念为指导，开展有计划、有目的、有意义的育儿活动，有利于促进婴幼儿在健康、智力、情感和社会适应能力等方面得到全面发展。

知识 1：提倡母乳喂养



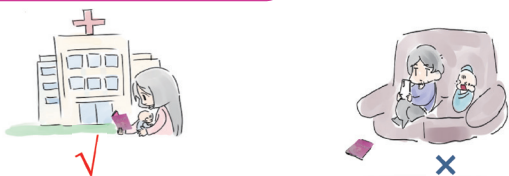
6月龄以内婴幼儿提倡纯母乳喂养，无需添加水、果汁等液体或固体食物。3月龄内按需哺乳，每日不少于8次。4~6月龄逐渐定时喂养，每3~4小时一次，每日约6次，可逐渐减少夜间哺乳，逐渐形成夜间连续睡眠。胎龄<34周、出生体重<2000克的早产儿或体重增长缓慢者，在医生指导下添加母乳强化剂。

知识 2：重视膳食营养



婴幼儿满6月龄后母乳喂养同时应及时添加富含铁的米粉、动物性食物（鱼、禽、肉及内脏）、蛋类食物、蔬菜、水果等，添加原则“一种到多种，由细到粗，由稀到稠，由少到多”。每添加一种新的食物应观察3~5天左右。1岁以内食物不添加糖、盐及调味品。避免食用高盐、高糖、高脂食品和碳酸饮料。

知识 3：定期健康检查



婴幼儿满月及3、6、8、12、18、24、30、36月龄时，需携带《贵州省母子健康手册》（入托、入学需查验本手册）到乡镇卫生院或社区卫生服务中心接受体格测量和发育评估。

知识 4：及时疫苗接种



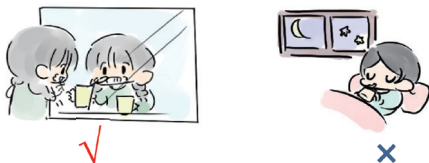
婴幼儿应按时接种国家免费提供的免疫规划疫苗，在优先保证免疫规划疫苗接种的基础上，按照“知情、自愿、自费”的原则，选择接种非免疫规划疫苗。入托、入学时需查验《预防接种证》。

知识 5：关注视力保健



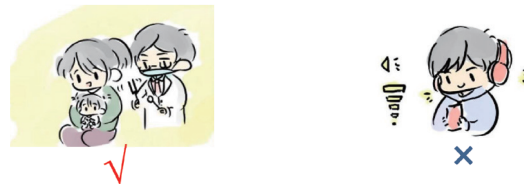
婴幼儿应保证充足睡眠、均衡膳食和户外活动时间，减少持续近距离用眼时间，保持眼部清洁卫生，2岁以内不建议观看电子屏幕，2岁以上观看电子屏幕时间每天累计不超过1小时，每次不超过20分钟。

知识 6：尽早口腔保健



婴幼儿萌出第一颗乳牙时就应开始清洁牙齿，根据月龄选用纱布、指套牙刷、婴幼儿牙刷等早晚清洁牙齿。饮食无糖或少糖，饮水以白水为主。养育人不将食物嚼碎后喂食婴幼儿、不要与婴幼儿共用餐具。婴幼儿应接受患龋风险评估及早期干预。

知识 7：做好听力保健



婴幼儿出生24~36小时、6、12、24和36月龄应接受听力筛查。养育人日常观察婴幼儿耳部有无异味及渗液，有无拍打或抓耳，对声音反应是否灵敏。避免婴幼儿使用耳机，远离强声或持续噪声环境。洗澡或游泳时防止呛水和耳部进水。不要自行清洁外耳道，避免损伤。

知识 8：促进亲子交流



养育人通过抚摸、拥抱、眼神、表情等促进亲子交流互动。语言交流应早，从简单的语音逐渐到单词、短语，再到完整的语句。经常为婴幼儿讲故事、读绘本、唱儿歌。留守婴幼儿父母可利用电话、视频、回家陪伴等方式经常保持与婴幼儿沟通交流。

知识 9：加强玩耍运动



养育人要与婴幼儿一起进行不拘形式的自由玩耍，如念儿歌、躲猫猫、拍手游戏、指认身体部位等亲子游戏。要加强运动锻炼，提供爬、走、跑、跳等大动作，以及抓握、垒高、涂鸦等精细动作的练习机会。婴幼儿每天身体活动时间至少3小时，其中户外活动时间至少2小时，避免久坐超过1小时。