

云南省科学育儿 指导服务手册

(第一版)



云南省科学育儿指导服务手册

(第一版)

婴幼儿时期是儿童生长发育的关键时期，这一时期大脑和身体快速发育。为婴幼儿提供良好的养育照护和健康管理，科学育儿，有助于婴幼儿早期全面综合发展。

该指导意见仅供家长参考，对于早产儿、低出生体重儿以及具有各类高危因素的儿童，请按时至当地妇幼保健机构进行健康管理，在医生指导下调整。疾病状态时，请及时就医。

一、营养与喂养建议

充足的营养和良好的喂养是促进宝宝体格生长、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。

（一）关于母乳喂养

母乳营养全面、充足，容易消化吸收，含有多种免疫物质，能够满足0-6个月婴儿生长发育所需的全部营养，是宝宝最好的食物。母乳喂养有助于预防宝宝疾病和过敏，促进宝宝神经发育；有助于母亲的产后恢复，减少乳腺癌、卵巢癌的发病机会；有助于母亲和宝宝之间建立起亲密的关系。出生后应尽早开奶，按需哺乳，6个月以内提倡纯母乳喂养。

（二）微量营养素的补充

足月宝宝应在出生一周内开始补充维生素D，每天至少400国际单位，提倡维生素A和D同时补充。以母乳喂养为主的宝宝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。

（三）合理添加辅食

宝宝6个月起应开始添加辅食，在母乳或配方奶喂养的基础上，要逐步地添加换乳期食物，以补充其营养需要，使宝宝逐步地适应乳类以外

的食物，接受咀嚼、吞咽的进食能力训练。

二、多与宝宝交流玩耍

交流玩耍有助于构建良好的亲子依恋关系和伙伴关系，提升宝宝体格生长和运动能力发育水平，促进早期综合能力发展。

三、良好的生活照护

良好的日常生活照护是促进宝宝生长发育的基本保障，也是建立亲子关系的重要纽带。应给宝宝创造适宜的居家环境，营造温馨、和谐、愉快的家庭氛围，培养健康良好的生活方式。

四、注意伤害预防

预防宝宝伤害是爸爸妈妈的基本责任，对宝宝一生的健康至关重要，也是帮助宝宝养成安全意识和行为习惯的重要内容。

五、常见健康问题的防控

定期接受健康检查、按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。

六、各年龄段保健要点

（一）新生儿期

宝宝出生后,应该尽早开奶,提倡纯母乳喂养,按需哺乳,一周内开始补充维生素 D。注意加强口腔、脐部及皮肤护理,做好新生婴儿抚触训练,监测黄疸情况。按时到出生医院或当地妇幼保健机构接种疫苗,进行新生儿疾病筛查,新生儿听力筛查,髋关节发育不良的早期筛查。

（二）1 月龄 -3 月龄

营养与喂养: 鼓励母乳喂养,根据宝宝需求,按需哺乳,逐渐建立喂养规律,规律补充维生素 D。

交流玩耍: 密切母婴接触,进行婴儿抚触和被动操训练,多练习俯卧、抬头,追视、追听训练,逗笑,多和宝宝说话。

生活照护: 居住环境的温度、湿度适宜,适当户外活动。

伤害预防: 防止呛奶窒息发生。

（三）4 月龄 -7 月龄

营养与喂养：这一阶段奶类仍然是宝宝营养的主要来源，在母乳不能满足宝宝生长发育需求时，需要及时添加配方奶，半岁时及时添加辅食。辅食添加原则，每次只添加一直新的食物，由少量到多量，由一种到多种；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；每加入一种新的食物，适应 2-3 天再添加新的食物；1 岁以内婴儿辅食不加盐、糖和调味品。（辅食添加要点详见附件 4）

交流玩耍：在保证安全的情况下扩大活动范围，鼓励宝宝学习姿势变化，从躺位变成坐位，和宝宝玩抓握、敲打、抓拿等游戏。对宝宝的声音和兴趣作出反应，引导宝宝发声音。

生活照护：这一时期的宝宝白天一般睡 2-3 觉，晚上平均会醒来 2-3 次，这是宝宝睡眠发展进程的正常表现。

伤害预防：宝宝应睡在有护栏的婴儿床上，不要在宝宝旁边放塑料布，不要把宝宝单独留在

洗澡盆中去做其他的事情。

按时到当地妇幼保健机构进行贫血筛查、视力检查。

（五）8-12 月龄

营养与喂养：奶类仍然是最重要的食物，应在继续奶类为主的基础上合理安排辅食餐次，每天喂 2 ~ 3 次辅食，酌情调整。开始练习宝宝用勺吃饭，用杯子喝水。

交流玩耍：提供不同活动练习爬行、站和走，鼓励宝宝扶站、扶走。用清晰的声音和正确的语言与宝宝聊天，注意倾听、理解宝宝的语言和动作，及时耐心地用简单语言回应。

生活照护：宝宝夜晚觉醒的次数会逐渐减少，多数宝宝夜晚能睡连续 6 个小时以上，可以逐渐戒断夜奶，培养自主入睡。

伤害预防：不要把玻璃球、硬币、热的杯子或汤碗等放在宝宝可以接触到的地方，注意防止跌落、烧烫伤、中毒、动物咬伤等，乘车时正确

使用安全座椅。

（七）13~24 月龄

营养与喂养：宝宝满 1 岁后，可继续喂哺母乳至 2 岁，不能母乳喂养或母乳不足时，仍然建议以合适的幼儿配方奶作为补充，奶量应维持约 500ml。建议每天 1 个鸡蛋及 50~75g 肉禽鱼，每天 50~100g 谷物类，蔬菜、水果类各 50~150g。每天喂 3 次正餐，2 次加餐。尽量少加糖和盐、使用碘盐，油脂适当，保持食物原味，避免食用饮料和高糖高脂的零食。鼓励并协助宝宝自主进食，培养进餐兴趣，避免强迫喂养、边吃边玩等不良行为习惯。

交流玩耍：当宝宝 12~18 月龄时，家长们可以问宝宝简单的问题，回应宝宝说的话。用简单的指令调动宝宝的活动，比如“把杯子给我”；鼓励宝宝称呼周围的人，看着物品和图片，说出名称。家长们可以鼓励宝宝独自行走、蹲下和站起，握笔涂画，用套叠杯、碗、饮料瓶玩堆叠游戏，

或把物品放进容器再拿出来。宝宝18~24月龄时，家长们可以和孩子多说话，问宝宝问题并耐心等待宝宝的回答，用清晰、正确的发音回应宝宝说的话。带宝宝边看大自然、图画书和物品，边和宝宝交谈。

多带宝宝去户外活动，鼓励宝宝扶着支撑物上下台阶，玩扔球、踢球，练习翻书、拧开瓶盖。引导宝宝玩给玩具娃娃喂饭等模仿性游戏。

生活照护：这个年龄段的宝宝白天清醒时间/玩耍时间变长，夜晚连续睡眠的时间变得越来越长，夜醒时间则逐渐变短。尽量鼓励孩子在白天多活动，保证白天有足够的运动，安排合适的睡前活动，父母多陪伴，逐渐减少白天睡眠时间。保证每天有1~2次的小睡时间（每次1~2小时）。2岁以内的宝宝不建议观看或使用电子屏幕。

伤害预防：家长看护孩子时，不应同时使用手机等电子设备，不从事其他非必要活动。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。在家具、建筑、娱乐运动设施的尖锐、坚硬部分安装保护角或保护垫。培养孩子的自我保护意识，对孩子进行安全教育。

（八）25~36 月龄

营养与喂养：宝宝满 2 岁后，以家常食物为主。每天奶量应维持约 300~500ml。保证每天三次正餐和两次加餐，建议每天 1 个鸡蛋及 50~70g 肉禽鱼，每天 75~125g 谷物类，蔬菜、水果类各 100~200g。每天水的总摄入量为（含饮水和汤、奶等）1300~1600ml，其中饮水量为 600~800ml，并以饮白水为佳，少量多次饮用。烹制儿童膳食时应控制盐、糖的用量，保持食物的原汁原味，建议多采用蒸、煮、炖，少用煎、炒的方式加工烹饪食物。这个年龄段的宝宝应能基本独立进食，大人辅助。尽量固定进餐时间和座位，进餐时间宜在 20~30 分钟内完成，营造温馨进餐

环境。

交流玩耍：家长可以和孩子一起看图画书，讲故事、说儿歌，尝试和孩子讨论图画书的内容；教孩子说自己的姓名、性别，教孩子认识物品的形状、颜色、用途。让孩子练习单脚站立、双脚蹦跳、踢球等，培养孩子自己洗手、吃饭、扣扣子、穿鞋等生活自理能力；鼓励孩子与其他小朋友玩“开火车”、“骑竹竿”等游戏。

生活照护：2岁的宝宝乳牙基本已经长出来了，这个时候家长需要用小牙刷帮助幼儿早晚刷牙，预防龋齿，清洁牙齿建议使用儿童含氟牙膏，牙膏使用量为米粒大小。宝宝2岁左右的时候，就可以进行如厕训练，不宜过早，平均训练时间约9个月左右，宝宝一般3岁之前能够学会自主如厕。

伤害预防：这个年龄段的宝宝活泼好动，活动场所也更加广泛，但对危险的识别和自我保护能力不足，所以家长要了解该年龄段孩子可能遭

遇的意外伤害，加强孩子的安全教育和自我保护意识，注意预防儿童外伤、烧烫伤、溺水、误服药物、食物中毒、触电等伤害。

附件：1. 生长发育登记表

2. 0 ~ 3 岁儿童生长发育监测图

3. 儿童心理行为发育问题预警征象筛查表

4. 6 ~ 24 月龄婴幼儿辅食添加要点

附件 1

生长发育登记表

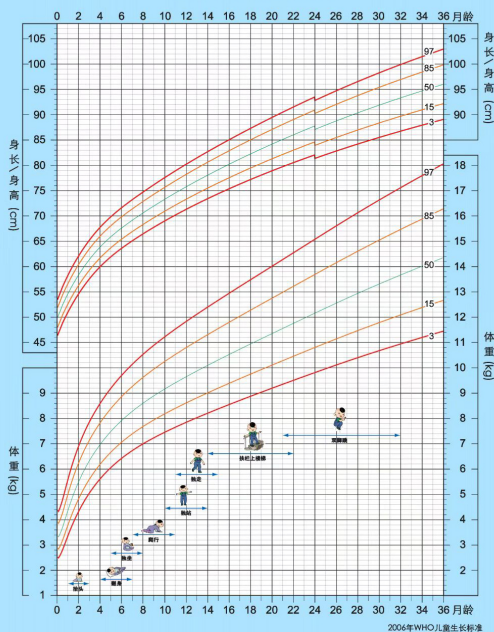
月龄	满月	3 月龄	6 月龄	8 月龄	12 月龄	18 月龄	24 月龄	30 月龄	36 月龄
体重									
身高									

附件 2

0~3岁儿童生长发育监测图

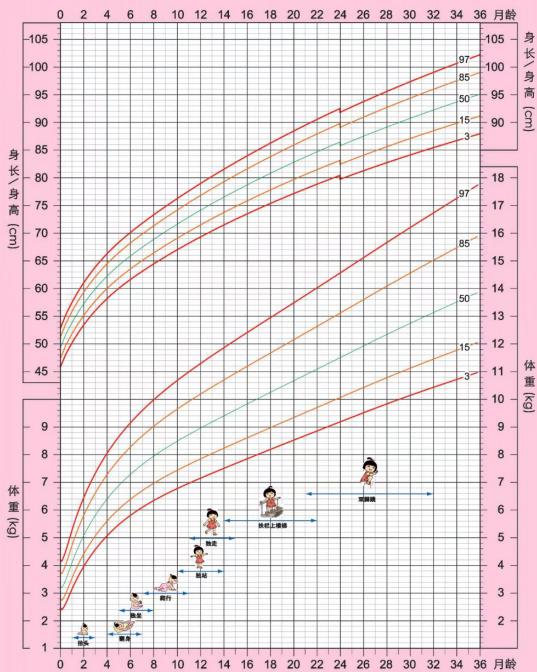
附件1

0~3岁男童身长(身高)/年龄、体重/年龄
百分位标准曲线图



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 3

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
4岁	1 不会说带形容词的句子	5岁	1 不能简单叙说事情经过
	2 不能按要求等待或轮流		2 不知道自己的性别
	3 不会独立穿衣		3 不会用筷子吃饭
	4 不会单脚站立		4 不会单脚跳
6岁	1 不会表达自己的感受或想法		
	2 不会玩角色扮演的集体游戏		
	3 不会画方形		
	4 不会奔跑		

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

附件 4

6 ~ 24 月龄婴幼儿辅食添加要点

月龄	频次（每天）	母乳之外食物 每餐平均进食量	食物质地 （稠度 / 浓度）	食物种类
6 个月之后 （6 月龄） 开始添加辅食 	继续母乳喂养 + 从 1 次开始添加泥糊状食物 逐渐推进到 2 次	从尝一尝开始 逐渐增加到 ~ 3 小勺 	稠粥 / 肉泥 / 菜泥 	辅食主要包括以下 7 类： 1. 谷薯 / 主食类（稠粥、软饭、面条、土豆等） 2. 动物性食物（鱼、禽、肉及内脏） 3. 蛋类
6 ~ 9 月龄 	继续母乳喂养 + 逐渐推进（半） 固体食物摄入到 1 ~ 2 次	每餐 2 ~ 3 勺 逐渐增加到 1/2 碗 （250ml 的碗） 	稠粥 / 糊糊 / 捣烂 / 煮烂的家庭食物 	4. 奶类和奶制品（以动物乳、酸奶、奶为主要原料的食物等） 5. 豆类和坚果制品（豆浆、豆腐、芝麻酱、花生酱等）
9 ~ 12 月龄 	逐渐推进（半） 固体食物摄入到 2 ~ 3 次 + 继续母乳喂养	1/2 碗 （250ml 的碗） 	细细切碎的 家庭食物 / 手指食物 / 条状食物	6. 富含维生素 A 的蔬菜和水果（南瓜、红心红薯、芒果等） 7. 其他蔬菜和水果（白菜、西蓝花、苹果、梨等）
12 ~ 24 月龄 	3 次家庭食物进餐 + 2 次加餐 + 继续母乳喂养	3/4 碗到 1 整碗 （250ml 的碗） 	软烂的家庭食物	* 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。



电话: 0871-65162255

网址: www.ynfybj.com