



职业技术·职业资格培训教材

育婴师

(国家职业资格三级)

劳动和社会保障部教材办公室 组织编写
上海市职业培训指导中心



中国劳动社会保障出版社

育婴师

职业技术·职业资格培训教材

育婴师（国家职业资格五级）

育婴师（国家职业资格四级）



育婴师（国家职业资格三级）

育婴师（国家职业资格二级）

策划编辑 / 高俊卿
责任编辑 / 徐建琴
封面设计 / 周小溪
版式设计 / 沈悦

ISBN 7-5045-5678-5



9 787504 556783 >

ISBN 7-5045-5678-5

定价：20.00元



职业技术·职业资格培训教材

育婴师

(国家职业资格三级)

主 编 丁 昀

编 者 (以姓氏笔画为序)

丁 昀 冯玲英 刘月芳 刘湘云

孙永强 吴慧华 周丽娟 郭志平

胡 育 郝海平 钟小锋 蔡蓓瑛

潘季芬

主 审 傅宝丽 章 煜

图书在版编目(CIP)数据

育婴师：国家职业资格三级/丁昀主编. —北京：中国劳动社会保障出版社，2006
职业技术·职业资格培训教材
ISBN 7 - 5045 - 5678 - 5

I. 育… II. 丁… III. 婴幼儿-哺育-技术培训-教材 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 083376 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码：100029)

出版人：张梦欣

*

世界知识印刷厂印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 10.75 印张 232 千字

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

定价：20.00 元

读者服务部电话：010 - 64929211

发行部电话：010 - 64927085

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010 - 64911344

内 容 简 介

本书由劳动和社会保障部教材办公室、上海市职业培训指导中心依据上海 1+X 职业技能鉴定细目——育婴师（国家职业资格三级）组织编写。本书从强化培养操作技能，掌握一门实用技术的角度出发，较好地体现了本职业当前最新的实用知识与操作技术，对于提高从业人员基本素质，掌握高级育婴师的核心知识与技能有直接的帮助和指导作用。

本教材在编写中根据本职业的工作特点，从掌握实用操作技能，以能力培养为根本出发点，采用模块化的编写方式。全书内容分为四个单元，主要包括：生活照料、保健与护理、教育和家长指导与培训。

为便于读者掌握本教材的重点内容，每一单元后附有单元测试题及答案，全书后附有知识考核模拟试卷和技能考核模拟试卷及参考答案，用于检验和巩固所学知识技能。

本教材可作为育婴师（国家职业资格三级）职业技能培训与鉴定考核教材，也可供中高等职业院校师生，以及相关从业人员参加岗位培训、就业培训使用。

前 言

职业资格证书制度的推行,对广大劳动者系统地学习相关职业的知识和技能,提高就业能力、工作能力和职业转换能力有着重要的作用和意义,也为企业合理用工以及劳动者自主择业提供了依据。

随着我国科技进步、产业结构调整以及市场经济的不断发展,特别是加入世界贸易组织以后,各种新兴职业不断涌现,传统职业的知识和技术也愈来愈多地融进当代新知识、新技术、新工艺的内容。为适应新形势的发展,优化劳动力素质,上海市劳动和社会保障局在提升职业标准、完善技能鉴定方面做了积极的探索和尝试,推出了1+X的鉴定考核细目和题库。1+X中的1代表国家职业标准和鉴定题库,X是为适应上海市经济发展的需要,对职业标准和题库进行了提升,包括增加了职业标准未覆盖的职业,也包括对传统职业的知识技能要求的提高。

上海市职业标准的提升和1+X的鉴定模式,得到了国家劳动和社会保障部领导的肯定。为配合上海市开展的1+X鉴定考核与培训的需要,劳动和社会保障部教材办公室、上海市职业培训指导中心联合组织有关方面的专家、技术人员共同编写了职业技术·职业资格培训系列教材。

职业技术·职业资格培训教材严格按照1+X鉴定考核细目进行编写,教材内容充分反映了当前从事职业活动所需要的最新核心知识与技能,较好地体现了科学性、先进性与超前性。聘请编写1+X鉴定考核细目的专家,以及相关行业的专家参与教材的编审工作,保证了教材与鉴定考核细目和题库的紧密衔接。

职业技术·职业资格培训教材突出了适应职业技能培训的特色,按等级、分模块单元的编写模式,使学员通过学习与培训,不仅能够有助于通过鉴定考核,而且能够有针对性地系统学习,真正掌握本职业的实用技术与操作技能,从而实现我会做什么,而不只是我懂什么。每个模块单元所附单元测试题和答案用于检验学习效果,教材后附本级别的模拟试卷,使受培训者巩固提高所学知识技能。

本教材结合上海市对职业标准的提升而开发,适用于上海市职业培训和职业资格鉴定考核,同时,也可为全国其他省市开展新职业、新技术职业培训和

鉴定考核提供借鉴或参考。

本书在编写过程中得到上海市教育科学研究院普通教育研究所的大力支持，在此一并表示感谢。新教材的编写是一项探索性工作，由于时间紧迫，不足之处在所难免，欢迎各使用单位及个人对教材提出宝贵意见和建议，以便教材修订时补充更正。

劳动和社会保障部教材办公室
上海市职业培训指导中心

目 录

● 第一单元 生活照料

第一节 饮食与营养	3
第二节 睡眠、大小便	19
第三节 传染病的消毒	24
单元测试题	26
单元测试题答案	28

● 第二单元 保健与护理

第一节 常见疾病的家庭护理	33
第二节 常见发育行为问题	49
第三节 意外伤害及家庭急救	51
单元测试题	62
单元测试题答案	63

● 第三单元 教育

第一节 婴幼儿教育概述	67
第二节 婴幼儿发展观察与评价	73
第三节 婴幼儿动作的评价和个别化培养	82
第四节 婴幼儿语言、感知和认知发展的观察 评价	95
第五节 婴幼儿情感和社会性的主要问题分析 与引导	105
单元测试题	119

单元测试题答案 121

● 第四单元 家长指导与培训

第一节 家长指导 125

第二节 带教与培训 129

单元测试题 133

单元测试题答案 135

知识考核模拟试卷(一) 136

知识考核模拟试卷(二) 141

知识考核模拟试卷(一)答案 146

知识考核模拟试卷(二)答案 148

技能考核模拟试卷(一) 149

技能考核模拟试卷(二) 150

技能考核模拟试卷(一)参考要点 151

技能考核模拟试卷(二)参考要点 152

附录一: 婴幼儿每日热量及营养素参考摄入量参考表 ... 153

附录二: 0~3岁婴幼儿教养的有关文件 156



第一单元

生活照料

第一节	饮食与营养	/3
第二节	睡眠、大小便	/19
第三节	传染病的消毒	/24

第一节 饮食与营养

0~3岁的婴幼儿正处于快速生长发育的阶段。营养是保证生长发育的重要因素，生长发育越快，需要的能量和各种营养素就越多，合理的营养能够促进生长发育和增进身体健康。营养供给不足时，可能会引起营养缺乏性疾病，导致生长发育迟缓甚至影响到成年后的体格和智力发育。但营养长期供给过多则可能会引起肥胖，是成年后发生糖尿病、高血压和冠心病的隐患。

一、婴幼儿能量的需要

能量不是由单一的营养素产生的，而是由膳食中能产生热量的营养素、蛋白质、碳水化合物和脂肪在人体内经过氧化所共同产生的，它也可被称为产能营养素。而膳食中的维生素和矿物质是不产生热量的。

在营养学中人体对能量的需要和食物提供的能量常用千卡(kcal)来表示，国际上现在常用千焦耳(kJ)来表示。(两种能量单位的换算关系即 $1\text{ kcal}=4.18\text{ kJ}$ ， $1\text{ kJ}=0.24\text{ kcal}$ 。)

1. 婴幼儿能量消耗的作用

能量的摄入应能满足能量的消耗。婴幼儿正处于快速的生长发育阶段，因此对能量的需要相对比成人要高。如能量的摄入不能满足婴幼儿的需要，则会使体重增长减慢甚至不增。

婴幼儿的能量消耗主要用于以下几个方面：

(1) 基础代谢。维持各种生理功能所需的能量，如心脏的跳动、肺的呼吸、维持肌张力和体温、各种营养素的消化吸收、废物的排泄等。

(2) 体力活动。这是影响人体能量消耗的最主要因素，一个好动、睡眠少，哭吵多的婴幼儿这部分能量的消耗要比一个多睡觉、安静的婴幼儿多2~3倍。

(3) 生长发育。这一部分能量的消耗是婴幼儿特有的，婴幼儿生长发育越快，需要的能量越多，在出生后的3个月内约有30%的能量是用于生长发育的。

(4) 食物特殊动力作用。食物在消化吸收过程中需要消耗能量。

(5) 排泄。大小便的排出需要消耗能量，随年龄增大而增大。

以上五部分能量的总和就是婴幼儿能量的需要量，一般认为基础代谢占50%，排泄消耗占7%~10%，生长和运动所需占35%~40%，食物的特殊动力作用占5%~8%。

2. 能量的参考摄入量(见表1-1)

能量摄入过多会引起肥胖，能量摄入过少则会使体重增加减慢或不增。每克蛋白质和碳水化合物各提供4 kcal能量，每克脂肪则提供9 kcal能量。婴幼儿膳食中蛋白质、脂肪和碳水化合物提供的能量比例分别为15%，30%~35%和50%~55%。



表 1—1

中国婴幼儿能量推荐摄入量

年龄（岁）	推荐摄入量（RNI）（kcal/kg）	
	男	女
0~1	95 *	95 *
1~2	1 100	1 050
2~3	1 200	1 150
3 以上	1 350	1 300

注：1. * 如果是人工喂养需增加 20%。

2. 此表为 2000 年中国营养学会制订。

二、能量的组成和来源

1. 蛋白质

（1）蛋白质的主要生理作用

1) 蛋白质是人体重要的组成成分，是人体的“建筑材料”，神经、肌肉、内脏、血液、骨骼，甚至指甲、头发都是由蛋白质组成的。

2) 蛋白质构成酶、激素、抗体等生理活性物质，参与各种生命活动和生理、生化反应的调节，如肌肉收缩、血液循环、神经传导、能量转化、生长发育等，同时抗体能保护机体免受细菌和病毒的危害，提高身体的抵抗力。

3) 蛋白质能够维持机体内环境的稳定，在酸碱平衡、渗透压平衡和水的分布中均起到重要的调节作用。

（2）蛋白质缺乏的后果。人体蛋白质缺乏常与能量的缺乏同时发生。蛋白质缺乏将阻碍细胞和组织的正常发育，造成生长发展迟缓，免疫功能下降。严重时发生营养不良，甚至有生命危险。

（3）蛋白质的推荐摄入量和食物来源（见表 1—2）。蛋白质的食物来源有两种：一种是动物蛋白质，如禽、肉、鱼、蛋和奶制品；另一种为植物蛋白质，主要来自于粮谷类食物和豆制品。动物蛋白质的质量比植物蛋白质好，蔬菜和水果中的蛋白质很少，如果能吃各种食物，可以使膳食的蛋白质质量提高。

表 1—2

中国婴幼儿膳食蛋白质的推荐摄入量

年龄（岁）	推荐摄入量（RNI）（g/kg）
0~1	1.5~3
1~2	35
2~3	40
3 以上	45

注：此表为 2000 年中国营养学会制订。

2. 脂肪

(1) 脂肪的主要生理作用

1) 提供能量。脂肪是人体重要的能量来源，也是体内重要的贮能物质，且产生能量高。1 g 脂肪可提供 9 kcal 能量，是蛋白质和碳水化合物（1 g 提供 4 kcal 能量）的 2.25 倍。

2) 构成组织的成分。如细胞膜、大脑、神经组织都由磷脂、糖脂、胆固醇等组成。

3) 保护内脏和维持体温。人体的内脏器官、关节的外面都有脂肪包裹，可以起到保护和固定的作用，防止机械性损伤。脂肪在皮肤下面可阻止体温散失，有隔热、保温和御寒的作用。

4) 提供必需脂肪酸。脂肪酸是脂肪的重要组成部分，某些多不饱和脂肪酸是人体不能合成的，需要通过膳食尤其是植物油提供。必需脂肪酸是组成细胞膜的重要成分，可以促进大脑和视力的发育。

5) 促进脂溶性维生素的吸收。维生素 A, D, E, K 属于脂溶性维生素，它们不溶于水，而溶于脂肪。它们溶于脂肪后才能被身体吸收和利用。

6) 其他。脂肪可增加菜肴的香味，使之口感好，从而增进食欲，同时脂肪在胃内的停留时间较长，使人有饱腹感。

(2) 脂肪缺乏和过量的后果。脂肪缺乏常使婴幼儿的能量摄入不足，引起体格生长落后、脂溶性维生素缺乏症；必需脂肪酸缺乏会引起某些皮肤病，如湿疹，且不易痊愈；还会造成智力发育迟缓。脂肪摄入过多则会引起肥胖。

(3) 脂肪的食物来源和推荐摄入量。脂肪的来源可分为两大类：动物脂肪和植物脂肪。前者如猪油、牛油、奶油和鱼油等，后者如芝麻油、豆油、花生油、菜油、玉米油和橄榄油等。植物脂肪中的必需脂肪酸含量高于动物脂肪。

对婴幼儿而言，母乳中脂肪提供的能量占总能量摄入的 50%，配方奶粉中脂肪提供的能量亦为总热能的 40%~45%。中国婴幼儿脂肪占能量的比例见表 1—3。

表 1—3 中国婴幼儿膳食营养素脂肪的供能比

年龄(岁)	脂肪供能占总能量的百分比(%)
0~0.5	45~50
0.5~2	35~40
2以上	30~35

注：此表为 2000 年中国营养学会制订。

3. 碳水化合物

(1) 碳水化合物的主要生理作用

1) 供给能量。这是碳水化合物最主要的作用。身体各个组织器官要维持正常生理功能，必须由能量来保证，尤其是肌肉、心脏的活动都需要糖原氧化供能，神经系统更是除葡萄糖外，不能利用其他营养物质供给能量的。

2) 构成神经组织的成分。所有神经组织和细胞都含有碳水化合物。作为生物遗传物质的脱氧核糖核酸（DNA）就含有核糖。糖蛋白是一些抗体、酶和激素的组成成分。

3) 保肝、解毒。肝糖元储备充足时肝脏对由某些化学毒物（如一氧化碳、砷、酒精等），以及由各种致病微生物感染引起的毒血症有较强的解毒能力。因此保证糖的供给，保证肝脏中含有充足的糖原，可保护肝脏免受有害因素的伤害，并可保持肝脏正常的解毒功能。

4) 对蛋白质的保护作用。食物中供给充足的糖，可以防止蛋白质作为能量来源而消耗，从而使蛋白质发挥更重要的作用。

(2) 碳水化合物缺乏和过量的后果。如果碳水化合物不足，可通过脂肪氧化产热。但大量脂肪代谢时会因氧化不足而产生过多酮体，这是一种酸性物质，在体内积存过多可引起酸中毒。如果碳水化合物吃得过多，则会引起肥胖。

(3) 碳水化合物的食物来源和摄入量。碳水化合物主要的食物来源是各种薯类、谷类和根茎类食物及各种单糖和双糖，如葡萄糖、蔗糖、麦芽糖、蜜糖、果糖等。

碳水化合物没有参考摄入量，一般认为碳水化合物供能占全日热能需求的 55%~60%，对婴幼儿膳食安排是合理的。

4. 微量营养素

(1) 维生素。维生素是一大类有机化合物，它不能在人体内合成或合成量不能满足人体需要时，必须从食物中来供给（除维生素 D）。虽然维生素既不参与机体组成，也不提供热能，但不同维生素各有其特殊的生理功能，能维持人类正常的生命活动，促进生长发育。

维生素可分为两大类，一类是脂溶性维生素，如维生素 A、D、E、K；另一类是水溶性维生素，如维生素 B 和维生素 C 等。

1) 维生素 A

① 维生素 A 的主要生理作用。维生素 A 参与眼睛的视觉功能，参与眼球中具有视觉功能的物质——视紫红质的合成；同时，对人体所有的上皮细胞的形成、发育以及维持其功能具有重要作用。维生素 A 也为骨骼生长所必需，有助于细胞生长和繁殖，有增加机体免疫、减少疾病发生的功能。

② 维生素 A 缺乏和过多的后果。当维生素 A 缺乏时，会引起各种上皮组织的病变，如角膜软化，腺体分泌减少，皮肤粗糙干燥，呼吸道、消化道和泌尿道黏膜破坏，从而使感染机会增多；眼睛在暗光中看不清四周物体称夜盲症；同时可出现生长迟缓、矮小，抵抗力低下。

但维生素 A 摄入过多，会在体内蓄积从而引起维生素 A 中毒。

③ 维生素 A 的食物来源和需要量。维生素 A 主要有两个来源：一个来源是动物性食物，如动物肝脏、全脂奶粉及奶制品、蛋黄和鱼肝油等；另一个来源是植物性食物中的胡萝卜素，尤以深绿色和黄色的蔬菜及水果中为多，如菠菜、苜蓿（草头）、豆苗、红心甜薯、胡萝卜、南瓜、芒果和杏子等。

2) 维生素 D

①维生素 D 的主要生理作用。维生素 D 能够促进钙和磷在小肠内的吸收；促进肾小管吸收磷；促进钙在骨骼中沉着，从而促进骨、软骨骨化和正常生长。此外维生素 D 还和甲状旁腺素与降钙素一起维持正常的血钙水平，以防止骨质疏松和维持正常的血钙水平。

②维生素 D 缺乏和过多的后果。当维生素 D 不足或缺乏时，会造成钙、磷吸收减少，血钙水平下降，钙不能在骨骼中沉积而引起骨质软化变形，使婴幼儿发生佝偻病；成年人发生骨软化病和骨质疏松，维生素 D 又被称为抗佝偻病维生素。

维生素 D 摄入过多，会在体内蓄积，最后引起中毒。

③维生素 D 的来源和推荐摄入量。维生素 D 有两个来源。一个是外源性维生素 D，它来自于食物。但除了在脂肪含量高的海鱼和肝脏中维生素 D 的含量较高外，天然食物中的维生素 D 含量都不高。因此，人们把海鱼肝脏中的维生素 D 提炼出来制成鱼肝油，作为婴幼儿维生素 D 的补充，在配方奶粉中也添加维生素 D。维生素 D 的另一个来源是内源性维生素 D，它由皮肤合成。当阳光中的紫外线直接照射人体皮肤时，皮肤就会产生维生素 D 以供人体需要。

维生素 D 的推荐摄入量为从出生到 11 岁前都为每天 10 μg ，相当于每天 400 国际单位。

3) 维生素 B₁

①维生素 B₁ 的主要生理作用及缺乏症。维生素 B₁ 又称硫胺素，是体内物质代谢和能量代谢的关键物质，它还能促进食欲、胃肠道的正常蠕动和消化液的分泌。因此，它有促进婴幼儿生长发育的作用。

缺乏维生素 B₁，会引起多发性神经炎，严重时累及心脏功能，对婴幼儿甚至会导致死亡。

②维生素 B₁ 的食物来源和参考摄入量。维生素 B₁ 主要存在于动物内脏，如肝、心、肾等，还有肉类、豆类、花生和不过于碾白的谷类，如全麦、糙米等。维生素 B₁ 易溶于水，并且遇碱易破坏，因此谷物不要过分淘洗，蒸煮时不要弃去米汤，在做饭或蒸馒头时不应加碱。

每天的参考摄入量为：0 岁——0.2 mg，0.5 岁——0.3 mg，1 岁——0.6 mg，4 岁——0.7 mg。

4) 维生素 B₂

①维生素 B₂ 的主要生理作用及缺乏症。维生素 B₂ 又称核黄素，是体内多种氧化酶系不可缺少的构成成分，在氨基酸、脂肪酸和碳水化合物的代谢中起重要作用，并参与铁的吸收储存。

维生素 B₂ 缺乏可引起角膜充血和畏光、口唇干裂、口角炎、舌乳头增大、阴囊或会阴炎、贫血、生长发育迟缓等。

②维生素 B₂ 的食物来源和参考摄入量。维生素 B₂ 主要存在于动物性食物中，如肉、蛋、肝、肾、心等，尤其乳类中维生素 B₂ 的含量丰富，维生素 B₂ 也存在于植物性食物

中,如大豆、各种绿叶蔬菜和水果,但含量较少。

每天参考摄入量为:0岁——0.4 mg,0.5岁——0.5 mg,1岁——0.6 mg,4岁——0.7 mg。

5) 维生素 C

①维生素 C 的主要生理作用和缺乏症。维生素 C 又称抗坏血酸,它在体内作为酶的激活剂和物质的还原剂,参与激素合成。它可促进组织胶原蛋白合成,维持血管、肌肉、骨、牙的正常功能。缺少维生素 C 会得坏血病,使毛细血管脆性增加,有出血倾向,全身皮下有出血点或淤斑(乌青块),婴幼儿也易引起骨膜下出血,在膝关节上下局部有肿胀,压痛,不发红,不愿被人抱,两腿外展,很像瘫痪,故称假性瘫痪。

②维生素 C 的食物来源和参考摄入量。维生素 C 主要存在于新鲜的蔬菜和水果中。蔬菜类中青菜、韭菜、塌菜、菠菜、柿子椒、花菜、卷心菜中维生素 C 较多。水果类中柑、橘、山楂、柚子、猕猴桃、草莓中含量较多,而其他水果和蔬菜中维生素 C 含量较少。

每天参考摄入量为:0岁——40 mg,0.5岁——50 mg,1岁——60 mg,4岁——70 mg。

(2) 矿物质。人体组织是由各种元素组成的,目前已发现人体内有 60 多种元素,其中除碳、氢、氧、氮 4 种元素主要合成蛋白质、脂肪和碳水化合物外,其他元素统称为矿物质。其中一部分矿物质在体内含量较多,占人体重的万分之一以上,被称为常量或宏量元素,其余的则被称为微量或痕量元素。

1) 钙,属于宏量元素

①生理作用。99%的钙存在于骨骼和牙齿中,能使骨骼和牙齿坚硬,其余的 1%的钙以结合或游离状态存在于软组织、细胞外液以及血液中,是维持多种生理功能所必需的。

钙能够维持神经肌肉的正常活动,包括心脏的活动,并且还能促进体内很多酶的活性,这些酶对蛋白质、脂肪的代谢都有重要的作用,钙还参与血液凝固作用,维持体内酸碱平衡。

②影响钙吸收的因素。膳食中可提高钙吸收利用的元素有氨基酸(如赖氨酸、色氨酸和精氨酸)、乳糖(存在于奶中)和维生素 D。降低钙吸收的元素有存在于粮食中的植酸盐和某些蔬菜中的草酸盐,如蕹菜、菠菜、苋菜、竹笋等,它们能与钙结合从而降低钙吸收;膳食纤维过多也会降低钙吸收;脂肪消化不良或摄入过多与钙结合形成钙皂也会影响钙吸收。当体内钙水平较低时则钙的吸收率高。

③钙缺乏的影响。血清钙降低时会引起神经肌肉的兴奋性增高,婴幼儿易出现手足抽搐症,骨密度降低,心脏的搏动紊乱和凝血功能下降。

④钙的食物来源和参考摄入量。钙的最好食物来源是奶制品,其他如虾皮、海带、豆及豆制品含钙也不少。

每天参考摄入量为:0岁——300 mg,0.5岁——400 mg,1岁——600 mg。