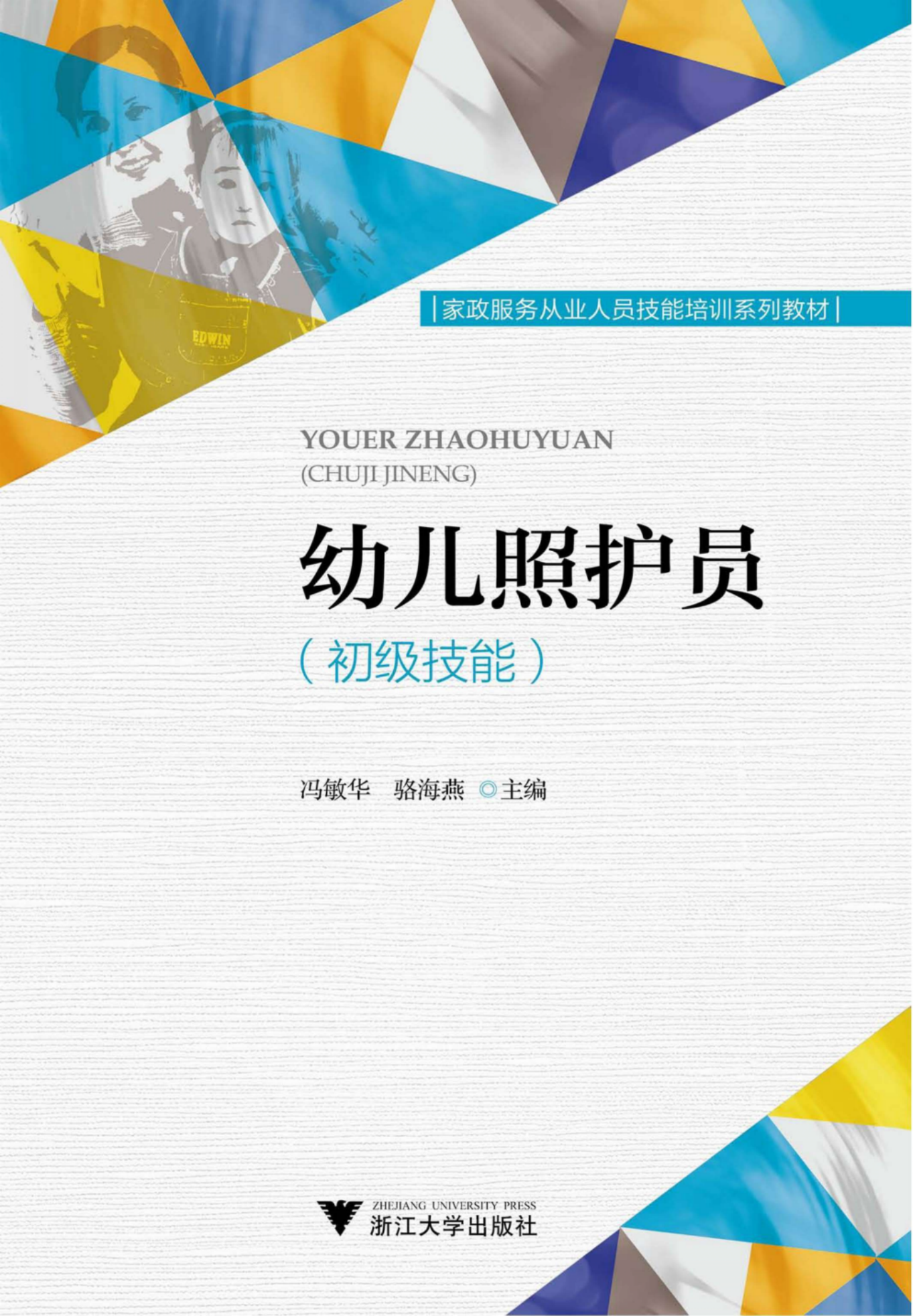




| 家政服务从业人员技能培训系列教材 |

YOUER ZHAOHUYUAN
(CHUJI JINENG)

幼儿照护员

(初级技能)

冯敏华 骆海燕 ◎主编

 ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

幼儿照护员

(初级技能)

主 编 冯敏华 骆海燕

编 者 黎秀云(宁波卫生职业技术学院)

刘志杏(宁波卫生职业技术学院)

朱晨晨(宁波卫生职业技术学院)



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿照护员. 初级技能 / 冯敏华, 骆海燕主编. —
杭州: 浙江大学出版社, 2016. 12
ISBN 978-7-308-16386-6

I. ①幼… II. ①冯… ②骆… III. ①婴幼儿—哺育—
基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 266864 号

幼儿照护员(初级技能)

主编 冯敏华 骆海燕

责任编辑 陈丽勋
责任校对 杨利军 高士吟
封面设计 春天书装
出版发行 浙江大学出版社
(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)
(网址: <http://www.zjupress.com>)
排 版 杭州星云光电图文制作有限公司
印 刷 绍兴市越生彩印有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 7.5
字 数 150 千
版 印 次 2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-308-16386-6
定 价 19.50 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行中心联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxcb.tmall.com>

前 言

根据《国务院办公厅关于发展家庭服务业的指导意见》(国办发〔2010〕4号)文件精神,为大力发展宁波市家庭服务业,提高家庭服务从业人员的职业技能与素养,在宁波市贸易局、宁波市家庭服务业协会的委托下,宁波卫生职业技术学院、宁波家政学院精心组织专家,建设开发家务助理员基础知识、初级技能、中级技能、高级技能一套四册职业培训教材,并建立了科学、统一、完整的家务助理工作人员培训考核标准体系,为从事家务助理工作人员提供规范性、系统性的技术指导,为宁波市及其他地区的培训机构提供教学考核依据。

人力资源和社会保障部把根据要求为所服务的家庭操持家务,照顾儿童、老人、病人,管理家庭有关事务的人员统称为家政服务员。然而随着社会分工的精细化,家政服务员在实际工作中已呈现出服务对象多样化、服务内容专业化、服务性质特定化的趋势。根据2010年年底颁布实施的宁波市地方标准和普通家庭家政服务需求,我们把家政服务员工作细化为母婴护理、幼儿照护、病患陪护、养老护理、家务助理和家庭保洁六个工种,作为其中一个工种的幼儿照护员(育儿嫂)培训教材应势编撰,望为家政服务的学术研究与消费引导开展先期探索做出贡献。

本培训教材与商务部及宁波市家政服务行业标准相匹配,把幼儿照护员定位为主要从事2个月~3岁婴幼儿的照料、护理和教育,指导家长科学育儿的人员。本教材根据人才培养培训的特点,考虑从业人员的文化层次等实际水平,在技术标准上突出“技能素质与上岗资质”相结合,在内容安排上突出“业务分类与产业发展”相结合,在语言表述上突出“通俗易懂与图文并茂”相结合的原则,以适应家政服务人才在行业和培训机构开展培养培训的需求为准则,推动从业者的技术规范化和标准化。此外,本教材还注重反映行业发展的新知识、新理念、新方法和新技术,力求提高教材的先进性。

本教材由宁波家政学院、宁波卫生职业技术学院的专家和教师集体编撰而成。由于成稿仓促,疏漏难免,恳请专家、同仁、读者批评指正,以便修订完善。

编 者
2016年2月

目 录

第一章 生活照护	(1)
第一节 婴幼儿喂养	(1)
学习单元 1 母乳喂养指导	(1)
学习单元 2 选择和冲调配方奶粉	(3)
学习单元 3 奶瓶喂哺婴儿	(4)
学习单元 4 婴儿溢奶的预防和处理	(6)
学习单元 5 制作婴幼儿食品	(7)
第二节 照料婴幼儿盥洗	(8)
学习单元 1 婴幼儿的口腔护理	(8)
学习单元 2 为婴幼儿剪指(趾)甲	(10)
学习单元 3 为婴幼儿洗手、洗脸	(11)
学习单元 4 婴幼儿洗澡	(13)
第三节 照料婴幼儿睡眠与便溺	(16)
学习单元 1 婴幼儿睡眠环境布置	(16)
学习单元 2 训练婴幼儿按时入睡	(17)
学习单元 3 帮助、指导婴幼儿大小便	(18)
学习单元 4 给婴幼儿换纸尿裤、尿布	(20)
学习单元 5 训练婴幼儿主动使用坐便器	(21)
学习单元 6 训练婴幼儿穿合裆裤	(22)
学习单元 7 能正确地抱婴儿	(22)
学习单元 8 训练幼儿穿脱衣裤鞋袜	(23)
第四节 环境及物品清洁	(25)

学习单元 1 保持室内空气清洁	(25)
学习单元 2 “四具”消毒	(26)
第二章 健康促进与照护	(29)
第一节 健康促进	(29)
学习单元 1 出牙期照护	(29)
学习单元 2 学步期照护	(33)
学习单元 3 眼睛照护	(36)
第二节 体格锻炼	(38)
学习单元 1 户外活动	(38)
学习单元 2 抚 触	(39)
学习单元 3 三浴锻炼	(45)
学习单元 4 被动操	(46)
学习单元 5 主被动操	(49)
第三节 常见疾病与症状照护	(51)
学习单元 1 发 热	(51)
学习单元 2 婴幼儿湿疹	(58)
学习单元 3 尿布疹	(59)
学习单元 4 急性上呼吸道感染	(60)
学习单元 5 急性支气管炎	(61)
学习单元 6 肺 炎	(63)
学习单元 7 口腔炎	(65)
学习单元 8 齲 齿	(66)
学习单元 9 打 嗝	(67)
学习单元 10 溢奶与呕吐	(68)
学习单元 11 腹泻病	(70)
学习单元 12 肠套叠	(72)
学习单元 13 便 秘	(74)
学习单元 14 急性中耳炎	(75)
学习单元 15 鼻出血	(77)
学习单元 16 哭 闹	(78)
学习单元 17 带患儿就医	(79)

第三章 安全照护	(81)
第一节 安全隐患与预防	(81)
学习单元 1 卧室、客厅、厨房中的安全隐患与预防	(81)
学习单元 2 食品、交通中的安全隐患与预防	(83)
第二节 意外伤害和事故处理	(85)
学习单元 1 摔 伤	(85)
学习单元 2 烫 伤	(86)
学习单元 3 宠物咬伤	(87)
学习单元 4 器官异物	(88)
学习单元 5 正确拨打 120	(89)
学习单元 6 心肺复苏术	(91)
第四章 启蒙教育	(93)
第一节 训练婴幼儿的动作技能	(93)
学习单元 1 婴幼儿的大动作技能训练	(93)
学习单元 2 婴幼儿的精细动作技能训练	(98)
第二节 训练婴幼儿的语言技能	(100)
学习单元 婴幼儿的语言技能训练	(100)
第三节 训练婴幼儿的认知能力	(103)
学习单元 1 训练婴幼儿的视觉	(103)
学习单元 2 发展婴幼儿的听觉	(104)
学习单元 3 婴幼儿手眼协调能力的发展	(106)
第四节 婴幼儿社会性的发展	(106)
学习单元 1 培养婴幼儿的沟通能力	(106)
学习单元 2 引导婴幼儿情绪的健康发展	(108)
参考文献	(110)

第一章 生活照护

第一节 婴幼儿喂养

学习单元 1 母乳喂养指导



- ◆掌握母乳喂养的姿势。
- ◆掌握最佳母乳喂养步骤。



母乳对出生头 4~6 个月的婴儿来说,是最理想的营养品。母乳含有婴儿所需要的全部营养,而且搭配合理,只要母婴身体状况许可,就应尽可能实行母乳喂养。但是由于新妈妈经验不足,经常会出现妈妈着急喂不了奶、婴儿心急吃不着奶的情况,需根据不同情况帮助新妈妈正确进行哺乳。

一、母乳喂养姿势

1. 半躺式

在分娩后的头几天,特别是剖腹产的产妇,妈妈坐起来仍有困难,这时,以半躺式的姿势喂哺婴儿便最为适合。

把婴儿横倚在妈妈的腹部,背后用枕头垫高上身,斜靠躺卧。妈妈用手臂托起婴儿的背部,手靠在婴儿后面的枕头上,以便婴儿的嘴巴衔住妈妈的乳头。

2. 橄榄球式

这种方式适合于剖腹产的妈妈,避免婴儿压到妈妈的腹部。如果婴儿较小或含奶头比较困难,这种姿势也可以帮他(她)找到乳头。橄榄球式还适合乳房较大、乳头扁平或双胞胎妈妈。在喂哺双胞胎时,或同时有另一位婴儿想依偎着妈妈时,这种姿势比较方便操作。婴儿躺在妈妈的臂弯,臀部有需要时可用软垫支撑,而妈妈的下臂应托着婴儿的背部,身子应稍微前倾,让婴儿靠近乳房。开始喂哺后,便可放松及将身体后倾。这种姿势能让婴儿吸吮下半部乳房的乳汁。

3. 摇篮式

摇篮式喂哺最广为人知。婴儿的头部枕着妈妈的手臂,腹部向内,而妈妈的手应托着婴儿的臀部,方便身体接触。利用软垫或扶手支撑手臂,手臂的肌肉便不会因为抬肩过高而拉得绷紧(如图 1-1)。采用这种喂哺姿势时,垫高双脚有助身体放松,例如把脚放在脚踏上。



图 1-1 摇篮式喂哺

图片来源:胡莹. 儿科护理实训指导. 杭州:浙江大学出版社,2012.

4. 侧卧式

在晚上喂哺或想放松一下时,可采用这种姿势。妈妈和婴儿都侧卧在床上,腹部相对,这样婴儿的口便会正对乳头。妈妈的手臂及肩膀应平放在床垫上,只有头部以枕头承托。妈妈可用卷起的毛巾或类似物品垫着婴儿,让婴儿保持同一姿势。



母乳喂养的指导

步骤 1 促使寻乳反射

让婴儿舒服地躺在手臂上、抚摸他(她)的脸颊,让他(她)面转向妈妈,准备吃奶。

步骤 2 提供乳头

用一只空闲的手托起乳房,将乳头凑近婴儿的嘴边。如果婴儿没有自动张开嘴,可用乳头刺激他(她)的嘴唇和脸颊,直至他(她)张嘴。

步骤3 检查他(她)是否完全含住

成功的哺乳应使婴儿的嘴完全盖住乳晕,以形成一个严密的封口。妈妈会感到婴儿的舌头将乳头压向上腭。在婴儿吮吸时,观察他(她)颌骨的动作。

步骤4 抽出乳头

一旦感到乳房被吸空,可用小手指滑进婴儿的嘴边以打断他(她)的吮吸或用食指轻轻将婴儿的下颌往下压,但不要在婴儿松开乳头前强行抽出乳头,这样会伤到妈妈的乳头。

学习单元2 选择和冲调配方奶粉

学习目标

- ◆掌握婴幼儿配方奶粉相关知识。
- ◆能有选择地冲调配方奶粉。

知识要求

婴儿配方奶粉是指以牛乳或其他动物乳汁,或其他动植物提炼成分为基本组成,并适当添加营养素,使其综合成分能供给婴儿生长与发育所需要的一种人工食品,也就是俗称的婴儿奶粉。

1. 以牛乳为基础的婴儿配方奶粉:是适用于一般婴儿的配方奶粉。
2. 特殊配方的婴儿配方奶粉:一些特殊生理状况的婴儿,需要食用经过特别加工的婴儿配方食品。此类婴儿配方食品,需经医生、营养师指示后才可食用,依其成分特性又可进一步分为:
 - (1)不含乳糖的婴儿配方奶粉:适用于对乳糖无法耐受的婴儿。依原料来源可分为以牛乳为基础的无乳糖婴儿配方奶粉及以黄豆为基础的无乳糖婴儿配方奶粉。
 - (2)部分水解奶粉:适用于有较轻度的腹泻或过敏的婴儿。
 - (3)完全水解奶粉:适用于有严重的腹泻、过敏或短肠综合症的婴儿。
 - (4)元素配方奶粉:适用于最严重的慢性腹泻、过敏或短肠综合症的婴儿。
3. 早产儿配方奶粉:主要营养成分已经修正为适合早产儿使用,如乳糖改为葡萄糖聚合物;中链脂肪酸油取代部分长链脂肪酸油。

技能要求

冲调配方奶粉操作

一、准备工作

已经消毒好的奶瓶、备用奶粉、煮沸过的自来水。

二、操作步骤

步骤 1 按奶粉冲调比例向奶瓶中倒入沸水,冷却,并将水滴至手腕内侧,感觉与体温差不多即可。

步骤 2 按配方奶粉罐上注明的比例加入奶粉,冲泡。

步骤 3 轻轻左右摇匀,不可上下大力摇晃。

步骤 4 泡好的奶粉在未吃过的情况下,常温存放不能超过 2 小时。若放在冰箱冷藏,则不能超过 24 小时。吃剩下的,应丢弃。

步骤 5 清洗奶瓶、奶嘴,并消毒、干燥。

学习单元 3 奶瓶喂哺婴儿

学习目标

- ◆掌握奶瓶喂哺的方法。
- ◆掌握奶瓶喂哺的注意事项。

知识要求

在用奶瓶给婴儿喂奶之前,须先洗净双手,取出消毒好的奶瓶、奶嘴,注意奶嘴不要随意放置,应竖直向上,一定不要弄脏奶嘴。

将调好的奶倒入奶瓶,拧紧瓶盖。将奶瓶倾斜,滴几滴奶液在手背上,试试温度,感觉不烫即可。奶液滴落的速度以不急不慢为宜。

技能要求

奶瓶喂哺婴儿

一、操作准备

1. 扎好或夹好头发,避免喂奶时散落在婴儿脸上引起不适。

2. 除去手表、戒指等物品,并将双手冲洗干净。
3. 寻找一个舒适、安静的喂奶环境。
4. 冲调好的婴儿配方奶,先滴几滴在手腕内侧,试试温度是否合适(如图 1-2)。



图 1-2 配方奶试温

图片来源:胡莹. 儿科护理实训指导. 杭州:浙江大学出版社,2012.

二、操作步骤

- 步骤 1 用轻柔的声音和婴儿说话,安抚其情绪,并帮婴儿系上围嘴。
- 步骤 2 小心地将婴儿从婴儿床上抱起,抱起时用手托住婴儿的颈部。
- 步骤 3 以摇篮式的手法将婴儿斜抱,并在喂奶椅上坐稳。
- 步骤 4 妈妈用手托住奶瓶瓶身,让奶水充满整个奶嘴和瓶颈后再放入婴儿口中,避免婴儿吸入过多的空气(如图 1-3)。



图 1-3 奶瓶喂哺示范

图片来源:胡莹. 儿科护理实训指导. 杭州:浙江大学出版社,2012.

- 步骤 5 在喂奶的过程中,妈妈应与婴儿说话互动,使婴儿保持愉快的情绪。

步骤6 喂完奶后,用纱布巾将婴儿的嘴巴擦拭干净。

步骤7 用直立式抱法将婴儿的下巴靠在妈妈的肩膀上,用空心掌由下往上轻拍婴儿的背部,直到婴儿打出嗝为止(如图1-4)。



图 1-4 喂乳后拍背

三、注意事项

1. 喂的时候要将婴儿抱紧,让婴儿能闻到妈妈身上的气味,以增加婴儿的安全感。
2. 要留意奶嘴孔的大小是否合适。因为奶嘴孔的大小会影响到奶水的流量,如果孔太小,婴儿吸奶就非常费劲,时间一长就会使婴儿对吸奶失去兴趣;如果孔太大,奶水流量过快,容易使婴儿呛着。
3. 不要让婴儿独自一人躺着吸奶,否则容易造成窒息。
4. 不要强迫婴儿每餐一定喝完奶瓶里的奶,以免婴儿反抗、吐奶。

学习单元 4 婴儿溢奶的预防和处理

学习目标

- ◆掌握婴儿溢奶的原因。
- ◆能正确处理婴儿溢奶。

知识要求

婴儿吃奶后,如果立即平卧在床上,奶汁会从口角流出,甚至会把刚吃下去的奶全

部吐出。但是,喂奶后把婴儿竖抱一段时间再放到床上,吐奶就会明显减少。医学上把这种吐奶称为溢奶,溢奶主要是婴儿胃贲门部松弛、闭锁功能不全所致,随着胃贲门部的肌肉发育完善,溢奶症状会逐渐减轻。

技能要求

预防及处理婴儿溢奶

- 步骤 1 人工喂养,奶嘴的开孔大小要合适,奶嘴必须充满乳汁。
- 步骤 2 喂奶后应将婴儿轻轻抱起,头靠在肩上,轻拍婴儿的背部,使胃内空气得以排出。
- 步骤 3 喂奶过程中如婴儿吃奶较急,可适时进行拍嗝。
- 步骤 4 避免在婴儿躺着的时候喂奶。
- 步骤 5 喂奶过程不要被打断,比如突然的噪音、刺眼的灯光和其他中断喂奶的行为。
- 步骤 6 定时喂奶,防止婴儿过分饥饿。
- 步骤 7 喂奶后应竖直抱婴儿一两个小时,再放到床上,头部略抬高。

学习单元 5 制作婴幼儿食品

学习目标

- ◆掌握婴儿辅食的添加顺序。
- ◆掌握婴幼儿常见辅食的制作。

知识要求

婴儿在出生 4~6 个月以后,母乳或婴儿配方奶粉中所含的营养不能满足婴儿生长发育的需要,这时候需要给婴儿添加乳制品外的其他食物,这些添加的食物就被称为辅食。常见的婴儿辅食有蛋黄、米粥、米粉、果泥、肉松、果汁、面条等。添加顺序大致如下:

- 4~5 个月:强化铁米粉、菜泥、果泥等。
- 6~7 个月:稀饭、烂面条、菜末、蛋黄、鱼泥、豆腐、动物血等。
- 8~9 个月:肉末、动物内脏、烤馒头片、磨牙棒(饼)饼干、鸡蛋。
- 10~12 个月:稠粥、软饭、碎肉、碎菜、馄饨。

技能要求

常见婴幼儿辅食的制作

米粉:1 匙米粉加入 3~4 匙温水,静置后,用筷子按照顺时针方向调成糊状。

米汤:将锅内水烧开后,放入淘洗干净的 200g 大米,煮开后再用文火煮成烂粥,取上层米汤即可食用。

蛋黄泥:将鸡蛋煮熟,取出适量蛋黄,用勺子碾成泥,加入适量开水或配方奶调匀即可。最初要从 1/8 个蛋黄开始,根据婴儿的接受程度逐步添加至 1/4、1/3。

土豆泥:将一只土豆去皮并切成小块,蒸熟后用勺压烂成泥,加少量水调匀即可。

青菜泥:将适量青菜叶洗净,加入沸水内煮约 1~2 分钟后,取出菜叶用粉碎机粉碎,或在钢丝网上研磨,滤出菜泥。

牛奶红薯(马铃薯)泥:将红薯(马铃薯)洗净去皮蒸熟,用筛碗或勺子碾成泥。奶粉冲调好后倒入红薯(马铃薯)泥中,调匀即可。

牛奶香蕉粥:将香蕉剥成泥放入锅中,加清水煮,边煮边搅拌,成为香蕉粥。奶粉冲调好,待香蕉粥微凉后倒入,搅拌调匀。

牛奶蛋黄米汤粥:在烧大米粥时,将上面的米汤盛出半碗;鸡蛋煮熟,取 1/3 个蛋黄碾成泥。将奶粉冲调好,放入蛋黄、米汤,调匀即可。

青菜汁:将一碗水在锅中煮开,洗净的完整的青菜叶先在水中浸泡 20~30 分钟后取出切碎约一碗,加入沸水中煮沸 1~2 分钟。将锅离火,用汤匙挤压菜叶,使菜汁流入水中,倒出上部清液即为菜汁。

南瓜汁:南瓜去皮,切成小丁蒸熟,然后将蒸熟的南瓜用勺压烂成泥。在南瓜泥中加适量开水稀释调匀后,放在干净的细漏勺上过滤一下取汁食用。南瓜一定要蒸烂。也可加入米粉中喂婴儿。

(刘志杏)

第二节 照料婴幼儿盥洗

学习单元 1 婴幼儿的口腔护理

学习目标

◆掌握婴幼儿口腔的生理特点。

- ◆掌握正确的口腔护理方法。
- ◆能为口腔相关疾病进行针对性的护理。



知识要求

婴幼儿口腔特点

婴幼儿照护员在清理婴幼儿口腔时必须首先掌握照护对象的口腔特点,不同年龄阶段的婴幼儿的生理特点不同,为更好地指导其刷牙,应首先了解婴幼儿的口腔特点。

出牙时间:乳中切牙:6~8个月;乳侧切牙:8~10个月;第一乳磨牙:12~16个月;乳尖牙:16~20个月;第二乳磨牙:20~30个月。

龋齿:龋病是细菌感染性疾病,主要致龋菌是变形链球菌群。致龋菌附着在牙面上,利用碳水化合物中的糖产酸,使牙齿脱矿导致龋坏。

牙龈炎:婴幼儿也可患牙龈炎,牙龈炎也多是细菌感染所致,表现为高烧、牙龈出血。如果满口牙龈都发炎了,婴幼儿刚刚萌出不久的乳牙,都有可能松动。

手足口病:手足口病也能引起口腔病变,跟疱疹性咽峡炎症状有些相似,病程经过也差不多,不同之处是在手、足心长出水疱样丘疹,有的病患在臀部也会长出疱疹。



技能操作

口腔护理

1. 准备纱布若干,大小约 4cm×4cm,另外准备一杯温开水。照护员用左手抱住婴幼儿,右手准备给婴幼儿清洁牙齿和口腔。食指裹上纱布,将裹在食指上的纱布用温开水沾湿。然后将裹着纱布的食指伸入婴幼儿口腔内,轻轻擦拭婴幼儿的舌头、口腔黏膜和牙龈。对于处于出牙期的婴幼儿,用食指裹住湿纱布,水平横向清洁擦拭乳牙。

2. 勤喂温开水。对于还在吃奶的孩子,应该在喂奶间隙及喂奶后给婴幼儿喂温开水,这样可以冲洗掉婴幼儿嘴巴里残留的奶渍。对于发烧感冒的婴幼儿,就更应该勤喂温开水。

3. 严格保持奶头、奶具的卫生。如果婴幼儿还处在母乳喂养阶段,那么照护员一定要提醒婴幼儿妈妈在喂养前清洁乳头,另外擦拭乳头的毛巾一定要经过消毒才能用。如果是人工喂养,那么在喂养前一定要先清洁奶瓶、奶头、滴管等相关用具。

4. 不要挑“马牙”。长在新生儿牙龈边缘上的米粒样的黄白色凸起俗称“马牙”,不要轻易挑破,一般情况下这种症状会自动消失。

学习单元 2 为婴幼儿剪指(趾)甲

学习目标

- ◆掌握给婴幼儿剪指(趾)甲的方法。
- ◆在剪指(趾)甲的过程中学会安抚婴幼儿的情绪。

知识要求

一、防止病从口入

定期为婴幼儿剪指(趾)甲,这是保持皮肤清洁的方法之一,也有助于防止“病从口入”。

二、婴幼儿指(趾)甲要求

婴幼儿的指(趾)甲不宜过长,以免挠伤自己,且容易滋生细菌;也不宜过短,因为婴幼儿会因此感到疼痛,或活动时磨损指(趾)部皮肤。

三、指(趾)甲钳

对于新手照护员来说,婴儿指(趾)甲钳是个不错的选择。这种指(趾)甲钳专门针对婴儿的小指(趾)甲而设计,安全实用,而且修剪后有自然弧度。尤其适合3个月以内的婴幼儿。

四、指(趾)甲剪

对已经能灵活使用指(趾)甲钳的前辈照护员,我们建议选用专用婴儿指(趾)甲剪。这些指(趾)甲剪灵活度高、刀面锋利,可一次顺利修剪成型。顶部是钝头设计,即使婴幼儿突然动作,也不用担心会被戳伤。

五、肉刺处理

及时发现并处理婴幼儿指(趾)甲边出现的肉刺。千万不能直接用手拔除,以免拉扯过多,伤及周围皮肤组织。请仔细用剪刀将肉刺的根剪断。

六、避免“嵌甲”

指(趾)甲两侧的角不能剪得太深,否则长出来的指(趾)甲容易嵌入软组织内,成