

针对0-3岁婴幼儿父母的科学育儿指南，
从婴幼儿保健、婴幼儿发展、家庭适应三个方面提供更多的信息和手段，
促进每一个孩子的健康发展。

科学育儿指南

国家卫生计生委家庭司 编



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

科学育儿指南

国家卫生计生委家庭司 编



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

编 委 会

主 编: 王培安

副 主 编: 王海东

编委会成员: 莫丽霞 何焘华 蔡 菲 郑春梅

刘 明 蔡建华 关宏岩

前言

孩子是每个家庭的希望。每个父母都希望自己的孩子健康成长。幸福家庭建设的重要内容之一就是使每个孩子都能获得适宜的健康养育环境。开展科学育儿项目是关注民生需求、促进人的全面发展的重要抓手，是着眼于加强人力资本的蓄积、开发和利用，建设创新型国家，确保中华民族未来竞争力的重要举措。

每个孩子在健康、营养、情感与智力发展方面，都有其基本的需求。满足每个孩子的基本需求，让每个孩子获得良好发展的机会，是他们的基本权利。联合国《儿童权利公约》和我国的《未成年人保护法》强调，每个孩子都有生存权、受保护权、发展权和参与权。把基于国内外儿童早期发展领域研究成果的科学育儿知识与技巧传播给婴幼儿父母（看护人），创造良好的促进儿童早期发展的环境，是保障儿童权利的基础。只有有了正确的认知，掌握了正确的方法，才能更好地付诸行动，真正满足每个孩子的基本需求，真正做好儿童权利保护的各项工作，促进每个孩子的健康发展。

对整个国家来说，计划生育基本国策始终把提高人口素质放在重要位置。对人的投资是最有价值的投资。国际经验明确显示，在儿童早期发展领域，预防型的干预和支持政策比补救型的干预和支持政策更为有效；预分配型的干预和支持政策比再分配型的干预和支持政策更为有效。开展科学育儿知识和技能的普及，不仅能从人生的最初阶段就开始公民个体能力的建设，更能打破贫困的代际传递，促进社会和谐。

今天，我们已经比较清晰地知道，0~3岁婴幼儿健康发展的



决定因素包括了充足的营养、各种儿童疾病的有效控制、保健和良好习惯的形成、父母（看护人）与孩子之间高质量的互动、免疫接种、感觉运动神经和语言刺激，以及游戏和探索的机会。鉴于此，我们组织专家编写了针对0~3岁婴幼儿父母（看护人）的科学育儿指南，旨在从婴幼儿保健、婴幼儿发展和家庭适应三个方面为大家提供更多的信息和手段，促进每一个孩子的健康发展。希望各地在开展科学育儿试点工作中参考使用，并在实践中不断总结经验，提出意见，以便对此书进一步修改和完善。

国家卫生计生委家庭司

2017年3月



目 录

第一章 婴幼儿保健	1
第一节 身体发育	1
一、体格发育及监测	1
二、乳牙发育及口腔保健	3
三、视力发展及眼保健	5
四、听觉发展及耳保健	6
第二节 营养与喂养	7
一、婴幼儿营养与喂养原则	7
二、母乳喂养	10
三、混合喂养和人工喂养	12
四、辅食添加	13
五、喂养问题和饮食习惯	16
第三节 日常护理	22
一、清洁卫生	23
二、睡眠	29
三、锻炼和健身	32
四、衣着、保暖和防晒	33
五、早产儿	36
第四节 疾病预防与护理	38
一、婴幼儿常见病预防和护理	38
二、免疫接种	45
第五节 安全	47
一、家居安全	48
二、日常照护中的安全问题	51
三、公共场所安全	56



四、意外伤害的紧急处理	58
五、家庭急救箱	60
第二章 婴幼儿发展	62
第一节 动作发展	62
一、大动作发展	62
二、精细动作发展	63
第二节 语言发展与亲子阅读	65
一、语言发展	66
二、亲子阅读和阅读习惯的早期培养	69
三、不同阶段的亲子阅读	70
第三节 认知和智力发展	74
一、婴幼儿的学习方法	74
二、最初的认知成就	75
三、记忆和想象	77
第四节 情感和社会性发展	78
一、亲子依恋	79
二、情绪的表达和控制	81
三、人际交往能力的发展	83
第五节 教养方式和习惯培养	85
一、有效的教养方式	85
二、培养自理	88
三、常见行为问题的处理	90
第三章 家庭适应	94
第一节 父亲参与	94
一、呵护妻子	94
二、密切亲子关系	96
第二节 隔代养育	97
一、和祖辈的育儿分工	98
二、与祖辈建立良好的关系	99
第三节 家庭心理辅导	100



一、产后抑郁	101
二、夫妻关系	101
三、家庭关系的变化	103
四、妥善处理兄弟姐妹关系	104
第四节 社会资源与社会支持	105
一、生育福利	106
二、平衡工作与育儿	107
三、寻求育儿支持	109





第一章 婴幼儿保健

第一节 身体发育

婴幼儿的成长遵循着一定的规律，无论身高、体重，还是身体器官、功能的发育，都有其自身的轨迹。了解婴幼儿的身体发育规律，能够帮助父母观察孩子的发育状况，一方面，消除不必要的担忧和疑虑；另一方面，也能及时发现养育中存在的问题并进行调整。婴幼儿不同的发育阶段，其饮食、睡眠等日常照料也有所不同，父母掌握这些知识有利于提升养育孩子的质量。

一、体格发育及监测

（一）婴幼儿身长、体重增长规律

婴幼儿处于快速生长期。0~3岁是他们生长发育最快的时期，其中又以0~6个月的生长发育最为迅速。

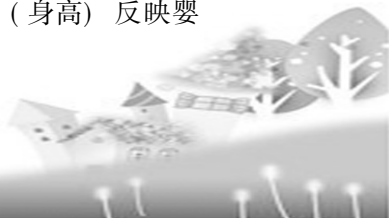
一般情况下，婴儿4个月大时体重约为出生时的2倍，到了6个月时，男婴体重为7~9.5千克，女婴体重为6.5~8.5千克。满6个月时男婴身长在64~70厘米，女婴则在62~68厘米。婴儿头围前6个月每月增长1.5厘米；到6个月大时，将比出生时增加约9厘米。

6个月以后，婴儿的身长、体重继续保持较快增长，到第一年底，婴儿身长比出生时高出大约50%，体重大约是出生时的3倍，第二年身长高出75%，体重大约是出生时的4倍。

影响婴儿身长的因素最重要的是遗传。营养、疾病、母亲的生育年龄和情绪等，都会对婴儿的身长、体重产生影响。

（二）体格发育监测：身长、体重发育曲线图的绘制和使用

定期为婴幼儿测量身长、体重等数据，并绘制成生长发育曲线，是监测婴幼儿生长发育状况的简便、实用、可靠的方法。身长（身高）反映婴





幼儿长期的营养和健康状况；体重反映婴幼儿近期营养和健康状况。

婴幼儿的生长发育是连续性的，因此，曲线比单个的点更重要，它反映的是婴幼儿的生长发育趋势。用生长发育曲线来监测婴幼儿的早期成长发育状况是十分重要的，能帮助父母发现婴幼儿的营养与健康方面的问题。

1. 绘制生长发育曲线图

(1) 婴幼儿的身长、体重的百分位图是分性别的，应选择与其性别相同的曲线图。

(2) 需要每月测量婴幼儿的体重和身长。

(3) 把每次测量得到的数值分别标注在相应的曲线图上。先在横轴上找到婴幼儿的月龄，再沿此月龄相应的纵轴上找到婴幼儿的测量值的位置，即是本月龄的标注点。

(4) 把每个月描出的点连成一条曲线，即可得到婴幼儿实际的身长、体重发育曲线。

2. 生长发育曲线的解读

(1) 每张图上均有五条曲线，由上而下分别代表同年龄孩子的第 97、85、50、15、3 百分位。第 97、50、3 百分位曲线分别代表的含义是：

50 百分位线，即有 50% 婴幼儿的测量值在这条线以下，50% 在这条线以上。

97 百分位线，即有 97% 婴幼儿的测量值在这条线以下，3% 在这条线以上。

3 百分位线，即有 3% 婴幼儿的测量值在这条线以下，97% 在这条线以上。

(2) 一般而言，标记生长指标的点落在第 97 及第 3 百分位两线之间均属正常，如果超出这个范围，提示婴幼儿在该项生长指标上可能过高或过低。

(3) 看婴幼儿的生长曲线时，不要光看单个的点，而要观察整个曲线的走势。如果这条线在正常范围内，而且与参考曲线呈大致平行的状态，那么孩子的发育就是比较正常的。如果曲线走势变平、变陡或呈现锯齿状，都代表孩子的成长出现变化，需请医生评估检查。

(4) 用生长曲线来判断婴幼儿身材匀称，不能光看体重图，还要结合身长图来看。如果体重高了，如位于 90 百分位，或者超过了 97 百分位，



但身长也高，也在同样的位置，就没问题。如果体重超过了 97 百分位，但身长在中等水平，例如在 50 百分位，那就偏胖了。

（三） 卤门闭合的正常时间范围

新生儿的颅骨尚未发育完全，所以骨与骨之间存在缝隙，并在头的顶部和枕后部形成两个没有骨头覆盖的区域，就是前卤门和后卤门。后卤门一般在出生后 2~12 周闭合。

前卤门呈菱形，比其他部分略凹陷、柔软，摸上去会有轻微搏动的感觉。新生儿出生时前卤门的斜径平均是 2.5 厘米。部分孩子的前卤门在 6 个月前会随着头围的增长而有生理性增大，最大达到 2.5~3 厘米。孩子出生 6 个月后，前卤门随着颅骨缝逐渐骨化而面积变小，到 1 周岁，最迟不超过 18 个月时闭合。观察卤门可以了解婴儿的健康状况。

1. 卤门隆起

婴儿的卤门突然鼓了起来，哭闹时更为明显，摸上去有紧绷绷的感觉，同时伴有发热、呕吐甚至抽搐等异常，表明婴儿的颅内压力增高。通常颅内压力增高是由于颅内感染所致，提示婴儿可能患脑膜炎、脑炎等疾病。

如果婴儿的前卤门逐渐变得饱满，可能是硬膜下有积液、积脓、积血，或因某种原因使用肾上腺素而又突然停药等情况所致。长期服用大剂量鱼肝油、维生素 A，也会使婴儿的前卤门变得饱满，不过停用后前卤门就会逐渐变得平坦。

2. 卤门凹陷

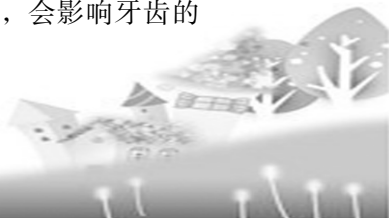
如果发现腹泻的婴儿卤门凹陷下去，说明婴儿已经脱水，要及时给婴儿补充水分，防止其因脱水而造成危险。营养不良、消瘦的婴儿，前卤门也经常会凹陷下去。

二、乳牙发育及口腔保健

（一） 乳牙萌出的时间和顺序

孩子的第一颗乳牙在出生后 4~10 个月开始萌出。一般来说，6 个月左右萌出第一颗乳牙，两岁至两岁半出齐，共 20 颗。

但有的孩子出牙较晚，甚至有 1 岁左右才出第 1 颗乳牙的，这仍可以认为属于正常范围。如果超过 10 个月还不见牙齿萌出，就应当去看医生。如果孩子患佝偻病、重度营养不良、先天骨骼发育障碍等，会影响牙齿的





钙化，萌出时间就晚些。

不同年龄孩子的乳牙萌出个数的估算方法是：月龄 - 4 或 - 6。比如，10 个月孩子一般有 4 ~ 6 颗牙。但每个孩子的乳牙萌出速度也会有个体差异。

孩子出牙的顺序一般是固定的，最先萌出的乳牙是下面中间的一对门齿，然后是上面中间的一对门齿，随后再按照由中间到两边的顺序逐步萌出。

具体顺序如图 1 所示：

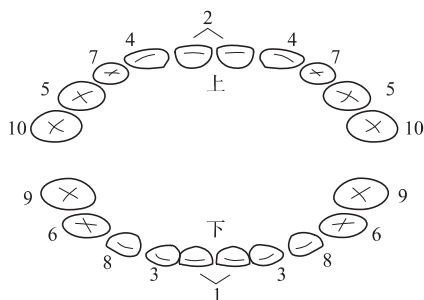


图 1 乳牙出牙的一般顺序

(二) 口腔保健和清洁护理

孩子口腔和乳牙的清洁护理应该从出生就开始。

虽然新生婴儿还没有长出牙齿，但保持口腔清洁也是很重要的。而且，每天给孩子清洁口腔，能帮助孩子适应清洁口腔的感觉，形成良好的口腔清洁习惯，以后教他刷牙会更容易些。

1. 长牙前的口腔清洁护理

- (1) 用漱口的方式清洁，即进食后让孩子喝一点白开水。
- (2) 把小纱布或小毛巾缠在食指上，伸入孩子嘴里清洁口腔。
- (3) 用套在成人手指上的指套型乳牙刷给孩子刷牙。

2. 长牙后的口腔清洁护理

- (1) 可延用长牙前的清洁方式，进食后让孩子喝一点白开水。
- (2) 当婴幼儿牙齿萌生后，要为孩子刷牙。纱布或指套型牙刷无法彻底清除牙齿上的牙菌斑，最好选用软毛小头的牙刷，每天早晚为孩子刷牙。使用牙刷时动作一定要轻柔，以免使孩子牙龈不舒服。

给小孩子刷牙不要用牙膏。因为牙膏中含有氟或香料等化学物质，虽然对清洁工作有加分的作用，但如果孩子不慎把牙膏吞进肚子里，反而不

好。等到孩子大一点，告诉他“不要吞下去”他能照着做的时候，再让他使用牙膏刷牙比较好。

此外，父母还应该注意，不要让孩子边吃奶边入睡，以免引起奶瓶龋。

三、视力发展及眼保健

（一）婴幼儿视力发展

视觉是一种感知觉。新生儿仅能在 18 ~ 38 厘米范围内看到物体大致的轮廓，最佳视距是 20 ~ 35 厘米，正好相当于妈妈喂奶时与孩子脸的距离。孩子的视力需要几年的时间才能发育到接近成人的水平，具体发展过程见表 1。

表 1 婴幼儿月龄（年龄）视力发展过程

月龄或年龄	发育进程
0 ~ 3 个月	刚出生时：有光感，遇强光刺激有闭眼、皱眉等反应，不会注视，眼球仅有无目的的运动 几小时后：能在 18 ~ 38 厘米范围内看到物体大致轮廓，像是看模糊的黑白照片 1 ~ 2 周：能注视眼前移动的灯光或较大物体，但双眼运动不协调 1 ~ 2 个月：可追随 90°范围内移动的物体，视力大约为 0.01 3 个月：开始有意识地看东西、感受色彩，视力约为 0.02，两眼可追随 180°范围内移动的物体，有一定的立体视觉
4 ~ 6 个月	4 ~ 5 个月：视力为 0.02 ~ 0.04，能由近看远、由远看近。能分辨同一颜色但深浅不同的色彩，深度视觉开始发展 5 ~ 6 个月：视力为 0.04 ~ 0.08，两眼可稳定注视移动的物体，双眼运动协调，不应再出现斜视
6 ~ 12 个月	6 ~ 8 个月：视力达 0.1，可以判断出哪些玩具够得着，哪些够不着。会调整姿势，以便能够看清楚东西 8 ~ 12 个月：视力达到 0.15 左右，两眼能环视，手眼较为协调
1 ~ 3 岁	1 岁：有 0.2 ~ 0.25 的视力，立体视觉较好，可以分辨远近，有深浅感 1 ~ 2 岁：有 0.5 ~ 0.6 的视力 2 ~ 3 岁：有 0.6 ~ 0.7 的视力，60% 的孩子视力可达到 1.0

（二）婴幼儿眼睛保健

1. 注意对孩子眼睛的保护

经常变换孩子睡眠时躺卧的方向，使孩子的眼球不会经常只转向一



侧。可以在小床的不同方向上都挂几个物品，以免孩子的眼球总转向一个方向。

注意孩子眼睛的清洁卫生，教孩子不要用手揉眼睛，如果有异物进入眼睛要及时请大人帮忙处理。如果发现孩子眼睛发炎，要及时就医。注意避免眼外伤，不要让婴幼儿玩尖锐的东西和放烟花爆竹。

2. 尽早发现视力异常

注意观察孩子的双眼是否对称，及早发现内斜视。内斜视大多会影响视力的发育，造成弱视，也会影响立体视力等高级视功能的发育。发现越早，矫正的可能性越大，治疗的效果也越好。

定期带孩子去检查视力。3岁以下的孩子通常还不会配合医生检查视力，但父母可以在家里观察，通过孩子日常生活中的一些习惯和细节，初步判断孩子的视力情况。

如果孩子有下面这些表现，说明他的视力可能有些问题，要带孩子到医院检查。

(1) 动作比同龄孩子明显笨拙，走路经常跌跌撞撞，躲不开眼前的障碍物。

(2) 看东西时经常眯眼、歪头、往前凑，看书、看电视时总是离得很近。

(3) 对色彩鲜艳、变化多端的电视节目都不感兴趣。

四、听觉发展及耳保健

(一) 婴幼儿的听觉发展

相对于视觉来说，初生婴儿的听觉相对成熟。比如，他们能辨别高低不同的声音、单音节和多音节等声音的差别，并且对人类的声音表现出特殊的兴趣，尤其是母亲说话的声音，对母亲所使用的语言比外语的兴趣更大。

婴儿出生3天就可以把头 and 眼睛转向声音的大致方向，在随后的半年里，对声音进行精确定位的能力得到了很大的提高，到半岁时开始能对声音的远近做出判断。

(二) 婴幼儿听力保健

婴儿的听觉能力有助于许多能力的发展，尤其是语言的学习。因此，呵护婴儿的听觉，及早发现和治疗其耳部的疾病十分重要。



1. 注意观察和发现听力异常

一般来说，婴儿出生后，医院会对其进行听力筛查。平时，父母照顾孩子时，要注意观察孩子对声音的反应，如果发现孩子对一些大的声响，如突然的巨大响动也没有反应，需要带孩子去医院进行听力检查。对听力损伤的孩子做到早发现早干预。

2. 指导家长对婴幼儿进行科学的耳部护理和保健

指导家长正确护理孩子，了解并避免外耳及中耳感染的危险因素，如不要躺喂孩子以防溢奶进入耳道，孩子洗澡或游泳后及时擦干外耳道，不给孩子挖耳，积极防治孩子外耳道湿疹，避免噪声污染，避免孩子吸入二手烟。此外，家长要了解常见的耳毒性药物，孩子避免使用链霉素、庆大霉素、卡那霉素等，以防这些药物对内耳的不良反应。

3. 积极防治中耳炎

中耳炎引起的听力问题会对儿童的心理发展尤其是语言学习造成很大的影响，因此，婴幼儿时期尤其要注意预防和治疗中耳炎。

孩子在3岁之前很容易患中耳炎，尤其是在感冒的时候。首要原因是孩子的咽鼓管比成人的更细、更短，也更平直，所以细菌更容易侵犯中耳，也更容易发生积液。另外，孩子免疫系统还没有发育成熟，一旦发生感染，抵抗能力不如健康的成年人，所以感染更难以控制。

第二节 营养与喂养

婴幼儿喂养中的重要主题包括母乳喂养、辅食添加、营养结构、饮食习惯等，其主线是根据儿童发育状况和营养需求，给他们提供合理的营养与喂养，为良好饮食习惯的形成奠定基础。

一、婴幼儿营养与喂养原则

以下根据《中国居民膳食指南（2016）》提出不同阶段婴幼儿的喂养指南。

（一）0~6个月婴儿喂养指南

在这个阶段，婴儿体格发育迅速，但消化系统远未发育成熟，母乳是这个时期婴儿最佳的膳食营养来源。

1. 营养与喂养原则

（1）纯母乳喂养。纯母乳喂养是指6个月以内的婴儿除了吃自己母亲





的乳汁，没有添加过任何食品（包括水在内）。

（2）产后尽早开奶。在婴儿出生后的前1个小时里就开始母乳喂养，初乳营养最好。

（3）尽早抱婴儿到户外活动或适当补充维生素D。

（4）给母乳喂养的新生儿及时补充适量维生素K。

（5）定期监测生长发育状况。

2. 人工喂养的缺点

（1）干扰亲子关系。

（2）更多的腹泻和迁延性腹泻。

（3）更频繁的呼吸道感染。

（4）营养不良（维生素A缺乏）。

（5）更容易发生过敏和牛奶不耐受。

（6）增加患某些慢性疾病的危险。

（7）肥胖。

（8）智力测验评分较低。

（9）母亲可能很快再次妊娠。

（10）增加母亲患贫血、卵巢癌和乳腺癌的危险。

（二）6~12个月婴儿喂养指南

这个时期，婴儿体格仍处于快速发展中，消化系统比0~6个月月龄婴儿有了较大改善，可以对泥糊状食物和较为细软的食物进行初步咀嚼。但此时婴儿消化系统仍未完全发育成熟，还不能完全适应对成人膳食中的蛋白质、脂肪、碳水化合物及膳食纤维等营养物质的消化吸收，需要一个逐步适应的过程。另外，婴儿出生时从母体获得的各种营养物质储备，尤其是铁的储备已经逐步耗尽，需要通过食物来获取。

随着婴幼儿月龄的增长，到6个月以后，母乳提供的营养，包括能量、蛋白质、维生素和其他微量营养成分，已不能完全满足婴儿生长发育对营养的需求，因此，婴儿到6月龄以后就要逐渐添加非乳类的辅助食品，包括蛋肉类、谷类、蔬菜类和水果类食品。这一时期，应继续母乳喂养，母乳仍是婴幼儿营养的重要来源。

除了满足婴儿对营养物质的需求外，通过辅食添加，婴儿也在逐步适应母乳以外的食物，学习和锻炼吞咽、咀嚼，其消化系统也在逐步调整以适应食物的改变。此外，辅食添加也有利于婴儿牙齿的萌出，以及早期良



好饮食习惯的形成。

1. 营养与喂养原则

- (1) 奶类优先，继续母乳喂养。
- (2) 及时合理添加辅食。
- (3) 尝试多种多样的食物，膳食少糖、无盐、不加调味品。
- (4) 逐渐让婴儿自己进食，培养良好的进食行为。
- (5) 定期监测生长发育状况。
- (6) 注意饮食卫生。

2. 辅食添加的原则

- (1) 开始辅食添加的最佳年龄：婴儿6个月时开始添加辅食。
- (2) 继续母乳喂养。
- (3) 积极喂养的方法：通过识别饥饿和吃饱的征兆来对婴幼儿进行喂养。

- (4) 安全地制备和储存食物。
- (5) 食物需要量要充分。
- (6) 食物需要一定的浓度或稠度。
- (7) 保证一定的喂养次数。
- (8) 积极喂养，根据婴儿的饥饱征兆来决定食量。
- (9) 使用维生素—矿物质补充或强化食品。

(三) 1~3岁儿童喂养指南

1~3岁儿童生长发育仍然十分迅速，对各类营养素的需求相对较高。在这个阶段，儿童乳牙逐渐出齐，咀嚼功能得到加强但尚未完善，消化酶的分泌逐渐达到成人的水平，可以对食物进行较好的消化。但婴幼儿的胃容量较小，消化吸收能力相对于成人来说仍较弱，饮食上需要特别的关照。比如，要相对多供应富含脂肪、优质蛋白的食物，要通过增加其他乳制品的摄入来保证钙的摄入等。

我国的居民膳食指南中有关这个时期婴儿的营养与喂养原则是：

- (1) 继续给予母乳喂养或其他乳制品，逐步过渡到食物多样化。
- (2) 选择营养丰富、易消化的食物。
- (3) 采用适宜的烹调方式，单独加工制作膳食。
- (4) 在良好环境下规律进餐，重视良好饮食习惯的培养。
- (5) 鼓励户外游戏和活动，合理安排零食，避免过瘦和肥胖。

