



“十四五”职业教育国家规划教材

0~3岁婴幼儿 照护技能训练

主编◎刘 奕 覃倩琳 邱 宁



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



内容提要

本书旨在培养专业照护人才，以解决真实育儿情境中出现的问题为主线，将课内学习与课外实践结合，从而达成培养爱岗爱幼的婴幼儿照护专业人才的的教学目标。本书共分为五个模块，分别从生活照护、卫生照护、安全照护、健康照护和早期能力开发与培养传播正确照护婴幼儿的方法，践行社会责任，是婴幼儿托育服务与管理专业、早期教育专业的核心课程所使用的教材，适用于相关专业的学生及社会学习者使用。

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁婴幼儿照护技能训练 / 刘奕, 覃倩琳, 邱宁主编. — 上海: 上海交通大学出版社, 2023.5
ISBN 978-7-313-28068-8

I. ① 0… II. ①刘… ②覃… ③邱… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ① TS976.31

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 063554 号

0~3岁婴幼儿照护技能训练

0~3 SUI YINGYOU'ER ZHAOHU JINENG XUNLIAN

主 编: 刘 奕 覃倩琳 邱 宁	地 址: 上海市番禺路 951 号
出版发行: 上海交通大学出版社	电 话: 021-6407 1208
邮政编码: 200030	
印 制: 北京荣玉印刷有限公司	经 销: 全国新华书店
开 本: 787mm × 1092mm 1/16	印 张: 18.5
字 数: 403 千字	
版 次: 2023 年 5 月第 1 版	印 次: 2023 年 5 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-313-28068-8	
定 价: 56.00 元	

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 010-6020 6144

目 录

模块一

生活照护

001

项目一 进餐照护

002

任务一	母乳喂养指导	002
任务二	人工喂养指导	005
任务三	奶瓶清洁与消毒	008
任务四	婴幼儿辅食制作	011
任务五	幼儿进餐指导	014
任务六	不良饮食习惯纠正	017
任务七	一周食谱编制	019
任务八	幼儿饮水指导	022

项目二 排便照护

025

任务一	给婴儿换纸尿裤	025
任务二	婴幼儿大小便的清洁照料	028
任务三	婴幼儿大小便帮助与指导	031
任务四	婴幼儿主动使用坐便器训练	034

项目三 睡眠照护

038

任务一	婴幼儿睡眠环境布置	038
任务二	婴幼儿按时入睡训练	041
任务三	幼儿穿脱衣物训练	044
任务四	幼儿常见睡眠问题处理	047

模块二

卫生照护

051

项目一 盥洗照护

052

任务一	婴幼儿盆浴指导	052
任务二	婴幼儿淋浴指导	055
任务三	婴幼儿面部清洁护理	059
任务四	幼儿“七步洗手法”训练	061

项目二 口腔护理

065

任务一	婴幼儿口腔护理	065
任务二	出牙期照护	068
任务三	刷牙指导	071

模块三

安全照护

075

项目一 安全防护

076

任务一	食品安全隐患及其防范	076
任务二	暴力事件防范与救护	079
任务三	走失的防范与救护	083

项目二 意外伤害救护

088

任务一	摔伤	088
任务二	烫伤	091
任务三	动物咬伤	094
任务四	器官异物	097
任务五	误服药物	100
任务六	触电	103
任务七	溺水	106

模块四

健康照护

109

项目一 体格锻炼

110

任务一 “空气浴”锻炼	110
任务二 “日光浴”锻炼	115
任务三 “水浴”锻炼	118
任务四 抚触	121
任务五 被动操	126
任务六 主被动操	130

项目二 常见疾病照护

135

任务一 发热	135
任务二 湿疹和尿布疹	137
任务三 急性上呼吸道感染	139
任务四 急性支气管炎	141
任务五 肺炎	144
任务六 口炎	146
任务七 溢奶与呕吐	150
任务八 腹泻	153
任务九 便秘	156
任务十 中耳炎	159
任务十一 鼻出血	162

模块五

早期能力开发与培养

165

项目一 婴幼儿运动能力的开发

166

任务一 婴幼儿大动作技能训练	166
任务二 婴幼儿精细动作技能训练	169
任务三 动作发展基础玩教具使用指导	174

项目二 婴幼儿语言能力的开发	179
任务一 婴儿的倾听活动设计	179
任务二 婴幼儿的表达活动设计	183
任务三 婴幼儿早期阅读活动设计	186
项目三 婴幼儿感知能力的开发	191
任务一 婴幼儿视觉训练	191
任务二 婴儿听觉训练	194
任务三 婴幼儿手眼协调能力训练	197
任务四 婴幼儿认知游戏创编	200
任务五 婴幼儿感觉统合训练	205
项目四 婴幼儿情感与社会行为的培养	209
任务一 婴幼儿沟通能力培养	209
任务二 婴幼儿情绪发展引导	212
任务三 社会性发展活动设计与实施	216

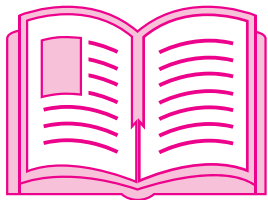
附录	221
-----------	------------

参考文献	286
-------------	------------

模块一

生活照护

生活照护是父母或照护人在同婴幼儿共同生活时喂养、照料、陪伴婴幼儿，从而保障和促进婴幼儿健康成长的活动。生活照护为婴幼儿早期发展提供了最重要的成长环境和条件。正确的生活照护观念和技能不仅能促进婴幼儿的身体发育，而且能促进婴幼儿的心理健康成长，对婴幼儿的一生产生积极影响。



项目一

进餐照护

任务一

母乳喂养指导

任务描述

母乳对0~6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,只要母亲身体状况良好,就应尽可能进行母乳喂养。但是有些新手母亲经验不足,经常会出现喂养失败的情况,所以根据不同情况帮助新手母亲正确哺乳就显得格外重要。

学习目标

知识目标

- (1) 了解母乳喂养的四种姿势。
- (2) 了解母乳喂养的步骤。

能力目标

能够指导新手母亲进行母乳喂养。

素养目标

在母乳喂养指导中呵护婴儿。

知识导读

1. 母乳喂养的基础知识

母乳喂养有利于培养良好的亲子关系。对于母亲来说,母乳喂养能让其感受到初为人母的幸福,让婴儿感受到母亲的关心,利于母婴间的感情交流。母乳喂养方便、卫生,可以帮助母亲降低患卵巢癌、乳腺癌的风险,让母亲身体健康。哺乳还可以促进母亲的子宫收缩,帮助子宫收缩到以前的大小,减少阴道出血,预防贫血。

婴儿能从母乳中获得较为全面的营养,包括氨基酸与乳糖等对婴儿脑发育有促进作用的物质。母乳非常容易消化、吸收,可被婴儿机体有效利用。母乳不但能提高婴儿的免疫力,保护婴儿免于感染,帮助其预防腹泻、呼吸道感染,还能改善婴儿的过敏体质。

2. 母乳喂养的4种姿势

不同的母乳喂养姿势有不同的作用,应在不同的情况下使用。

1) 交叉环抱式

- (1) 用手掌握住婴儿的头枕部，让婴儿面朝哺乳侧乳房，让其嘴部正对乳头。
- (2) 将手腕放在婴儿的两个肩胛之间，大拇指和其余四指张开，分别贴放在婴儿两耳侧后。
- (3) 右手张开，呈“八”字形贴于右侧乳房的外侧，将大拇指放在乳晕外上方，食指则放在乳晕内下方，让婴儿的嘴部与乳头正确地衔接（见图 1-1-1）。

2) 橄榄球式

- (1) 将婴儿抱在身体一侧，胳膊肘弯曲，手掌伸开，托住婴儿的头。
- (2) 让婴儿面对乳房，让婴儿的后背靠着母亲的前臂，同时用下臂托着婴儿的背部。可以在腿上放个垫子。
- (3) 开始哺乳后，可将身体后倾（见图 1-1-2）。

交叉环抱式和橄榄球式母乳喂养有利于母亲发现堵奶的情况，便于母亲推按，达到通乳的目的。

3) 侧卧式

- 分娩后的几天内或不想起身时，以侧卧式的姿势哺乳最为合适，也最为省力。
- (1) 母亲在床上侧卧，用枕头垫高上身。
- (2) 让婴儿在母亲的腹部横倚，让婴儿的脸朝向母亲，并且让其头枕着母亲的臂弯。让婴儿的嘴部和母亲的乳头在同一水平线上（见图 1-1-3）。

4) 摇篮式

- (1) 让婴儿面朝母亲的乳头，腹部朝向内侧。
- (2) 母亲的手应托着婴儿的臀部，方便身体接触，使婴儿的头、身、臀在一条直线上。
- (3) 可用软垫或扶手支撑手臂，以缓解手臂肌肉的紧绷感（见图 1-1-4）。



图 1-1-1 交叉环抱式



图 1-1-2 橄榄球式



图 1-1-3 侧卧式

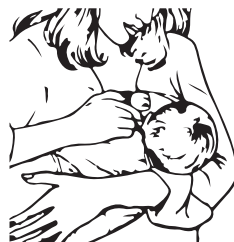


图 1-1-4 摇篮式

实施准备

1. 环境准备

- (1) 室温保持在 26℃。
- (2) 哺乳前应开窗通风，保持空气新鲜。
- (3) 播放轻松、愉快的儿童音乐。

2. 物品准备

小凳子、椅子、毛巾。

3. 照护者准备

- (1) 摘掉手表和首饰。
- (2) 洗干净双手，修剪好指甲。

4. 婴儿准备

- (1) 检查婴儿的纸尿裤是否干净，如有排泄物，则要先更换纸尿裤。
- (2) 安抚婴儿，使其情绪稳定。

任务实施

第一步：准备动作。

让婴儿舒服地躺在母亲的手臂上，抚摸其脸颊，让他的身体转向母亲，准备吮吸母乳。

第二步：刺激婴儿产生寻乳反应。

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，可用乳头刺激他的嘴唇和脸颊，直至他张嘴。

第三步：检查婴儿是否完全含住乳头。

婴儿的嘴要完全盖住乳晕，母亲会感到婴儿的舌头将乳头压向上腭。在婴儿吮吸时，观察其颌骨的状态。

第四步：抽出乳头。

哺乳结束后，可用小手指滑进婴儿的嘴中以终止他的吮吸动作，或用食指轻轻将婴幼儿的下颌往下压，但不要在婴儿松开乳头前强行抽出乳头。

实施要求

(1) 哺乳时可以播放轻柔的音乐，母亲可以跟婴儿说话，为其唱歌、念诗，或摸摸婴儿的头、手，以此增进和婴儿之间的感情。

(2) 哺乳结束后，不要让婴儿立刻躺下，要用手掌轻拍其后背，直到婴儿打嗝才停止。

(3) 婴儿打出嗝之后，要让其呈右侧卧姿态，防止其因吐奶而阻塞呼吸道。照护者不能马上离开，要在旁边进行观察。



任务评价

见附录一。

拓展阅读

如何储存母乳

储存母乳时要记住以下几点。

(1) 尽快将挤好的母乳冷藏起来, 如果不能马上冷藏, 则要将其放在通风干燥处。在正常室温下, 母乳最多可以保鲜 6 个小时。

(2) 将需要储存的母乳放在冰箱中冷藏 48 小时, 然后再冷冻。

(3) 母乳在单开门冰箱中可冷冻保鲜 1~2 周; 在双开门无霜冰箱中, 在冷冻室恒温在零下 18℃ 左右的条件下可冷冻保鲜 3~6 个月。

(4) 冷冻保鲜的母乳一般在 84~112 克, 以减少浪费, 也方便解冻。

(5) 解冻冷冻保鲜的母乳时, 可以在微温的自来水中慢慢摇晃奶袋或奶瓶, 并让婴儿在 30 分钟之内饮用; 或通过冷藏解冻, 在 24 小时之内饮用。不要利用微波炉、炉灶或室温解冻保鲜母乳, 更不要重新再冷冻起来。

(6) 婴儿食用完母乳后, 要把剩下的母乳倒掉, 超过上述推荐的保鲜期的母乳也要扔掉。

小秘诀: 冷冻储存母乳时, 奶袋中的奶只能装 3/4, 以留有膨胀空间, 并要标明存放日期, 要先食用早存的母乳。

【来源: 墨卡夫. 0~1 岁育儿手册 [M]. 机械工业出版社, 2007. 有删改】

任务二 人工喂养指导

任务描述

人工喂养即在母亲或婴儿不适合母乳喂养的情况下, 使用配方奶粉代替母乳或将配方奶粉与母乳混合后对婴儿进行喂养。人工喂养应选择卫生部门许可出售的奶粉, 按照适当的方法喂养。最好每天喂 6~7 次, 3 小时左右喂 1 次。

学习目标

知识目标

掌握奶瓶喂哺的方法。

能力目标

能为婴儿冲调奶粉并喂其食用。

素养目标

在喂婴儿喝奶粉时, 要细心观察婴儿的需求。

知识导读

1. 如何选择奶粉

(1) 可根据婴儿食用后的身体状况来判断选择的奶粉是否合适。若婴儿食用后无便秘、腹泻, 睡眠、食欲正常, 无口气, 眼屎少, 无皮疹, 则证明选择的奶粉没有问题。

(2) 越接近母乳成分的奶粉越好。目前市场上配方奶粉大都接近母乳成分, 只是在不