



婴幼儿 健康照护

YINGYOU'ER JIANKANG ZHAOHU

婴幼儿健康照护

主编 孟亭含



婴幼儿 健康照护

● 主编 孟亭含

★ 服务热线: 400-615-1233
★ 配套精品教学资料包
★ www.huatengedu.com.cn



定价: 45.00元



开明出版社



开明出版社



婴幼儿 健康照护

● 主 编 孟亭含
● 副主编 刘 昕 王伟文 师敏霞



开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿健康照护 / 孟亭含主编. — 北京: 开明出版社, 2023. 10

ISBN 978-7-5131-8529-5

I. ①婴… II. ①孟… III. ①婴幼儿—护理—教材
IV. ①R174

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 195389 号

责任编辑:张慧明

YINGYOU'ER JIANKANG ZHAOHU

婴幼儿健康照护

主 编:孟亭含

出 版:开明出版社

(北京市海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

印 刷:三河市骏杰印刷有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:15.75 插页 1

字 数:226 千字

版 次:2023 年 10 月第 1 版

印 次:2023 年 10 月第 1 次印刷

定 价:45.00 元

印刷、装订质量问题,出版社负责调换。联系电话:(010)88817647

Preface

前言

近年来,随着我国社会、经济、文化事业的不断发展以及基础教育的普及,新一代儿童的早期教育受到越来越多的关注。2019年5月,国务院办公厅印发《国务院办公厅关于促进3岁以下婴幼儿照护服务发展的指导意见》(国办发〔2019〕15号);2019年8月,中华人民共和国住房和城乡建设部发布行业标准《托儿所、幼儿园建筑设计规范》局部修订的公告;2019年10月,中华人民共和国国家卫生健康委员会(以下简称国家卫生健康委)印发《托育机构设置标准(试行)》、《托育机构管理规范(试行)》(国卫人口发〔2019〕58号),对托育机构专业化、规范化建设提出了具体要求;2021年1月12日,国家卫生健康委发布《托育机构保育指导大纲(试行)》,对婴幼儿营养与喂养、睡眠、生活与卫生习惯等保育重点工作提出目标和保育要点。党的二十大报告提出:“人民健康是民族昌盛和国家强盛的重要标志。把保障人民健康放在优先发展的战略位置,完善人民健康促进政策。”可以看出,婴幼儿的身心健康是人民健康的基础、终身健康的基石。

编者以婴幼儿心理科学、婴幼儿教育理论、婴幼儿生理卫生科学、保健学和儿科医学为指导,根据婴幼儿健康照护领域的最新理念和成果编写了本书。

本书的学时分配建议如下表所示。

项目序号	名称	学时
项目一	健康与婴幼儿健康	2
项目二	婴幼儿体格生长的测量与评估	4
项目三	婴幼儿的营养卫生	8
项目四	常见婴幼儿疾病及其预防与护理	8





续表

项目序号	名 称	学 时
项目五	常见婴幼儿传染病及其预防与护理	4
项目六	常用婴幼儿护理技术	2
项目七	婴幼儿意外伤害的预防与急救	4
项目八	早期教育机构卫生保健制度	4
总学时	36	

本书特色主要体现在以下几个方面。

(1) 体现立德树人，践行课程素养。书中设置了“素养目标”，对学生学习提出要求，凸显课程的育人主旨。

(2) 强化实践技能，突出运用能力。在理论讲授中穿插“拓展阅读”“学而时习之”等栏目，使所学知识实现最优化整合。

(3) 拓宽教学空间，实现线上线下结合。书中植入微课二维码，旨在深化教学内容，促进教学与科技的深层次融合。

本书由孟亭含任主编，刘昕、王伟文、师敏霞任副主编。具体编写分工如下：项目一由师敏霞编写，项目二、项目四和项目七由孟亭含编写，项目三、项目五由王伟文编写，项目六、项目八由刘昕编写。全书由孟亭含负责统稿。

编者在编写本书的过程中参阅了国内外大量的文献资料，在此对相关作者深表感谢。

由于编者水平有限，书中难免存在不妥之处，恳请广大读者批评指正。

编 者



Contents

目 录

项目一 健康与婴幼儿健康 1

模块一 健康的含义与重要性 2

一、健康的含义 2

二、健康的重要性 4

模块二 健康的标志与状态 5

一、健康的标志 5

二、健康的几种状态 6

模块三 婴幼儿健康的标准 9

一、婴幼儿身体健康的标准 9

二、婴幼儿心理健康的标准 10

三、影响婴幼儿健康的主要因素 10

项目二 婴幼儿体格生长的测量与评估 13

模块一 婴幼儿生长发育监测概述 14

一、婴幼儿生长发育监测的时间与次数 14

二、婴幼儿生长发育监测的内容 15

三、婴幼儿生长发育监测的意义 17

模块二 婴幼儿身长的测量与评估 17

一、婴幼儿身长概述 17

二、婴幼儿身长的测量方法 20

三、婴幼儿身长的评估 21

模块三 婴幼儿体重的测量与评估 23

一、婴幼儿体重概述 24

二、婴幼儿体重的测量方法 24

三、婴幼儿体重的评估 25

模块四 婴幼儿其他体格发育指标的测量与评估 33

一、头围的测量与评估 34





二、胸围的测量与评估	37
三、顶臀长的测量与评估	37
四、上臂围的测量与评估	37
模块五 婴幼儿体格生长评价标准与评价方法	38
一、体格生长评价标准	39
二、体格生长评价方法	39

项目三 婴幼儿的营养卫生 45

模块一 营养的基础知识	47
一、营养素的概念	47
二、热量	47
模块二 营养素的分类	49
一、蛋白质	50
二、脂肪	53
三、碳水化合物	55
四、维生素	58
五、无机盐	66
六、水	73
模块三 婴儿的食物	75
一、乳类食物	75
二、半固体食物与固体食物	80
模块四 婴儿的喂养	80
一、母乳喂养	81
二、人工喂养	85
三、混合喂养	90
四、辅食的添加	92
五、婴幼儿一日食谱的编制	96
模块五 婴幼儿营养与膳食安排	100
一、婴幼儿进食特点	100
二、婴幼儿进食卫生	102
三、婴幼儿喂养指南	102
四、婴幼儿膳食安排	105
五、婴幼儿膳食配制的原则	106
六、婴幼儿膳食选择的要求	106



七、婴幼儿膳食管理的要点	107
模块六 托育机构膳食计划的制订和食谱的编制	110
一、托育机构膳食计划的制订	110
二、托育机构一周花样食谱的编制	113
项目四 常见婴幼儿疾病及其预防与护理	115
模块一 常见婴幼儿疾病的发现和辨别	116
一、婴幼儿患病的迹象	116
二、常见婴幼儿患病症状	121
模块二 常见婴幼儿疾病的预防与护理	124
一、常见呼吸道疾病的预防与护理	124
二、常见消化系统疾病的预防与护理	125
三、常见营养性疾病的预防与护理	129
四、常见五官病的预防与护理	134
五、常见皮肤病的预防与护理	138
六、常见寄生虫病的预防与护理	139
七、常见环境污染性疾病的预防与护理	141
项目五 常见婴幼儿传染病及其预防与护理	145
模块一 常见婴幼儿传染病概述	147
一、传染病的特征	147
二、传染病流行的基本环节	149
三、传染病的预防措施	151
模块二 常见婴幼儿传染病的预防与护理	156
一、水痘的预防与护理	156
二、麻疹的预防与护理	158
三、风疹的预防与护理	159
四、幼儿急疹的预防与护理	159
五、流行性感冒的预防与护理	160
六、流行性腮腺炎的预防与护理	161
七、流行性乙型脑炎的预防与护理	162
八、病毒性肝炎的预防与护理	163
九、细菌性痢疾的预防与护理	164
十、百日咳的预防与护理	165





十一、猩红热的预防与护理	166
十二、手足口病的预防与护理	167
十三、流行性脑脊髓膜炎的预防与护理	168

模块三 常见婴幼儿传染病的应对措施 170

一、隔离患儿，及时上报	170
二、联系家长，后期追踪	170
三、通风换气，彻底消毒	171
四、加强班级日常管理	171
五、加强晨检及全日观察	172

项目六 常用婴幼儿护理技术 173

模块一 测量体温 174

一、用水银体温计测量体温	174
二、用电子测温仪测量体温	175
三、测量体温的注意事项	176

模块二 测量脉搏 177

一、脉搏数的概念	177
二、测量脉搏的常用操作方法	178
三、测量脉搏的注意事项	178

模块三 测量呼吸 179

一、呼吸的概念	180
二、测量呼吸的方法	180
三、常见的呼吸异常表现	180

模块四 物理降温 181

模块五 热敷法 181

一、热敷法的适用范围	182
二、热敷的操作方法	182
三、热敷的注意事项	182

模块六 喂药 183

一、喂药的基本步骤与方法	183
二、喂药的注意事项	184

模块七 滴眼药水（抹药膏） 184

一、常用眼药的种类	185
-----------	-----



	二、滴眼药水（抹药膏）的基本步骤与方法	185
	三、滴眼药水（抹药膏）的注意事项	186
模块八	滴鼻药水	187
	一、滴鼻药水的姿势	187
	二、滴鼻药水的步骤与方法	188
模块九	滴耳药水	188
	一、使用滴耳液的方法与步骤	189
	二、滴耳药水的注意事项	190
模块十	简易通便法	190
	一、排便不畅对婴幼儿的危害	191
	二、常用的简易通便法	191
项目七 婴幼儿意外伤害的预防与急救		194
模块一	婴幼儿的安全及安全管理	195
	一、婴幼儿着装和用品安全	195
	二、婴幼儿环境安全	197
模块二	早期教育机构的安全管理	200
	一、创设安全的环境设施	200
	二、加强特殊物品的管理	201
	三、健全安全管理规章制度	201
	四、提高保教人员的安全意识	201
	五、加强与家长、社区的合作	201
	六、政府相关部门要加强监管工作	202
模块三	婴幼儿意外伤害的严重程度和急救原则	203
	一、意外伤害的严重程度	203
	二、意外伤害的急救原则	203
模块四	婴幼儿意外伤害的急救方法	205
	一、口对口（鼻）人工呼吸法	205
	二、胸外心脏按压法	206
	三、心肺复苏	207
模块五	常见婴幼儿意外事故的处理方法	208
	一、出血的种类和处理方法	208
	二、叮伤、咬伤、蜇伤的处理方法	212





三、异物入体的急救处理	213
四、烧、烫伤的处理方法	215
五、脱臼的处理方法	216
六、骨折的处理方法	217
七、急性中毒的处理方法	218
八、触电的急救处理	219
九、溺水的急救处理	220
十、惊厥的急救处理	220
十一、中暑的急救处理	221
十二、冻伤的处理	221

项目八 早期教育机构卫生保健制度 223

模块一 消毒制度	224
一、常用的消毒方法	225
二、消毒的工作要求与内容	227
模块二 预防接种制度	230
模块三 隔离制度	232
一、对患病婴幼儿的隔离	232
二、对接触患儿班的隔离	233
模块四 体格检查制度	234
一、婴幼儿体格检查	235
二、工作人员健康检查	236
模块五 安全制度	236
一、早期教育机构的安全措施	237
二、安全教育	238
模块六 环境卫生制度	240
一、物理环境卫生	240
二、心理环境健康	241

参考文献 243





项目一

健康与婴幼儿健康

项目概述

不同历史时期，人们对健康的认识也不相同。随着生物学、心理学、社会学等诸多学科的发展，健康的内涵也在不断发展，由过去单一的生理健康发展到生理、心理健康，又发展到生理、心理健康及社会适应良好。

对于个体来说，健康是生命存在最重要的条件之一，是人们日复一日的生命旅途中的第一目标。健康对整个社会的发展和进步是不可或缺的。

项目学时

2个学时。

项目导学

健康与婴幼儿健康

健康的含义与重要性

健康的标志与状态

婴幼儿健康的标准





项目目标

知识目标	1. 掌握健康的含义。 2. 熟悉婴幼儿健康的标准。 3. 了解婴幼儿健康的主要影响因素
技能目标	正确识别婴幼儿健康的标准
素养目标	1. 树立科学的健康观。 2. 增强促进婴幼儿健康的责任心。 3. 热爱幼教事业。 4. 注重传统文化教育。 5. 培育规范从教的职业操守



模块一 健康的含义与重要性

模块目标

1. 了解健康含义的演变。
2. 掌握健康的含义。
3. 熟知健康的重要性。



模块学习

健康是人类永恒的话题，追求健康需要人们不懈努力，了解、认识健康的含义是实现健康的重要前提。随着社会和经济的不断发展，健康的含义也几度更新。在竞争日益激烈的今天，正确理解健康的含义是谋求健康和评价健康的基础。

一、健康的含义

在比较长的一段时间里，人们对于健康的理解仅仅是身体的无病状态，只要身体（包括组织、器官、细胞）没有疾病就是健康。

进入 20 世纪中期以后，在与疾病的不断抗争中，人们慢慢地认识到健康不单

纯是肉体无痛无病，还与心理、社会等多种因素有着密切的联系。健康的含义也不断发展，由过去单一的生理健康（一维）发展到生理、心理健康（二维），又发展到生理、心理健康及社会适应良好（三维）。

1948年，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）提出“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、心理的和社会的完美状态”。该定义从身体健康、心理健康和社会适应良好三个维度阐述健康的含义。“身体健康”即生理状态良好，各器官与系统功能正常，无疾病与残缺，精力充沛。“心理健康”是指情绪稳定，看待问题客观、现实，能适应复杂的环境变化。“社会适应良好”是指对周围环境、社会生活各方面都能很好地适应，自己的思想、情感与行为都能与社会环境的要求保持协调，能适应生活的各种变化。

1989年，世界卫生组织进一步定义了四维健康新概念，即“一个人在身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康四个方面皆健全”。从此，人们开始认识到“健康不仅是没有疾病，而且包括心理健康、社会适应良好和道德健康”。这里的“道德健康”是指不以损害他人的利益为代价来满足自己的需要，具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念，能按社会的行为标准支配自己的行为 and 思想。

1998年，美国哈恩（Hahn）提出了健康的七维理念：健康的生理维度、健康的情绪维度、健康的社会维度、健康的智力维度、健康的精神维度、健康的职业维度和健康的环境维度。^①

由此看来，健康是立体的、全方位的概念。首先，就个体发展而言，其生物性、社会性展开的过程正是由健康所维系的。从婴儿诞生之日起，其对周围环境和抚养人的高度依赖性，童年早期机体各器官功能的逐渐成熟性，日后身体各部位生长发育所需的保护性等，都与健康密切相关。其次，人的社会性决定了随着年龄的增长，个体必然会受到来自家庭、邻里、托幼机构、社区和国家等因素的影响，这些因素都可以直接或间接地对其行为产生作用，与生物、心理因素交织在一起影响和制约人的心理健康。最后，处于信息时代的人们往往也可能处于相互矛盾的生存环境之中。一方面，高度发达的科技创新和日益丰富的物质产品为人们提供了无限广阔的生活平台；另一方面，这个生活平台也因某种利益驱动变得不那么纯粹、优质。为此，主体与客体的平衡性、与人交往的协调性、面对环

^① 哈恩，佩恩，鲁卡希.管理你的健康[M].傅华，李洋，译.上海：复旦大学出版社，2011：4.



境变化的适应性等都必须以健康为前提条件。

二、健康的重要性

健康的重要性是不言而喻的。对于个体来说，健康是生命存在最重要的条件之一，它是人们日复一日的生命旅途中的第一目标。个体所具有的智慧 and 创造力、个体所能感受到的幸福、个体所有的经历都必须依赖健康而存在。可以说，没有健康，个体的一切都无从谈起。1997年，著名作曲家刘炽在一次健康恳谈会上做了一个生动的比喻：健康为“1”，幸福、快乐、事业、发展、金钱等都是“1”后面的“0”，有了“1”，后面的“0”才有意义，事业成功使个体拥有了“10”，家庭幸福使个体拥有了“100”；但是如果没有“1”，后面的“0”再多也毫无意义。这个有关人生的公式和法则将健康的本质淋漓尽致地表现出来。

个人的健康状况与整个社会有着千丝万缕的联系。健康不仅仅是个人和家庭的事情，对整个社会的发展和进步也是不可或缺的。据世界银行的专家测算，过去几十年的时间里，世界经济增长的8%~10%归因于健康人群。哈佛大学的研究也曾表明，30%~40%的亚洲经济奇迹源于健康人群。



拓展阅读

健康的四大基石

健康的四大基石是合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心理平衡。

(1) 合理膳食指能提供全面、均衡营养的膳食。膳食只有丰富、合理，才能满足人体的各种营养需求，达到合理营养、促进健康的目的。

(2) 适量运动指运动方式和运动量适合个人的身体状况。动则有益，贵在坚持。运动应适度量力，选择适合自己的运动方式、运动强度和运动量。适量运动不但有助于保持健康的体重，还能降低患高血压、中风、冠心病、2型糖尿病、乳腺癌和骨质疏松症等慢性疾病的风险，还有助于调节心理平衡、消除压力、缓解抑郁和焦虑症状、改善睡眠。健康人可以根据运动时的心率来调整运动强度，一般以每分钟150~170次减去年龄所得次数为宜，每周至少运动3次。

(3) 戒烟限酒。吸烟的害处举世公认，越早戒掉越好。吸烟的人，不论吸烟多久，都应该戒烟，任何时候戒烟对身体都有好处，都能够提高生活质量。

过量饮酒会增加患某些疾病的风险，并可导致交通事故及暴力事件的增加。

(4) 心理平衡是指一种良好的心理状态，即能够恰当地评价自己、应对日常生活中的压力、有效率地工作和学习、对家庭和社会有所贡献的良好状态。保持乐观、开朗、豁达的生活态度，将目标定在自己力所能及的范围内，建立良好的人际关系，积极参加社会活动等均有助于个体保持自身的心理平衡状态。



模块检测

请说一说健康的含义。



模块二 健康的标志与状态



模块目标

1. 熟知健康的标志。
2. 了解健康的几种状态。
3. 掌握如何对自身进行健康判断。



模块学习

健康状况不仅直接影响个人生命的长短，而且直接影响民族、国家和人类的繁荣与昌盛。

一、

健康的标志

世界卫生组织提出了用“五快”来衡量人的机体健康状况，用“三良好”来衡量精神的健康状况。

所谓“五快”，即食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。“食得快”是指胃口好、不挑食、吃得迅速，表明内脏功能正常。“便得快”是指上厕所时很快排通大小便，表明胃肠功能良好。“睡得快”是指上床即熟睡并深睡，醒来时精神饱满、头脑清醒，表明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，且内脏不受任何



病理信息干扰。“说得快”是指语言表达准确，清晰流利，表明思维清楚而敏捷，反应良好，心肺功能正常。“走得快”是指行动自如，转动敏捷，因为人的衰老往往从下肢开始且下肢易患疾患。

所谓“三良好”，即良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。“良好的个性”是指性格温和，意志坚定，感情丰富，胸怀坦荡，心境达观，不被烦恼、痛苦、伤感所左右，为自己情绪的主人，为人谦和，正直无私。“良好的处世能力”是指沉浮自如，客观看待问题，具有自我控制能力，能适应复杂的社会环境，对事物的变迁保持良好的态度，常有知足感。“良好的人际关系”是指待人接物宽和，不过分计较，助人为乐，与人为善。



拓展阅读

世界卫生组织规定的健康的10项标准

- (1) 具有充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和繁重工作而不感到过分紧张与疲劳。
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠好。
- (4) 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。
- (5) 能够抵御一般感冒和传染病。
- (6) 体重适当，身材匀称，站立时头、肩位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎，牙齿清洁，无龋齿，牙龈颜色正常，无出血现象。
- (8) 肌肉丰满，皮肤有弹性，头发有光泽，无头屑。
- (9) 有道德修养，有良好的公德，不损害他人利益和健康。
- (10) 不偷窃，不吸毒。

二、健康的几种状态

健康是指身体上、精神上和社会适应上的完好状态。疾病是由体内疾病基因或环境刺激等因素而引发或诱发生命机能发生的有害改变，表现为症状、体征和行为的异常。亚健康是指人体处于健康与疾病之间的一种中间状态，表现为既不健康也无疾病，也称为第三状态。

健康、疾病和亚健康三者共同存在于疾病 - 健康连续统一体中。在这个统一体中，健康与疾病是相对立而存在的，健康位于统一体的一端，疾病在另一端，两者之间即亚健康，它们三者随着时间的流逝和机体状态、环境的变化而经常处于变动之中，如图 1-1 所示。



图 1-1 人群健康状态分布



贴心提示

处于亚健康状态者，不能达到健康的标准，已有程度不同的各种患病的危险因素，具有患某种疾病的高危倾向。

1. 亚健康的典型表现

(1) 疲劳乏力：经常感觉到疲劳，即使有充分的睡眠，这种疲劳也不会消失；总感到浑身不舒服、不舒展，但又说不出具体的部位，总想确认一些疾病，但又都不像。

(2) 睡眠不佳：经常失眠、多梦或嗜睡，早上一起床就觉得疲惫，睡眠质量不佳。

(3) 头晕健忘：想问题时不能集中注意力，记忆力下降，有时会忘掉刚刚想做的事。

(4) 头部钝痛：因工作而过度疲劳及情绪过度紧张、不安时，额头、太阳穴或顶枕部经常会出现连续性的钝痛、重压及紧箍感，去医院就诊，检查不出实质性的疾病，通常只要好好歇息一下，头痛的症状就会消失。

(5) 皮肤问题：新陈代谢减慢，肌肤的血液微循环短缺活力，结果造成眼眶周围出现皱纹，面颊上色素沉着，肌肤显得灰暗，没有光泽。

(6) 食欲不佳：经常表现为“没有胃口”“吃不下饭”，心情稍不好或者温度升高一点就不想吃东西。

(7) 便秘：从摄入食物到排出残渣，通常应在 24 h 内完成。很多亚健康





患者排便不顺利，消化系统及内分泌系统的失调会带来一系列亚健康症状。

(8) 抵抗力差：换季时特别容易感冒或容易过敏等，怕冷，经常得口腔溃疡。

(9) 心病：容易焦虑或者紧张，经常感觉烦躁或者恐惧，或精神不振、情绪低落、郁郁寡欢。

(10) 性欲减退：腰酸腿软，性欲降低、性功能减退。

2. 亚健康的调理

若处于亚健康状态，则需要通过以下调理使身体恢复到健康状态。

(1) 科学饮食，做到营养均衡。

(2) 劳逸结合，保持充足的睡眠。

(3) 进行体育锻炼。

(4) 调节情绪，保持良好的心态。



学而时习之

嘟嘟宝贝已经2岁2个月大了，从小没有经历爬，由于妈妈总是忙于做家务等其他事情，嘟嘟常常只能独自玩耍。嘟嘟每天看3h左右电视，会说简单的方言，不会说普通话，经常自言自语，别人叫他的时候他都不会理睬，不听指令，脾气暴躁。

练习1 请根据所学的健康相关理论说一说嘟嘟为什么会这个样子。

练习2 如果你是嘟嘟的妈妈，你会怎么做？



模块检测

结合自身情况谈谈健康的标志。

模块三 婴幼儿健康的标准

模块目标

1. 熟知影响婴幼儿健康的主要因素。
2. 掌握婴幼儿健康的标准。

模块学习

0~3岁是婴幼儿生长发育和机能发展最迅速的时期,也是心理发展的关键期。婴幼儿时期的科学合理健康照护,是婴幼儿身体得以充分发育的必备条件和生理保障,会对婴幼儿以后的发展产生深远影响。

《托育机构保育指导大纲(试行)》指出,托育机构保育应最大限度地保护婴幼儿的安全和健康,切实做好托育机构的安全防护、营养膳食、疾病防控等工作。婴幼儿健康照护的重要性不言而喻。树立正确的健康观念,是开展婴幼儿健康照护工作、促进婴幼儿健康成长的关键所在。

一、婴幼儿身体健康的标准

婴幼儿身体健康主要是指婴幼儿生长发育良好、机能协调发展、体能发展良好,具有一定的适应能力,具体表现在以下几个方面。

1. 生长发育良好,体型正常,身体姿势端正

- (1) 食欲较好,睡眠较好,精力较充沛。
- (2) 形态发育正常,身高、体重、头围、胸围等各项指标的数值均在该年龄组婴幼儿发展的正常值范围之内。
- (3) 身体各器官、系统的生理功能正常,并处于不断完善的过程中。
- (4) 身体能保持正确的姿势,如站姿、坐姿等。
- (5) 身体无疾病和缺陷,如无龋齿、斜视、弱视、近视、佝偻病、贫血等。

2. 机体对内、外界环境具有一定的适应能力

- (1) 具有一定的抵抗疾病的能力,较少患病。
- (2) 对环境及其变化(如温度、气候等)具有一定的适应能力。



3. 体能发展良好

- (1) 身体的基本动作能适时地产生，如抬头、翻身、坐、爬、站立、走、跑、跳跃等。
- (2) 爬、走、跑、跳跃、投掷、钻等动作能力不断提高。
- (3) 肌肉较有力，身体动作较平衡、准确、灵敏和协调。
- (4) 手眼协调能力发展良好。

二、婴幼儿心理健康的标准

婴幼儿心理健康主要是指婴幼儿的整个心理活动和心理特征相对稳定、相互协调，能与环境相适应。婴幼儿的身心正处于迅速发展的阶段，他们心理健康的特征是与他们的身心发展紧密联系在一起。婴幼儿心理健康的标准如下。

(1) 智力发育正常。智力的高低是先天遗传和后天环境共同作用的结果。心理健康的婴幼儿在感知、注意、记忆、语言、想象等方面的表现都符合其年龄发展的特点。

(2) 具有良好的情绪特征。心理健康的婴幼儿，愉快、乐观等积极的情绪多于消极的情绪。情绪反应适度，心里有了委屈、痛苦或遇到挫折，能合理地宣泄，并逐渐学会调节和控制自己的情绪。

(3) 具有良好的社会适应能力。乐于与人交往，希望通过交往获得别人的了解、信任、尊重，能与人友好相处，行为符合社会的要求和规范。

(4) 行为统一和协调。随着年龄的增长，婴幼儿的思维变得有条理，有意注意时间逐渐延长，表达情感的方式日趋合理。

(5) 具有良好的生活态度、生活方式和行为。知道爱护自己，具有良好的生活与卫生习惯及初步的生活自理能力。

(6) 具有良好的性格特征。心理健康的婴幼儿一般具有热情、勇敢、自信、主动、诚实等性格特征。

(7) 无明显的心理问题或心理障碍，无攻击行为、口吃、夜惊、遗尿症等。



微课
攻击性行为

三、影响婴幼儿健康的主要因素

婴幼儿的健康是诸多因素相互影响、相互作用的结果。婴幼儿的健康涉及身体、心理、社会适应三个方面，主要受到婴幼儿自身因素与外界环境因素两方面的影响。

1. 婴幼儿自身因素

生理因素是影响婴幼儿健康的首要因素。生理因素是婴幼儿自身因素中对健康影响较大的因素之一。生理因素包含遗传因素、病原微生物因素和婴幼儿自身生物学特征。遗传因素直接决定了婴幼儿是否具有先天性遗传疾病，如先天性肢体残疾、先天性心脏病等。病原微生物因素可能导致婴幼儿因疾病引发身体损伤，如因脑膜炎引起的脑损伤，因结核分枝杆菌引起的肺损伤，因小儿麻痹症引起的肢体残疾，等等。此外，婴幼儿自身生物学特征也在一定程度上影响婴幼儿的健康状况。

除生物因素外，婴幼儿的先天气质类型、情绪等也是影响其健康的重要因素。

2. 外界环境因素

环境对婴幼儿的健康有着比在其他年龄阶段更为重要的作用。外界环境因素包括先天的母体环境、个体出生后的家庭环境和托育机构的照护等，它们会对婴幼儿的发展产生深远的影响。

(1) 母体环境影响胎儿的健康。母体的营养、情绪等对胎儿的生长发育有重要影响。研究表明，如果母体营养不良或分娩后第一年营养不良，胎儿的脑细胞数量会低于正常数量，甚至只能达到预期数量的60%。另外，疾病、放射线、药物、酒精等不良因素也会影响胎儿的健康。可见，母体环境对于胎儿来说和基因一样重要。

(2) 家庭是婴幼儿成长的最初环境。家庭的经济和物质生活条件、社会地位，以及家庭成员之间的关系及家庭成员的语言、行为及情感的总和构成家庭环境，这些对婴幼儿的身心健康发展有着举足轻重的作用。

(3) 托育机构的照护在婴幼儿健康中起主导作用。托育机构的照护是婴幼儿成长环境中重要的组成部分。与遗传、家庭等因素相比较，专门的托育机构实施的照护对婴幼儿身心发展具有独特的作用。它是根据一定的社会要求，由专业人员对婴幼儿实施有目的、有计划、有组织的系统引导和影响的过程。它为婴幼儿的健康发展提供了明确的方向和目标，依据婴幼儿的年龄特点，运用科学的手段和方法组织各种有利于婴幼儿健康成长的活动。由此可见，托育机构的照护与一般环境因素的不同之处在于，它对婴幼儿的健康是一种有目标、有计划、有组织的影响。这种照护可以使婴幼儿优良的遗传素质得到充分的显现，使遗传所提供的某种可能性变为现实，并可影响和改造不良的遗传素质，还可以对环境因素加以取舍，发挥和利用环境中的有利因素，减少或消除不利因素，从而促进婴幼儿全面健康发展。

综上所述，婴幼儿的健康绝不是受某一种因素单独影响的结果，而是多种因



素综合并相互作用的结果。它是婴幼儿自身主观因素与客观环境因素相结合、互相作用的过程。婴幼儿就是在生物因素、心理因素和环境因素的多层次的相互作用中获得健康发展的。



拓展阅读

回应型关系对婴幼儿的健康成长和发展至关重要^①

回应型关系指成人对婴幼儿的需要做出积极的回应并且充满爱的关系。回应型关系能够帮助婴幼儿感受周围环境中的善意，并且了解自己的感受。当婴幼儿感到自己是被接纳的，就可以自由探索身边的世界。婴幼儿在自主动手探索的同时，吸取周围世界的经验，发展解决问题的能力，并且培养自信。研究表明，积极回应型的养育关系可以使婴幼儿较少受到压力、抑郁症和焦虑症的困扰。

这一理念要求教师与婴幼儿建立积极友爱的关系，同时保证婴幼儿与其生命中重要的成人（如父母）也要有积极的关系。教师需要敏锐、及时地了解婴幼儿的需求并进行回应；了解他们的长处、需要和兴趣，并优先考虑建立起积极的关系。父母和家庭环境对婴幼儿的发展更起着至关重要的作用，因此需要加强婴幼儿与其家人之间的关系。

同时，回应型关系应该来自与婴幼儿关系亲密的人群。《美国国家科学院院刊》在2013年进行过一个关于婴幼儿辨音的研究，发现质量再高的视频，对婴幼儿的语言发展也没有任何帮助。调查还发现，为英语家庭出生的9个月的婴儿配一位中文老师，每周一次，只需要与中文老师互动12次后，婴儿对中文发音的辨识度就达到了中英双语家庭中成长的婴儿的程度。而借助视频的婴幼儿，以同样的频率，而且视频中的老师与现实中的老师是同一个人，但婴幼儿对于中文发音的辨识度与普通英语家庭出生成长的孩子没有差异。这说明，用机器或多媒体来代替与周边人的互动，是无法让婴幼儿的能力得到发展的。因此，在日常生活中，家人或教师应尽可能多地与婴幼儿进行互动与回应，帮助他们发展自身的能力。



模块检测

请说一说影响婴幼儿健康的主要因素。

^① 周念丽. 0~3岁儿童心理发展[M]. 上海: 复旦大学出版社, 2017: 38. (有改动)