



“十四五”职业教育国家规划教材



婴幼儿 回应性照护

主编◎董钰萍 李佳琦 司昀灵

教育科学出版社
·北京·

出版人 郑豪杰
责任编辑 张唯茹
版式设计 沈晓萌
责任校对 贾静芳
责任印制 叶小峰

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿回应性照护 / 董钰萍, 李佳琦, 司昀灵主编
— 北京: 教育科学出版社, 2024. 1
ISBN 978-7-5191-3771-7

I. ①婴… II. ①董… ②李… ③司… III. ①婴幼儿
— 护理 IV. ①R174

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2024) 第 014432 号

婴幼儿回应性照护
YING-YOU'ER HUIYINGXING ZHAOHU

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号

邮 编 100101

总编室电话 010-64981290

编辑部电话 010-64989443

出版部电话 010-64989487

市场部电话 010-64989009

传 真 010-64891796

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

印 刷 北京华创印务有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

版 次 2024 年 1 月第 1 版

印 张 18

印 次 2024 年 1 月第 1 次印刷

字 数 341 千

定 价 56.00 元

图书出现印装质量问题, 本社负责调换。

前言

2020年7月，中国妇幼保健协会婴幼儿养育照护专业委员会发布《婴幼儿养育照护专家共识》，其中提到，回应性照护是提供满足婴幼儿生理和心理需求的积极照护实践。这表明，编写高质量的婴幼儿回应性照护教材势在必行。

本教材以党的二十大报告为指导，以《托育机构保育指导大纲（试行）》《托育机构婴幼儿伤害预防指南（试行）》《托育机构婴幼儿喂养与营养指南（试行）》等国家文件和标准为依据，紧扣当下托育和早期教育行业对婴幼儿照护相关专业人才的要求。同时，本教材全面落实立德树人根本任务，注重对婴幼儿照护服务人员爱岗敬业、关怀仁爱等职业精神的培养，紧扣照护相关专业高素质人才培养需求，按照以岗位能力为引导、以工作任务为线索的方法编写，在体系上力求体现职教特色，把握“做中学、做中教”的特点；同时遵循“产出导向、学生中心”的理念，在内容上体现时代性、实操性、专业性等特征。

根据托育机构的真实岗位任务和婴幼儿照护中回应性照护的要求，本教材内容分为日常照料中的回应性照护、健康管理与安全防护中的回应性照护、游戏中的回应性照护三个模块，按照“工学结合”“理实一体”的教学理念组织编写，充分体现回应性照护“医养教”融合的理念。

本教材内容丰富，体例新颖，编排科学，图文并茂，融媒体资源丰富，具有科学性、实用性、趣味性等特点，符合学生的认知规律。本教材的特色具体如下。

第一，体例新颖，易学易读。教材版面新颖，每一模块都设置初识

岗位、岗位目标、照护准备、岗位实施参考、岗位实施过程等栏目，正文叙述通俗易懂，并配有相应图片和微课视频，能有效帮助学生理解知识和掌握技能，有助于提高学生的学习效率。

第二，注重实践，理实一体。本教材紧扣当下托育和早期教育行业对婴幼儿照护相关专业人才的要求，注重实践，以岗位能力为引导，以工作任务为线索。此外，本教材还根据托育机构的真实岗位任务，设置了相应的工作任务实践，引导学生深入地理解所学知识并完成岗位任务。

第三，“互联网+”，增强互动。本教材在党的二十大报告提出的“推进教育数字化”的指导下，突破了传统纸媒的局限，在教材内穿插设置二维码链接资源平台，不仅拓宽了学生的视野，还为教师提供了强有力的教学支持，增强了教师与学生的互动。

本教材参考引用了国内外专家、学者的著述，教材中的案例主要来自学生实训合作单位宁波市江北区星海托育中心，教材中的托育环境图片和师幼互动图片主要来自宁波市江北区星海托育中心和宁波市桐乐园 TON，在此表示衷心的感谢。

本教材由宁波幼儿师范高等专科学校董钰萍副教授撰写编写提纲，确立教材框架和内容；宁波幼儿师范高等专科学校李佳琦和司昀灵老师确定编写体例，并负责书稿统稿和终审工作；宁波市江北区星海托育中心姚丽亚园长和宁波幼儿师范高等专科学校芮秋琴老师负责书稿的初审工作。参与编写的人员及分工如下：模块一岗位能力一由司昀灵、徐琳编写，岗位能力二由司昀灵、姚丽亚编写，岗位能力三由翁倩青、徐晶晶编写，岗位能力四由董钰萍、张亚珍编写，岗位能力五由项佳宁、杨映映编写，岗位能力六由董钰萍、江琳编写；模块二岗位能力一由芮秋琴、倪漪纹编写，岗位能力二由陈曦编写，岗位能力三由芮秋琴、王雁茹编写；模块三岗位能力一由李佳琦、邵洁琪编写，岗位能力二由李佳琦、姚丽亚编写。其中，杨映映、江琳、张亚珍、徐琳和徐晶晶为宁波市江北区星海托育中心一线托育教师。由于编写时间有限，若本教材中存在阐述不确切之处，恳请各位读者批评指正，谢谢！

此外，本教材作者还为广大一线教师提供了服务于本教材的教学资源库，有需要者可致电 13810412048 或发邮件至 2393867076@qq.com。

编 者

目 录

模块一

日常照料中的回应性照护 001

岗位能力一 基础照护 002

工作任务一	选择婴儿抱姿	004
工作任务二	清洁婴儿身体	007
工作任务三	更换尿片及穿衣	011
工作任务四	抚触婴儿	018
工作任务五	锻炼婴儿体格	021

岗位能力二 喂养照护 032

工作任务一	0~6 月龄婴儿的喂养方式	034
工作任务二	7~24 月龄婴幼儿辅食的添加与制作	048
工作任务三	2~3 岁幼儿的营养喂养	056

岗位能力三 饮水照护 062

工作任务一	饮水量的确定	064
工作任务二	饮水前的准备	067
工作任务三	饮水过程的指导	072
工作任务四	饮水习惯的培养	077

岗位能力四 睡眠照护 082

工作任务一	确定睡眠时长	084
工作任务二	识别睡眠信号	086
工作任务三	创设睡眠环境	088
工作任务四	指导睡眠照护	091
工作任务五	培养睡眠习惯	101

岗位能力五 如厕照护 104

工作任务一	准备如厕照护	106
工作任务二	识别如厕信号	110
工作任务三	实施如厕护理与指导	113
工作任务四	培养如厕习惯	119

岗位能力六 盥洗照护 125

工作任务一	盥洗前的回应与照护	127
工作任务二	盥洗时的回应与照护	129

模块二 健康管理与安全防护中的回应性照护 135

岗位能力一 发育评估与健康检查 136

工作任务一	生长发育的测量	138
工作任务二	生长发育的评价	142
工作任务三	健康档案的管理	145

岗位能力二 常见疾病的识别与防控 154

工作任务一	婴幼儿的预防接种	156
工作任务二	常见病的预防与护理	160
工作任务三	传染病的预防与护理	177

岗位能力三 常见意外伤害的预防与应急处理 189

工作任务一	烧烫伤的预防与应急处理	191
工作任务二	骨折的预防与应急处理	195
工作任务三	惊厥的预防与应急处理	198
工作任务四	中暑的预防与应急处理	202
工作任务五	异物入体的预防与应急处理	205
工作任务六	外伤的预防与应急处理	213

模块三

游戏中的回应性照护

217

岗位能力一 游戏的选择、环境创设与材料投放 218

工作任务一 游戏类型的把握 220

工作任务二 游戏环境的创设 227

工作任务三 游戏材料的提供 240

岗位能力二 游戏的观察、回应陪伴与支持策略 251

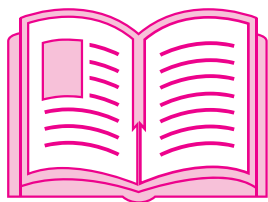
工作任务一 游戏的观察与记录 253

工作任务二 游戏的陪伴与支持 261

附录 0~6 岁儿童健康管理记录表 268**参考文献 275**

模块一

日常照料中的 回应性照护



岗位能力一

基础照护

初识岗位

2019年,《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》指出,婴幼儿照护服务的重点是为家庭提供科学养育指导。婴幼儿时期科学的、回应性的照护是生命健康发展的基础。相较于幼儿期,婴儿期尤其是新生儿期,婴儿处于各项生理机能发育不完善阶段,因此照护者在日常生活中,应格外注意对婴儿的照护。由于婴儿的头颈部力量较弱,因此在穿衣、洗澡等生活活动时,照护者应格外注意对其头颈部的支撑。掌握科学、正确的照护技能是婴儿照护的基础,能够根据婴儿的表现进行及时回应是婴儿照护的目标。

岗位目标

知识目标

1. 了解婴儿基础照护的准备及注意要点。
2. 掌握婴儿“三浴”锻炼的时间、方法。
3. 掌握婴儿抚触及运动操的流程及注意事项。

能力目标

1. 能够将婴儿正确抱起,并根据婴儿年龄特点及表现调整抱姿。
2. 能够为婴儿进行洗澡、换尿片、穿脱衣物等日常照护。
3. 能够为婴儿进行“三浴”锻炼、抚触及运动操。
4. 能够结合婴儿表现及时调整照护行为。
5. 能够指导婴儿日常照护行为。

素养目标

1. 体会婴儿照护工作的专业性、细致性、灵活性。
2. 形成耐心、细致的职业精神和工作热情。

照护准备

材料准备:浴盆、洗发液、沐浴露、水温计、毛巾、浴巾、润肤露、护臀膏、爽

身粉、抚触油、干净尿片、抱被、换洗衣物。

照护者准备：照护者身体健康，状态良好，洗净双手，剪短指甲，去掉首饰。

婴幼儿准备：婴幼儿身体健康，状态良好，情绪稳定。

岗位实施参考

《托儿所幼儿园卫生保健工作规范》

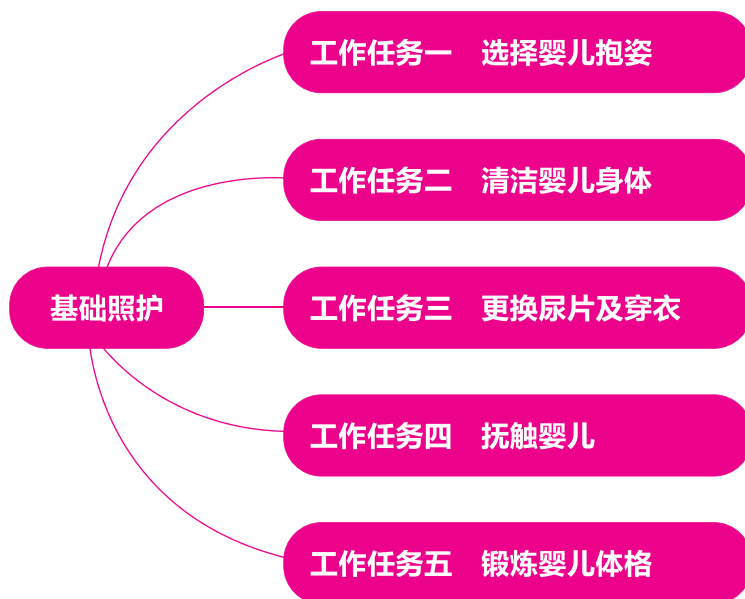
《浙江省托育机构3岁以下婴幼儿照护指南（试行）》

《3岁以下婴幼儿健康养育照护指南（试行）》

《保育员（中级）》（中国劳动社会保障出版社）

《托育机构保育人员培训大纲（试行）》

岗位实施过程



工作任务一 选择婴儿抱姿

工作任务导语

关于以何种姿势抱婴儿这一问题，可能大部分照护者会将此理解为抱姿只是将婴儿正确地抱起来，目的是缓解婴儿身体不适。其实不然，安全、舒适地将婴儿抱起来只是第一步，照护者还应根据婴儿的不同年龄选择不同的抱姿以锻炼婴儿身体机能，也可以通过抱婴儿开展一系列情感互动。照护者应熟练掌握各种不同的婴儿抱姿，根据婴儿的反馈进行适当选择，从而将抱婴儿从一项技能掌握提升为一次情感互动。

工作任务实施

任务导入

很多新手父母在宝宝降生后，面对小小的、软软的婴儿，不知怎样将其正确抱起，总是担心自己方法不当会对其造成伤害。还有些照护者虽经验丰富，但抱婴儿的姿势太过单一，只会最基础的腕抱和竖抱，不了解其他抱姿。

其实，不同的抱姿有着各自的优点，照护者应不断学习，精进自己的照护技能。

根据以上描述，请回答下列问题。

1. 对于新生儿，照护者应如何将其正确抱起？
2. 你还知道哪些婴儿抱姿？

任务支持

父母，尤其是父亲，如果每天能抽出 10 分钟和婴儿做皮肤的亲密接触并用力拥抱婴儿，对婴儿海马区的建立具有促进作用。抱婴儿是一个动态的过程，父母不仅可以



婴儿抱姿

在此过程中和婴儿互动，增加亲子关系，也可以通过改变抱姿让婴儿体验不同的位移、速度、空间所带来的不同感觉，从而强化婴儿的感觉统合，增强婴儿的肌肉控制力，促进婴儿的生长发育。研究表明，成长过程中感受过不同抱姿的婴儿，其能力更强，智慧水平更高。

一、腕抱法（图 1-1-1）

动作步骤：照护者左手托住婴儿的头颈、背部，右手托住婴儿的臀部和腰将婴儿从床上抱起。照护者右手向左后方旋转，左手向右后方旋转，转至婴儿头部靠近左手

肘时，顺势将婴儿头部放置于左手肘处。照护者左腕和左手护住婴儿的背部和腰部，右手臂从婴儿身体上方伸过护住婴儿的腿部，右手托着婴儿的腰部和臀部。



图 1-1-1 腕抱法

动作特点：腕抱法能很好地给予婴儿的头颈部及背部支撑，特别适用于月龄较小的婴儿，是最常用的抱姿。

二、竖托抱（图 1-1-2）

动作步骤：照护者一只手托住婴儿头颈、背部，另一只手托住婴儿腰臀部，将婴儿竖抱至胸前。照护者让婴儿趴在胸前，使婴儿的眼睛高出照护者肩膀，一只手护住婴儿头颈部肌肉，另一只手托住婴儿的腰臀部位，同时观察不要堵住婴儿的鼻子。

动作延伸：竖托摆转，即照护者左手拇指与其余四指分开，环托住婴儿头部，右手环托住婴儿腰背部，使婴儿腰身弯曲，后背与地面水平线呈 30° 夹角。照护者重心左右移动，双臂随之摆动，速度由慢到快。



图 1-1-2 竖托抱

动作特点：竖抱对婴儿的视力和智力发育及头颈部肌肉力量增强都有好处，这也是喂奶后拍嗝常用姿势之一。竖抱摆转可很好地刺激婴儿前庭觉的发育，增强其身体控制力。注意在竖抱摆转时照护者要挡住婴儿身体，确保安全。

三、飞机抱（图 1-1-3）

动作步骤：照护者将婴儿翻身到自己的手臂上，一只手托住婴儿头颈部，另一只手从婴儿胸前穿过，托住婴儿的胸腹部，让婴儿的身体趴在这只手的前臂上。



图 1-1-3 飞机抱

动作特点：此抱姿常用于缓解婴儿肠绞痛。

四、坐抱

动作步骤：照护者采取坐姿或站姿，左手托住婴儿头部，右手抓住婴儿左腿根部，手掌托住婴儿臀部，使婴儿依靠在照护者胸前，呈坐姿。照护者身体前倾，左手托住婴儿头部，当婴儿学会支撑头部时，照护者可慢慢移开身体，锻炼婴儿支撑头部的力量。当婴儿身体力量逐渐增强，能够控制自己的身体时，照护者的左手辅助力量可适当减弱，让婴儿学会控制自己的身体。

动作特点：此抱姿可锻炼婴儿的平衡感，增强其头部、腰部与背部力量。

五、反托抱

动作步骤：婴儿呈俯卧位，照护者双手分别握住婴儿的同侧双手，使婴儿手肘弯曲，同时双手手掌托住婴儿胸腹部；手指固定婴儿手肘，将婴儿慢慢托起，呈背弓状。

动作特点：此抱姿可以促进婴儿肠道蠕动，使大便通畅；还可以锻炼婴儿背部肌肉，提高其身体自控力。

六、跪抱

动作步骤：照护者站在婴儿身后，双手手臂托住婴儿腋下，左手抱住婴儿腰部，右手抓住婴儿双脚脚踝向后拉，让婴儿呈跪坐姿势。待婴儿跪坐自如后，照护者左臂可轻轻上提，带动婴儿身体上移，使婴儿臀部离开脚跟，髋部尽量伸直呈跪立姿势。

动作特点：此抱姿可增强婴儿腰背部力量及平衡感。

尊重和回应小贴士

在为婴儿进行抱姿锻炼（坐抱、反托抱、跪抱、竖抱摆转等）时，照护者要结合婴儿月龄、婴儿对姿势的接受度及喜好度进行安排，月龄较小的婴儿可采取时间短、频次多的锻炼模式。此外，抱的过程中，照护者应时刻关注婴儿的情绪变化及身体语言，根据婴儿的表现适当调整时间及难度。

工作任务实践

4人一组开展婴儿抱姿模拟实训，边实操边讲解操作要领，其他学生按照评分标准给操作者打分。

工作任务二 清洁婴儿身体

工作任务导语

身体清洁不仅可以除汗去污，还可以让婴儿身心舒畅、心情愉悦，但是婴儿（特别是新生儿）身体机能发育尚不完善，肌肉力量弱，对外界的抵抗力较弱，因此照护者在对婴儿进行身体清洁时要注意环境温度及水温控制，防止感冒等疾病的发生；采用正确的姿势手法以保证婴儿清洁时的安全性；具备敏锐的洞察力及回应力及时对婴儿清洁过程中的状况进行处理；操作过程温柔有爱有互动，让婴儿有愉悦的清洁体验，培养良好卫生习惯。



工作任务实施

任务导入

小奶酪已经出生50天了，这期间，她一直在照护中心洗头、洗澡。随着小奶酪的长大，妈妈想尝试自己在家中为小奶酪清洁身体。虽然小奶酪妈妈在照护中心里观察过为小奶酪洗头、洗澡的过程，但还是有很多细节、注意事项、姿势手法把握不准。

根据以上描述，请为小奶酪妈妈进行一次完整的婴儿身体清洁演示和讲解。

任务支持

婴儿身体清洁包括洗手、洗脸、洗头、洗臀部、洗脚、洗澡等。在对婴儿进行身

体清洁前，照护者要将所有需要的东西都放在手能拿到的地方，绝对不能因拿东西、开门、接电话等事情将婴儿单独留下。婴儿身体机能尚未发育完善，对于其身体清洁，照护者要更具爱心、耐心、细心、精心、诚心、真心。

一、洗手

准备：水、软毛巾、洗手液（小香皂）。

在为婴儿洗手时，照护者可以用软毛巾轻轻擦拭婴儿的手指，然后将婴儿的手指轻轻分开，擦拭指缝的污垢。

对于幼儿，照护者可以引导幼儿采用七步洗手法洗净双手。照护者应为幼儿卷好袖子—引导幼儿打开水龙头后将手打湿—关闭水龙头—搓肥皂—用七步洗手法将手心、手背、手指缝、手指尖、手指背、拇指指根、手腕清洗干净—打开水龙头冲洗双手—捧水将水龙头清理干净—关闭水龙头—擦拭双手—挂好毛巾—放下袖子。

二、洗脸

准备：小毛巾、温水、洗脸盆。

照护者将小毛巾放入温水中，轻轻拧干并对折两次，按照内眼角—外眼角—鼻孔下方—口周—前额—脸颊—颈部—耳朵—耳郭—耳后的步骤进行清洗，具体步骤如下。

（1）先清洗眼睛：用小毛巾的两个角分别清洗婴儿的眼睛，从眼角内侧向外轻轻擦拭。

（2）换毛巾另一角，清洗婴儿的鼻子、口周。

（3）换毛巾另一面，由内向外清洗婴儿的前额、脸颊、颈部。

（4）换毛巾另一角，清洗婴儿的两只耳朵、耳郭及耳后。

注意：若婴儿脸部污垢较多，照护者可先用蘸有润肤油的棉签擦拭后再用温水清洗。

三、洗头

准备：温水、洗头盆、洗发液、小毛巾 2 块。

照护者左手掌托住婴儿头颈部，左前臂托住婴儿背部，左臂及腋下夹住婴儿，使婴儿脸部朝上，左手的拇指和中指分别将婴儿的双耳郭向前按，防止水进入耳朵。右手将婴儿的头发打湿，取适量洗发液置于掌心后在婴儿头上轻轻揉洗并打出泡沫（不能用手指甲抓，以免损伤头皮），然后用清水清洗婴儿头发并擦干。

四、洗臀部

准备：专用水盆、温水、专用毛巾。

照护者将毛巾浸入温水中，轻轻拧干并对折，然后从前向后清洗婴儿臀部，共洗三遍：清洗第一遍，然后将毛巾对折；清洗第二遍，然后将小毛巾清洗；清洗第三遍。

五、洗脚

准备：洗脚盆、较软的毛巾、温水、香皂。

在为年龄较小的婴儿洗脚时，照护者可以用软毛巾轻轻擦拭婴儿的脚趾，然后把脚趾轻轻分开，擦拭趾缝的污垢。

对于年龄较大的婴幼儿，照护者可以先让其坐在椅子上，将脚浸泡在水中；然后，用香皂抹在其脚上并搓出泡沫，要着重清洗趾缝、脚掌；最后，将其脚上的泡沫洗净并擦干。

六、洗澡

婴儿新陈代谢旺盛且皮肤褶皱较多，容易藏污纳垢，洗澡可保持婴儿皮肤洁净。温热的水环绕着婴儿，不仅能促进婴儿血液循环，而且可以提升皮肤的触觉能力及对温度、压力的敏感度，提高婴儿环境适应力。

关于什么时间给婴儿洗澡，照护者应将自己的工作时间、婴儿睡觉时间、自己洗澡时间及喂奶前后等因素综合考虑进而做出决定。

建议流程：喂奶—拍嗝—排便—洗澡—读绘本—入睡。

一旦婴儿形成了日常规律，照护者和婴儿都将从中获益。在洗澡过程中，照护者要帮助婴儿适应水的状态、水的声音、水的温度及水花四溅的感觉。偶尔有水溅入婴儿眼睛里或者耳朵里时，也无须过度担心，婴儿可通过眨眼睛将溅入眼睛里的水挤出来。同时，耳膜的存在也将进入耳朵的水堵在了中耳外。据观察，身上没有溅过水，没有听到过淋浴的水声，或者脸上没有时不时沾点水的婴儿，成长到学步期时会害怕水，会把每次洗澡变成一场拉锯战，甚至还抗拒洗头。

（一）洗澡的准备

1. 环境准备

洗澡前应关闭门窗、空调及电风扇，保持室内温度 26~28℃，可播放轻柔的音乐营造愉悦的洗澡氛围。

2. 物品准备

洗浴用品：热水（35~38℃）、专用浴盆、洗发液、沐浴露、水温计、两条小毛巾（一条洗脸、一条洗臀部）。



护理用品：润肤露、护臀膏、爽身粉。

换洗用品：浴巾、尿片、抱被、换洗衣物。

治疗用品（新生儿）：75% 酒精、消毒棉签。

3. 照护者准备

照护者着装整齐，绑好长发，剪短指甲，去除首饰，保持手部清洁、温暖。

4. 婴儿准备

婴儿处于进食前或后 1~1.5 小时且心情愉悦。

（二）洗澡的步骤

1. 洗前身

去掉包裹婴儿的浴巾或衣物，照护者采用如图 1-1-4 所示的洗澡抱姿（右手横过婴儿肩后，拇指在上，其余四指在下固定于婴儿右腋下，使婴儿的头枕在照护者右臂上，左手握住婴儿右腿及腹股沟处）轻轻将婴儿放入浴盆。用清水打湿婴儿上身，左手用小毛巾蘸上少许沐浴露，让婴儿头微微后仰，依次清洗颈下、前胸、上肢、腹部、下肢、褶皱处（腋窝、腹股沟等）、生殖器。



图 1-1-4 洗澡抱姿

2. 洗后背

照护者右手横过婴儿胸前，固定于婴儿左腋下，让婴儿趴在照护者右手臂上，依序清洗背部、臀部、下肢等，然后用清水将泡沫冲洗干净。

3. 擦干

照护者将婴儿抱出浴盆，用大浴巾将其全身擦干（尤其是耳后、关节及皮肤褶皱处），将其放在铺有干净床单的床上或桌子上，涂抹爽身粉、护臀膏，穿上尿不湿，盖上小被子。

整个洗澡时间宜为 5~10 分钟。

4. 浴后护理

眼护理：照护者用棉签轻轻擦除婴儿眼部分泌物。

耳护理：照护者检查婴儿耳朵有无分泌物，若有则轻轻用棉签擦除。

鼻护理：婴儿鼻孔中若有鼻腔分泌物，照护者可用棉签蘸温水，轻轻擦除。

脐带护理（新生儿）：照护者准备好消毒棉签及 75% 酒精，每次擦拭前要先蘸取酒精，用第一根棉签深入婴儿肚脐底部擦拭（擦拭时可旋转棉签，避免用棉签同一部位反复擦拭）；换第二根棉签擦拭脐带残端；用第三根棉签擦拭脐带周围大约 5 厘米处；用第四根棉签擦拭脐带线。若擦拭脐带时发现少量出血，则用棉签压迫，并换一根新的棉签再次消毒。



（三）洗澡的注意事项

（1）水温。洗澡前，照护者要先放好水，用水温计测试水温。通常认为，理想的水温是 35~38℃，高于 40.5℃即为水温过高，低于 32℃则为水温过低。

（2）在为新生儿洗澡时，照护者应注意婴儿脐带部位的保护（可准备婴儿护脐贴）。

（3）洗澡环境中若有浴霸，照护者可在浴霸下放置遮光伞，以免浴霸光线损伤婴儿眼睛。

（4）洗澡过程中，照护者应密切关注婴儿状态，若婴儿出现不适及剧烈反抗，则应另换时间。

工作任务实践

2~3 人一组合作，利用仿真娃娃拍摄洗浴视频。

工作任务三 更换尿片及穿衣

工作任务导语

尿片及衣物作为直接接触婴幼儿皮肤的物品，照护者在选择的时候须格外用心。首先，无论是尿片还是衣物，照护者都要保证材料的安全、尺寸的适宜。其次，面对琳琅满目的品牌及铺天盖地的宣传广告，照护者要具备一定的专业知识，本着选对不选贵的原则，为婴幼儿挑选出适合的尿片和衣物。并在此基础上，安全地为婴幼儿换上干净的尿片和衣物。

工作任务实施一：尿片的选择与更换

任务导入

为了迎接小可乐的到来，小可乐父母已经着手准备小可乐出生用的物品了，首先是尿片的选择。小可乐父母咨询了很多有此经验的父母，了解应该怎样选择一款合适的尿片。然而，咨询后的小可乐父母更加迷茫了：有说纸尿裤好的，有说布尿布舒服的，关于纸尿裤和布尿布的品牌更是数不胜数。究竟是买纸尿裤还是布尿布，是买一个品牌还是买多个品牌，小可乐父母陷入了沉思。为此，他们找到了婴儿照护专家咨询以上问题。

根据以上描述，请回答下列问题。

1. 如果你是婴儿照护专家，你会怎样选择，并说明理由。
2. 在专家的帮助下，小可乐父母准备好了尿片，现在他们想在小可乐出生前掌握换尿片的技能，请为小可乐父母提供相关技术支持。

任务支持

一、尿片的选择

虽然纸尿裤的问世迎合了大部分父母的需求，但是用什么尿片仍然是新手父母都要面对的难题。因此，照护者应掌握纸尿裤和布尿布的实际情况，并结合实际需求在婴儿出生前做出选择并提前准备。

（一）纸尿裤

纸尿裤由三层构成：最外层是防水材料，中间层是吸水层，最内层贴近婴儿皮肤的是隔水无纺布，可保持婴儿皮肤干爽。纸尿裤具有很强的吸水能力，这意味着使用纸尿裤可使婴儿的皮肤更少接触尿液和粪便，更换的次数也更少，生活中操作起来也更加方便。但这会使父母较难观察婴儿的排尿量（对新生儿来讲，排尿多少十分重要）。支持使用布尿布的人认为纸尿裤更易导致婴儿患尿布疹（更换次数少，排泄物与皮肤接触时间长导致）。

（二）布尿布

布尿布通常由柔软的棉布做成，通常情况下比纸尿裤更舒适。目前市面上出现了各种不同材质、不同吸水性的布尿布可选择，但和纸尿裤比，布尿布的吸水性较差，因此增加了更换次数及洗涤程序。支持使用布尿布的人认为布尿布可重复利用，对环境更加友好。事实上，无论是布尿布还是纸尿裤都对环境有着不良影响，二者不分上下。

尊重和回应小贴士

婴儿都有自己的特点及偏好，在为婴儿选择纸尿裤时，照护者首先要根据婴儿体形选择合适的尺码。那么，面对形形色色的纸尿裤品牌，照护者应怎样判断是否适合婴儿呢？照护者可在婴儿出生前准备多个品牌的纸尿裤，让婴儿自己去感受、选择。这样照护者会发现婴儿在使用不同的纸尿裤时会有自己的偏爱，有些婴儿喜欢超强吸水性的，有些婴儿只用某一种，有些婴儿多类型多品牌用起来都感觉很好，有些婴儿则可能对某些纸尿裤成分过敏。所以，选择哪款纸尿裤，婴儿会告诉你答案。

二、尿片的更换

尿片更换是帮助婴儿清理排泄物，进而使其身体舒适的一个过程。若婴儿皮肤与排泄物长时间接触会引发尿布疹，损害健康，因此及时且科学地为婴儿进行尿片更换是照护者必备的一项技能。此外，在尿片更换过程中，照护者不可避免地会与婴儿的排泄物接触（如清理排泄物、观察排泄物）。因此，培养不怕脏、不怕累的精神对于照护者而言格外重要。



（一）准备

更换尿片前，照护者应清洁、温暖双手，剪短指甲，准备好干净的尿片、湿纸巾、婴儿隔尿床垫、软毛巾、一小盆温水、护臀膏等。

（二）清洁婴儿臀部

照护者先解开旧尿片，轻提婴儿双腿，移除旧尿片。在移除的过程中，照护者应用旧尿片前部（内侧）自上而下擦净婴儿的会阴及臀部，通常这能擦除大部分的排泄物。如果旧尿片不是很脏，可将它折叠好，仍旧垫在婴儿臀下，用湿纸巾自上而下地轻轻擦拭婴儿的会阴及臀部，用温水自上而下清洗婴儿会阴、腹股沟、肛门周围，然后用软毛巾擦干。

（三）更换尿片

1. 更换布尿布

照护者一手轻提婴儿双腿，另一只手将三角形布尿布的底边放于婴儿臀下（注意：女婴容易尿湿后面，可将加厚部分垫在臀下；男婴容易尿湿前面，可将加厚部分放在会阴部的上方）；将布尿布的前片向上拉起盖住婴儿的腹部，放下双腿后固定布尿布。

注意：如果是新生儿，注意要让布尿布的后片比前片长一些，以免前片摩擦新生

儿的脐带残端。

2. 更换纸尿裤

照护者一只手轻提婴儿双腿，另一只手将新的纸尿裤放置于婴儿臀下；将有粘胶纸的一边放在婴儿的后腰处，另一边从婴儿的两腿间搭过来；粘好纸尿裤两侧的粘扣，确保松紧适宜（以容纳两根手指为宜）；整理好纸尿裤，尤其是大腿根部和腰部位置的纸尿裤。若为新生儿，则将纸尿裤腰部前侧边缘翻出，露出脐带。

3. 清洗布尿布

照护者在清洗布尿布时，应将其与其他衣物分开。布尿布第一次使用前，应用中性洗涤剂清洗，洗后冲洗干净。清洗脏布尿布时，若布尿布上只有尿液，照护者可先用清水漂洗干净，再用开水烫；若布尿布上有粪便，则先将布尿布上的粪便清理到马桶内，用冷水冲洗后再用弱碱性肥皂或低刺激洗衣液清洗，然后用清水漂洗干净，最后用开水烫。

工作任务实施二：选择婴儿衣物

任务导入

小可乐父母在准备好尿片后，打算给宝宝准备一些衣服。询问周围的亲戚朋友发现大家说法不一，并且市面上婴儿衣服的品牌数不胜数，款式琳琅满目，颜色丰富多彩，他们不知道如何选择适合婴儿的衣服。

根据以上描述，请谈一谈你的选购小窍门，以及如何为小可乐父母提供指导。

任务支持

一、衣物的选择

婴儿体表面积较成人相对大，散热作用大，但由于汗腺功能差，加之神经调节功能不够健全，因此皮肤的体温调节功能较差，容易受环境温度改变的影响，使体温随气温升降。此外，婴儿皮肤柔嫩，角质层较薄，导致其保护性功能较差，易出现擦破、磨破等意外伤害。这就要求照护者不仅要根据气候变化随时为婴儿增减衣服，而且要考虑衣物质量及穿脱的便利性。婴儿的衣物要做到安全、轻便、简单、方便、保暖性及吸汗性好等要求。

（一）掂重量

衣物的重量不仅会影响婴儿活动的灵敏性，而且会影响婴儿的发育。有学者认为，

婴儿衣裤的重量以不超过体重的 6% 或 7% 为标准。也就是说，如果婴儿的体重为 10 千克，衣裤重量以不超过 700 克为宜。

（二）摸材质

婴儿贴身衣物材质以轻柔、经济、实用为原则。纯棉衣物面料柔软、吸汗性强、透气耐穿、对皮肤无刺激性，可作为贴身衣物的选择。麻织品细软凉爽，可作为婴儿夏季衣物的选择。丝织品、毛织品的成分含蛋白质，可能会导致婴儿发生湿疹。化纤织品刺激性强、透气性较差，不宜作为婴幼儿衣物面料。

（三）定颜色

衣物颜色的鲜艳程度与其所用的染色剂的量成正比。颜色鲜艳的衣物增加了婴儿暴露在不安全化学染剂中的风险。因此，婴儿衣物颜色不要太鲜艳，最好以单色、浅色、不易褪色为宜。在为婴儿购买衣物时，可以考虑一下父母的颜色偏好。带印花图案的衣物，照护者应摸一下印花的图案，感受是否太硬。

（四）选款式

婴儿运动系统发育不完善，因此照护者在选择衣物款式时应以松紧适宜、款式简单、容易穿脱为原则。新生儿日常姿势以仰卧为主，因此最好穿着扣子或者绳子在前面的内衣。扣子最好为内扣或隐形摺扣，以免掉下来被新生儿意外吞食。此外，新生儿脖颈较短，没有领子的斜襟绑带式和尚服也是个好的选择，最好前面长一些，后面短一些，既可以防止腹部受凉，又可以避免粪便污染衣物。

（五）看标识

根据以上要求，建议照护者在选择婴儿衣物时，留意吊牌上是否印有“婴幼儿用品”“A 类”“成分含量”“GB 18401-2010”等内容，以保证婴儿的健康。

二、鞋、袜、帽的选择

（一）鞋子

9~10 月龄前的婴儿一般不需要穿鞋子，可借助袜子进行保暖。9~10 月龄后，婴儿开始学习站立。此时，照护者要为婴儿准备大小适中、软硬适度，轻便防滑的鞋子。鞋子要比婴儿的脚稍长半厘米至一厘米；鞋子前部应选择比婴儿的脚趾略宽的圆头，使婴儿的脚有充分活动的空间；鞋底前 1/3 可弯曲，后 2/3 稍硬；鞋面柔软，最好以布鞋为主，质地以透气又吸汗的全棉为宜。夏季凉鞋以包头鞋为宜。

（二）袜子

婴儿袜子以柔软的纯棉为主，袜口不能太紧，尺寸以略宽大为宜。

（三）帽子

夏季天气炎热、紫外线强烈，婴儿在外出晒太阳时可戴透风草帽，从而起到遮蔽烈日的功能。冬天天气寒冷，让婴儿戴上帽子可以起保暖御寒之效。春、秋季节婴儿可以不戴帽子，戴帽子一般是起装饰、美观的作用。

尊重和回应小贴士

为婴儿选择衣物时，在保证材质安全、健康的基础上，照护者可结合婴儿的动作情况、健康特点、照护习惯进行选购。例如：刚出生的婴儿脐带未脱落，斜襟绑带式和尚服不仅方便照护而且可以保护脐带，是一个不错的选择；婴儿患有湿疹容易抓挠导致感染，包手连体衣可解决这一烦恼；婴儿活动范围增加时，分体衣裤能给予婴儿更多活动自由。衣物的选择不是一成不变的，而是在观察婴儿的基础上适时调整的。

工作任务实施三：婴儿穿脱衣

任务导入

小可乐已经出生三天了，身上的衣服还是刚出生时护士帮忙穿的。小可乐父母打算为小可乐换身新衣服，却在换衣服时不知所措。

根据以上描述，请谈谈如何为小可乐父母提供指导。

任务支持

一、穿衣方法

在给婴儿穿衣之前，照护者应洗净双手，剪短指甲，去除首饰，保持室内温度湿度适宜，准备好婴儿要穿的衣物，解开衣物所有开口处。

（一）穿套头上衣或内衣

1. 套领口

照护者用双手把衣物从底部向上卷至领口，折叠成圆圈状，用双手撑开衣领，迅速、轻轻地从小儿头部套进至小儿颈部（先套头部后面，再套头部前面），在套的过程中尽量不要碰到小儿的面部；然后一只手轻轻抬起小儿的头部和上半身，另一只手顺势把衣物拉至小儿肩膀处，再轻轻将小儿的头部靠在床上或垫子上。

2. 穿袖子

照护者应先将一只袖子沿袖口折叠至衣物的肩部呈圆圈状，并用一只手（A）撑

开袖口，另一只手（B）握住婴儿的手腕和拳头，轻轻地将其伸进袖子，用在袖中的手（A）抓住婴儿的手，另一只手（B）把衣物袖子往下拉，注意是拉衣物而不是拉婴儿的胳膊。如果婴儿的前臂弯曲，照护者不要强行将衣袖拉直，而应将衣袖顺着胳膊的弧度向下拉；另一只袖子的穿法同上。

3. 整理

在袖子全部穿好后，照护者用一只手轻轻抬起婴儿的头部，另一只手把衣物拉至腹部。

（二）穿前开襟衣物

照护者将衣物打开，平放在床上，让婴儿平躺在衣物上，将婴儿的颈部对准领口处。照护者将一只袖子卷成圆圈状后，一只手从袖口穿过，另一只手握住婴儿的肘关节使其自然弯曲，将婴儿的手伸向袖中，并轻轻把婴儿的手拉出来，另一侧以同样的方式进行。最后将衣物拉平，系上系带或扣上纽扣。

（三）穿裤子

照护者从裤脚向上折叠至裤裆处呈圆圈状后，一只手握住婴儿的足腕将脚轻轻地拉过去，然后把裤腿往上提，并用同样方法穿上另一条裤腿。穿好两只裤腿之后抬起婴儿的腿和臀部，把裤子拉至腰部，最后把衣裤整理一下。

（四）穿连体衣

照护者把连体衣展开，平放在床上或垫子上；然后打开连体衣所有开口，让婴儿平躺于衣物上，让婴儿的颈部对准衣领位置，先穿袖子再穿裤子，穿法同前。

二、脱衣方法

（一）脱套头上衣和内衣

照护者首先将婴儿的衣物卷至胸部，一只手轻握婴儿的肘部，然后轻轻地把婴儿的手臂拉出，双臂均拉出后，照护者将手伸进衣物内，把衣物的领口撑开，小心地通过婴儿的头部，以免盖住或擦伤婴儿的面部，最后将整件衣物脱下。

（二）脱裤子

照护者让婴儿平躺在床上，松开婴儿的上衣下摆，一只手将婴儿双腿轻轻提起，另一只手将裤腰退至婴儿的臀部以下，然后再轻轻将裤子完全脱下。

（三）脱连体衣

照护者先将婴儿放平，从正面解开连体衣，轻轻地把婴儿的双腿拉出来，然后将婴儿的双腿提起，将连体衣往上推向背部到双肩，再分别将婴儿的双手轻轻拉出。

工作任务实践

1. 小组合作，搜集市面上婴幼儿衣物的款式及品牌，为各阶段婴幼儿选出几款适宜的服装。
2. 搜索婴儿更换尿片或穿脱衣物的视频，并进行分析评价，完成评价报告。

工作任务四 抚触婴儿

工作任务导语

2019年，国务院发布的《国家职业教育改革实施方案》强调，“健全德技并修、工学结合的育人机制”，这就要求照护者不仅要技能扎实，而且要具备吃苦耐劳、敬业乐业的职业素养。抚触是一次身体的按摩，更是一场亲子的互动。一方面，照护者要用正确、轻柔的手法抚触婴儿，解决婴儿皮肤饥渴问题，促进婴儿生长发育。另一方面，在抚触过程中，照护者要充满爱心，耐心地与婴儿互动，及时识别并回应婴儿的身体信号。

工作任务实施

任务导入

妞妞，2月龄。妞妞的父母十分期望能和孩子有一些互动，但妞妞的年龄较小，妞妞的父母担心会因操作不当而伤害到妞妞。在得知抚触可以促进婴儿生长发育、提高抵抗力后，妞妞的父母想学习抚触的完整操作流程。

根据以上描述，请查阅资料，谈一谈如何为妞妞的父母提供婴儿抚触指导。

任务支持

婴儿抚触主要是通过父母的手或医护人员的手对婴儿进行全身的有序按摩，对婴儿皮肤各部位进行有技巧的抚触，以温和的手法刺激皮肤感受器，并传输到神经中枢系统，让婴儿产生良好的生理反应，使婴儿获得心理上的满足。研究表明，婴儿在接受抚触时，会最大限度地放松精神和身体，可以显著提高婴儿的胃肠蠕动，使胃肠激素及生长激素分泌增多，婴儿的母乳进奶量也会显著提高，进而提高婴儿的体重，增加婴儿的排便次数。



婴儿抚触

一、抚触前准备

（一）环境准备

抚触前，照护者要关闭门窗，保证室内温度达到 26~28℃，可播放柔和的音乐，帮助婴儿放松。抚触时，照护者可以与婴儿交流。

（二）物品准备

平整的操作台，婴儿润肤油、浴巾、尿片、换洗衣物、抱被。

（三）抚触者准备

抚触者取下手上的首饰等坚硬物品，剪短指甲，洗净并温暖双手。

（四）婴幼儿准备

抚触的时间应选择在婴儿精神状态良好、半空腹、睡觉前进行，最好选择在婴儿沐浴后进行。全身抚触的持续时间可先从 5 分钟开始，逐渐延长到 15~20 分钟，每日 1~2 次。

二、抚触操作方法

照护者解开婴儿抱被和衣物，将润肤油倒在手中，揉搓双手待温暖后按照头面部—胸部—腹部—上肢—下肢—背部的顺序进行抚触，注意抚触开始时动作要轻柔，后逐渐增加力度，每个动作重复 4~6 次。若新生儿脐带残端未脱落，不要进行腹部抚触。

（一）头面部抚触

头面部抚触的顺序如下。

- （1）双手拇指指腹从眉间向两侧太阳穴滑动。
- （2）双手拇指指腹从眉毛上方向两侧太阳穴滑动。
- （3）双手拇指指腹从下巴向外侧推压，使婴儿的上下唇呈微笑状，至耳前停止。
- （4）双手拇指、食指及中指指腹从上向下按摩婴儿的耳朵。
- （5）双手手掌从前额发际到后发际，最后在耳后乳突处停止，并轻轻按压，注意避开囟门。

（二）胸部抚触

双手分别从婴儿胸部的外下方（两侧肋下缘）向对侧上方交叉推进至两侧肩部，在胸部画一个大交叉，注意避开新生儿乳头。

（三）腹部抚触

按顺时针方向用指腹在婴儿腹部从照护者左方向向右方向画半圆，在脐痂未脱落前不要按摩此区域。



（四）上肢抚触

双手握住婴儿的一侧手臂，从上臂到手腕轻轻交替挤捏，并从上到下搓滚；然后用双手拇指指腹自婴儿掌心向指端按摩，并提拉手指各关节。

换另一侧手臂，方法同上。

（五）下肢抚触

双手握住婴儿的一侧大腿，从大腿、膝关节到小腿、脚踝轻轻交替挤捏，并从上到下搓滚，然后用双手拇指指腹自足跟向趾端按摩，并提拉脚趾各关节。

换另一条腿，方法同上。

（六）背部抚触

婴儿呈俯卧位，保持呼吸顺畅。照护者双手手掌分别于脊柱两侧由中央向两侧滑动，从背部上端开始逐渐下移到臀部，最后双手轮流沿脊柱抚摸至臀部。

抚 触 歌

眉毛弯弯像月牙，宽宽额头学问大；大小脸蛋胖乎乎，宝宝爱笑不爱哭。

小耳朵像元宝，天天锻炼听力好；大脑袋真聪明，长大要当博士后。

从股沟到肩上，呼吸顺畅又健康；小肚子软绵绵，宝宝笑得甜又甜。

阿姨给你揉左肩，宝宝灵巧又活泼；动一动，握一握，宝宝小手真灵活。

阿姨揉揉右手臂，宝宝长大有力气；动一动，握一握，宝宝小手真灵活。

宝宝左腿揉一揉，长大会跳又会跑；小脚丫，捏一捏，12345。

阿姨给你揉右腿，爸爸妈妈乐陶陶；搓一搓，数一数，12345。

阿姨给你揉揉背，宝宝干啥都不累；臀部髋部揉一揉，宝宝健康快成长。

尊重和回应小贴士

抚触不仅是解决婴儿皮肤饥渴、促进触觉发育的途径，也是建立亲子情感的契机。照护者在抚触婴儿时要对婴儿专注、温柔，保持微笑，并进行适时沟通，观察婴儿的情绪状况。若婴儿在抚触过程中出现情绪波动大及哭闹的情况，则应停止抚触，安抚婴儿。

工作任务实践

利用仿真娃娃模拟婴儿抚触的实施流程，小组间互相打分、点评。

工作任务五 锻炼婴儿体格

工作任务导语

习近平总书记在党的第二十次全国代表大会上指出：“广泛开展全民健身活动，加强青少年体育工作，促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国。”在婴儿期，婴儿的身体各项机能尚未成熟且生长发育快，因此在进行体格锻炼时要结合身体发育特点进行适宜安排。在 0~1 岁，婴儿经历了从被动依赖到独自行走的过程，其身体控制能力及环境适应能力在逐步加强。照护者应按照婴儿的年龄安排适宜的体格锻炼，在婴儿的身体控制能力较弱时，照护者可以采用成人帮扶式锻炼。婴儿自主能力加强后，照护者可以协助婴儿进行体格锻炼。根据婴儿自身特点，选择适宜的锻炼项目是每个照护者必备的技能之一。



婴儿体格锻炼

工作任务实施一：“三浴”锻炼

任务导入

明明，男，12 月龄，身体状况较好。妈妈了解到，利用自然界中的阳光、空气、水能够对婴儿进行体格锻炼，但是对于“三浴”锻炼的选择及注意事项，妈妈不是特别熟悉，为此，她向托育机构进行了咨询。

根据以上描述，请为明明推荐适宜的锻炼方法。

任务支持

“三浴”锻炼是指利用阳光、空气、水等自然因素进行锻炼。“三浴锻炼”对婴儿生长发育、体质增强、疾病预防等具有促进作用。

一、日光浴

日光中的红外线和紫外线对机体有一定好处。红外线照射皮肤，能使皮肤血管扩张，血液循环加快，新陈代谢增强；紫外线照射皮肤，可使皮肤内的 7-脱氢胆固醇转变成维生素 D，促进钙的吸收和利用，预防佝偻病。

（一）日光浴的时间

日光浴的时间随婴儿年龄大小而定，3~6 月龄的婴儿日晒 2~10 分钟，6~12 月龄的婴儿日晒 5~20 分钟，1 岁以上的幼儿日晒 10~20 分钟。夏秋季日晒时间：上午 9 点

以前，下午4点以后。冬春季日晒时间：上午10点以后，下午3点以前。

（二）日光浴的方法

新生儿可在室内阳台上晒太阳，待满月后，方可到户外晒太阳。日光浴照射顺序为由下往上，先由脚踝开始。婴儿出生3天时可将裤腿卷起来晒到小腿、膝盖；7天后可晒到肚脐以下，逐步过渡到胸部、背部、全身。开始时每部位日晒1~2分钟，之后逐渐延长，整个日光浴的时间以20~30分钟为宜。

（三）日光浴的注意事项

照护者在婴儿进行日光浴时应注意以下事项。

（1）日光浴时婴儿可戴浅色遮阳帽和防护眼镜防止日光直接照晒婴儿的眼睛和头面部。

（2）不要让婴儿隔着玻璃或穿厚衣服进行日光浴。

（3）日光浴后可给婴儿喂一些白开水。

（4）婴儿生病或天气恶劣时暂停日光浴。

（5）进行日光浴时，照护者要观察婴儿的反应，若婴儿出现虚弱、大汗淋漓、兴奋、心跳加速等症状，应立即停止。

二、空气浴

空气浴主要是利用气温和人体皮肤表面温度之间的差异，使机体不断地受到自然因素的刺激，达到体格锻炼的目的。在空气浴的过程中，冷空气刺激婴儿皮肤及呼吸道，促进大脑皮质形成条件反射以改善体温调节能力，增强机体对寒冷环境的适应能力。此外，婴儿神经系统耗氧量高，而新鲜空气中富含氧气，可满足婴儿大脑发育的需要。

（一）空气浴的时间

空气浴一般在婴儿饭后0.5~1小时进行较好，每日1~2次，最初可持续5分钟，后逐渐增加到10~15分钟，夏季逐渐延长至2~3小时，冬季以20~25分钟为宜。由于各个季节紫外线强度的差异，夏秋季节空气浴一般安排在上午9点以前，下午4点以后；冬春季节空气浴一般安排在上午10点以后，下午3点以前。

（二）空气浴的方法

健康婴儿出生后即可进行空气浴，一般将接触新鲜空气作为婴儿进行空气浴的第一步，照护者可每天开窗通风半小时。一般3~4周的新生儿可以躺在婴儿车里，到室外或在阳台上进行空气浴。新生儿满月后照护者可抱其到空气清新的环境中进行空气

浴。从婴儿2至3月龄开始,照护者应逐渐减少婴儿的衣物至只穿短裤,室温不低于20℃,习惯后可移至户外。空气浴最好从夏季开始,再逐渐过渡到秋冬季节。

(三) 空气浴的注意事项

空气浴遵循循序渐进的原则。

(1) 新生儿期,照护者要保持室内空气流通,但不要让对流风直吹婴儿。

(2) 温暖季节时半月龄的婴儿和寒冷季节时满月的婴儿可在打开的窗前活动,2~3月龄的婴儿可开始户外活动。

(3) 空气浴可同时配合抚触,也可与日光浴相结合进行。

三、水浴

水浴是利用身体表面和水的温差来锻炼婴儿的身体,一年四季均可进行。水浴可锻炼婴儿的体温调节能力,增强皮肤对冷热变化的耐受能力。水温和水压的机械作用能够刺激婴幼儿的皮肤,提高婴儿神经系统的兴奋性,促进婴儿血液循环。

(一) 水浴的方法

1. 温水浴

温水浴在婴儿出生后便可进行,但要注意保护婴儿的脐带(新生儿)。一般冬春季节可每日一次,夏秋季节可每日两次。操作时要求室温在24~26℃,水温在37~38℃,浸浴时间不超过5分钟,浴毕用干毛巾擦干,用温暖的毛巾或抱被包裹,要坚持不中断。

2. 冷水擦浴

冷水擦浴是一种温和的冷水浴锻炼,一般适合6月龄以上的婴儿或者体弱儿。操作时室温保持在20℃以上,逐步降低水温。最开始冷水擦浴时水温可稍高,一般为35℃,每隔2~3天降低水温1℃,逐渐降至20~24℃,后维持水温。擦浴时,照护者的动作要快而温柔,每次3~5分钟。

冷水擦浴开始前,照护者可对婴儿进行两周的干擦过渡期。照护者用柔软的毛巾摩擦婴儿全身至轻度发红。湿擦时,照护者脱去婴儿全身衣物后用湿毛巾擦婴儿的上肢,随后用干毛巾吸干,然后用干毛巾按胸部、腹部、侧身、背部、下肢的顺序擦至皮肤轻度发红为止。整个操作时间为5~8分钟。

3. 冷水冲淋浴

冷水冲淋浴是较强烈的冷水浴锻炼,适用于2岁以上的幼儿。冷水冲淋浴最好从夏季开始,开始时室温在20℃以上,水温在35℃左右,每隔2~3天降低水温1℃,逐渐降

至 20~24℃。冷水冲淋浴时，先冲淋婴儿上肢，然后依次冲淋背部、下肢、胸部、腹部等部位，但不可直接冲淋头部。冲淋时间为 20~30 秒，淋后应立即用干毛巾擦干，擦至全身皮肤微红。冷水冲淋浴如图 1-1-5 所示。



图 1-1-5 冷水冲淋浴

（二）水浴的注意事项

（1）冷水冲淋浴时，照护者应时刻观察婴儿反应，若出现面色苍白、寒战等情况，应立即停止冷水冲淋或适度升高水温。

（2）在成人的带领下，夏天室外游泳是集“三浴”为一体的最好形式，但要注意水温应不低于 20℃，开始时每次 1~2 分钟，后逐渐延长。

尊重和回应小贴士

“三浴”锻炼是适合婴儿身心特点的户外游戏和体格锻炼。照护者可根据婴儿身体状况、天气特点和季节特点、年龄特点等选择一项或多项适宜的锻炼方法。小月龄的婴儿可选择无风天气进行户外空气浴和阳光浴。月龄较大的婴儿可以选择冷水擦浴锻炼体质。无论哪种锻炼方法，在锻炼过程中，照护者都要及时观察婴儿的情绪反馈，若婴儿出现疲劳或不适状况应立即停止。

工作任务实施二：运动操

任务导入

小奶酪两个月了，妈妈打算通过运动操来为小奶酪锻炼身体，但是关于运动操如何安全、顺利做完尚不清楚。

根据以上描述，请指导小奶酪妈妈完成小奶酪的运动操锻炼。

任务支持

婴儿运动操可分为被动操、主被动操。在进行运动操锻炼时照护者要做好如下准备。

环境准备：室温在 26℃ 左右，室内不能有对流风。温度较低时可以开暖风机来保证室温。

物质准备：在抚触台或桌面垫上柔软的毛毯。

照护者准备：照护者剪短指甲，去除首饰，洗净双手。

婴儿准备：婴儿身心愉悦，衣着便利，处于饭前 1 个小时左右。

注意：照护者在操作过程中应动作轻柔，两眼注视婴儿，边做边和婴儿交流，时刻观察婴儿反应。

一、婴儿被动操

婴儿被动操是在照护者的帮助下完成的，适用于 2~6 月龄的婴儿。在音乐、口令的帮助下，有节奏的身体运动可增强婴儿肌肉力量，促进动作发展，有效改善婴儿运动发育落后、姿势异常等不良习惯。此外，被动操对婴儿语言发展、社会发展及早产儿骨骼发育具有促进作用。

（一）第一节：两手胸前交叉

预备姿势：婴儿仰卧，照护者双手握住婴儿腕部，大拇指放置在婴儿掌心里，让婴儿握拳，两手臂置于身体两侧。两手胸前交叉如图 1-1-6 所示。

第 1、2 拍：两臂向外平展，与身体呈 90°，掌心向上。

第 3、4 拍：两臂胸前交叉。

第 5、6 拍：两臂向外平展，与身体呈 90°，掌心向上。

第 7、8 拍：两臂胸前交叉（左右手轮流在上）。

注意：两臂平展时，照护者可稍用力帮助婴儿，两臂向胸前交叉时则应动作轻柔。





图 1-1-6 两手胸前交叉

(二) 第二节：伸屈肘关节

预备姿势：婴儿仰卧，照护者双手握住婴儿腕部，大拇指放置在婴儿掌心里，让婴儿握拳，两手臂置于身体两侧。伸屈肘关节如图 1-1-7 所示。

第 1、2 拍：右臂肘关节前屈。

第 3、4 拍：右臂肘关节伸直还原。

第 5、6 拍：左臂肘关节前屈。

第 7、8 拍：左臂肘关节伸直还原。

注意：屈肘关节时，照护者的手触婴儿的肩部，伸直时不要用力。



图 1-1-7 伸屈肘关节

(三) 第三节：肩关节运动

预备姿势：婴儿仰卧，照护者双手握住婴儿腕部，大拇指放置在婴儿掌心里，让婴儿握拳，两手臂置于身体两侧。肩关节运动如图 1-1-8 所示。

第 1、2、3 拍：照护者握住婴儿右手，贴近身体，由内向外做旋转肩关节动作。

第 4 拍：还原。

第 5、6、7 拍：照护者握住婴儿左手，贴近身体，由内向外做旋转肩关节动作。

第 8 拍：还原。

注意：动作必须轻柔，切不可用力拉婴儿两臂勉强做动作，以免损伤婴儿的关节及韧带。



图 1-1-8 肩关节运动

（四）第四节：伸展上肢运动

预备姿势：婴儿仰卧，照护者双手握住婴儿腕部，大拇指放置在婴儿掌心里，让婴儿握拳，两手臂置于身体两侧。伸展上肢运动如图 1-1-9 所示。

第 1、2 拍：两臂向外平展，掌心向上。

第 3、4 拍：两臂向胸前交叉。

第 5、6 拍：两臂上举，掌心向上。

第 7、8 拍：动作还原。

注意：两臂上举时婴儿的两臂与其肩同宽，照护者动作应轻柔。



图 1-1-9 伸展上肢运动

（五）第五节：伸屈踝关节运动

预备姿势：婴儿仰卧，照护者左手握住婴儿的右足踝部，右手握住右足前掌。伸屈踝关节运动如图 1-1-10 所示。

第 1、2 拍：将婴儿右足尖向上，屈曲踝关节。

第 3、4 拍：将婴儿右足尖向下，伸展踝关节。

连续做 4 拍后，换左足。

注意：伸屈时要求自然，切勿用力过猛。



图 1-1-10 伸屈踝关节运动

(六) 第六节：两腿轮流屈伸运动

预备姿势：婴儿仰卧，两腿伸直，照护者双手握住婴儿膝关节下部（脚踝），但不要握得太紧。两腿轮流屈伸运动如图 1-1-11 所示。

第 1、2 拍：屈婴儿右膝关节，使右膝靠近其腹部。

第 3、4 拍：伸直右腿。

第 5、6 拍：屈婴儿左膝关节，使左膝靠近其腹部。

第 7、8 拍：伸直左腿。

左右腿轮流运动，模仿蹬车动作。

注意：屈膝时照护者帮助婴儿稍用力，伸直时动作应柔和。



图 1-1-11 两腿轮流屈伸运动

(七) 第七节：下肢伸直上举运动

预备姿势：婴儿下肢伸直平放，成人双手手掌心向下，握住婴儿双腿膝关节。下肢伸直上举运动如图 1-1-12 所示。

第 1—4 拍：将婴儿的下肢伸直上举，与其身体成 90° 角。

第 5—8 拍：还原。

注意：婴儿下肢伸直上举时，其臀部不能离开台面，照护者动作要轻缓。



图 1-1-12 下肢伸直上举运动

(八) 第八节：翻身运动

预备姿势：婴儿仰卧并腿，双臂屈曲放在胸前。翻身运动如图 1-1-13 所示。

第 1、2 拍：照护者右手扶婴儿胸部，左手垫于婴儿背部，帮助婴儿慢慢地从仰卧转为左侧卧。

第 3、4 拍：还原。

第 5、6 拍：左手扶婴儿胸部，右手垫于婴儿背部，帮助婴儿慢慢地从仰卧转为右侧卧。

第 7、8 拍：还原。

注意：仰卧时，照护者应使婴儿的两臂自然放在胸前，头略微抬高。



图 1-1-13 翻身运动

二、婴儿主被动操

婴儿主被动操是在照护者协助下，婴儿自己用力完成每次动作，适用于 7~12 月龄的婴儿。婴儿主被动操是婴儿体格锻炼的重要方式，能促进婴儿基本动作的发展。婴儿主被动操可以增强婴儿骨骼与肌肉的发育，促进新陈代谢；安定情绪，改善睡眠；增强免疫力，预防疾病。同时，婴儿主被动操还可以增进亲子感情，促进婴儿智力

发育。

（一）第一节：起坐运动

预备姿势：婴儿仰卧，照护者双手握住婴儿双手。

第 1、2 拍：牵引婴儿从仰卧位起坐。

第 3、4 拍：一只手握住婴儿双手手臂，另一只手托着婴儿颈背部还原成仰卧姿势。

共重复两个 8 拍。

注意：拉婴儿起坐时，如果婴儿不配合，照护者不能过于用力。

（二）第二节：起立运动

预备姿势：婴儿俯卧，双手支撑在胸前，照护者双手托住婴儿双臂或手腕。

第 1、2 拍：牵引婴儿先跪再起立。

第 3、4 拍：扶婴儿先跪再俯卧。

共重复两个 8 拍。

注意：扶婴儿站起时，照护者要逐步让婴儿学会自己用力。

（三）第三节：提腿运动

预备姿势：婴儿俯卧，两手向前平放，两肘支撑身体。照护者双手握住婴儿双脚脚踝部，使婴儿上腹部离开台面。

第 1、2 拍：轻轻抬起婴儿双腿，与台面约成 30° 角。

第 3、4 拍：还原。

共重复两个 8 拍。

注意：照护者动作要轻柔缓和。

（四）第四节：弯腰运动

预备姿势：婴儿背对照护者站立，照护者左手扶住婴儿的双膝，右手扶住婴儿腹部，在婴儿前方放一玩具。

第 1、2 拍：让婴儿弯腰前倾，鼓励婴儿拾起玩具。

第 3、4 拍：直立还原。

共重复两个 8 拍。

注意：让婴儿自己用力前倾直立，如果不能直立，照护者可将右手移至婴儿胸前帮助婴儿完成动作。

（五）第五节：托腰运动

预备姿势：婴儿仰卧，照护者一只手托住婴儿腰部，另一只手按住婴儿脚踝部。

第1、2拍：托起婴儿腰部，使婴儿腹部挺起，成桥形，并鼓励婴儿自己用力。

第3、4拍：放下婴儿腰部，还原。

共重复两个8拍。

注意：照护者动作要缓和，在婴儿挺腹时可稍用力。

（六）第六节：游泳运动

预备姿势：婴儿俯卧，照护者双手托住婴儿胸腹部。

第1—4拍：托起婴儿腹部向前摇摆。

第5—8拍：向后摇摆。

共重复两个8拍。

注意：俯卧时婴儿的两臂应自然放在胸前，使婴儿处于撑胸抬头姿势。

（七）第七节：跳跃运动

预备姿势：婴儿与照护者面对面站立，照护者双手支撑在婴儿腋下。

第1、2拍：照护者稍用力扶起婴儿离开床或台面。

第3、4拍：边说“跳、跳”，边让婴儿做跳的动作，连续跳两次，以前脚掌接触台面为宜。

共重复两个8拍。

注意：动作要轻快自然，让婴儿的前脚掌着地。

（八）第八节：扶走运动

预备姿势：婴儿站立，照护者站在婴儿背后，双手支撑在婴儿腋下。

第1—4拍：扶着婴儿使其左右腿轮流向前跨出，迈步行走。

第5—8拍：扶着婴儿使其左右腿轮流向后跨出，倒退行走。

共重复两个8拍。

注意：场地清洁平坦；照护者应让婴儿站稳后再鼓励其迈步行走。

工作任务实践

1. 小组合作，制作一份婴儿“三浴”锻炼安排计划。
2. 利用仿真娃娃模拟婴儿被动操和主被动操的实施流程，小组间互相打分、点评。



岗位能力一
思考与练习