

# 如何呵护0~3岁的小宝宝?

专家表示:要多学习3岁以下婴幼儿健康养育照护指南

□记者 岑瑜 通讯员 张云

0~3岁是生命周期的关键期,但如何呵护0~3岁婴幼儿这一“最柔软的群体”健康成长,实现“幼有所育”,一直是年轻夫妻普遍面临的难题。记者日前采访了市妇女儿童医院儿保科主任王海燕,她表示对于3岁以下婴幼儿的照顾,我市一些家庭确实存在不少问题。

## 辅食不足,睡眠不足 1周岁男宝营养不良

12个月大的男宝小涵(化名)被母亲抱进市妇女儿童医院儿保科时,身高仅有71.2厘米,比标准身高75.7厘米矮了许多。“当时是乡镇儿保科推荐他们来我院检查的。”王海燕回忆道,在了解小涵的生长发育过程时,她发现孩子0~6个月时期的生长发育还可以,长了17厘米,符合正常水平,但到6~12个月时期孩子的生长很缓慢,只长了4.2厘米,甚至还存在血红蛋白偏低的情况。

王海燕询问小涵母亲对小涵的喂养情况,“结果我们了解到孩子母亲在孩子8月龄的时候才添加蛋黄,9月龄才添加了肉泥,还规定了孩子一周只能吃3次肉类食物。”不仅如此,小涵的母亲一直很焦虑,她既担心母乳量不足,又担心孩子肉类等辅食吃多了容易积食不消化。“所以每天晚上,孩子的母亲总会不停地喂孩子母乳,导致孩子睡眠不好,产生恶性循环,影响了生长。”

最终,经过儿保科医生的指导,一个月后,小涵的身高长了1.5厘米,慢慢追上了正常值。

“现在喂养不当的孩子很多,大多数是喂养过多导致营养过剩。前几天营养门诊中我就碰到过六七岁孩子因为营养过剩出现了脂肪肝、肝功能异常、胰岛素异常的情况,像小涵这样营养不够的病例还是比较少见的。”王海燕表示,无论是营养不够还是营养过剩,都是养育人相关的喂养知识不足导致的。“家长学习知识很重要,如在孩子满6月龄添加辅食时,也要继续母乳喂养至2岁。而在添加辅食时,首先引入的辅食应为富含铁的泥糊状食物。同时婴儿每天应吃7类辅食中的至少4类,4类中尽可能含肉类、蔬菜和谷薯类食物,而且辅食的性状、量和频数应符合婴幼儿年龄和发育特点,辅食添加也要及时、足够、安全、适当,并对孩子进行定期生长监测,保证健康生长。过早或过晚添加辅食,都会影响孩子的生长发育。”



## 母亲上班,老人带娃 2岁半女宝只会简单发音

在抚养孩子时,很多家长常常会问:“为啥同龄的孩子,人家会讲很多话,表达清晰,而我家的娃只会说几个词?”

其实,这与在抚养过程中,有没有给孩子进行早期教育有关。“很多家长以为早期教育就是给孩子上早教课,其实这是一个误区。孩子的早期教育中,回应性照护就是其中一点。”王海燕说。

2岁半的女宝小美(化名)被家人抱到市妇女儿童医院时,只会几个简单发音,语言能力远远落后于同龄孩子。“我们对3岁以下孩子进行语言评估时,往往从孩子对词语的理解、表达、认知玩耍和社交沟通这四个方面来进行。”王海燕说,其中社交沟通在这四方面中占最重要的位置,“社交沟通时会表现出孩子对词语的理解、表达,也能促进孩子的认知,但现实中很多家长只注重孩子对词语的理解和表达,往往忽略了后两者。”

询问小美家人对孩子的照护过程,王海燕发现小美没有绘本,“这在正常家庭中是很少见的。”她说,这能从侧面说明家长与孩子的沟通比较少,“所谓的回应性照护,就是在对3岁以下孩子养育照护中,父母通过关注婴幼儿的表情、声音、动作和情绪等表现,理解儿童所发出的信号和表达的需求,及时给予恰当、积极的回应。”而对小美的语言评估中,医生发现她的语言理解只有18%,语言表达、认知玩耍和社交沟通只有1%。

“现在很多家长在选购玩具时,往往选择高科技类的玩具,觉得可以提升孩子的认知,其实这大可不必。”王海燕说,父母的高质量陪伴是很重要的,“例如跟孩子玩过家家游戏,可以在游戏中让孩子认识锅碗瓢盆,也可以让孩子知道烧饭烧菜的步骤是怎么样的,还可以和孩子建立感情,这些都是孩子认知探索中不可缺少的。”

## 首家婴幼儿照护服务实训基地 探索托育“岛城模式”

“婴幼儿时期是儿童生长发育的关键时期,这一时期大脑和身体快速发育。目前出台的《0~3岁婴幼儿健康养育照护指南》为婴幼儿提供良好的养育照护和健康管理做出了指南,有助于儿童在生理、心理和社会能力等方面得到全面发展,有助于预防成年期心脑血管病、糖尿病、抑郁症等多种疾病的发生。但往往在婴幼儿营养方面,存在着膳食没有达到多样性的情况,如肉、蛋、奶类不足,蔬果类不足,粮谷类过多等。”王海燕表示,婴幼儿早期发展中,养育人要关注孩子在这个时期生理、心理和社会能力方面是否得到全面发展,具体体现在儿童的体格、运动、认知、语言、情感和社会适应能力等各方面的发展,家长可以多多学习相关知识。

记者从市妇女儿童医院获悉,去年5月29日,我市首家婴幼儿照护服务实训基地在该院挂牌成立。

“0~3岁孩子的照护,和3岁以上孩子的照护不同。除了关注‘育’,还要重点关注健康、营养、安全、回应性照护和早期学习机会五个方面的养育照护策略。我们成立婴幼儿照护服务实训基地,希望将‘医’和‘育’结合,探索打造婴幼儿养育照护的岛城模式。”王海燕介绍,中心利用医院的学科优势,将儿童早期发展、儿童健康管理、科学养育、卫生保健等方面的专业医学知识融入托育学科,探索建立科学育儿指导体系和标准,助力提升家长对婴幼儿的照护能力、科学养育能力等。除了家庭外,该基地还对相关的社区养育指导员、儿保医生、托育机构的管教人员等也进行了相关的专业培训。

据悉,目前,该院常态化开展“婴幼儿早期发展养育小组活动课”和“儿童早期语言发展促进家庭培训课”,有兴趣的家长可与该院婴幼儿照护服务指导中心联系、咨询。联系电话2065221。

