# 要幼儿 問 养 咨 油

组织编写 首都儿科研究所 中国疾病预防控制中心妇幼保健中心 联合国儿童基金会驻华办事处

# 要幼儿喂养咨询 基层卫生人员培训教程与实践指导

基层卫生人员1日线下实践课 教员指南

# 组织编写

首都儿科研究所 中国疾病预防控制中心妇幼保健中心 联合国儿童基金会驻华办事处

2022年9月5日版

# 课程简介

本教员指南基于《婴幼儿喂养咨询——基层卫生人员培训教程与实践指导》,从中 摘取实践部分的活动内容,以适用于婴幼儿营养与喂养咨询基层卫生人员培训"2+1" 课程模式,组织开展1日线下实践课的教学活动。

"2+1"课程模式的目的是在保证培训质量的前提下,提高基层卫生人员培训的效率。该模式将标准的3天的面对面互动式培训转化为两个部分——分别是2天(约16学时)的视频课程,以及1天(约8学时)线下面对面的实践课程。视频课程先期已制作完成,可在中国疾病预防中心妇幼保健中心的网上学习平台"儿童营养与健康在线培训及考核系统"(chinawch.org.cn)观看,供广大学员自学。完成视频课程学习并通过考核的学员,方可参加1日线下实践课。对于县级师资培训,建议先进行3天的面对面培训,也可选择在自学后进行2天的集体线下观看视频课程,巩固所学并熟悉教学流程和教具的使用,再参加1日的线下实践课。

1日线下实践课授课的教员应接受过婴幼儿喂养咨询的师资培训,并且实践经验丰富,尤其需要具备组织实习的能力。注意,标准的3天面对面培训是培养师资的主要方式,而1日线下实践课的目的在于加强学员的实践技能,适用于上过视频课的普通学员,因而不推荐用于师资培训。

1日线下实践课的内容分为8节,每节课的主题分别为课程简介、母乳喂养、辅食添加、咨询技巧和方法、实习和考核。每节课的内容包括学习目标、活动步骤、教员课前教具制作方法,教学内容的关键信息。课堂教学的课时为20~60分钟,而实习和考核部分的课时供培训组织者参考,根据具体情况安排,以完成培训目标。本《教员指南》还附有练习用图片和备用幻灯,供教员选用。

本《教员指南》作为国家卫生健康委员会妇幼健康司与联合国儿童基金会驻华办事处合作开展的"婴幼儿营养喂养咨询指导能力提升培训项目"指定培训资料,由首都儿科研究所、中国疾病预防控制中心妇幼保健中心和联合国儿童基金会驻华办事处组织编写。本指南由多位参与婴幼儿喂养咨询基层卫生人员培训教程编写与师资培训的老师执笔,包括北京市朝阳区妇幼保健院孙彦和方艳辉、北京同仁医院路童、天津市妇女儿童保健中心李楠、原救助儿童基金会王铮、首都儿科研究所张淑一。本指南于2021年11月在青海省儿童营养改善项目5个县的村级人员中进行了试用,并根据试用情况进行了修订和完善。本指南将刊登在联合国儿童基金会中国官方网站(www.unicef.cn)和中国疾病预防控制中心妇幼保健中心的官方网站(www.chinawch.org.cn),供使用者下载试用,但不得用于商业用途。

# 婴幼儿喂养咨询: 1日线下实践课课程表

注意:课程针对上过视频课的普通学员,而非师资学员

时间	第二天
08:00 ~ 12:00	第一节 课程简介和培训前评估 (25分钟)
	教员和学员互相认识
	介绍咨询课程和线下课
	评估线上学习效果
	第二节 母乳喂养(60分钟)
	母乳喂养观念解析
	母乳喂养技巧练习
	母乳喂养评估表
	第三节 辅食添加(60分钟)
	辅食添加原则
	日常食物选择与辅食制作
	第四节 咨询技巧和方法(60分钟)
	行为改变模式
	咨询技巧
	咨询卡和咨询步骤
	第五节 实习(一)母亲支持小组(20分钟)
	母亲支持小组
	讨论
12:00 ~ 13:00	午 <del>餐</del>
13:00 ~ 18:00	第六节 实习(二)婴幼儿喂养咨询(2~3小时)
	实习前准备
	示范
	实习
	第七节 实习(三)实习后总结(30分钟)
	第八节 实践考试(1.5小时)

# 目 录

第一节	课程简介和培训前评估	····· 1
	学习目标1-1: 教员和学员相互认识	1
	学习活动1-2:介绍咨询包课程	3
	学习活动1-3:评估线上学习效果	5
第二节	母乳喂养	8
	学习活动2-1: 母乳喂养观念解析	9
	学习活动2-2: 母乳喂养技巧	10
	学习活动2-3: (手)挤奶和杯喂技巧	12
	学习活动2-4: 母乳喂养评估	14
第三节	辅食添加	16
	学习活动3-1:6~23月龄母乳喂养幼儿的辅食添加原则	17
	学习活动3-2: 6~23月龄非母乳喂养婴幼儿的喂养推荐	
	学习活动3-3: 辅食添加要点总结	22
	学习活动3-4: 日常食物选择与辅食制作	23
第四节	咨询技巧和方法	34
	学习活动4-1: 讨论行为改变模式	35
	学习活动4-2: 练习咨询技巧	
	学习活动4-3: 练习咨询卡使用方法和咨询步骤	39
第五节	实习(一)婴幼儿喂养支持小组	45
第六节	实习(二)婴幼儿喂养咨询	51
第七节	实习(三)实习后总结	55
第八节	实践考试 ————————————————————————————————————	57

# 第一节 课程简介和培训前评估

		本章介绍	
学习目标	方法/活动	时长	教学材料
<b>教员和学员</b> 互相认识	配对游戏	10分钟	· 教员和学员的名牌 · 学员配对介绍用的图片 · 大白纸:自我介绍的要点
介绍2+1课程模式和 线下课的目标	互动演示 头脑风暴	5分钟	· 大白纸:线下课目标
评估线上学习效果	填写问卷 讨论	10~15分钟	・课前评估问卷 ・用于抽签的号码卡片

	教学材料	
教具	学员资料	打印资料
· 学员和教员的名牌 · 大白纸(2张) · 展示大白纸的支架	· 学员资料1学员每人一份 · 课程表 学员每人一份 · 文件夹或袋 学员每人一	· 课前评估问卷 学员 每人1份
<ul><li>・ 马克笔</li><li>・ 胶带或粘胶</li><li>・ 学员配对介绍用的图片</li><li>・ 用于抽签的号码卡片</li></ul>	个,用来装资料	

<sup>1</sup>参考人卫版教材附录五 学员资料

# 学习目标1-1 教员和学员互相认识

教学方法: 配对游戏 建议时长: 10分钟

### 活动步骤说明1

- 1. 配对游戏使用"学员配对介绍用的图片",即贴有咨询卡插图的卡片。卡片由教员提前制作。每张卡片图片面朝下,请每位学员随机拿起一张卡片。请学员们互相匹配手中卡片,找到能拼出完整一幅图的两张卡片。图片匹配成功的两个学员一起到教室前面向大家介绍对方,分别用一句话介绍对方的四个特点。教员可以示范,或写在大白纸上写下这四个特点:
  - (1) 名字;
  - (2) 工作单位;
  - (3) 工作地点;
  - (4) 最喜欢的食物
- 2. 请每对学员举起"配对成功"的图片,用一句话简述图片内容。为了提醒学员,教员可以在大白纸上写"请用一句话描述抽到的图片"。
- 3. 备选活动:教员请学员讨论班级纪律。把形成共识的想法写在大白纸上,然后贴在教室的墙上。

# 教具制作<sup>2</sup>

- (一)学员教员和学员的名牌
  - 1. 按照教员和学员的人数准备参加人员的名牌,一人一个。
  - 2. 鼓励使用当地材料自制名牌,可能用到纸片、胶带和别针。
- (二)学员配对介绍用的图片
  - 1. 计算所用图片的数量,根据学员总人数的1/2取整数3。
  - 2. 根据第1步的计算结果,打印(或复印)相应数量的咨询卡图片。
  - 3. 根据第1步的计算结果,准备相应数量的硬纸片,比第2步中图片稍大一点。
  - 4. 把每张咨询卡图片分别贴在硬纸卡上,每张硬纸片上贴一张图片。

<sup>1</sup>参考人卫版教材"第一章-学习目标1"。

<sup>2</sup>参见人卫版教材第180页。

<sup>3</sup>例如, 2人需要1张图片, 3人也需要1张图片, 30或31人需要15张图片。

5. 把第4步制作的带图片的硬纸片,每张剪成两半,成为1对,建议切口多样化便于配对。

### (三)自我介绍的要点:

取1张大白纸,用马克笔在上面写下自我介绍的5个要点。

### 参考示例:

#### 自我介绍

- 1.姓名
- 2.工作单位
- 3. 工作地点
- 4. 最喜欢的食物

请用一句话描述抽到的图片

# 学习活动1-2 介绍咨询包课程

教学方法: 互动演示、头脑风暴 建议时长: 5分钟

### 活动步骤说明

- 1. 教员简要讲解"2+1课程模式"。讲解视频课与线下课的关系,以及线下课的教 学方法。(见关键信息)
- 2. 请学员快速回忆,在视频课学习中绪论和第一章介绍了哪些"知识目标"与"技能目标"?
- 3. 教员展示人卫版教材第一章的教具[大白纸:有知识目标和技能目标],请学员快速判断已经在视频课中学习的内容。
- 4. 请学员讨论(头脑风暴),哪些内容还没有学习,或者需要加强。
- 5. 教员展示大白纸:线下课目标,介绍线下课的总目标、知识目标、技能目标。 (见关键信息)
- 6. 讨论、小结。

# 关键信息: 线下课介绍

# 一、目标

总目标	知识目标	技能目标
・ 完成互动性、实际操作性	· 婴幼儿喂养的推荐行为	· 运用咨询技巧和方法进行
的培训内容	· 咨询卡的要点	0~23月龄婴儿母乳喂养
· 检验视频课的学习效果,	· 常见喂养观念的识别和	咨询
加强视频课学习的薄弱点	解释	· 组织婴幼儿喂养支持小约活动
	二、内容	
(一)课程评估	· 课前评估、视频自学课程;	<b>评估、课后评估</b>
(二)母乳喂养	· 巩固母乳喂养的观念、含	· 接和姿势的要点
( <b>一</b> / サルペル		21 - 22 - 22 - 22 - 22 - 22 - 22 - 22 -
(三)辅食添加	• 巩固适宜辅食添加的观念、	
	· 巩固适宜辅食添加的观念、 · 练习咨询技巧、咨询三个	要点、操作技巧

# 教具制作

准备两张大白纸,分别写上"线下课的目标"和"线下课的内容"。

# 线下课的目标

总目标: 完成互动性、实际操作性的培训内容。

检验视频课的学习效果,加强视频课学习的

薄弱点。

知识目标: 婴幼儿喂养的推荐行为

咨询卡的要点

常见喂养观念的识别和解释

技能目标: 运用咨询技巧和方法进行0~23月龄婴儿母乳

喂养咨询。

组织婴幼儿喂养支持小组活动。

### 线下课的内容

(一)课程评估 课前评估、视频自学课程评估、课后评估。

(二)母乳喂养 巩固母乳喂养的观念、含接和姿势的要点。

(三)辅食添加 巩固适宜辅食添加的观念、要点、操作技巧。

(四)咨询技巧和方法 练习咨询技巧、咨询三个步骤和咨询卡的使用方法。

(五)实习 练习在社区和医院的喂养咨询和组织母亲支持小组。

# 学习活动1-3 评估线上学习效果

教学方法: 问卷评估、讨论 建议时长: 10~15分钟

# 活动步骤说明

- 1. 请学员随机抽取一张数字卡片。
- 2. 学员每人一份知识评估问卷(即人卫版教材附录三),自行填写。也可使用电子问卷。
- 3. 教员收回问卷, 立即判卷。向全体学员展示知识评估问卷的结果。
- 4. 讲解出错率高的题目,注意与之后几节课内容的衔接和分工。
- 5. 讨论和小结。

### 教具制作

- (一)用于抽签的号码卡片
- 1. 按照学员人数,准备相应数量的卡片。
- 2. 在每张卡片上写号码,从1开始编号。
- 3. 把做好的号码卡片,统一放在袋子(或信封)里。向学员说明,号码卡片仅用 于培训前后的评估。评估是不记名的,因此用号码而不用学员的名字。教员只 需要了解整体情况,不需要了解每个学员的评估成绩。
- (二)准备评估问卷和结果展示表
- (三)准备容易出错的题目的讲解要点

# 培训评估问卷1

	培训前 培训后 学员抽到的编号		_
主意	: 问卷采取匿名,请独立完成该问卷,便于教员了解学员的知识掌握水平		
编		对	错
1	偏瘦的妈妈可以分泌足够的、质量良好的乳汁,喂养她的孩子		
2	如果婴儿配方奶粉给予"得当",孩子不进行母乳喂养也不会存在风险		
3	婴儿从6月龄开始添加辅食的时候,第一次吃的辅食应该与母乳的质地/稠度相同,这样年幼婴儿才能够容易吞咽		
4	出生后最初6个月里,如果天气炎热,婴儿除了母乳还需要额外补充水分		
5	6个月内纯母乳喂养的婴儿下呼吸道感染的次数较少,腹泻的次数比较少		
6	医院促进母乳喂养的政策之一是不限制母亲接触新生儿		
7	母乳喂养时,婴儿的下巴不应该碰到母亲的乳房		
8	母乳中维生素A的含量比牛奶的高		
9	母亲只要掌握了正确的信息,就会立即改变自己的行为		
0	良好的含接和哺乳姿势能够预防母亲乳头疼痛和皲裂		
1	有效移出乳房里的乳汁对保证泌乳量必不可少		
12	婴幼儿喂养支持小组的主要功能是分享关于婴幼儿喂养行为的个人经验		
3	6~8月龄的婴儿继续母乳喂养之外,每天还需要吃1~2次辅食		
4	哺乳的母亲应比平时多吃一些食物		
5	母乳喂养可以满足婴儿最初6个月的全部需求		
6	1岁以后母乳就没营养了		
7	如果母亲得了感冒、流感或腹泻,应该暂停哺乳		
8	母亲患乳腺炎,应该暂停哺乳		
9	婴儿1岁之前吃瘦肉,不容易消化		
20	婴儿辅食有特定的添加顺序,应从(据说)容易消化、不致敏的谷类(米粉)开始		

<sup>1</sup>参见人卫版教材附录三。

# 培训评估问卷参考答案

	培训前 培训后 学员抽到的编号	
注意	问卷采取匿名,请独立完成该问卷,便于教员了解学员的知识掌握水平	
编	号 题目	对错
1	偏瘦的妈妈可以分泌足够的、质量良好的乳汁, 喂养她的孩子	$\checkmark$
2	如果婴儿配方奶粉给予"得当",孩子不进行母乳喂养也不会存在风险	
3	婴儿从6月龄开始添加辅食的时候,第一次吃的辅食应该与母乳的质地/稠度相同,这样年幼婴儿才能够容易吞咽	
4	出生后最初6个月里,如果天气炎热,婴儿除了母乳还需要额外补充水分	
5	6个月内纯母乳喂养的婴儿下呼吸道感染的次数较少,腹泻的次数比较少	√ _
6	医院促进母乳喂养的政策之一是不限制母亲接触新生儿	√ □
7	母乳喂养时,婴儿的下巴不应该碰到母亲的乳房	
8	母乳中维生素A的含量比牛奶的高	
9	母亲只要掌握了正确的信息,就会立即改变自己的行为	
10	良好的含接和哺乳姿势能够预防母亲乳头疼痛和皲裂	√ □
11	有效移出乳房里的乳汁对保证泌乳量必不可少	
12	婴幼儿喂养支持小组的主要功能是分享关于婴幼儿喂养行为的个人经验	√ □
13	6~8月龄的婴儿继续母乳喂养之外,每天还需要吃1~2次辅食	√ □
14	哺乳的母亲应比平时多吃一些食物	
15	母乳喂养可以满足婴儿最初6个月的全部需求	√ _
16	1岁以后母乳就没营养了	
17	如果母亲得了感冒、流感或腹泻,应该暂停哺乳	
18	母亲患乳腺炎,应该暂停哺乳	
19	婴儿1岁之前吃瘦肉,不容易消化	
20	婴儿辅食有特定的添加顺序,应从(据说)容易消化、不致敏的谷类(米粉)开始	

# 第二节 母乳喂养

	2	<b>本章介绍</b>	
学习目标	方法/活动	时长	教学材料
母乳喂养观念解析	头脑风暴 讨论	10分钟	· 从人卫版教材和学员资料中 选用资料
母乳喂养技巧练习	示范 小组练习	20分钟	・娃娃模型(10个) ・乳房模型(10个) ・投影仪 ・PPT:母乳喂养图片练习 <sup>1</sup>
挤奶和杯喂技巧练习	头脑风暴 示范 小组练习	10分钟	・娃娃模型(10个) ・乳房模型(10个) ・小喂杯(40ml,1个)
母乳喂养评估	小组练习	20分钟	・表5-1 母乳喂养观察表 ・娃娃模型(10个) ・乳房模型(10个)

# 教学材料

教具

· 娃娃模型<sup>2</sup> 10个

· 投影仪

· 乳房模型3 10个

· PPT: 练习用母乳喂养图片

· 小喂杯(40ml) 1个

1.准备一些大的水果或蔬菜、毛巾或其他结实的厚布,以及一些橡皮筋或绳子给每个小组; 2.将水果或蔬菜放在布的中间,并将布系在这个水果/蔬菜上,以形成宝宝的"脖子"和"头"; 3.将布料的四角分别绑成手臂和腿的形状,以模拟婴儿的腿和手臂; 4.如果布料比较薄,可以在里面塞一些其他的布料,让模型更像娃娃的"身体"。

#### 3乳房模型的制作方法:

1.使用一双颜色接近肤色的袜子,或旧毛衣或T恤; 2.将步骤一准备的材料做成圆形的袋子形状,并用其他布料或泡沫橡胶填充这个袋子,使其成为胸部形状; 3.在乳房中间缝一个圆圈状的"钱包线",做成乳头; 4.用泡沫或棉花填充圆圈里边的空间,以模拟乳头; 5.用毛笔给乳晕上色。也可以把乳头往里推,形成一个"内陷"的乳头; 6.如果想要显示乳房的内部结构(如内部的导管),可以用两个袜子来制作乳房,模拟两层结构; 7.将导管管嘴缝合在外层,并将导管管身放置在乳头下方的内层; 8.可以掀开包括乳头的外层结构,露出内部结构。

¹请见配套PPT练习图片。

<sup>2</sup>娃娃模型的制作方法:

打印/复印 资料

打印/复印 · 推荐打印人卫版教材中的两张图:

图2-1 养育健康和营养良好儿童的关键要素

A3大小1张

图2-2 生命最初1000天的6个阶段

A3大小1张

学员资料

· 咨询卡

· 表2-1 母乳喂养的推荐和讨论要点

· 图3-1 乳房解剖

学员每人1张

· 表5-1 母乳喂养观察表

· 图3-2 泌乳机制

· 表4-1 不同乳类的成分比较

· 图4-9 新生儿胃的大小

# 学习活动2-1 母乳喂养观念解析

教学方法: 头脑风暴、讨论、分组讨论 建议时长: 10分钟

# 活动步骤说明

- 1. 询问全体学员(头脑风暴),工作中曾遇到哪些与母乳喂养相关的误区?(2分钟)
- 2. 学员分组, 2人一组(沿用第一节课的配对活动结果)选择1个误区讨论。请 2 ~3组学员简单分享讨论结果。(3分钟)
- 3. 教员从评估问卷中挑选1~2个错误率较高的题目,向全体学员讲解(见关键信息)。
- 4. 讨论和小结。(5分钟)

### 关键信息

教员可以观察第一节课学员表现,了解"培训前评估问卷"中学员的知识薄弱点,事先挑选1~2个题目用于讨论。教员讲解时可以选用人卫版教材和学员资料中的图表,以及合适的咨询卡。

# 学习活动2-2 母乳喂养技巧

教学方法: 示范、分组练习 建议时长: 20分钟

### 活动步骤说明

- 1. 请学员回忆母乳喂养的姿势有哪些、良好姿势的要点、良好含接的要点。请1名 学员向全体演示摇篮式喂养姿势,并讲解要点。教员观察和了解学员的掌握情况。(3分钟)
- 2. 教员向全体学员演示正确的喂养姿势、新生儿含接要点。(1分钟)
- 3. 教员指定1~2种常见的母乳喂养姿势,请学员分组练习,相互指导姿势(和含接)。(1分钟)
- 4. 学员3人一组<sup>1</sup>,用娃娃模型和乳房模型练习指定的母乳喂养姿势。教员巡回观察,并及时纠正学员的错误。(5分钟)
- 5. 图片练习: 教员用投影仪播放母乳喂养图片。每次展示一张图片,请学员一起 判断是不是良好的母乳喂养姿势或含接。(8分钟)
- 6. 提醒学员,对于较大婴儿,能够以自己的姿势顺利吃到母乳、吸吮良好,就不需要纠正哺乳姿势。(1分钟)
- 7. 讨论和小结。(1分钟)

# 关键信息

(一)母乳喂养姿势

对于较大婴儿,如果能够以自己的姿势顺利吃到母乳,吸吮良好,就不需要纠正哺乳姿势。

- 1. 良好的母乳喂养姿势的4个特点
- (1)婴儿的身体呈一直线
- (2)婴儿面向母亲的乳房
- (3)婴儿应该紧贴母亲
- (4)母亲应该支撑婴儿的整个身体,而不仅仅用手和前臂支撑婴儿的脖子和肩膀
- 2. 母乳喂养的多种姿势, 除了摇篮式之外, 母乳喂养的姿势还有多种
- (1) 交叉式, 合适体重轻的婴儿和早产儿;
- (2) 腋下式(橄榄球式),适合剖宫产后、乳头疼痛时、双胞胎的哺乳;
- (3) 半躺式和侧躺式。

<sup>1</sup>例如请学员按顺序循环报数1、2和3。

3. 以摇篮式为例,向母亲示范哺乳姿势。

咨询员用—只手臂作抱婴儿状,用另一侧的手拍打"抱婴儿"的手臂,重点示意以下位置,讲解需要支撑婴儿身体的哪些部位:

- (1) 支撑婴儿的头部(拍打前臂,注意是肘窝前方的部位,不是肘窝)
- (2) 支撑婴儿的臀部(拍打手背)
- (3)婴儿面对母亲(拍打肚子)
- (4) 轻轻地把婴儿的手拉到母亲腰后方(把手从肚子转到腰后)

# 5 母乳喂养的多种姿势



# 良好的含接非常重要

















# (二)含接

- 1. 良好含接有利于母乳喂养成功
- (1) 出生后尽早开始母乳喂养;
- (2)做到良好的含接,母乳喂养不应该出现疼痛;
- (3)婴儿吸吮(而且含接良好)越多,乳汁分泌越多;
- (4)良好的含接可预防乳头疼痛和皲裂。
- 2. 含接良好的4个指征
- (1) 嘴张得很大;
- (2)下唇往外翻;
- (3)下颌接触乳房;
- (4)口上方露出的乳晕比下方多。
- 3. 良好含接保证有效吸吮,有效吸吮的指征
- (1) 婴儿深而慢地吸吮, 时有停顿:
- (2)1~2次吸吮之后能够观察到吞咽动作:
- (3)婴儿吸吮时母亲感觉舒服,没有疼痛。

# 学习活动2-3 (手)挤奶和杯喂技巧

教学方法: 头脑风暴、示范、分组练习 建议时长: 10分钟

### 活动步骤说明

- 1. 请学员回忆母乳喂养的姿势有哪些、良好姿势的要点、良好含接的要点。请1名 学员向全体演示摇篮式喂养姿势,并讲解要点。教员观察和了解学员的掌握情况。(3分钟)
- 2. 请学员讨论手挤奶的重要性(头脑风暴)。提醒学员阅读"咨询卡8 挤奶(吸奶)和母乳的储存与杯喂"。(2分钟)
- 3. 教员在乳房模型上示范正确的手挤奶方法,讲解要点。(3分钟)
- 4. 学员分组,3人一组(可沿用前一个活动的分组)。各组领1个乳房模型,练习 挤奶的手法。教员观察学员操作,及时纠正错误。(3分钟)
- 5. 教员用娃娃模型演示杯喂的方法。(2分钟)

# 关键信息

母亲学会手挤奶对于解决乳房问题非常重要。手挤奶能够适当缓解乳涨, 也能在母婴分离或吸吮不足的情况下 及时移出乳汁。任何对哺乳母亲的乳 房做的操作都应非常轻柔,警惕用力 或不当操作对乳房造成二次损伤。

注意: 吸奶器的原理与手挤奶不同,不能有效排空乳房,操作不当会损伤乳房。

以下内容摘自人卫版教材附录二第157~158页。

# 8 挤奶(吸奶)和母乳的储存与杯喂



### (一)手挤奶

- · 确保母亲的双手、挤奶和储奶用具的清洁
  - 。 用肥皂和洁净的流动水清洗双手和用具;
  - 。 用来盛放乳汁的容器要洗干净,并用沸水煮一煮。
- · 母亲挤奶过程要处于舒服的状态
- · 轻柔地抚摸乳房可能有助于乳汁流出
- · 母亲穿得暖和一些有助于乳汁流出
- 手挤奶的方法
  - 。 大拇指放在乳晕(乳头周围深色的部位)的上方,其他四个手指与大拇指相对、放在乳

晕的下方;

- 。 大拇指与食指、中指相对,按照下面的方法挤压乳房:
  - 先向胸壁按压, 再轻轻向乳晕方向挤压, 然后放松手指;
  - 手指在乳房上按压时, 要避免移动和摩擦皮肤;
  - 摩擦乳房会造成皮肤擦伤,或挤压乳头而中止乳汁流出;
- 。 乳汁成滴流出,或者呈细线喷出;
- 。 将流出的乳汁收集、存放在干净的容器内;
- 。 转换大拇指与食指、中指的位置,从多角度按压和释放乳晕;
- 。 交替两侧挤奶:
  - 先按压一侧乳房至少3~5分钟;
  - 等乳汁流出减慢的时候换对侧乳房挤奶3~5分钟以上;
  - 然后再换另侧,继续交替挤奶;
- 。 总共挤奶20~30分钟。随着乳汁流出,乳房逐渐变软,可以停止挤奶,不要过度挤奶,没有必要把乳汁都挤出来。

# (二)乳汁储存

- · 挤出的乳汁应盛放在干净的、有盖子的容器内。
- · 挤出的乳汁放在阴凉处可以保存4小时;放在冰箱冷藏室(4℃)深处可以保存24小时;放在冰箱冷冻室(-20℃)可以保存3个月。
- · 储奶容器如果放在冰箱里, 应与生肉或水产品分隔开。
- 低温保存的乳汁在吃之前先回温。
  - 。 把盛有乳汁的奶杯浸在温水(40℃以下)中回温,并多次晃动奶杯让奶液均匀受热。
  - 。 再稍稍放凉一点,等乳汁与皮肤温度接近,感觉不烫时再喂给孩子吃。

# (三)用杯子喂婴儿吃奶

- · 用广口的小杯子喂婴儿吃挤出来的母乳。
- · 将小杯子的边缘轻轻压住婴儿的下唇,使得婴儿下唇接触到少量奶液,然后耐心等待婴儿用 舌头自主舔食杯子中的奶液。
  - 。 注意, 杯子喂养的关键是让婴儿自己吃, 不是将奶液倒入婴儿口中!
  - 。 每次取少量的乳汁,避免浪费:每次只取出恰好够喂养量的乳汁,也可以少量多次取奶。
- · 用杯子喂奶时,喂养者要与孩子保持密切沟通。
  - 。 看着孩子的眼睛,要对着孩子微笑、轻柔地跟孩子说话或哼歌,让孩子能够看到喂养者 的脸、听到喂养者的声音。

# (四)特别提醒

- · 对于不能进行乳房亲喂的婴儿,建议首先考虑用杯子喂婴儿吃挤出的乳汁。
- · 刚出生的婴儿就可以杯喂。
- 奶瓶、奶嘴和学饮杯存在安全卫生的问题。
  - 。 因为很难清洗干净,很容易被(细菌)污染,给婴幼儿使用奶瓶、奶嘴和学饮杯是不安全的;
  - 。 用奶瓶、奶嘴喂养婴儿容易发生"乳头混淆",干扰母乳喂养。

# 学习活动2-4 母乳喂养评估

教学方法: 分组练习 建议时长: 20分钟

# 活动步骤说明

- 1. 给每位学员发1张表5-1 母乳喂养观察表。
- 2. 学员分组,3人一组(可沿用前一个活动的分组)。每组3名学员分别扮演母亲、咨询员和观察者。然后转换角色,轮流练习。(2分钟)
  - "母亲": 怀抱娃娃模型;
  - "咨询员":帮助"母亲"掌握良好的喂养姿势(4个指征)和良好含接(4个指征);
    - "观察者":观察咨询过程,填写表5-1母乳喂养观察表;
- 3. 教员观察各组表现,及时纠正错误。(12分钟)
  - (1) 提醒"卫生工作者"应该与"母亲"进行交流。
  - (2)向"母亲"准确解释要点。
  - (3)调整母乳喂养姿势或含接时,不要将婴儿抱离母亲,让母婴自己做。
  - (4) 使用"支持和鼓励性词语和语气"。
- 4. 请各小组反馈通过练习学到了什么新的技能要点? 遇到什么困难? (5分钟)
- 5. 讨论和小结。(1分钟)

# 关键信息

表5-1 母乳	.喂养观察表
母亲姓名	日期
婴儿姓名	婴儿月龄
母乳喂养进展良好的指征	可能有困难的指征
母	亲
□ 母亲看上去健康	□ 母亲看上去不适、沮丧
□ 母亲放松和舒适	□ 母亲表现紧张和不适
□ 亲子关系好	□ 没有母子眼神交流
婴	儿
□ 婴儿看上去健康	□ 婴儿表现困倦,身体不适
□ 婴儿安静和放松	□ 婴儿烦躁啼哭
□ 婴儿饥饿时寻找乳房并觅食	□ 婴儿不寻找乳房或觅食
乳	房
□ 乳房外观健康	□ 乳房红肿或疼痛
□ 无疼痛和不适	□ 乳房或乳头疼痛
□ 用手指能很好地避开乳晕托起乳房	□ 乳房只在乳晕处被手指托起
婴儿的	的体位
□ 头和身体呈直线	□ 喂养时,头颈扭曲
□ 头和身体朝向乳房,鼻子朝向乳头	□ 头和身体朝向乳房,
□ 身体贴近母亲身体	下嘴唇或下巴朝向乳头
□ 整个身体得到支撑	□ 身体没有和母亲贴近
	□ 仅头部和颈部得到支撑
婴儿的	<b>的含接</b>
□ 嘴张得很大	□ 嘴没有张大
□ 下唇向外翻	□ 下唇向内缩
□ 下颌贴到乳房	□ 下颌未贴到母亲的乳房
□ 上唇上面有更多乳晕	□ 下唇下面有更多的乳晕
吸	吮
□ 慢而深地吸吮,有停顿	□ 快而浅地吸吮
□ 吸吮时双颊鼓起	□ 吸吮时面颊内陷
□ 吃饱后,松口放开乳房	□ 母亲把婴儿从乳房分开
□ 母亲注意到射乳反射指征	□ 母亲没有注意到射乳反射指征

<sup>&</sup>lt;sup>6</sup>摘自: World Health Organization. Infant and young child feeding counselling: an integrated course, 2006. WHO/CDR/93.6 WHO/WellstartUNICEF (2013). The Community infant and young child feeding package: UNICEF. 2020 BFHI

# 第三节 辅食添加

	7	本章介绍	
学习目标	方法/活动	时长	教学材料
6~23月龄母乳喂养婴幼儿的喂养推荐	集体讨论 头脑风暴 小组活动	20分钟	· 大白纸: 辅食添加要点表格 · 彩色卡片: 推荐要点 · 咨询卡10-16 · 表9-1 6~23月龄母乳喂养婴幼 的喂养推荐 · 表9-2 6~23月龄非母乳喂养婴 · 幼儿的喂养推荐 · 表9-3 各种本地常见、可获得、 负担、可接受、爱吃的食物 · 表9-4 辅食喂养的推荐和讨论要
6~23月龄非母乳喂 养婴幼儿的喂养推荐	集体讨论 头脑风暴	10分钟	・补充要点的卡片
辅食添加要点总结	幻灯演示	10分钟	· 投影仪 · PPT:辅食添加原则
日常食物选择与辅食制作	小组活动	20分钟	· 准备多种当地常见的食物 · 准备制作辅食的工具及容器 · 大白纸: 讨论题目 · 表9-4 辅食喂养的推荐和讨论要

# 教学材料

# 教具

- · 大白纸:辅食添加推荐表(空白) 4张
- · 彩色要点卡片 4套(30张/套)
  - (1)母乳喂养婴幼儿的辅食添加推荐要点
  - (2) 非母乳喂养婴幼儿辅食添加推荐要点补充
- · 大白纸: 讨论题目 1张
  - (1)动物来源的食物有哪些?
  - (2) 几月龄可以添加手指食物?
  - (3)准备食物前后的清洁卫生应注意哪些?
- · 准备多种当地常见的食物

打印/印刷 · 咨询卡10-16 学员每人1份

咨料

《婴幼儿喂养健康教育核心信息》 学员每人1份

学员咨料

· 表9-1 6~23月龄母乳喂养婴幼儿的喂养推荐

· 表9-2 6~23月龄非母乳喂养婴幼儿的喂养推荐

· 表9-3 各种本地常见、可获得、可负担、可接受、爱吃的食物

· 表9-4 辅食喂养的推荐和讨论要点

其他

· 投影仪

· PPT: 辅食添加原则(文件另附)

# 学习活动3-1 6~23月龄母乳喂养婴幼儿的辅食添加原则

教学方法:集体讨论、头脑风暴、小组活动 建议时长:20分钟

# 活动步骤说明1

- 1. 请学员快速阅读《婴幼儿喂养健康教育核心信息》。向学员解释,核心信息在 2020年由国家卫健委发布,内容与本课程的喂养推荐是一致的。(1分钟)
- 2. 询问学员在视频学习辅食添加原则时和工作实践中遇到哪些困惑。(3分钟)
- 3. 将学员分成4组2。
- 4. 准备4张大白纸,每组一张:
  - (1)横着写,写出辅食喂养的各个要点:月龄、每天频次、每餐平均进食量、 食物质地(稠度/浓度)、食物种类(要吃多种多样的食物);
  - (2) 竖着写,列出婴幼儿的各个年龄段:6月龄开始、6~8月龄、9~11月 龄、12~23月龄。
- 5. 把写有"表9-1 6~23月龄母乳喂养婴幼儿的喂养推荐"要点的卡片发给每个小 组,每组一套。
- 6. 请各组讨论大白纸上的内容,把卡片贴到对应的格子里。
- 7. 请学员确保所有格子都贴上了卡片。
- 8. 选其中一组派一名代表,向全体解释他们填的图表。
- 9. 介绍之后,请其他组学员共同讨论是否同意该组粘贴的图表,可以调整刚才粘 贴的内容。(3~9环节用时约10分钟)

<sup>1</sup>参考人卫版教材第九章学习目标3。

<sup>2</sup>可用"辅、食、添、加"四个字接龙,辅为1组,食为1组,添为1组,加为1组。

- 10. 请学员阅读"表9-16~23月龄母乳喂养婴幼儿的喂养推荐",检查和核对刚才各组粘贴的结果。(2分钟)
- 11. 教员请学员阅读咨询卡14(见人卫版教材第146页),询问学员图上共有几大类食物?(参考答案:8大类,强调包括母乳喂养)。讨论婴幼儿辅食7大类的划分方法,解释吃多种多样食物的重要性,以及评价方法。(5分钟)
- 12. 引导学员共同阅读讨论表9-3 各种本地常见、可获得、可负担、可接受、爱吃的食物。(5分钟)
- 13. 教员讲解,科学添加辅食对于预防营养性贫血、超重和肥胖、营养不足的意义。(5分钟)

# 教具制作

# (一) 大白纸

辅食添加推荐表(空白)4张

参照"学员资料"表9-1,在大白纸上绘制表格,标题为"辅食喂养推荐要点"注意"食物种类"一栏不需要划线,所有月龄通用。大白纸表格的参考示例:

# 辅食喂养推荐要点

月龄	每天频次	每餐平均 进食量	食物质地 稠度/浓度	食物种类 (吃多种多 样的食物)
6月龄 开始添 加辅食				
6~8				
9~11				
12 ~ 23				

# (二)彩色卡片

# 6~23月龄婴幼儿喂养要点

# 在大白纸上贴上卡片后的参考示例:

月龄	每天频次	每餐平均 进食量	食物质地 稠度/浓度	食物种类 (吃多种多 样的食物)
6月龄开 始添加 辅食	继续母乳 喂养 1~2次辅食	从尝一尝 开始 逐渐增加 到2~3小勺	稠粥 肉泥 菜泥	每天吃7类辅食中至少4类 包含主食/内蛋奶/果蔬
6~8	继续母乳 喂养 1~2次辅食 + 1~2次加餐	每餐2~3勺, 逐渐增加到 1/2碗	稠粥 糊糊 掐烂 煮烂的家庭食物	
9~11	继续母乳 喂养 2~3次辅食 + 1~2次加餐	1/2碗 (250ml <b>伯</b> 碗)	细细切碎的家庭 食物 手指食物 条状食物	
12 ~ 23	继续母乳 喂养 3次辅食 +2次加餐	3/4碗到 - 整碗	軟烂的 家庭食物	

- 1. 以小组为单位准备教具。每组1张大白纸,准备15张信息卡片用于以下内容。
  - · 12张: 4个年龄段辅食添加的要点(3个要点/年龄段×4个年龄段)
  - 1张: 写"母乳喂养"
  - · 2张:写两条食物种类推荐,分别为"每天吃7类辅食中至少4类","包含主食/肉蛋奶/果蔬"
- 2. 准备信息要点的卡片。以下是一套卡片的制作方法:
  - (1)将4张白色A4打印纸,每张裁成4张,共16张纸片;
  - (2)取12张纸片,参照表9-1,总结每个年龄组的喂养特点,用马克笔分别写在纸片上。
  - (3)取1张纸片写上"母乳喂养";
  - (4) 取2张纸片写上"每天吃7类辅食中至少4类""包含主食/肉蛋奶/蔬果";
  - (5)取一些稍硬的彩色纸(如杂志封皮、包装盒、快递的文件袋等),剪成比第(1)步中纸片稍大的15张硬纸卡。可以用颜色和形状区分年龄组和辅食要点维度;
  - (6)把(2)和(3)中写好的信息卡贴在剪好的硬纸卡上,注意留出四周空白边。
- 3. 准备食物种类(多样性)一栏的图片。从咨询卡第14张选取食物组的图片,复印剪下8张,包括母乳喂养、肉类、奶类、蛋类、豆类和坚果、主食谷薯类,含维生素A丰富的蔬菜和水果类,其他蔬果类。

### (三)彩色卡片

非母乳喂养的婴幼儿辅食喂养推荐的不同点的纸片。

- 1. 以小组为单位准备教具。每组7张信息卡片。
- 2. 参照"学员资料"表9-2准备信息卡片。以下是一套信息卡的制作方法:
  - (1)取2张白色A4打印纸,每张裁成4张卡片。实际需要7张纸片;
  - (2)参照表9-2,总结非母乳喂养婴幼儿每个年龄组的喂养特点,用马克笔将以下7个要点分别写在纸片上,每张纸上写一个:
  - · 非母乳喂养;
  - · 每日进食4~5次;
  - ・酌情增加1~2次加餐;
  - · 重视动物来源的食物;
  - · 增加1~2杯奶;
  - 增加2~3杯额外的水或汤:
  - · 营养包(如有必要);
  - (3)参照前文教具制作方法,把纸片粘贴在稍大的硬纸卡上。

# 将这些新增卡片贴在原有的大白纸上,参考示例如下:

		日进食	情增加2次加餐	
月龄	每天频次	每餐平均 进食量	食物质地 稠度/浓度	食物种类 (吃多种多样的食物)
6月龄开 始添加 辅食	继续母乳 喂养 1~2次辅食	从尝一尝 开始 逐渐增加 到2~3小勺	和粥 肉泥 菜泥	每天吃7类辅食中至少4类 包含主食/肉蛋奶/果蔬
तमा ह				
6~8	继续母乳 1~2次辅食 1~2次加餐	每餐2~3勺, 逐渐增加到 1/2碗	稠粥 糊糊 热烂 煮烂的家庭食物	
9~11	继续母乳 喂养 2~3次辅食 1~2次加餐	1/2碗 ( 250ml <b>伯</b> 碗 )	细细切碎的家庭 食物 手指食物 条状食物	
				重视动物来源
12 ~ 23	继续母乳 喂养 3次辅食 +2次加餐	3/4碗到 -整碗	<b>款烂的</b> 家庭食物	纳食物 增加1~2杯奶 增加2~3杯彩 外的水或液体
				营养包 (如有必要)

# 学习活动3-2 6~23月龄非母乳喂养婴幼儿的喂养推荐

教学方法:集体讨论、头脑风暴 建议时长: 10分钟

### 活动步骤说明

- 1. 提问学员:与母乳喂养婴幼儿相比,非母乳喂养婴幼儿的喂养推荐有什么不同?
- 2. 请学员阅读"表9-2 6~23月龄非母乳喂养婴幼儿的喂养推荐",在之前活动的大白纸上进行相应调整。
  - (1) 在题目位置贴上"非母乳喂养"卡片,请两位学员分别朗读以下两个要点,并贴在题目下方:
  - "每日进食4~5次,包括奶液喂养、吃非奶类食物,以及两者的混合食物。" "在原有奶液喂养的基础上逐步添加(半)固体食物,可酌情增加1~2次加餐。
  - (2)提醒学员在"食物种类(要吃多种多样的食物)"一栏里贴上"重视动物来源的食物""增加1~2杯奶液""增加2~3杯额外的水或汤""如有必要可使用营养包"的卡片。
- 3. 讨论和总结。

# 学习活动3-3 辅食添加要点总结

教学方法: 幻灯演示 建议时长: 10分钟

### 活动步骤说明

- 1. 教员播放幻灯,讲解辅食添加的要点。
- 2. 讨论和总结。

# 学习活动3-4 日常食物选择与辅食制作

教学方法: 小组学习、示教 建议时长: 20分钟

### 活动步骤

- 1. 教员向学员解释,视频课程中关于"辅食添加实操"部分时间有限,原课程设计30分钟小组学习和示教,视频课程只有6分钟内容,接下来我们将在今天的线下课中一起动手学习"日常食物选择与辅食制作"。然后,教员向学员介绍在课前准备的当地的、应季的、容易获得的食物。(1分钟)
- 2. 将学员分为4组,请每组挑选一个月龄组。(2分钟)
  - (1) 刚到6月龄
  - (2)6~8月龄
  - (3)9~11月龄
  - (4)12~23月龄
- 3. 给每组分配一些简单的烹调用具,用于制作上述不同月龄组的辅食。
- 4. 请各组学员根据上一活动贴到大白纸上的不同月龄阶段婴幼儿喂养推荐的要点 (即表9-1、9-2),做好本组计划,按月龄由小到大分组领取食材,开始制备 辅食。(8分钟)
- 5. 请各组选一位学员从辅食添加频率、进食量、食物质地(稠度/浓度)、食物种类、回应性喂养、清洁卫生几方面介绍本组制备的婴幼儿食物。(4分钟)
- 6. 教员展示写有以下三个问题的大白纸,引导学员说出部分关键信息。(1分钟)
  - (1) 动物来源的食物有哪些? 答案:瘦肉、动物肝、奶制品、蛋类等。
  - (2) 几月龄可以添加手指食物? 答案: 8月龄, 婴儿可以独自坐之后。
  - (3)准备食物前后清洁卫生应注意哪些?答案:食物储藏、制备必须在干净的卫生环境中,用肥皂、清水洗干净双手。
- 7. 请学员提问,讨论。(2分钟)
- 8. 教员总结关键信息,并请学员打开表9-4 #辅食喂养的推荐和讨论要点,一同回顾。(2分钟)

# 关键信息

# 一、婴幼儿喂养健康教育核心信息

为贯彻落实《健康中国行动(2019-2030年)》,普及婴幼儿喂养健康知识和技能,国家卫生健康委于2020年7月发布"婴幼儿喂养健康教育核心信息"

- (一)母乳是婴儿最理想的天然食物,0~6个月婴儿提倡纯母乳喂养。
- (二)母乳喂养能够有效促进母婴健康,降低患病风险。
- (三)特殊情形下母乳喂养,应当听从医务人员指导。
- (四)婴儿6个月起应当添加辅食,在添加辅食基础上可继续母乳喂养至2岁及以上。
- (五)添加辅食坚持由少量到多量、由一种到多种,引导婴儿逐步适应。
- (六)6个月至2岁期间逐步增加辅食添加的频次、种类、确保婴幼儿良好生长发育。
- (七)逐渐调整辅食质地、满足6个月至2岁婴幼儿所需营养素和能量供给。
- (八)耐心鼓励婴幼儿进食,培养良好饮食习惯。
- (九)提倡家庭自制食物,控制婴幼儿糖和盐的摄入。
- (十)定期评价婴幼儿生长发育和营养状况,及时获取科学喂养指导。

# 二、婴幼儿食物种类的划分方法和吃多种多样食物的原则与评价标准

"达到食物种类多样化最小标准的婴幼儿比例"是世界卫生组织和联合国儿童基金会在2008年提出的6~23月龄婴幼儿喂养评价指标的核心指标之一。对该项指标最初的解释中将辅食(即母乳之外的食物)分成7大类,每天吃4类以上作为达标标准。需要注意,食物以类别划分,不宜细分食物品种或计算进食量;母乳喂养的婴幼儿和非母乳喂养婴幼儿的喂养模式存在差异,两种喂养方式的儿童不应简单比较所吃辅食种类的数值。

2020年,国家卫生健康委发布"婴幼儿喂养健康教育核心信息",指出6~23月龄婴幼儿继续母乳喂养,每天要(从7类辅食中)至少吃4类食物,包括动物来源的食物(肉、蛋、奶)、蔬果和谷薯类食物(主食)。

为了体现母乳在婴幼儿食物体系中的重要性并统一评价方法,世界卫生组织和联合国儿童基金会2017年召开专家组会议,建议修改该项指标的评价方法,将母乳作为一类食物,将6~23月龄婴幼儿食物分为8大类,即母乳和7类辅食,达标标准为"每天在包括母乳在内的8类食物中吃5类以上"。2020年,联合国儿童基金会在"婴幼儿喂养项目指南"中引用了这个更新后的指标。

# 三、本地常见、可获得、可负担、可接受、爱吃的食物

婴幼儿到6月龄后应该继续母乳喂养到2岁或2岁以上,在辅食喂养过程中注意食物种类和吃多种多样食物:

- 1. 动物来源的食物:是指奶类和奶制品、瘦肉、鸡肉、鱼肉、肝和蛋类。
  - (1) 动物来源的食物对婴幼儿非常重要,并且刚开始添加辅食的时候就要及时加入该类食物;
  - (2)将这类食物煮熟,然后根据婴幼儿年龄加工成不同质地的,例如泥、碎末或小碎块。
- 2. 豆类和坚果:如扁豆、豌豆和花生、芝麻、核桃等。
- 3. 主食:主要指谷物、根茎类和薯类。
- 4. 含维生素A丰富的蔬菜和水果:例如绿叶菜、胡萝卜、南瓜、红心红薯、芒果和柿子。

主1 则从川的今师公米和兴场

表1 婴幼儿的食物分类和牵例			
婴幼儿的食物分类	常见食物举例		
母乳	可用乳房模型示意		
动物来源食物	畜肉(猪、牛、羊)、禽类(鸡、鸭)、鱼虾类、肝等		
豆类和 坚果类食物	黄豆及其制品(豆腐、豆浆、豆沙);绿豆、红豆;核桃碎、花生碎、花生酱、芝麻酱等		
含维生素A 丰富的蔬果	绿叶菜(菠菜、油麦菜);南瓜、胡萝卜、西蓝花、红心红薯、芒果、柿子等		
其他蔬菜水果	大白菜、苹果、梨、香蕉等		
主食	稠粥、软米饭、馒头、面条等;根茎类:土豆、芋头等		
蛋类	鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等		
奶类和奶制品	牛乳、酸奶、奶酪等		

#### 注意:

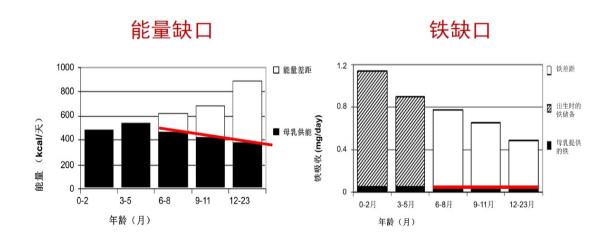
- 避免给婴幼儿提供高盐、高糖和高油的食物;
- 避免给婴幼儿提供含糖的甜饮料以及不健康的食品;
- 对于刚开始添加辅食的婴儿,食物中不加盐和调味料。

# 四、婴幼儿从食物获得铁和维生素A的重要性

# (一)铁

- 1. 新生儿从母体带来的铁储备,在出生之后6个月内逐渐消耗殆尽。
- 2. 虽然母乳中的铁含量不多,但是很容易吸收,吸收率约50%。
- 3. 出生6个月之后,婴儿体内的铁储备用完,从母乳中获得的铁不能完全满足婴儿对铁的需要量,需要通过母乳之外的食物获得铁,以满足对铁的需要。
- 4. 动物来源的食物是铁的很好的来源,如肝、瘦肉和血,铁的生物吸收率为20%~30%,甚至更高。
- 5. 一些植物来源的食物也含有一些铁,如菠菜、黑木耳、豆类如黄豆、扁豆、豌豆、豆制品,但是吸收率低,不足10%。
- 6. 铁的其他来源还包括铁强化食物和铁补充剂。
- 7. 进餐中或餐后,吃一些含维生素C丰富的食物,能够提高铁的吸收。
- 8. 进餐时喝茶或咖啡会降低铁的吸收。
- 9. 婴幼儿生长发育速度越快,铁的需要越多。患病儿童对铁的需要量增加。
- 10. 6~18月龄的婴幼儿容易因为喂养不当而患缺铁性贫血,贫血会影响生长发育、免疫力,带来不可恢复的智力损伤。

# 母乳中营养含量与婴儿需要量之间差距



# (二)维生素A

- 1. 动物肝是维生素A很好的食物来源。富含维生素A的食物还有蛋黄;乳类和乳制品,如奶酪、酸奶;一些橙黄色的蔬菜和水果,如胡萝卜、南瓜、红心红薯、芒果,还有强化了维生素A的食物。
- 2. 注意 在维生素A缺乏的流行地区,给6月龄到5岁的儿童服用维生素A补充剂可以起到重要的预防作用。

#### (三)油和脂肪

- 1. 食物中添加植物油或动物脂肪能够促进食物中脂溶性维生素吸收和提供额外能量。
- 2. 婴儿只需要单独添加少量油脂,每餐不超过半小勺。

### 五、婴幼儿喂养咨询的其他要点

- 1. 婴幼儿的胃容量小,每次进食少。为了满足婴幼儿的营养和能量需要,要保证辅 食的营养密度和一日总进食量,根据儿童月龄和进食特点调整频次、辅食稠度, 以及动物来源食物的比例。
- 2. 要根据婴幼儿的整体膳食摄入情况,包括奶和辅食的摄入情况,来推荐奶和辅食的摄入量。
- 3. 向父母或养育人解释,在辅食添加初期,每周为婴幼儿至少引入一种新的食物,以尽早达到每天吃多种多样的食物(食物多样性),也就是每天至少吃7大类食物中的4大类食物。
- 4. 注意辅食的大小要符合婴儿所在月龄阶段的进食能力特点。如8月龄的婴儿可以开始尝试吃手指食物,即手指大小、可以自己拿着吃的食物,例如胡萝卜条、土豆条和苹果条等。但是需要注意安全,在婴儿独自能坐之前,不要吃手指食物。
- 5. 有一些食物不推荐给婴幼儿吃:
- (1) 茶或咖啡都不适合作为婴幼儿的辅食,不推荐给婴幼儿吃,也不推荐用它们软化食物或浸泡食物。
- (2)避免给婴幼儿吃低能量的食物或饮品,如米汤、粥油、稀粥,以及甜饮料如蜂蜜水、添加糖的含乳饮料、水果味的饮料、碳酸饮料或苏打水。
- (3)婴幼儿辅食口味宜清淡,应尽量避免或少用盐、调味品。特别是对于刚开始添加辅食的婴儿,食物中不加盐和调味料。
- 6. 为婴幼儿提供食物的时候要注意,所有的食物储存和制备都应该在干净卫生的环境中,以免食物污染带来腹泻或其他疾病。成人给婴幼儿准备食物以及喂养前,要用肥皂和清水洗净双手。

#### 婴幼儿喂养健康教育核心信息

婴幼儿喂养主要包括儿童从出生到3岁期间的母乳喂养、辅食添加、合理膳食和饮食行为培养。这一时期是生命最初1000天中的重要阶段,科学良好的喂养有利于促进儿童健康,为其一生发展奠定良好基础。通过强化健康教育,向父母、养育人和社会公众传播婴幼儿科学喂养的重要意义,普及喂养知识和技能,是改善儿童营养状况、减少和控制儿童营养不良和疾病发生的重要措施。

# 一、母乳是婴儿最理想的天然食物、0~6个月婴儿提倡纯母乳喂养

母乳含有丰富的营养素、免疫活性物质和水分,能够满足0~6个月婴儿生长发育所需全部营养,任何配方奶、牛羊奶等无法替代。6个月内的健康婴儿提倡纯母乳喂养,不需要添加水和其他食物。母乳喂养经济、方便、省时、卫生,有助于婴儿达到最佳的生长发育及健康状态。早产儿、低出生体重儿更加提倡母乳喂养。母亲应当按需哺乳,每日8~10次以上,确保婴儿摄入足够乳汁。要了解和识别婴儿咂嘴、吐舌、寻觅等进食信号,及时哺喂,不应等到婴儿饥饿哭闹时再哺喂。婴儿从出生开始,应当在医生指导下每天补充维生素D400~800国际单位,促进生长发育。正常足月婴儿出生后6个月内一般不用补充钙剂。

### 二、母乳喂养能够有效促进母婴健康,降低患病风险

母乳喂养可以降低婴儿患感冒、腹泻、肺炎等疾病的风险,减少成年后肥胖、糖尿病和心脑血管疾病等慢性病的发生,促进大脑发育,增进亲子关系。母乳喂养还可减少母亲产后出血、乳腺癌、卵巢癌的发生风险。绝大多数母亲都能成功母乳喂养,母亲和家庭应当树立母乳喂养信心。婴儿配方奶仅是无法纯母乳喂养时的无奈选择。

### 三、特殊情形下母乳喂养、应当听从医务人员指导

哺乳母亲患病时,应当及时咨询医务人员,了解疾病和用药对母乳喂养的影响,遵循医务人员意见,确定是否继续母乳喂养。母亲患一般感冒、腹泻时,乳汁中的特异抗体可以保护婴儿免于感染,母亲可坚持母乳喂养。婴儿发生腹泻,不需要禁食,可以继续母乳喂养,应当在医生指导下及时补充体液,避免发生脱水。对于早产儿、低出生体重儿和其他患病婴儿,应当听从医务人员指导,做到科学合理喂养。

#### 四、婴儿6个月起应当添加辅食,在添加辅食基础上可继续母乳喂养至2岁及以上

6个月后单一母乳喂养已不能完全满足婴儿生长发育需求,应当在继续母乳喂养基础上引入其他营养丰富的食物。这一时期,婴儿进食能力日渐完善,是添加辅食的最佳时机。此外,6个月前后也是婴儿行为发育的关键时期,添加辅食能够帮助婴儿逐步适应不同食物,促进味觉发育,锻炼咀嚼、吞咽和消化功能,培养良好饮食习惯,避免日后挑食和偏食。过早、过迟添加辅食均会影响婴儿生长发育。在添加辅食的基础上,母乳喂养可持续至2岁及以上,保障婴幼儿获取足够的营养素和能量。混合喂养及人工喂养的婴儿,满6个月也要及时添加辅食。

### 五、添加辅食坚持由少量到多量、由一种到多种,引导婴儿逐步适应

添加辅食应从每日一次开始,尝试在一餐中以辅食替代部分母乳,逐步过渡到以单独一餐辅食替代一次母乳。添加辅食还应当从单一食物开始,每次只添加一种新食物,逐次引入。开始可选择含铁丰富的泥糊状食物,每次喂食1小勺,逐渐加量。父母和养育人要耐心鼓励婴儿尝试新的食物,留意观察婴儿反应。有的婴儿能够很快接受新的食物,有的则需要多次尝试。待婴儿2~3日习惯一种新食物口味后,再添加另外一种,逐步刺激味觉发育。引入新食物1~2日内,婴儿若出现皮疹、腹泻、呕吐等轻微不适,应当暂停添加,待症状好转后再次尝试小量喂食。若仍出现不适或症状严重,应当及时就医。

#### 六、6个月至2岁期间逐步增加辅食添加的频次、种类、确保婴幼儿良好生长发育

婴幼儿辅食添加频次、种类不足,将明显影响生长发育,导致贫血、低体重、生长迟缓、智力发育落后等健康问题。6~9个月婴儿,每日需要添加辅食1~2次,哺乳4~5次,

辅食与哺乳交替进行。9~12个月婴儿,每日添加辅食增为2至3次,哺乳降为2至3次。1~2岁幼儿鼓励尝试家庭膳食,每日与家庭成员共同进食3餐,期间加餐2次,并继续母乳喂养。制作辅食的食物包括谷薯类、豆类和坚果类、动物性食物(鱼、禽、肉及内脏)、蛋、含维生素A丰富的蔬果、其他蔬果、奶类及奶制品等7类。添加辅食种类每日应当不少于4种,并且至少要包括一种动物性食物、一种蔬菜和一种谷薯类食物。6~12个月辅食添加对婴儿生长发育尤为重要,要特别注意添加的频次和种类。

### 七、逐渐调整辅食质地,满足6个月至2岁婴幼儿所需营养素和能量供给

6个月至2岁婴幼儿生长发育迅速,营养和能量需求高。这个阶段婴幼儿胃容量有限,因此辅食质地需要保持足够稠度。与婴幼儿的咀嚼、吞咽能力相适应,婴幼儿的辅食应当从泥糊状逐步过渡到团块状固体食物。婴儿6个月之后添加泥糊状食物,9个月过渡到带小颗粒的稠粥、烂面、肉末、碎菜等,10~12个月食物应当更稠,并可尝试块状食物。1岁以后吃软烂饭,2岁左右接近家庭日常饮食。贫困地区或食物供应不够丰富的地区,婴幼儿不能从食物中获得充足营养和微量元素时,应当在医生指导下给予辅食营养补充剂(如营养包)。

### 八、耐心鼓励婴幼儿进食, 培养良好饮食习惯

婴幼儿6个月至2岁添加辅食,2~3岁基本独立进食,喂养方式发生变化。从哺乳逐渐过渡到喂食、自主进食、与家人同桌吃饭,这个过程可促进婴幼儿大动作、精细动作的发育,有利于家庭亲子关系建立,促进儿童情感、认知、语言和交流能力发展。父母和养育人要营造快乐、轻松的进食环境,鼓励但不强迫婴幼儿进食。引导婴幼儿与家人一起就餐,自主进食。关注婴幼儿发出的饥饿和饱足信号,与婴儿面对面充分交流,不以食物作为奖励和惩罚手段。婴幼儿进餐时不应看电视、电脑、手机等电子产品,每次进餐时间控制在20分钟左右,最长不超过30分钟。

# 九、提倡家庭自制食物,控制婴幼儿糖和盐的摄入

鼓励家庭选择新鲜、营养丰富的食材,自制多样化食物,为婴幼儿提供丰富的味觉体验,促进味觉发育。清淡口味有利于婴幼儿感受、接受不同食物的天然味道,降低偏食挑食风险,也有利于控制糖、盐摄入,降低儿童期及成人期发生肥胖、糖尿病、高血压、心脑血管疾病的风险。1岁以内婴儿辅食应当保持原味,不加盐、糖和调味品。1岁以后辅食要少盐少糖。2岁后幼儿食用家庭膳食,仍要少盐少糖,避免食用腌制品、熏肉、含糖饮料等高盐、高糖和辛辣刺激性食物。2岁以内婴幼儿辅食宜单独制作,保持食物清洁卫生,预防腹泻和其他疾病。婴幼儿进食要有成人看护,不逗笑打闹,防止进食意外。整粒花生、坚果、果冻等食物易吸入气管,引起窒息,婴幼儿应当避免食用。

### 十、定期评价婴幼儿生长发育和营养状况,及时获取科学喂养指导

营养评价和健康指导,是儿童健康检查服务的重要内容。1岁以内婴儿应当在3、6、8和12个月时,1~3岁幼儿在18、24、30和36个月时,到乡镇卫生院、社区卫生服务中心(站)或妇幼保健院接受儿童健康检查,评价生长发育和营养状况,在医生指导下及时调整喂养行为。

# 表9-1 6~23月龄母乳喂养婴幼儿的喂养推荐

月龄	频次(每天)	母乳之外食物 每餐平均进食量	食物质地 (稠度/浓度)	食物种类多样(要吃多种多样的食物)
6个月之后 (6月龄) 开始添加辅食	继续母乳喂养 + 从1次开始添加 泥糊状食物 逐渐推进到2次	从尝一尝开始逐渐增加到2~3小勺	稠粥/肉泥/菜泥	· 每天吃7类辅食中至少 4类 · 每天都要吃谷薯类、 动物来源的食物(肉、 蛋、奶)、蔬菜水果 母乳 + 谷薯/主食类 (稠粥、软饭、面条、土
6~8月龄	继续母乳喂养 + 逐渐推进(半)固体 食物摄入到1~2次 + 酌情1~2次加餐	每餐2~3勺 逐渐增加到1/2碗 (250ml的碗)	稠粥/糊糊/ 捣烂/煮烂的 家庭食物	豆等) + 肉类 (畜、禽、鱼、内脏、 血) + 蛋类 +
9~11月龄	逐渐推进(半)固体 食物摄入到2~3次 + 继续母乳喂养 + 酌情1~2次加餐	1/2碗 (250ml的碗)	细细切碎的 家庭食物/ 手指食物/条 状食物	奶类和奶制品 (以动物乳、酸奶、奶为 主要原料的食物等) + 豆类和坚果制品 (豆浆、豆腐、芝麻酱、 花生酱等) + 富含维生素A的蔬菜和水果
12~23月龄	3次家庭食物进餐 + 2次加餐 + 继续母乳喂养	3/4碗到1整碗 (250ml的碗)	软烂的 家庭食物	(南瓜、红心红薯、芒果等) + 其他蔬菜和水果 (白菜、西蓝花、苹果、 梨等)

- 1. 婴幼儿6个月之后开始添加辅食, 吃多种多样的食物非常重要
- · 多种家庭食物可以用于制作辅食
- 每天都吃一些动物来源食物,如奶和奶制品、蛋、肉和内脏
- · 对于6月龄后的婴幼儿,辅食是铁营养的重要来源。动物来源的食物,如红肉类、动物血和肝是铁很好的食物来源
- · 常吃的畜禽肉类包括猪、牛、羊、鸡、鸭和鹅,给婴幼儿吃的肉需要煮熟和剁碎做成肉泥或肉末,拌到米饭或菜泥里
- · 从当地的常吃的食物中为以上每类食物举例
- · 将母乳也算作一类食物,婴幼儿每天应该吃8大类食物中的至少5类
- 2. 用本地家庭用的饭碗示意进食量
- 3. 本表中所指的辅食能量密度为0.8~1.0 kcal/g
- 4. 婴幼儿食物应清淡,1岁之后可以适当加盐(使用碘盐)
- 5. 每日补充维生素D 400IU, 多吃含钙丰富的食物
- 6. 合理使用微量营养素补充剂,必要时使用营养包

# 表9-2 6~23月龄非母乳喂养婴幼儿的喂养推荐

- 每日进食4~5次,包括奶液喂养、非奶类食物,以及两者的混合食物。
- · 在原有奶液喂养的基础上逐步添加(半)固体食物,可酌情增加1~2次加餐。

月龄	频次(每天)	母乳之外食物 每餐平均进食量	食物质地 (稠度/浓度)	食物种类多样(要吃多种多样的食物)
6个月开始 添加 泥糊状食物	从1次开始 添加泥糊状食物 逐渐推进到2次	从尝一尝开始逐渐增加到2~3小勺	稠粥/肉泥/菜泥	<ul> <li>毎天吃7类辅食中至少 4类</li> <li>毎天都要吃谷薯类、 动物来源的食物(肉、 蛋、奶)、蔬菜水果</li> <li>母乳 + 肉类 (畜、禽、鱼、内脏、血)</li> </ul>
6~8月龄	逐渐推进(半)固体 食物摄入到1~2次 + 酌情1~2次加餐	每餐2~3勺 逐渐增加到1/2碗 (250ml的碗)	稠粥/糊糊/ 捣烂/煮烂的 家庭食物	蛋类 + 奶类和奶制品 (动物乳、酸奶、奶为主要原料的食物) + 豆类和坚果制品 (豆浆、豆腐、芝麻酱、豆沙、花生酱等) +
9~11月龄	逐渐推进(半)固体 食物摄入到2~3次 + 酌情1~2次加餐	1/2碗 (250ml的碗)	细细切碎的 家庭食物/ 手指食物/条 状食物	谷薯(主食)类 (稠粥软饭、面条、土豆等) + 富含维生素A的蔬菜和水果 (南瓜、红心红薯、芒果等) 其他蔬菜和水果 (白菜、西蓝花、苹果、
12~23月龄	3次家庭食物进餐 + 2次加餐	3/4碗到1整碗 (250ml的碗)	条状食物 软烂的 家庭食物	・重视动物来源的食物 ・増加1~2杯奶液 ・増加2~3杯额外的水/汤 ・如有必要可使用营养包

【注意】 与表9-1的补充注释相同

# 表9-3 各种本地常见、可获得、可负担、可接受、爱吃的食物

#### 动物来源的食物

- · 瘦肉和动物肝,包括猪、 牛、羊、鸡(鸭)、鱼
- 蛋类
- 奶和奶制品





#### 【注意】

- 1、婴儿6个月之后能吃上述动物来源的食物
- 2、婴幼儿尽量每天都吃一些动物来源的食物

# 主食

- · 稠粥、软米饭、馒头、面条
- · 根茎类的食物,如红薯、芋 头和土豆



# 豆类及豆制品 坚果及坚果制品

- 黄豆、红豆、绿豆
- 豆浆、豆腐、豆沙
- 核桃碎、花生碎
- 花生酱、芝麻酱



# 含维生素A丰富的蔬菜和水果

- · 绿叶菜、胡萝卜、红心红薯、南瓜
- · 某些水果,如柿子、芒果



#### 其他蔬菜和水果

· 茄子、大白菜、圆白菜、苹果、梨、 香蕉、菠萝、西瓜

【注意】咨询时要考虑到本地出产的蔬菜和水果



#### 【注意】

- 1. 避免给婴幼儿提供高盐、高糖和高油的食物
- 2. 避免给婴幼儿提供含糖的甜饮料以及不健康的食品
- 3. 对于刚开始添加辅食的婴儿,食物中不加盐和调味料

#### 表9-4 辅食喂养的推荐 主题 内容 对应咨询卡 婴儿从6月龄开始添加辅食,并继续 推荐一 #9, #10 及时添加辅食 母乳喂养 随着孩子的月龄增长,逐渐增加进食频 次、进食量、食物质地(稠度/浓度) 推荐二 充分添加辅食 #10 ~ #14 和食物种类(要吃多种多样的食物) 建议婴幼儿每天吃7类辅食中至少4类。 吃多种多样的 推荐三 #10 ~ #14 每餐可以给孩子吃3~4种家庭食物,包 食物 括肉类、蛋、主食、豆类和蔬菜水果 添加辅食的同时,继续母乳喂养到2岁 推荐四 继续母乳喂养 #10 ~ #14 或以上 准备食物、进食和给孩子喂饭之前洗净 #9 推荐五 注意卫生安全 双手。大小便之后洗净双手 用干净的杯子和勺子喂孩子(喝水或液 推荐六 用杯子喝水 #9 体食物) 孩子患病期间增加母乳喂养次数并鼓励 患病期间的 推荐七 继续进食,病愈之后给予额外的食物用 #16 喂养 于追赶生长 喂养中的 推荐八 在喂养中耐心、积极地鼓励孩子讲食 #10 ~ #13 回应性照护

# 第四节 咨询技巧和方法

	Z	<b>本章介绍</b>	
学习目标	方法/活动	时长	教学材料
复习行为改变模式	互动讨论	10分钟	·大白纸:行为改变模式 ·图6–1 行为改变的模式 ·行为改变的2个案例
练习咨询技巧	练习	20分钟	
练习咨询步骤和咨询 卡的使用方法	填写问卷 讨论	30分钟	・大白纸:咨询的步骤 ・大白纸:咨询卡的使用方法 ・讨论案例脚本

# 教学材料

教具 · 大白纸: 行为改变模式

· 大白纸:咨询的三个步骤

· 大白纸:咨询卡的使用方法

· 大白纸: 行为改变的2个讨论案例的内容1

打印/复印

· 咨询卡(封面背面) 学员每人1份

材料

· 练习咨询步骤和咨询卡使用方法的3个案例: 读给妈妈的脚本 4套。(每套

包括3个案例脚本、按照每组一套的数量准备)2

#### 2读给妈妈的脚本:

<sup>1</sup>行为改变讨论案例内容:

案例一:一位孕妇听说了母乳喂养的最新理念,同时她的丈夫和婆婆也在谈论这个话题。孕妇认为纯母乳喂养对自己孩子最好,所以她考虑试试纯母乳喂养。

案例二:一位母亲带着她10月龄的孩子在称体重。孩子最近在添加辅食,母亲认为稀粥适合这个年龄的孩子,用稀粥作为孩子的辅食。孩子的体重下降了。社区工作者发现孩子体重没有增加,于是鼓励这位母亲给孩子吃稠一些的粥,而不是稀粥。

案例1:读给"妈妈"的脚本:你叫阿春。你的女儿小可已经18个月大了。你在给她按需哺乳。你每天还给她吃三次牛奶和米粥。

案例2:读给"妈妈"的脚本:你叫阿夏。你的儿子小明4个月大了。你在给他母乳喂养,因为你知道母乳是他最好的食物。因为天气太热,你也给小明喂水。你认为小明现在已经到了可以吃其他食物的年龄了。小明的体重一直在增加,但他上周腹泻了。

案例3:读给"妈妈"的脚本:你的名字叫阿秋。你在给你10个月大的孩子小方喂奶。你还有另一个大一点的孩子。你给小方的食物是家人都吃的,一天两次。小方很健康,没有生病。

#### 学员资料

- · 图6-1 行为改变的模式
- · 表10-1 婴幼儿喂养评估表
- · 表10-2 婴幼儿喂养咨询技巧的观察评估表
- · 表10-3婴幼儿喂养咨询卡使用技巧的观察评估表

# 学习活动4-1 讨论行为改变模式

教学方法: 互动讨论 建议时长: 10分钟

#### 活动步骤1

- 1. 请1名学员结合自己的行为改变(成功的、不成功的、困难点),复习行为改变的阶段模式,并展示写好要点卡片的大白纸(或图6-1行为改变的模式)。(2分钟)
- 2. 请学员们闭上眼睛,想想自己正在试图改变的一项行为(如健身、晨读)。(1分钟)
  - (1) 请学员确定自己处在行为改变的哪一个阶段,并给出理由。
  - (2) 请学员继续思考如何推进到下一个阶段。
- 3. 展示写有婴幼儿喂养的行为改变案例的两张大白纸。请学员们集体讨论。思考两个问题: (5分钟)
  - (1) 母亲处于行为改变过程的哪个阶段?
  - (2) 卫生工作者接下来会做什么? 为什么?

#### 案例一

一位孕妇听说了母乳喂养的最新理念,同时她的丈夫和婆婆也在谈论这个话题。孕妇认为纯母乳喂养对自己孩子最好,所以她考虑试试纯母乳喂养。

#### 案例二

一位母亲带着她10月龄的孩子 在称体重。孩子最近在添加辅 食,母亲认为稀粥适合这个年 龄的孩子,用稀粥作为孩子的 辅食。孩子的体重下降了。社 区工作者发现孩子体重没有增 加,于是鼓励这位母亲给孩子 吃稠一些的粥,而不是稀粥。

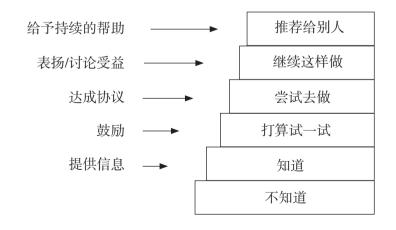
	母亲处于行为改变过程的哪个阶段?	卫生工作者接下来会做什么? 为什么?
案 例 一	孕妇愿意试一试新行为	卫生工作者与她在新行为尝试上达成一致
案 例 二	母亲了解到(听说)新行为	卫生工作者一直鼓励母亲尝试这些新行为

### 关键信息: 行为改变的几个阶段

- 1. 不知道:如果一个人对存在的问题毫无认识,就完全不会想到要改变行为。或者虽然知道一些情况,也意识到存在问题,但是没有想过要改变自己的行为。
- 2. 知道:意识到存在问题。想改变,也意识到改变的重要性,但是不确定自己能否改变,或者不确定自己改变之后能否被他人接受。
- 3. 打算试一试:已经决定改变。可能最近尝试过,但没有成功。这次是下定决心打算采取行动,而不仅是想一想。
- 4. 尝试去做:正在尝试行为改变,但是新的行为还没有转变为长期的行为习惯。
- 5. 继续这样做:新的行为已经成为习惯。
- 6. 推荐给别人:母亲或养育人确信新的喂养行为带来了好处,想跟其他人说一说。

#### 行为改变的阶段模式

个人或组织改变行为或卫生的步骤



<sup>1</sup>参见人卫版教材第六章学习目标2活动一"互动演示"中的4~6环节。

编写者说明:经过看视频课程,关于"倾听和了解"方面的内容讲解的比较充分,也进行了相关的活动。 但关于"建立信心和给予支持"部分时间很少,原课程设计10分钟头脑风暴活动,视频课程只有3分钟内容,没有展开讲解相关技巧。

# 学习活动4-2 练习咨询技巧

教学方法: 互动练习 建议时长: 20~25分钟

#### 活动步骤

#### 第一个活动:两人互相讲故事(倾听的技巧)1(5分钟)

- 1. 请座位相邻的两名学员互动练习。
- 2. 请两个人向对方讲一个事情。
  - (1) 两人同时讲话,不听对方。
  - (2)2分钟后叫停。
- 3. 向全体学员提问:
  - (1) 两个人同时讲话有什么感觉?
  - (2) 你能记起同伴在刚才的讲话中说了什么内容?
- 4. 请每组学员再讲一遍刚才的故事。
  - (1) 这次,一人讲故事,另一人特别专心地听(不做笔记,就是认真听)。
  - (2)2分钟后叫停。
- 5. 请听故事的学员复述刚才同伴讲的故事。
- 6. 教员向全体学员提问:
  - (1) 听故事的学员在复述故事时,说对的内容占多少比例?
  - (2) 讲故事的时候看到对方在认真地听, 你当时的内心感觉如何?
  - (3) 当时你凭什么确认同伴在认真听你讲故事?
- 7. 教员向学员讲解沟通中可以使用的技巧,参考答案:
  - (1) 通过回应和手势表示兴趣。
  - (2)使用非语言交流。

#### 第二个活动:有问有答(由一位教员主持)(5分钟)

- 1. 选大约10名学员。请学员依次问教员1个问题,教员承诺将如实回答。(每位学员问完1个问题,教员立刻回答,并阻止这名学员问第2个问题)。
- 2. 询问全体学员: 你们从刚才的问答中发现了什么?

[参考答案]有些类型的问题能够引出具体信息。如询问"年龄",就能得到(想知道的)具体的信息。

<sup>1</sup>参考人卫版教材第六章学习目标1。

- 3. 向学员讲解: 开放式的问题通常使用"为什么""如何""什么时间"和"哪里"?
- 4. 询问学员: 怎样提问才能够获得比较多的信息?

#### 「参考答案〕

- (1)复述提问者(母亲、父亲、养育人)说的问题。
- (2) 倾听提问者(母亲、父亲、养育人) 所说的问题。
- (3)避免使用判断性词语。例如对和错、正确和不正确(错误)、好和不好等,都属于判断性的词语。
- 5. 请学员打开咨询卡首页, 共同复习倾听与了解的技巧。

# 第三个活动: 共同讨论"建立信心和给予支持"的技巧(10分钟)

- 1. 请学员回忆视频课程上学习到的"建立信心和给予支持"的技巧都有哪些?并请学员打开咨询卡首页,阅读和复习"建立信心和给予支持"的技巧。
- 2. 引导学员讨论每一条技巧:
- (1)应该如何保持同理心,接受对方的想法和感受?即使你知道有些想法或做法是不正确的。

母亲: 我的乳汁又稀又少, 我需要给宝宝添加一些奶粉!

- · 不正确的回复1(表示反对):不行!你这样做是错误的!
- 不正确的回复2(表示赞成): 你这确实是个问题!
- · 正确回复(只是接受): 你现在对乳汁有点担心是吗?
- (2)举例说明如何"确定对方和孩子做得好的事情,并给予表扬"?

母亲:我在母乳喂养,可我觉得自己乳汁不足,所以有时会给宝宝加些奶粉。

- · 表扬: 你在母乳喂养宝宝, 做得很好!
- (3)如何"给予实际的帮助"?
  - 咨询时用枕头、靠垫等帮助母亲坐得更舒适。
  - 给母亲一些饮品。
  - · 当母亲需要哺乳时,为她们提供必要的帮助,例如帮助摆好姿势。
- (4)每次给予少量和相关的信息。我们习惯每次提供大量的信息,但可能有些信息对解决来访者的问题并不是必需的。
- (5)使用通俗易懂的语言。避免使用来访者不熟悉的术语等。
- (6)使用合适的咨询卡。使用咨询卡的好处是可以让来访者通过自己观察而发现 有用的信息。
- (7)提供—两条可操作的建议,而不是命令。命令并不利于自信心的建立,可以提出建议,然后由母亲决定是否要去尝试。
  - · 错误: 你回去每天应该至少哺乳10次以上!
  - · 正确:回去后你可以尝试更加频繁地给宝宝哺乳。
- 3. 讨论和小结。

#### 关键信息

- (一)倾听与了解的技巧
- 1. 使用非语言交流
- (1) 保持你的视线和对方的视线高度一致。
- (2) 关注,保持眼神交流。
- (3) 移除障碍。
- (4) 不赶时间。
- (5)适当的身体接触。
- 2. 向对方提问,了解详细信息。
- 3. 用回应和手势表示关心。
- 4. 倾听对方说的问题。
- 5. 重复对方说的话。
- 6. 避免使用判断性词语。

#### (二)建立信心和给予支持

- 1. 保持同理心,接受对方的想法和感觉。为了建立母亲、父亲、养育人的信心, 在得到正确信息之前,让对方讲出他/她的问题。
- 2. 确定对方和孩子做得好的事情,给予表扬。
- 3. 给予实际的帮助。
- 4. 每次给予少量和相关的信息。
- 5. 使用通俗易懂的语言。
- 6. 使用合适的咨询卡。
- 7. 提供一两条可操作的建议,而不是命令。

# 学习活动4-3 练习咨询卡使用方法和咨询步骤

教学方法: 小组学习 建议时长: 27~30分钟

#### 活动步骤

- 1. 询问学员(头脑风暴),咨询的三个步骤和咨询卡使用方法是什么?请学员回忆在线视频课学到的内容。(1分钟)
- 2. 教员展示写有咨询三个步骤 (评估、分析、行动) 和咨询卡使用方法 (观察、思考、尝试)的大白纸,带领学员再复习一遍。(1分钟)

- 3. 学员2人一组,分别扮演"母亲"和"咨询员",每组学员练习使用咨询卡, 并使用观察评估表(表10-3)互相反馈。(每轮次3分钟,共6分钟)
- 4. 学员分为3人一组¹(轮次顺序见下表),分别扮演"母亲""咨询员"和"观察员",进行三个案例练习。(20分钟)
  - 发给每组一套讨论案例的脚本:
  - 讲解分组和练习的步骤。各组学员轮流练习3个角色: 咨询者、母亲/父亲/养育人、观察者。使用角色轮次顺序表, 讲解角色扮演顺序:

时间	咨询者	母亲/父亲/养育人	观察者
第1个5分钟	学员1	学员2	学员3
第2个5分钟	学员2	学员3	学员1
第3个5分钟	学员3	学员1	学员2

- 分组练习每轮次约6分钟。教员掌控时间,及时提醒学员交换角色。
- (1)请"咨询员"使用学员资料中"表10-1 婴幼儿喂养评估表"。
- (2)请"观察员"使用学员资料"表10-2 婴幼儿喂养咨询技巧的观察评估表"。
- (3)给每组一套咨询卡,交给"咨询员"使用(可以用学员自己的咨询卡)。
- (4)请各组第一轮的"母亲"阅读第一个案例脚本。提醒"母亲"们掌握案例中的所有信息。强调:练习中要忠实于案例提供的这些最基本的信息,不要改变,但是可以自己扩展信息。
- (5)每组的"咨询员"询问"母亲"的情况,一边练习"评估、分析和行动"三个步骤,一边运用倾听与了解技巧、建立信心和提供支持的技巧。
- (6)每组的"观察员"的任务是观察、记录和反馈。观察"咨询员"的表现,并使用"表10-2 婴幼儿喂养咨询技巧的观察评估表"记录。本轮案例练习结束之后立即向"咨询员"反馈。
- (7)各组内的学员轮换角色,按照上述第4~6步骤练习第二个案例。然后,再轮换角色练习第三个案例。
- 5. 请全体学员讨论,咨询的步骤和咨询卡使用方法,教员总结。(2分钟)

<sup>1</sup>按照1、2、3编号分组。

# 关键信息

- 1. 婴幼儿喂养的三步咨询过程包括"评估、分析和行动",也可以称之为"询问、思考和讨论"。
  - (1)评估:母亲、父亲、养育人:通过询问和倾听、观察婴幼儿的喂养和状况是否合适。
  - (2)分析:喂养困难、识别困难。如果有多个困难,按照优先顺序排序。
  - (3)行动:即讨论可以采取的改善行动,咨询员挑选有关改变行为的建议,给予母亲一些最相关的建议,接受母亲、父亲、养育人愿意尝试的可行的选择。
- 2. 咨询的目的是为母亲、父亲、养育人提供婴幼儿喂养信息和支持。
- 3. 咨询卡的使用方法:观察、思考和尝试。

婴幼儿喂养咨询 三个步骤	咨询卡使用方法
评估	观察
分析	思考
<b></b>	尝试

# 表10-1 婴幼儿喂养评估表

母亲/父亲/养育人姓名	孩子的年龄(年/月)	
孩子的姓名	家中其他大孩子的人数/年龄	
观察母亲和养育者的状态		

孩子患病情况	没有生病		生	病中	疾病恢复期		
孩子的生长曲线 呈上升趋势	是		7	否		平缓/有波动	
母乳喂养	是 否		母乳喂养 停止时间	频率 (每天几次)		难: 行得怎么样?	
	孩子的	可辅食	名称	频率 (每天几次)	进食量 (如250ml)	食物质地 稠度/浓度	
	动物来源  肉/鱼/内脏						
辅食添加	主食: 租粥/面条/红薯/土豆						
	豆类: 黄豆/绿豆/豆浆/豆腐						
	蔬菜和水果 (包括本地的种类)						
	孩子还喝什么吗?		名称	频率 (每天几次)	进食量 (如250ml)	奶瓶喂养 (是/否)	
液体	动物乳						
	其他液体 (水、汤、饮料)						
其他问题							
母亲、养育人协助 孩子吃饭(回应性照护)	谁帮助孩	子吃饭?	进食时与宝宝互动,如哺乳时微笑、注视等眼睛;在提供辅食时鼓励婴儿吃、有耐心、 懂孩子的信号				
卫生与安全 杯子喂养:用干净的 杯子和勺子喂宝宝			能备食物之前、 世之后,用干净				

# 表10-2 婴幼儿喂养咨询技巧的观察评估表

卫生工作者姓名	机构名称	
观察/指导/督导者姓名	评估日期	

观察/指导/督导者通过观察,评估咨询技巧的运用情况。

在符合情况的选项"是""否"或"不适用"上打勾。评估完成后,与卫生工作者讨论评估结果。

技巧	是	否	不适用	观察发现/备注
技巧1:获得正确的婴幼儿年龄				
技巧2:咨询第一步——评估婴幼儿喂养				
评估当前母乳喂养状况				
检查母乳喂养的困难				
观察一次母乳喂养(如有必要)				
评估婴儿奶瓶的使用情况				
评估"其他食物"和"其他液体"摄人				
评估辅食添加:与年龄相应的喂养建议的比较:频次、进食量、质地、食物种类(要吃多种多样的食物)、回应性喂养、卫生				
完成评估之后,再进行"分析"和"行动"				
技巧3:咨询第二步——分析				
分析与推荐的喂养方式不一致的情况				
考虑母亲反映的喂养问题				
正确地选择需要优先处理的喂养问题				
技巧4:咨询第三步——行动				
表扬母亲、父亲、养育人做得好的喂养行为				
如果发现喂养困难,找到原因				
讨论遇到的困难和相关的信息				
用合适的方法帮助母亲、父亲、养育人解决喂养问题				
鼓励母亲、父亲、养育人尝试新的喂养方式				
对解决喂养问题的方法达成一致				
技巧5: 正确使用咨询卡				
使用咨询卡加强好的母乳喂养行为				
选择合适的年龄组的咨询卡,指出辅食添加的要点				
用咨询卡加强良好的卫生习惯				
演示如何在儿童食品中添加营养包(在有需要的地区)				
技巧6: 运用沟通技巧				
使用良好的非语言沟通				
使用提问技巧,提出可以获得详细信息的问题				
接受母亲、父亲、养育人的想法和感受				
提供实际的帮助		·		

# 表10-3 婴幼儿喂养咨询卡使用技巧的观察评估表

卫生工作者姓名	机构名称	
观察/指导/督导者姓名	评估日期	

观察/指导/督导者通过观察,评估咨询技巧的运用情况。 在符合情况的选项"是""否"或"不适用"上打勾。评估完成后,与卫生工作者讨论评估结果。

卫生工作者	是	否	不适用	评论/观察
介绍自己				
<b>技巧 1: 观察</b> 询问母亲、父亲、养育人在咨询卡上看到了什么				
(1) 咨询卡上显示什么?				
(2) 咨询卡上的人物在做什么?				
(3)他/她对咨询卡上人物做的事情感觉如何?为什么要那样做?				
<b>技巧2: 思考</b> 询问母亲、父亲、养育人怎么想				
(1)知道谁做过(咨询卡上所推荐的行为和做法)?				
(2)他们怎样能够做到(推荐的行为和做法)?				
(3)讨论今天咨询主题的关键信息				
(4) 讨论:采用咨询卡中推荐的做法会带来什么好处?				
<b>技巧 3: 试一试</b> 询问母亲、父亲、养育人是否愿意尝试他们在咨询卡上观察到的 情况。愿意,为什么?不愿意,为什么?				
(1)如果你是孩子的母亲(或另一个角色),你愿意尝试新的做法吗?				
(2) 所在社区的人们会在相同的情况下尝试这种做法吗?为什么?				
(3)会遇到什么困难?				
(4)怎样才能克服困难?				
<b>技巧4: 让母亲、父亲、养育人重复关键信息</b> 让母亲、父亲、养育人谈谈他们在尝试新方法的时候发生了什么,以及他们是如何克服困难的 请母亲、父亲、养育人与家人分享从其他孕妇或哺乳母亲学到 的经验				

# 第五节 实习(一)婴幼儿喂养支持小组

# 本章介绍

学习目标	方法/活动	时长	教学材料
练习婴幼儿喂养支持 小组,互相帮助促进 婴幼儿喂养行为改善	练习、讨论	20分钟	· 婴幼儿喂养支持小组的讨论主题 · 表12-1 婴幼儿喂养支持小组的要点 · 表12-2 婴幼儿喂养支持小组的组织方法 · 表12-3 婴幼儿喂养支持小组的观察表 · 表12-4 婴幼儿喂养支持小组的签到表

# 教学材料

教具 · 布置适合进行小组讨论的空间,准备必要的椅子等物品

打印/复印

· 3个小组讨论的主题

材料

· 根据分组和观察员的人数准备以下表格

· 表12-3 婴幼儿喂养支持小组的观察表

· 表12-4 婴幼儿喂养支持小组的签到表

学员资料

· 表12-1 婴幼儿喂养支持小组的要点

· 表12-2 婴幼儿喂养支持小组的组织方法

· 表12-3 婴幼儿喂养支持小组的观察表

· 表12-4 婴幼儿喂养支持小组的签到表

#### 活动步骤

(一)实习开始之前的准备(5分钟)

- 1. 教员带领学员复习组织婴幼儿喂养支持小组的要点,熟悉表12-1、表12-2、表12-3、表12-4。
- 2. 学员分组,建议每组5~10名学员。每组围坐成一圈,选1名学员担任小组主持人、1名学员担任观察员、1名学员担任签到员,其他学员辅助。请每组观察员和签到员填写表12-3婴幼儿喂养支持小组观察表和表12-4 婴幼儿喂养支持小组签到表。
- 3. 准备几个小组讨论主题,每组抽取一个。

讨论主题1母乳喂养的好处。

讨论主题2 婴幼儿6个月后开始辅食添加的技巧。

讨论主题3 你个人的婴幼儿喂养经历。

讨论主题4 哺乳过程中遇到乳头皲裂、疼痛,有什么好办法缓解吗?

讨论主题5 宝宝添加辅食时总是不好好吃,有什么技巧可以分享吗? 讨论主题6 产假结束上班后你是如何继续母乳喂养的?

4. 邀请养育人(母亲、父亲、婴幼儿的直接养育人)参加支持小组活动,建议每组请3~6位养育人。

#### (二)实习活动

- 1. 约好的养育人到达、签到。
- 2. 各组进行婴幼儿喂养支持小组活动(10分钟)。教员可选择1组全程观察。支持小组活动结束后,感谢养育人的到来,送养育人离开。
- 3. 提问学员:喜欢支持小组的哪些功能?认为支持小组和健康教育讲座有什么不同?(2分钟)
- 4. 请各组观察员分享填写的表12-3,进行自由讨论。(2分钟)
- 5. 讨论和小结。(1分钟)

#### 关键信息

- 1. 婴幼儿喂养支持小组是由婴幼儿的父母或其他养育人组成的讨论小组。小组成员一起讨论推荐的科学的母乳喂养和辅食添加行为,分享自己的经验,并相互支持以促进行为改善。
- 2. 定期开展的支持小组活动为养育人提供了很好的经验交流和学习机会,一般由婴幼儿喂养经验丰富并掌握一定小组讨论动员技巧的养育人来负责主导讨论。 小组学员分享个人经验、信息,并相互提供支持。

# 表12-1 婴幼儿喂养支持小组的要点

### 塑造一个安全的环境,相互尊重、关注、信任、真诚和富有同理心

- 1. 支持小组的成员应该
- · 分享婴幼儿喂养经验和信息
- 相互支持
- · 作为成果: 成员能够相互学习,并能在正确的引导下改变母乳喂养的态度和行为
- 2. "保密"是支持小组的关键原则,即"在小组里说的话应该留在小组里"
- 3. 婴幼儿喂养支持小组不是讲座或上课。所有小组成员都扮演着积极的角色。教员主持和指导讨论,但应该在教员和成员之间、成员和成员之间有良好的互动
- 4. 支持小组重视一对一的沟通。这样,所有成员都可以表达自己的想法、知识和困惑,可以分享经验,接受其他成员的支持,并给予他人支持
- 5. 小组讨论的座位安排应该让所有成员可以相互看见
- 6. 每个小组的人数应该保证在3~12人之间
- 7. 小组讨论应该由经验丰富、有科学知识的教员或母亲指导
- 8. 小组讨论是开放的,应该允许所有孕期、哺乳期妈妈,以及其他有孩子的养育人参与
- 9. 教员和成员共同决定每次小组活动的时间和频率(按月计算次数)

# 表12-2 婴幼儿喂养支持小组的组织方法

#### 1. 开展支持小组讨论之前

- (1) 如果条件允许,请安排专人照顾年龄较大的儿童
- (2)组织成员坐成一圈,保证可以无障碍地看到彼此

#### 2. 欢迎学员

- (1) 支持小组的教员应该和成员坐在同一高度, 共同组成一个圈
- (2) 欢迎各位成员的到来,包括小婴儿、儿童
- (3) 教员向所有人作自我介绍(主持人)
- (4) 请支持小组的所有成员作自我介绍
- (5)告知成员他们所说的话都是保密的

#### 3. 介绍今天讨论的话题

- (1) 称呼每位成员的名字
- (2)提问,激发成员的参与
  - 在座的有人认识做母乳喂养盲教的人吗?
  - · 你认为他/她为什么这么做?
  - · 有人想分享他/她的经历吗?
  - 有人想要分享不同的体验吗?
  - · 如果你决定做某些事情, 你认为别人会说什么?
  - 这种做法对孩子、母亲、家庭有什么好处?
  - · 你在这种情况下遇到了什么困难?
  - · 你能解决困难吗?如何解决?为什么你认为解决不了?
- (3) 鼓励父母、养育人分享他们自己的经验
- (4)使用"倾听、学习、建立信心和提供支持"的技能
- (5) 鼓励较少发言的成员参与讨论

#### 4. 管理内容

- · 分享信息、提供资源(卫生机构、医生、卫生工作者等)
- · 让参加者知道他们可以在哪里获得支持
- 只针对问题给出建议
- · 在小组活动期间总结想法
- · 保持小组持续关注讨论的主题
- 这种做法对孩子、母亲、家庭有什么好处?
- · 在小组活动结束时总结要点
- · 你能解决困难吗?如何解决?为什么你认为解决不了?
- 记下讨论中没有解决的问题,让小组成员知道你将向其他专家咨询这些问题

#### 结束语

- (1)感谢成员参加婴幼儿喂养支持小组
- (2)邀请父母等养育人参加下一次婴幼儿喂养支持小组会议(地点、日期、时间和主题)
- (3)要求小组成员
  - · 在下次会议之前与孕妇、母乳喂养的母亲或父亲交谈;分享他们在婴幼儿喂养支持小组中 所学到的知识,并报告
  - · 来参加下一次会议,谈一谈当他们尝试新的练习或鼓励某人尝试科学喂养时发生的事情。 他们是如何克服困难的?他们孩子表现出饥饿的早期迹象是什么?他们如何让孩子尝试一 种新的食物?

#### 支持小组中教员的角色

- (1) 吸引成员兴趣, 营造彼此尊重的环境
- (2) 听取每位成员的意见
- (3) 在成员交谈讨论时观察每位成员
- (4)复述成员的疑虑、顾虑和问题,确保都得到正确解决
- (5)分享自己的经验以推动讨论,但需要言简意赅,把讨论的主动权交到成员手里
- (6) 激请其他人参与
- (7)请一位成员回应另一位成员的经验、困惑、关注点和问题

# 表12-3 婴幼儿喂养支持小组的观察表

社区名称	地点	
日期	时间	
婴幼儿喂养支持小组 的教员姓名	咨询/督导/导师的姓名	
主题		

观察内容	是否 完成	备注
1. 教员向小组进行自我介绍		
2. 教员清楚解释这次的主题*		
3. 教员向成员询问常见问题		
4. 教员鼓励不常发言的成员参与讨论		
5. 教员在沟通过程中积极"倾听和学习,帮助建立信心并给 予支持"		
6. 教员能够掌控和管理好主题内容		
7. 邀请父母等养育人分享自己的经验		
8. 参与者坐成了一个圈		
9. 教员邀请父母等养育人参与下次婴幼儿喂养支持小组活动 (说明地点、日期和主题)		
10. 教员感谢父母等养育人参与婴幼儿喂养支持小组活动		
11. 教员要求成员在下次支持小组前与身边孕妇、乳母分享自 己所学并反馈		
12. 检查支持小组的签到表		
参与婴幼儿喂养支持小组的成员数量		
咨询/监督者: 收集问题并提供解决办法		
咨询/监督者:给教员提供解决办法		

<sup>\*</sup> 如果有迫切需要讨论的喂养问题,可以适当调整当天的主题,优先解决这个问题。

表12-4 婴幼儿喂养支持小组的签到表								
社区名称	地点							
日期	教员姓名							
照片	殿片	殿片						
姓名	姓名	姓名						
熈片	殿片	熙片						
姓名	姓名	姓名						
熙片	熙片	熙片						
姓名	姓名	姓名						

# 第六节 实习(二)婴幼儿喂养咨询

本章介绍									
学习目标	方法/活动	时长	教学材料						
实习前准备		10分钟	・大白纸: 实习轮转安排表 ・大白纸: 步骤、路线、注意事项等 ・大白纸: 分组名单 ・咨询对象分配表						
婴幼儿喂养咨询示范	示范	15分钟	・咨询卡 ・表5-1 母乳喂养观察表 ・表10-1 婴幼儿喂养评估表 ・表10-2 婴幼儿喂养咨询技巧的观察评估表						
实习	实习	1.5-2小时	· 咨询卡 · 表5-1 母乳喂养观察表 · 表10-1 婴幼儿喂养评估表 · 表10-2 婴幼儿喂养咨询技巧的观察评估表						

# 教学材料

· 大白纸: 实习轮转安排表 教具

· 大白纸: 步骤、路线、注意事项等

· 大白纸: 分组名单

· 咨询对象分配表(教员用)

打印/复印 · 咨询卡 每人1套。

材料

· 表5-1 母乳喂养观察表(适用于3个月以内的婴儿) 每人2~3份

· 表10-1 婴幼儿喂养评估表 每人2~3份

· 表10-2 婴幼儿喂养咨询技巧的观察评估表 每人2~3份

其他

· 工作服(白大褂) 每人1件

· 写字板、铅笔、橡皮 每人1套

· 小礼品(需要征询院方意见)

· 安排交通工具

· 实习地点的集合场地

# 实习步骤1

### 一、实习前的准备

#### 1. 教员准备

应该根据当地具体情况选择实习地点,并提前制定详细的实习方案。培训班负责 人和实习带教教员应至少提前2天与当地实习机构联系,并实地考察情况,了解 场地、路线、往返时间、实习对象人数、当地文化宗教等。

医院产科的产后病房适合实习新生儿母乳喂养咨询。儿童保健门诊和疫苗接种门 诊适合婴幼儿母乳喂养和辅食添加咨询。也可以在社区居民活动中心招募适龄婴 幼儿及家长安排实习。还可以到养育人的家中进行入户访问。注意,需要请实习 地点的领导和工作人员协助动员咨询对象,根据学员人数确定母亲人数。

建议为每位学员至少安排2对婴幼儿及其养育人进行咨询。最好能为每位学员安排至少1对小月龄婴儿及其母亲母乳喂养指导,加上1对大月龄婴幼儿及其养育人进行辅食添加指导。

- (1)小月龄婴儿较多实习的场地,重点实习母乳喂养咨询。了解场地环境(集中教学场地、示例教学场地)。提前一天确定同意咨询的母亲姓名,统计人数。
- (2)大月龄婴幼儿较多实习场地,重点实习辅食添加咨询。了解场地环境(集中的教学场地、示例教学场地),提前一天确定同意咨询的母亲姓名,统计人数。
- (3)安排往返两个场地之间的路线、时间。
- (4)根据实习场地情况做好学员分组(小月龄实习组、大月龄实习组),选出组长。确认学员电话,每组建微信群,制作"实习轮转安排表"示意图。
- (5) 学员2人一对实习,安排对应实习的病房的房间号及母亲姓名。

#### 2. 学员的准备:

安排学员在实习出发前做好实习准备。(20分钟)

- (1) 复习婴幼儿喂养咨询的三个步骤、咨询卡的使用方法以及咨询技能。
- (2)查看"实习轮转安排表",熟悉展示实习时间、地点、轮转安排。有问题及时联系教员。
- (3) 学员2人一对,练习喂养咨询流程。

#### 模拟练习:

- "咨询员"首先问候产妇或婴儿父母或养育人,并做自我介绍。
- 向家长介绍自己的同伴,说明婴幼儿喂养咨询的目的,征得同意。
- "咨询员",与产妇或婴儿的父母或养育人针对解决喂养问题达成共识。
- "观察员",填写表10-2婴幼儿喂养咨询技巧的观察评估表,咨询结束之后给出反馈。

<sup>1</sup>参考人卫版教材第十三章学习目标1。

- 感谢、告别。
- (4) 教员找一对学员示范(教室/实习场地)或请一名学员示范,然后点评。
- 3. 出发前集体准备(10分钟)
  - (1)发放"表10-1 婴幼儿喂养评估表"、"表10-2 婴幼儿喂养咨询技巧的观察评估表"、"表5-1 母乳喂养观察表(适用于3个月以内的婴儿)"、写字板、小礼品(须事先与院方达成一致)
  - (2) 学员带好"婴幼儿喂养咨询卡"。
  - (3)叮嘱学员遵守实习时间、遵守实习医院规定、尊重母亲宗教信仰、遇到突发事件联系教员。

### 二、实习现场工作

- 1. 学员抵达实习医院,更换工作服,遵守医院疫情期间的防护要求。请实习医院相 关负责人交待院方注意事项。
- 2. 教员与每位学员对表(确定时间);强调实习纪律(不要会影响院方的工作秩序);强调实习过程中手卫生的落实;注意保护产妇的隐私;如果婴儿家长不接受男生学员进行母乳喂养咨询,可安排男生到辅食添加咨询组。
- 3. 教员做好各种事宜的协调工作,组长组织好学员准时集合。(到达实习医院后1~3项共计15分钟)

#### 4. 实习

- (1)集中教学:教员带一队学员到产妇或婴儿的父母或养育人前征求同意,示范组咨询。一名学员进行咨询,一名学员进行观察,观察员填写表10-2婴幼儿喂养咨询技巧的观察评估表。咨询实习后,教员带领全体组员到"集中教学场地",观察员向咨询员提供反馈。每位学员指出咨询过程中的不足,教员按照"婴幼儿喂养三步咨询法"总结示范案例。(10分钟)
- (2)学员实习:每组学员到指定的母亲和婴儿所在房间,进行母乳喂养咨询练习。每组学员实习2例,轮流作为咨询员和观察员。
- (3)教员现场决定是否增加练习和观察。如果时间、婴幼儿父母或养育人的人数足够,每对学员可以增加咨询实习案例。
- (4)教员巡查观看学员咨询情况。(第2~4小项共计20分钟)
- (5)20分钟后召集学员集中反馈,每组学员报告咨询案例情况,教员简要点评咨询技巧、操作技能。(10分钟)
- (6)轮换实习地点,请大家到下一个实习地点。(5分钟)
- (7)结束后,全体到集合地点统一离开。

# 关键信息

- 1. 示例: 实习轮转表、学员分组表、实习安排表。
- 2. 咨询卡的使用步骤。
- 3. 婴幼儿喂养的三步咨询法。
- 4. 注意:给母亲/养育人机会讲述不同的喂养方式,不要马上提母乳喂养。
  - (1)如果婴儿正在吃奶(食物),请母亲继续(不用停下来)。如果孩子不在吃奶,告诉母亲交谈中只要觉得孩子想吃奶,随时可以喂奶。请母亲同意学员观察婴儿吃奶。
  - (2)练习倾听与了解技能,建立信心和给予支持技能。
  - (3)咨询员向母亲问几个开放性问题,鼓励妈妈谈论自己和孩子。如,她感觉怎么样,她的宝宝怎么样或喂养情况如何。
  - (4)咨询员向母亲/父亲/养育人展示适用的咨询卡。咨询员使用"表10-1婴幼儿喂养评估表",如果婴儿在3月龄以下使用"表5-1母乳喂养观察表"。
  - (5) 观察员应该在旁边安静地观察,不要插话。只有一人与母亲交谈。
  - (6) 要求观察员填写"表10-2婴幼儿喂养咨询技巧的观察评估表"。

#### 学员分组表:

组别		学员姓名	
1组	姓名	组长	
2组	姓名	组长	
3组	姓名	组长	

#### 实习轮转安排表:

#### 母婴同室实习安排:

实习地点 时间/组号	计免处	新生儿 病房A	新生儿 病房B		学员姓名	产妇姓名	示教产妇 姓名
9:00-10:00	1	2	3	_	学员A 学员B	产妇A 产妇B	
10:00–11:00	3	1	2		学员C 学员D	产妇C 产妇D	产妇C
11:00–12:00	2	3	1		学员E 学员F	产妇E 产妇F	

# 第七节 实习(三)实习后总结

学习目标 方法/活动 时长 教学材料

分析学员在咨询中表 现出的优点与缺点

交流反馈 30分钟

· 大白纸:表13-1 咨询实习的总结表

# 教学材料

教具· · 用数张大白纸贴在墙上,手工绘制一张大尺寸的表13-1

教学方法: 交流反馈 建议时长: 30分钟

### 活动步骤1

- 1. 请回到教室的学员,在教员事先贴在墙上的大白纸上填写总结表,教员根据场地实际情况张贴手工制作的表格<sup>2</sup>。(10分钟)
  - (1) 在培训教室进行集体讨论。请每对学员总结他们的咨询实习经历。
  - (2) 学员将其中一个案例填在总结表上,使用总结表记录每对学员现场实践经验。如有其他咨询环节另外补充表格。(表13-1咨询实习的总结表内容见关键信息)
- 2. 询问学员
  - (1) 你认为你哪里做得好? 你碰到了什么困难?
  - (2) 这位母亲愿意交流吗? 她提出问题了吗? 你有能力解答吗?
  - (3) 你从她身上发现的最有意思的事是什么?
  - (4)她有什么具体问题或状况,能帮助你学习的吗?
- 3. 每组学员之间根据教员问题相互反馈。(10分钟)
- 4. 教员和学员在现场实践处确认需要更多练习/观察时间的关键难点。(10分钟)
- 5. 讨论并总结。(1分钟)

<sup>1</sup>参考人卫版教材第十三章学习目标3。

<sup>2</sup>首选手工绘制表格。如果条件不允许,可考虑使用问卷星等电子工具。

# 关键信息

- 1. 总结表显示: 学员姓名; 孩子的姓名和年(月)龄; 生长发育曲线图; 儿童在家中排行。
- 2. 评估内容:健康与疾病;母乳喂养(频次和确认问题);辅食添加:频次、进食量、质地(稠度/浓度)、食物种类(多样性)、顺应喂养、卫生(确认喂养的困难点)。
- 3. 分析环节的要点:确认喂养的困难点,决定优先程度。
- 4. 行动环节的要点:给母亲/父亲/养育人的建议选项和替代方案。商定可行的小行动——时间节点/协定方案。

# 表13-1 咨询实习的总结表

	评估										分析	行基	边				
学员姓名	儿童姓名年龄	儿童家中排行	疾病	生长曲线图	喂	乳 养 况	母乳喂 养困难 确认				辅食添 加困难 确认	母乳喂养 辅食添加 困难优先 顺序	给父母及养 育人的建议 选项与替代 方案	商定可行 的小行动 时间节点 协定方案			
					是 / 否	频次		频次	进食量	质地稠度	食物种类	顺应喂养	卫生状况				

# 第八节 实践考试

这是一个为线下实践课设计的快速考核活动,用于考核学员的实践技能掌握与运用情况。本节用时推荐1.5小时。

课前应安排相对独立的考核场地、学员候场和抽取题目的环节,确定2~3名教员参加考核评判。

#### 活动步骤

- 1. 向全体学员讲解考试要求。
  - (1) 学员3人一组,每组抽取一个题目。以30人的培训班为例,3人一组,分为10组,每组用时10分钟。
  - (2)每个题目提供基本且简单的信息。每组学员根据抽到的题目模拟一场婴幼儿喂养咨询。
  - (3) 学员自行分工。

#### 分别扮演家长(母亲/父亲/家人)、咨询员和观察员

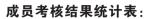
- "家长"需要考虑与题目相关的喂养问题和原因。
- "咨询员"需要运用学习到的知识要点、咨询方法和步骤、选择咨询技巧,并做必要的记录。
- "观察员"需要观察咨询过程,从学员资料中选择合适的评估表进行记录。
- (4)每组考核10分钟。包括2分钟准备,5分钟咨询的角色扮演,1分钟观察员报告,2分钟教员提问。。提醒学员注意控制时间,要在规定时间里完成考核,不要超时。
- 2. 请学员3人一组,抽取考题,按顺序考核。
- 3. 教员3人一组,评判每组学员表现,"通过"或"不通过"。
- 4. 考核全部结束后,向全体学员公布考核结果。
- 5. 讨论和小结。

# 考核题目参考:

题目	考核要点(供教员参考)
1. 向孕妇及其家人讲解婴儿出生后的" 三早"	(1) "三早"和初乳的重要性 (2)讲解新生儿出生后的早接触、早吸吮和早开奶的操作 (3)咨询卡2
2. 母亲产后第三天,感觉乳房胀和硬	<ul><li>(1)良好含接和哺乳姿势的要点</li><li>(2)常见哺乳问题的排查和解决</li><li>(3)手挤奶的指导</li><li>(4)咨询卡5、6、8</li></ul>
3. 婴儿刚满月,母乳喂养顺利,家人担 心夜间喂奶影响母婴休息	(1)夜间母乳喂养的重要性 (2)夜间母乳喂养姿势的推荐 (3)咨询卡5
4. 产后访视中发现,母亲和家人觉得婴儿"频繁"吃母乳,担心乳汁不够	<ul><li>(1)按需哺乳的重要性</li><li>(2)按需哺乳的指导</li><li>(3)咨询卡3</li></ul>
5. 哺乳母亲出现堵奶(乳房硬结)	<ul><li>(1) 堵奶原因分析和解决方法</li><li>(2) 哺乳指导</li><li>(3) 咨询卡4~6</li></ul>
6. 给 4 月龄婴儿家长讲解喂养要点	<ul><li>(1) 纯母乳喂养6个月</li><li>(2) 继续母乳喂养的重要性</li><li>(3) 推荐辅食添加时间</li><li>(4) 母亲上班后的手挤奶和存储奶</li><li>(5) 咨询卡4、8、10</li></ul>
7. 给6~8月龄婴儿家长讲解喂养要点	<ul><li>(1)继续母乳喂养的重要性</li><li>(2)辅食添加要点</li><li>(3)咨询卡9、10</li></ul>
8. 给9~11月龄婴儿家长讲解喂养要点	<ul><li>(1)继续母乳喂养的重要性</li><li>(2)辅食添加的要点</li><li>(3)手指食物添加</li><li>(4)咨询卡9、11</li></ul>

# 考核题目参考(续表):

题目	考核要点(供教员参考)
9. 给15月龄婴儿家长讲解喂养要点	<ul><li>(1)继续母乳喂养的重要性</li><li>(2)辅食添加的要点</li><li>(3)家常食物安排</li><li>(4)咨询卡9、12</li></ul>
10. 给婴儿家长讲解保证铁营养的重要 性	<ul><li>(1)铁储备与铁缺口的成因</li><li>(2)婴幼儿营养性贫血的原因和危害</li><li>(3)动物性食物对铁营养的重要性</li><li>(4)肉泥的制作与喂养</li></ul>



组别	题目	角色	成员姓名	教员1 意见	教员2 意见	教员3 意见	考核 结果
		母亲					
1		咨询员					
		观察员					
		母亲					
2	2 3 4 5	咨询员					
		观察员					
		母亲					
3		咨询员					
		观察员					
		母亲					
4		咨询员					
		观察员					
		母亲					
5		咨询员					
		观察员					
		母亲					
6		咨询员					
	6	观察员					
		母亲					
7		咨询员					
		观察员					
		母亲					
8		咨询员					
		观察员					
		母亲					
9		咨询员					<del> </del>
-		观察员					
		母亲					
10		咨询员					
. •		观察员					

