

## 附录五 学员资料

基层卫生人员培训教程与实践指导

# 婴幼儿喂养咨询

组织编写

国家卫生健康委员会妇幼健康司

联合国儿童基金会驻华办事处

技术支持

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心

首都儿科研究所

中国营养学会

## 学员资料 使用说明

学员资料是婴幼儿喂养咨询培训资料的组成部分之一，汇总培训课程中教员带领学员学习的重要内容。

需要注意，这些内容选取课程”第2、3、4、5、7、9、10、11、12和15章的学习重点，以表格、文字框、图片等形式展现。其编号由所在章序号和章内序号组成。

学员资料可以在培训第一天全部发给学员，或者每章学习开始之前将对应的内容发给学员。

本资料由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共同组织编写，由人民卫生出版社进行公益出版。资料文字和图片均受版权保护。

本资料可以在中国疾病预防控制中心妇幼保健中心网站（[www.chinawch.org.cn](http://www.chinawch.org.cn)）以及联合国儿童基金中国官方网站（[www.unicef.cn](http://www.unicef.cn)）下载，用于非商业性活动。

## 学员资料目录

### 图表资料

<b>表2-1</b>	母乳喂养的推荐和讨论要点 .....	<b>5</b>
<b>表2-2</b>	回应性照护——6个月以下的婴儿 .....	<b>10</b>
<b>图3-1</b>	乳房解剖 .....	<b>11</b>
<b>图3-2</b>	泌乳机制 .....	<b>12</b>
<b>图3-3</b>	按揉母亲的后背以刺激射乳反射 .....	<b>13</b>
<b>表4-1</b>	不同乳类的成分比较 .....	<b>14</b>
<b>图4-1</b>	人类乳汁的基本成分 .....	<b>15</b>
<b>图4-2</b>	母乳和动物乳的营养成分比较 .....	<b>15</b>
<b>图4-3</b>	母乳和动物乳的营养成分比较（答案） .....	<b>16</b>
<b>图4-4</b>	不同乳类中的蛋白质的质量不同 .....	<b>16</b>
<b>图4-5</b>	不同乳类中的脂肪的不同 .....	<b>17</b>
<b>图4-6</b>	不同乳类中的铁吸收率不同 .....	<b>17</b>
<b>图4-7</b>	不同乳类中的维生素 .....	<b>18</b>
<b>图4-8</b>	初乳、前奶和后奶营养成分的比较 .....	<b>18</b>
<b>图4-9</b>	新生儿胃的大小 .....	<b>19</b>
<b>图5-1</b>	含接良好与不良 .....	<b>20</b>
<b>表5-1</b>	母乳喂养观察表 .....	<b>21</b>
<b>图6-1</b>	行为改变的模式 .....	<b>22</b>
<b>表7-1</b>	常见的母乳喂养困难和乳房问题检查表 .....	<b>23</b>
<b>图7-1</b>	使用注射器纠正乳头内陷 .....	<b>25</b>
<b>表9-1</b>	6~23月龄母乳喂养婴幼儿的喂养推荐 .....	<b>26</b>
<b>表9-2</b>	6~23月龄非母乳喂养的婴幼儿的喂养推荐 .....	<b>28</b>
<b>表9-3</b>	各种本地的、可获得、可负担、可接受的、爱吃的食物 .....	<b>30</b>
<b>表9-4</b>	辅食喂养的推荐和讨论要点 .....	<b>31</b>
<b>表9-5</b>	回应性照护——6-23月龄的婴幼儿 .....	<b>40</b>
<b>表10-1</b>	婴幼儿喂养评估表 .....	<b>42</b>
<b>表10-2</b>	婴幼儿喂养咨询技巧的观察评估表 .....	<b>43</b>

## 图表资料

---

<b>表10-3</b>	婴幼儿喂养咨询卡使用技巧的观察评估表 .....	<b>44</b>
<b>图11-1</b>	营养不良的循环 .....	<b>45</b>
<b>表11-1</b>	在整个生命周期中预防营养不良的措施 .....	<b>46</b>
<b>表12-1</b>	婴幼儿喂养支持小组的要点 .....	<b>49</b>
<b>表12-2</b>	婴幼儿喂养支持小组的组织方法 .....	<b>50</b>
<b>表12-3</b>	婴幼儿喂养支持小组的观察表 .....	<b>52</b>
<b>表12-4</b>	婴幼儿喂养支持小组的签到表 .....	<b>53</b>
<b>表14-1</b>	培训后评估 .....	<b>54</b>
<b>表15-1</b>	培训的工作计划 .....	<b>55</b>

表2-1 母乳喂养的推荐和讨论要点

## 推荐条目

咨询讨论的要点 (注意: 咨询时选择与母亲当前情况最相关的)

## 推荐一: 早接触

新生儿出生之后即刻  
与母亲进行皮肤接触

## 母婴频繁的皮肤接触

- 可以给新生儿保暖
- 有助于乳汁/初乳“下奶”
- 建立亲子关系
- 促进新生儿神经、运动、情感和社会性的发育
- 刺激新生儿大脑发育
- 稳定新生儿的呼吸和心脏搏动, 帮助婴儿找到母亲的乳房
- 激发母亲的母性反应, 母亲能够敏感地觉察到婴儿的需求并给予回应
- 通过母亲身体散发的气味、对婴儿的触摸、体温、嗓音和母乳的气味刺激婴儿成功学会吮吸母乳

## 推荐二: 早开奶

新生儿出生之后尽早  
开始母乳喂养

## 初乳, 是产后最初几天里分泌的母乳

- 初乳看上去浓稠, 通常呈淡黄色
- 初乳富含抗体, 可以保护新生婴儿免受疾病侵害
- 初乳富含维生素A, 所以带有黄/橘色
- 初乳不会从乳房“哗哗”地流出。初乳的量与新生儿的胃的大小匹配, 相当于一粒小樱桃或小葡萄。几滴初乳足以完美地填满新生儿的胃。如果出生之后喂水或其他食物, 新生儿的胃就会被占据, 那么婴儿就吃不进初乳
  - 初乳保护新生儿, 提供出生之后的首次免疫, 可预防多种疾病
  - 产后即刻开始母婴皮肤接触, 有助于新生儿吸吮初乳和母乳喂养成功

## 早开奶, 新生儿吸吮初乳对母婴都有重要意义

- 婴儿出生后立即开始母乳喂养有助于刺激母乳分泌、确保乳汁充足和预防乳涨
- 有助于减少子宫出血
- 有助于婴儿排出胎便, 即新生儿最初的大便

## 特别提醒

- 不要给新生儿喂母乳之外的液体或食物, 包括葡萄糖水或白糖水、水、婴儿配方奶或其他食物与液体
- 新生儿出生之后频繁母乳喂养, 能够帮助婴儿学会含接乳房
  - 婴儿需要频繁、不限定次数地吸吮母亲的乳房
  - 母乳喂养可以刺激婴儿的感知觉——触觉、味觉、视觉、嗅觉、听觉, 安抚婴儿, 促进大脑发育, 并刺激婴儿的眼睛和下巴的功能(语言)发育

续表

推荐条目	咨询讨论的要点 (注意: 咨询时选择与母亲当前情况最相关的)
<p>推荐三: 纯母乳喂养                      婴儿出生后最初6个月纯母乳喂养, 不喂水、其他液体和食物</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 母婴同室/床, 新生儿需要和母亲待在一起, 母亲能够随时密切照护新生儿</li> </ul>
<p>4 出生之后最初6个月纯母乳喂养</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 母乳喂养满足健康婴儿生后最初6个月内全部需要</li> <li>· 母乳含有新生儿需要的所有营养, 顶饥止渴</li> <li>· 母乳含水量88%, 完全能够满足婴儿对水分的需要, 即使在炎热天气里也能提供充足水分</li> <li>· 另外喂水会占用新生儿的胃容量, 减少婴儿吸吮乳汁、减少母乳分泌</li> <li>· 母乳喂养的婴儿较少患腹泻、呼吸道感染和耳部感染</li> </ul> <p><b>特别提醒</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 给母乳喂养的新生儿使用奶瓶奶嘴和安抚奶嘴, 会干扰母乳喂养, 引起乳头混淆, 并增加腹泻和其他常见感染</li> <li>· 可以遵医嘱服用医疗用的药物和营养素补充剂</li> </ul>
<p>推荐四: 频繁哺乳                      白天和黑夜都要频繁母乳喂养</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 频繁母乳喂养有助于分泌充足乳汁。出生几天之后, 大部分新生儿每天频繁母乳喂养, 每天8~12次或更多</li> <li>· 一旦建立良好的母乳喂养关系, 需要每昼夜母乳喂养至少8次或更多, 才能持续产生足量或大量乳汁。如果婴儿含接良好、吃奶之后出现满足感、并且体重持续增加, 就不必纠结于哺乳次数</li> <li>· 增加乳汁分泌量依赖于婴儿多吸吮(而且含接良好), 及时移出乳房内的乳汁</li> <li>· 母乳易于消化、消化速度快, 完美配合了新生儿小小的胃</li> </ul> <p><b>特别提醒</b></p> <p>没有必要限定母乳喂养时间或间隔, 而且限定喂奶时间常常有害</p>
<p>3 按需(婴儿的进食信号)母乳喂养, 白天和夜晚多次哺乳</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 按照婴儿发出的进食信号和需求进行母乳喂养</li> <li>· 婴儿出现想进食的早期征象, 是母乳喂养的好时机:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 轻度烦躁</li> <li>○ 张开嘴, 左右转头</li> <li>○ 吐舌头</li> <li>○ 吮吸手指或拳头</li> </ul> </li> <li>· 婴儿因饥饿而哭闹是过度饥饿的表现, 此时错过了喂养时机, 往往难以进行母乳喂养</li> </ul>
<p>推荐五: 按需哺乳                      根据婴儿的进食信号                      按需母乳喂养</p>	
<p>3 按需(婴儿的进食信号)母乳喂养, 白天和夜晚多次哺乳</p> 	

续表

**推荐条目****咨询讨论的要点** (注意：咨询时选择与母亲当前情况最相关的)

推荐六：充分吃奶，两侧交替哺乳  
让婴儿充分吃空一侧乳房，自己松口之后，再换另一侧乳房吃奶



- 吃空乳房，避免婴儿吃不到“后奶”里的营养
- “前奶”的水分比较多，充分解渴
- “后奶”的脂肪含量比较高，缓解饥饿
- 重要的一点，婴儿24小时内两侧乳房交替吃奶，能够满足营养需要

推荐七：姿势和含接  
采用良好的哺乳姿势和含接技巧进行母乳喂养



- 良好的哺乳姿势和乳房含接有助于预防母亲乳头疼痛或皲裂，而且刺激乳汁分泌

**良好的哺乳姿势**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

**可以向母亲示范哺乳姿势：**

咨询员用一只手臂作抱婴儿状，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）

**交叉式**，合适体重轻的婴儿和早产儿。

**腋下式**（橄榄球式），适合：

- 剖宫产后
- 乳头疼痛时
- 给双胞胎的哺乳

**特别提醒**

- 对于较大婴儿，如果吸吮良好，就不需要纠正哺乳姿势

续表

**推荐条目**

**咨询讨论的要点** (注意：咨询时选择与母亲当前情况最相关的)



**乳房含接**

- 出生后尽早开始母乳喂养
- 母乳喂养不应该出现疼痛
- 婴儿吸吮（而且含接良好）越多，乳汁分泌越多
- 良好的含接可预防乳头疼痛和皲裂

**含接良好的4个指征：**

- 婴儿嘴张得很大
- 婴儿的下唇往外翻
- 婴儿的下颌接触乳房
- 婴儿口上方露出的乳晕比下方多

**示范：**指出婴儿含接良好的4个特点，一边指着婴儿，一边说“1、2、3、4”

- (1) 婴儿嘴张得很大
- (2) 婴儿的下唇往外翻
- (3) 婴儿的下颌接触乳房
- (4) 婴儿口上方露出的乳晕比下方多

**有效吸吮的指征：**

- 婴儿深而慢地吸吮，时有停顿
- 1~2次吸吮之后能够观察到吞咽动作
- 婴儿吸吮时母亲感觉舒服，没有疼痛

推荐八：患病期间喂养  
婴儿和母亲患病期间可以  
继续母乳喂养



- 患病的新生儿需要增加母乳喂养次数，促进康复。如果新生儿不能吸吮，可以挤出母乳用小杯子喂养
- 对于腹泻的婴儿，母乳可以补充婴儿因稀便所丢失的水分和营养素
- 对于患病婴儿，母乳是最容易消化吸收的食物
- 母乳喂养能够安抚患儿

**特别提醒**

- 母亲患感冒或腹泻期间可以继续母乳喂养，此时母乳持续保护婴儿避免患病
- 提醒患病的母亲：
  - 多休息、好好吃饭，尽快恢复健康
  - 擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏之后要洗手，感冒期间要戴口罩、遮住口鼻



续表

**推荐条目****咨询讨论的要点** (注意：咨询时选择与母亲当前情况最相关的)

推荐九：继续母乳喂养  
继续母乳喂养到2岁或2  
岁以上



- 继续母乳喂养到2岁或更久
- 添加辅食之后，母乳仍然富含营养，可以继续为这个年龄阶段的婴儿提供大量的能量和营养，并且有助于保护婴儿减少患病
- 为了维持母亲乳汁分泌，1岁之内的婴儿在每次吃辅食之前先哺乳

推荐十：母亲营养  
母亲需要良好的饮食，获得食物和水分



- 母亲应该每天适当增加有营养的食物摄入
- 日常食物能够保证乳汁充足分泌量和质量良好，不需要为了下奶而吃特别的食物或饮食
- 母乳分泌量不受母亲饮食的影响
- 乳母食物忌口缺乏科学依据

**表2-2 回应性照护——出生至6个月的婴儿**

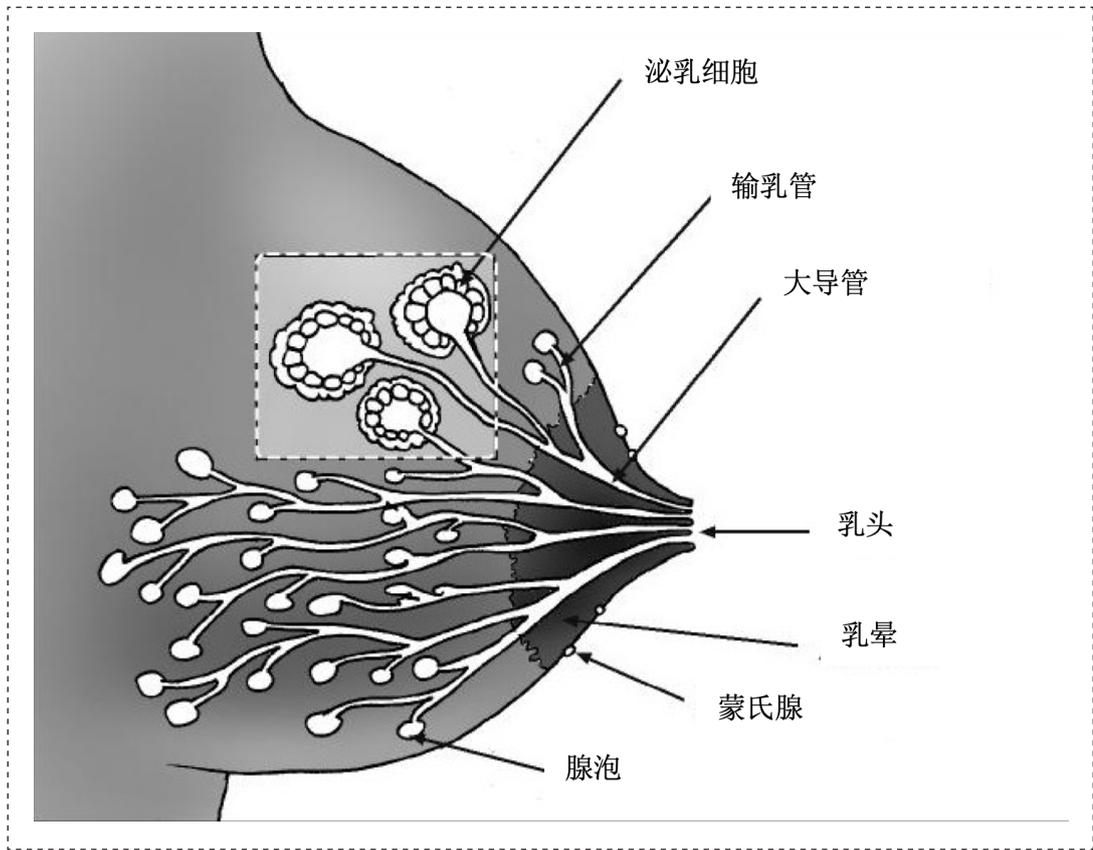
### 推荐

- 新生儿出生后立即让母亲抱着新生儿进行皮肤接触。帮助母亲和新生儿密切接触，使婴儿在出生之后最初几个小时开始建立情感连接，母婴皮肤接触刺激婴儿的大脑发育、给婴儿保温、并维持良好的呼吸，帮助新生儿轻松找到乳房
- 母亲注视婴儿的眼睛，同时让婴儿趴在乳房上能够看向母亲眼睛的方向
- 母亲对着婴儿微笑。即使新生婴儿也可以看到母亲的脸色，听到母亲的声音，通过感觉、听觉和嗅觉等觉察到母亲的存在，感到平静和安全
- 母亲哺乳时对着婴儿轻声说话或唱歌
- 母亲“模仿婴语”轻柔地变换自己的声音
- 母亲仔细端详自己的宝宝，看着婴儿的眼睛体验“坠入爱河”的感觉
- 来自母亲的密切接触（亲吻、拥抱、轻柔的抚摸）和关注，让婴儿感到安全和被爱，这对于婴儿的成长和发展至关重要
- 母亲与婴儿一起休息
- 当婴儿松口放开乳房时，换另一侧乳房喂奶。换一侧乳房，也有助于刺激婴儿的双眼发育
- 良好含接的情况下，可以看到或听到婴儿的吞咽，此时婴儿的脸颊鼓鼓的，没有凹陷，而母亲感到满足和自信
- 识别并回应婴儿的进食信号、满足的信号、饥饿信号和生病的征象
- 按需喂养，只要婴儿想吃奶，母亲就可以喂奶
- 帮助婴儿看、听和感觉，自由移动身体和接触母亲
- 在婴儿面前慢慢移动色彩鲜艳的物品，让婴儿看到并伸手去拿
- 婴儿适当俯卧
- 母亲通过模仿婴儿的声音或手势，与婴儿交谈
- 把婴儿纳入母亲的日常事务安排

---

### 推荐理由

- 新生儿在不受到干扰的情况下，会在视觉和嗅觉的刺激下自发地朝着母亲的乳房移动身体
  - 顺应喂养训练母亲回应婴儿的能力。乳房不仅用来喂奶，还可以安抚婴儿
  - 与没有哺乳的母亲相比，哺乳母亲的大脑对婴儿哭声的反应更敏锐
  - 母乳喂养可以刺激婴儿的感觉，包括触觉、味觉、视觉、嗅觉、听觉等
  - 安慰促进婴儿的大脑发育，并刺激婴儿的眼睛和下巴（语言）发育
-



**图3-1 乳房解剖**

摘自：World Health Organization. Infant and young child feeding counselling: an integrated course, 2006

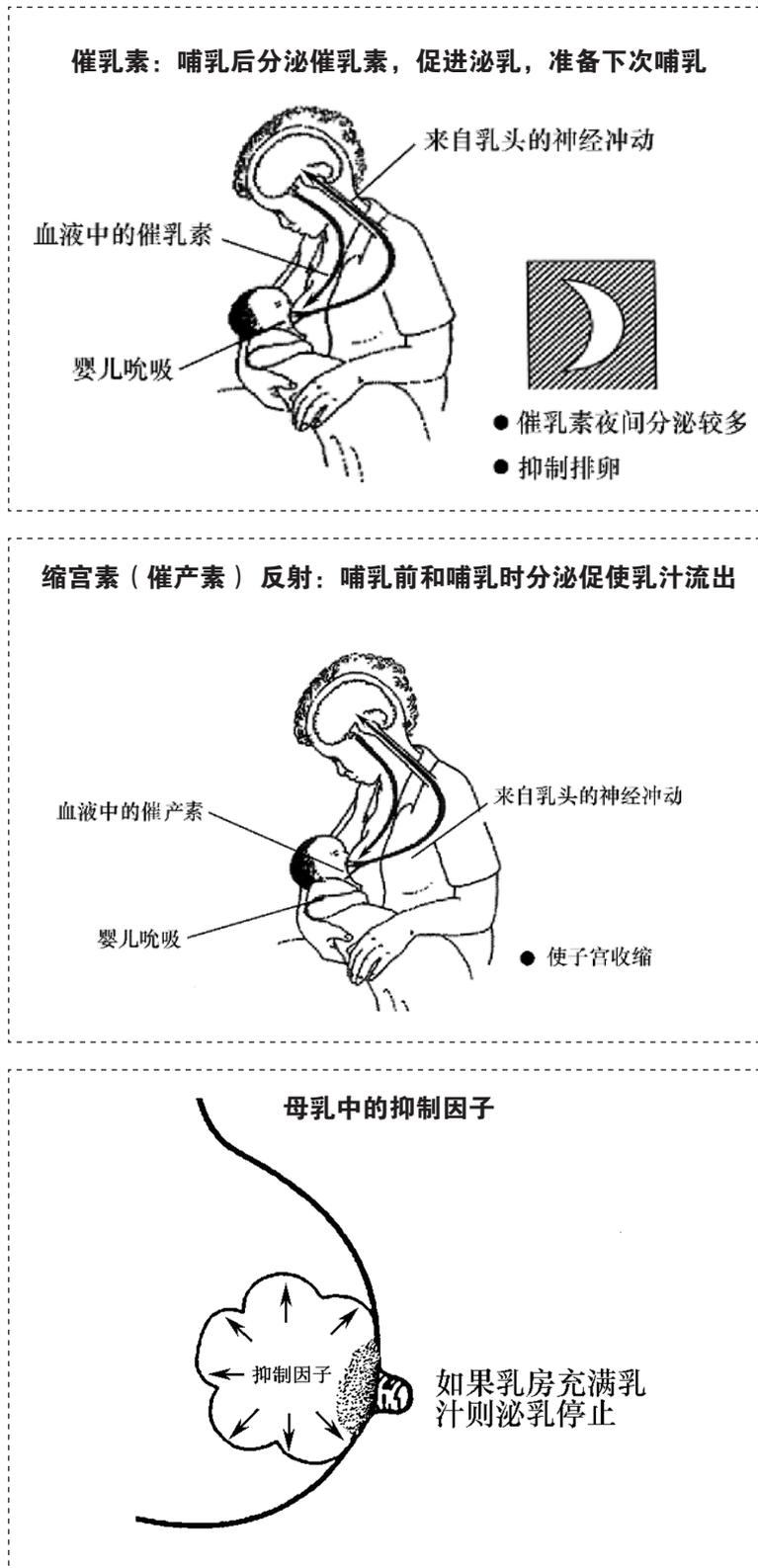


图3-2 泌乳机制

摘自：World Health Organization. Infant and young child feeding counselling: an integrated course, 2006



**图3-3 按揉母亲的后背以刺激射乳反射**

摘自：World Health Organization. Infant and young child feeding counselling: an integrated course, 2006

**表4-1 不同乳类的成分比较**

营养素	人乳	动物乳	婴儿配方乳
蛋白质	含量合适，容易消化	含量高，难以消化	调整了部分蛋白质含量
脂肪	含有充足的必需脂肪酸 含有脂肪酶有助于消化	缺少必需脂肪酸 不含 脂肪酶	缺少必需脂肪酸（需要进行人工添加）不含脂肪酶
乳糖	充足	少量	添加的
铁	含量稳定，而且吸收率高	少量、吸收率低	添加的，吸收率低
水分	充足	不足，需要额外补充	可能需要额外补充
维生素	充足	维生素A和维生素C不足	添加的
矿物质	合适的量	过多	调整了部分矿物质含量
免疫因子	有	无	无
生长因子	有	无	无
细菌污染	无	可能	可能

改编自：UNICEF. Community based infant and young child feeding counselling package. New York: UNICEF,2013.

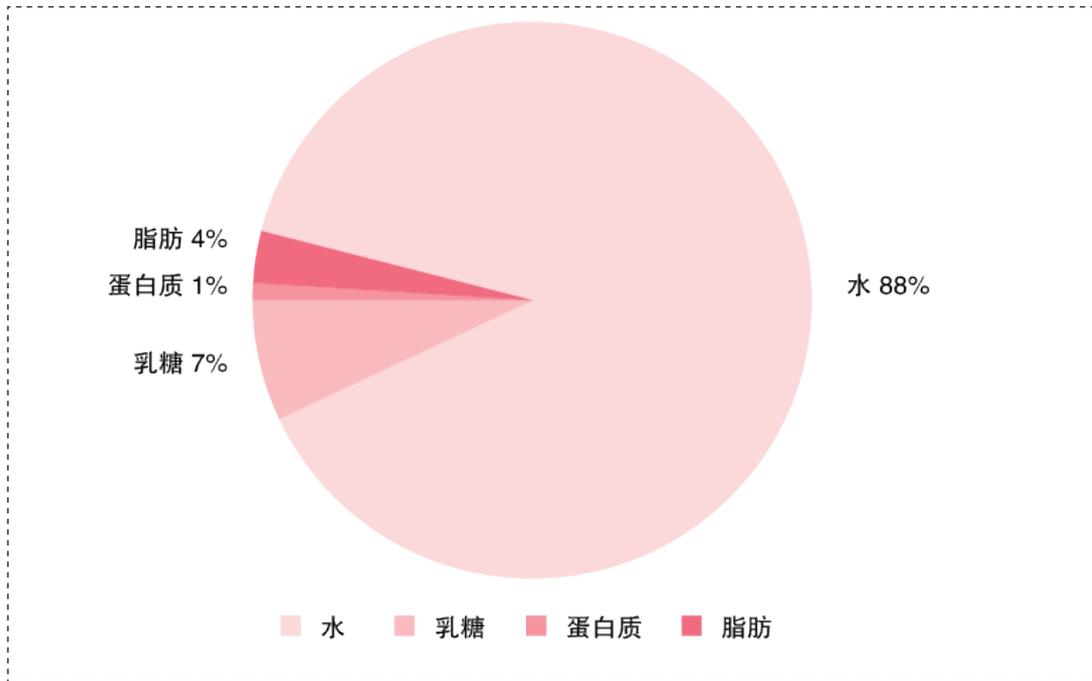


图4-1 人类乳汁的基本成分

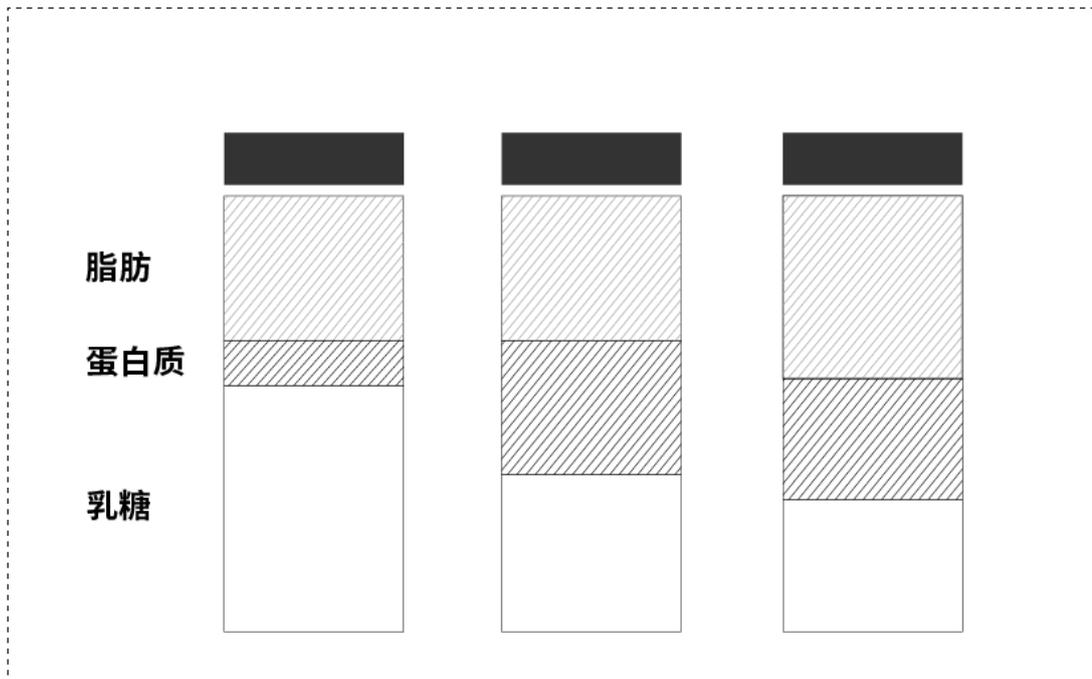


图4-2 母乳和动物乳的营养成分比较

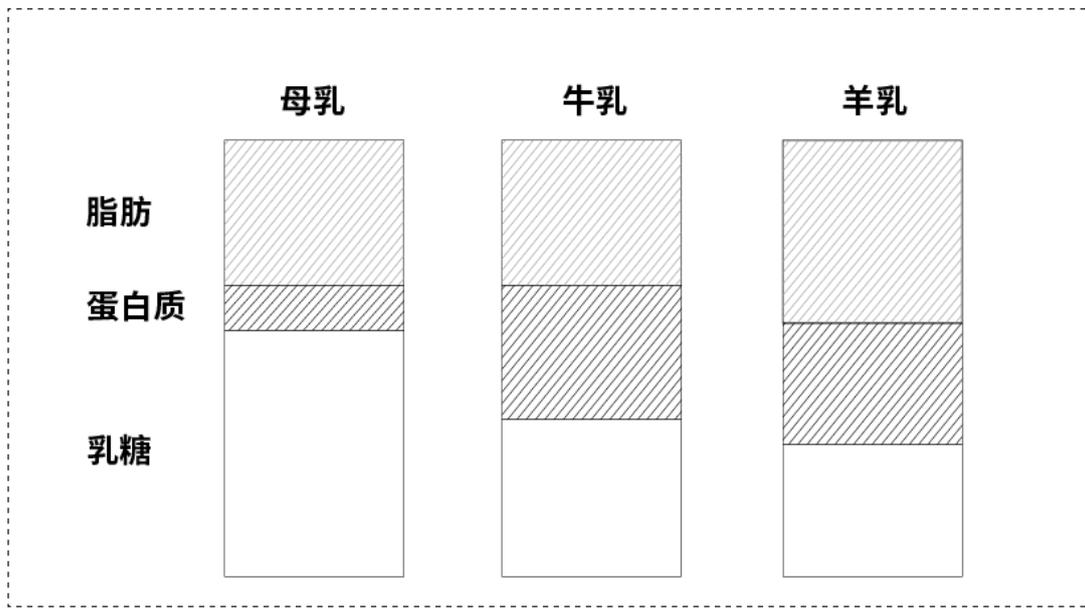


图4-3 母乳和动物乳的营养成分比较 (答案)

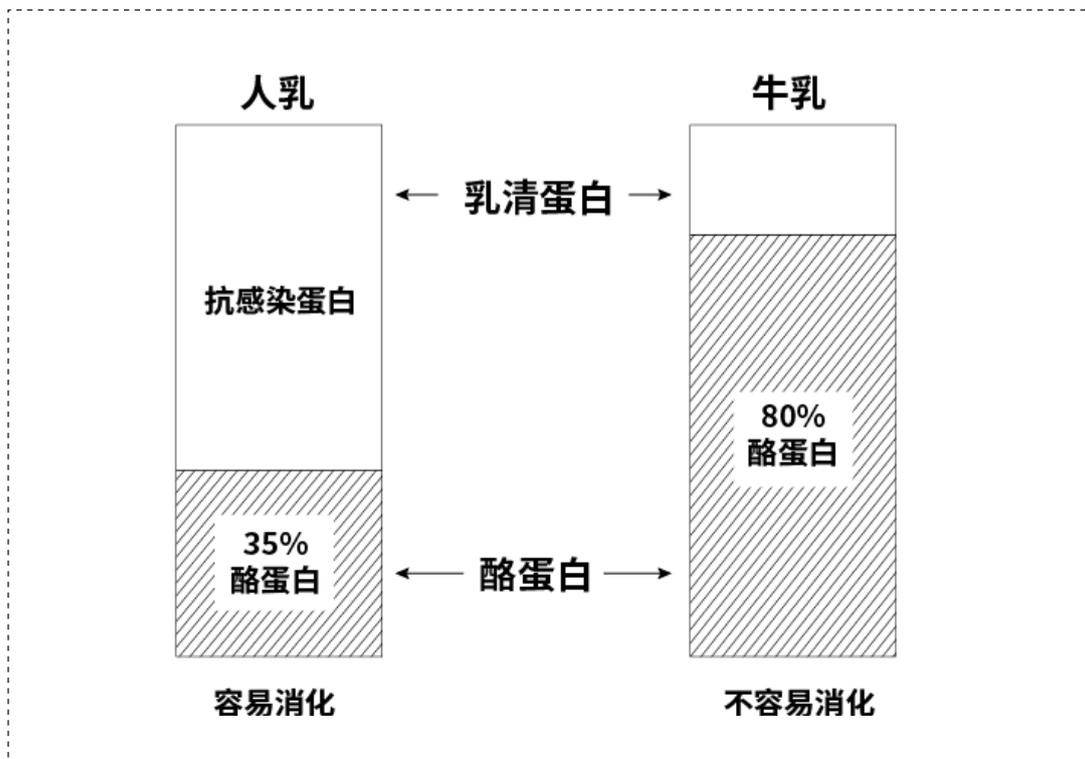


图4-4 不同乳类中的蛋白质的质量不同

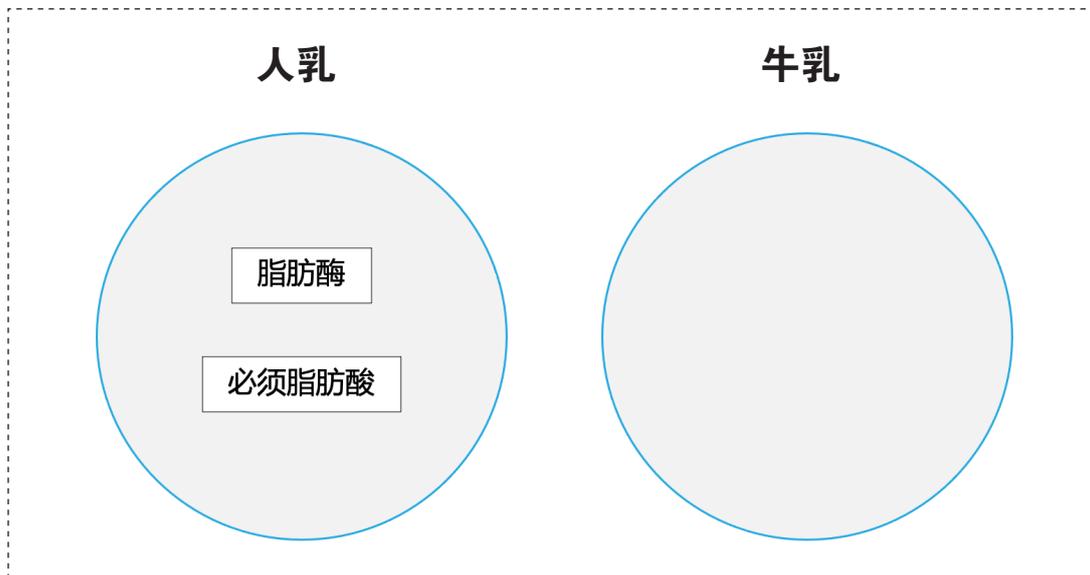


图4-5 不同乳类中的脂肪的不同

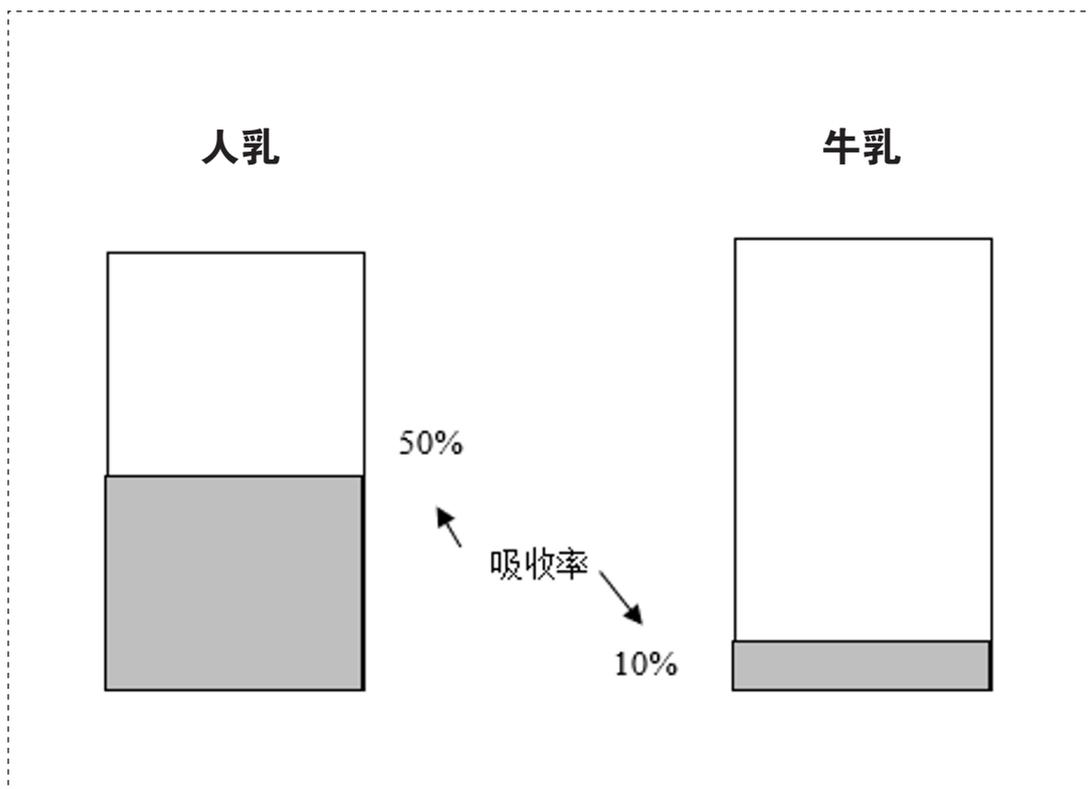


图4-6 不同乳类中的铁吸收率不同

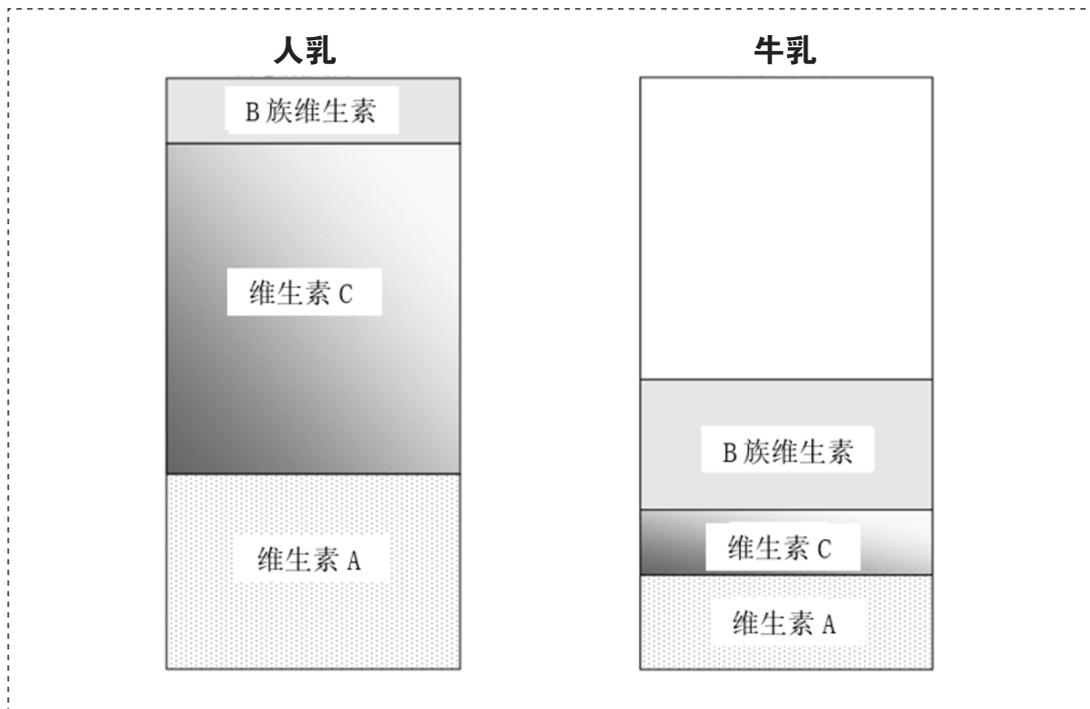


图4-7 不同乳类中的维生素

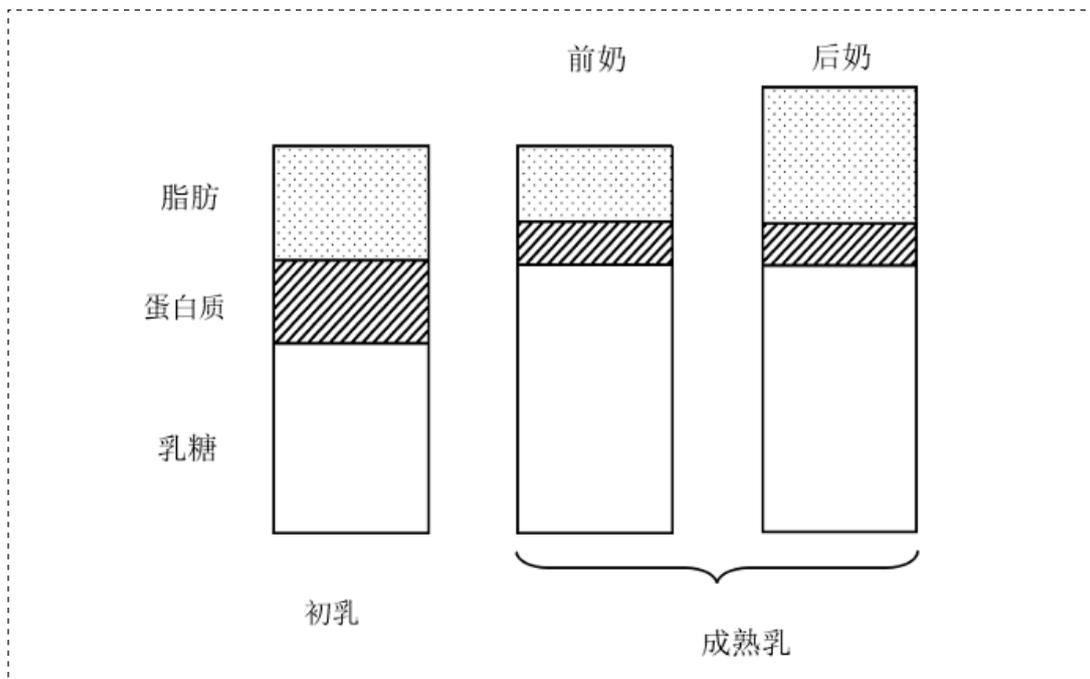


图4-8 初乳、前奶和后奶营养成分的比较

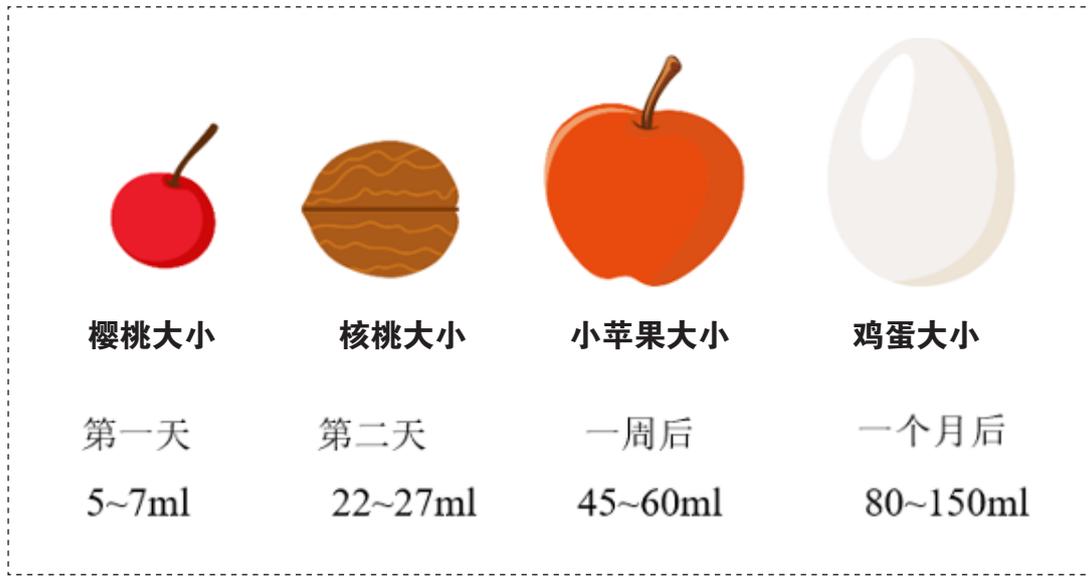
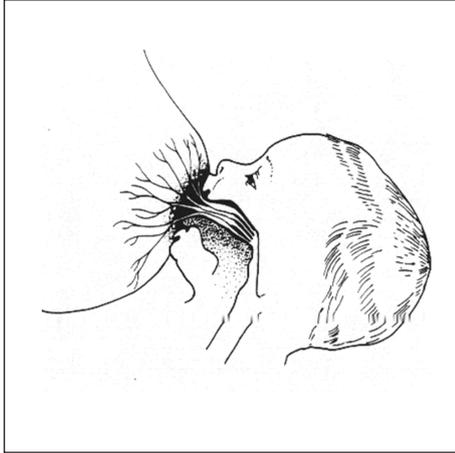


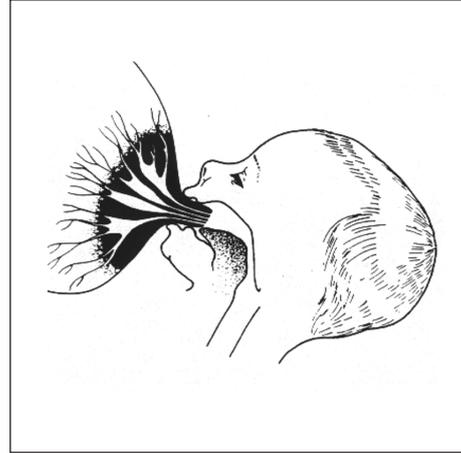
图4-9 新生儿胃的大小

### 含接的内部图

良好

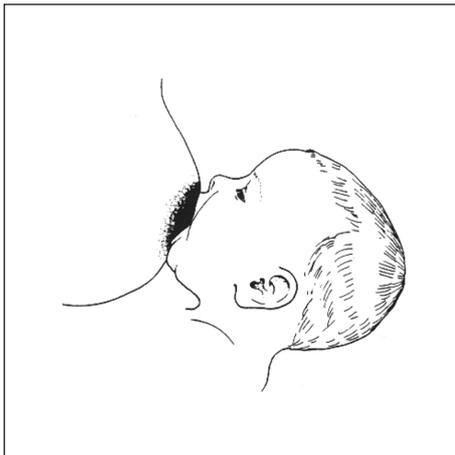


不良



### 含接的外部图

良好



不良

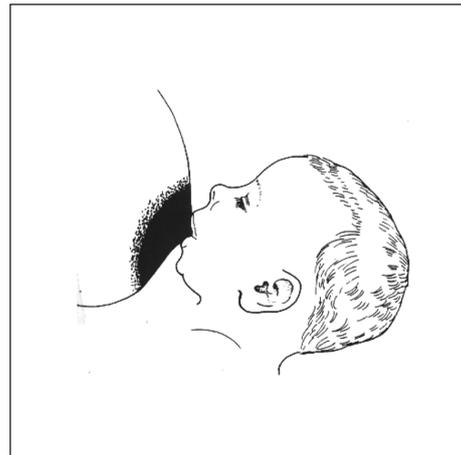


图5-1 含接良好与不良

改编自：World Health Organization. Baby-friendly hospital initiative training course for maternity staff, 2020.

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****母亲**

- 母亲看上去健康
- 母亲放松和舒适
- 亲子关系好

**婴儿**

- 婴儿看上去健康
- 婴儿安静和放松
- 婴儿饥饿时寻找乳房并觅食

**乳房**

- 乳房外观健康
- 无疼痛和不适
- 用手指能很好地避开乳晕托起乳房

**婴儿的体位**

- 头和身体呈直线
- 头和身体朝向乳房，鼻子朝向乳头
- 身体贴近母亲身体
- 整个身体得到支撑

**婴儿的含接**

- 嘴张得很大
- 下唇向外翻
- 下颌贴到乳房
- 上唇上面有更多乳晕

**吸吮**

- 慢而深地吸吮，有停顿
- 吸吮时双颊鼓起
- 吃饱后，松口放开乳房
- 母亲注意到射乳反射指征

**可能有困难的指征****母亲**

- 母亲看上去不适、沮丧
- 母亲表现紧张和不适
- 没有母子眼神交流

**婴儿**

- 婴儿表现困倦，身体不适
- 婴儿烦躁啼哭
- 婴儿不寻找乳房或觅食

**乳房**

- 乳房红肿或疼痛
- 乳房或乳头疼痛
- 乳房只在乳晕处被手指托起

**婴儿的体位**

- 喂养时，头颈扭曲
- 头和身体朝向乳房，下嘴唇或下巴朝向乳头
- 身体没有和母亲贴近
- 仅头部和颈部得到支撑

**婴儿的含接**

- 嘴没有张大
- 下唇向内缩
- 下颌未贴到母亲的乳房
- 下唇下面有更多的乳晕

**吸吮**

- 快而浅地吸吮
- 吸吮时面颊内陷
- 母亲把婴儿从乳房分开
- 母亲没有注意到射乳反射指征

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

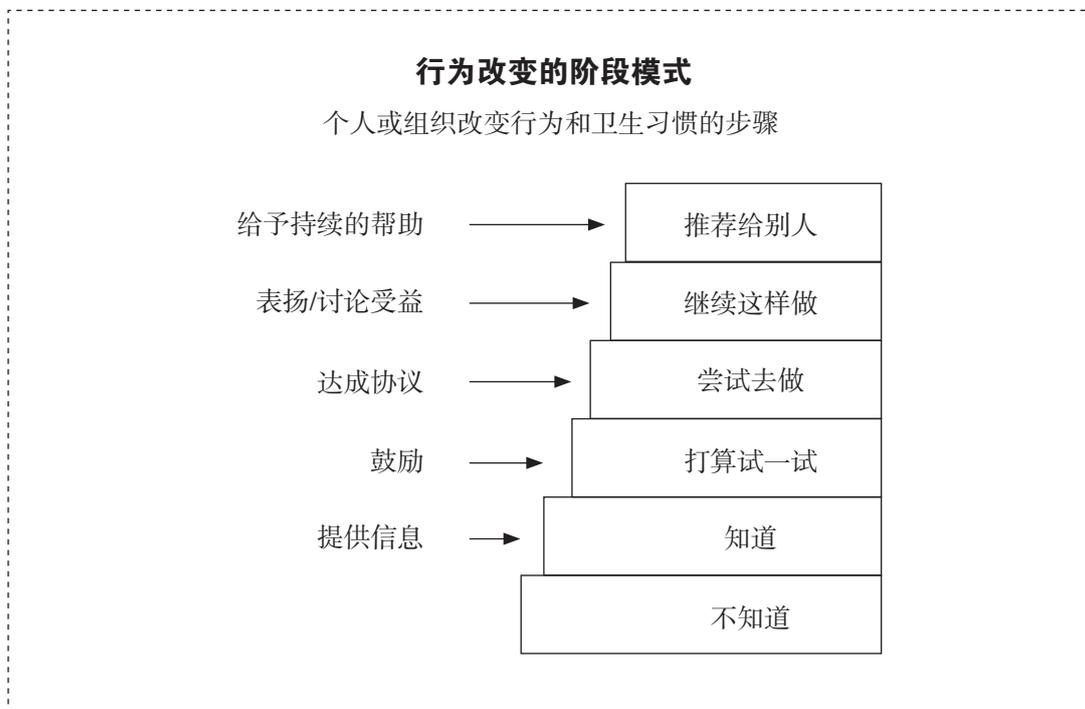


图6-1 行为改变的模式

### 活动二：行为改变的案例讨论

#### 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。

#### 案例二

上个月，社区卫生工作者和一位7月龄孩子的母亲讨论辅食添加频次，要不要从每天1次逐渐增加到2~3次。母亲之前给孩子每天吃1餐辅食，有时会有1次加餐而增加了1次进食。现在孩子每天想吃3次，母亲也是这样做了。

表7-1 常见的母乳喂养困难和乳房问题检查表

状况、困难和症状	预防方法	解决方案
<b>乳涨和乳胀<sup>1</sup></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 肿胀、压痛、发热、发红、跳动、疼痛、低热和乳头扁平</li> <li>· 乳房表面皮肤紧绷</li> <li>· 通常在分娩后的第3~5天开始</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 良好的含接和母乳喂养姿势</li> <li>· 出生后立即进行母乳喂养</li> <li>· 白天黑夜按需喂养（只要宝宝需要就喂）每24小时10~12次</li> <li>· 让宝宝吃空一侧乳房之后，再换到另一侧乳房吸吮</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 乳房冷敷，以减少肿胀；乳房温敷，促进乳汁排出</li> <li>2. 更频繁或更长的母乳喂养</li> <li>3. 改善含接和母乳喂养姿势</li> <li>4. 按摩乳房（非常轻柔，不能引起疼痛）</li> <li>5. 用手轻柔地挤出少量母乳，至乳头乳晕区松软后便于婴儿含接</li> <li>6. 使用热瓶子负压吸引乳汁（可以演示）<sup>2</sup></li> </ol>
<b>乳头疼痛或皲裂</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 乳房/乳头疼痛</li> <li>· 乳头皲裂</li> <li>· 偶尔出血</li> <li>· 乳头变红</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 良好含接和适宜的母乳喂养姿势</li> <li>· 不要给婴儿使用奶瓶、人工奶嘴或安抚奶嘴</li> <li>· 请勿将肥皂或乳膏涂抹在乳头上</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 确保婴儿良好含接，确保母乳喂养的姿势良好</li> <li>2. 将一些母乳涂在乳头上，让其自然风干形成一层薄保护膜</li> <li>3. 先停止吸吮，再将婴儿从乳房上抱走</li> <li>4. 先从疼痛比较轻的一侧乳房开始母乳喂养</li> <li>5. 不要停止母乳喂养，不要使用奶瓶、人工奶嘴或安抚奶嘴</li> <li>6. 请勿用肥皂或乳膏涂沫乳头</li> <li>7. 不要等到乳房特别充盈后再母乳喂养。如果乳涨得厉害，则先挤出一些乳汁</li> </ol>

<sup>1</sup>乳涨，生理性的乳汁充盈。乳胀，乳汁过度充盈引起的病理性的组织水肿。

<sup>2</sup>参见World Health Organization. Infant and young child feeding counselling: an integrated course, 2006.

续表

状况、困难和症状	预防方法	解决方案
<p><b>乳管堵塞和乳腺炎</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 乳房出现肿块、压痛、局部发红</li> <li>· 母亲感觉尚好，没有发热</li> </ul> <p><b>乳腺炎的症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 乳房出现发硬的肿胀</li> <li>· 部位固定的剧烈疼痛</li> <li>· 疼痛区域变红</li> <li>· 通常母亲感觉不适</li> <li>· 发热（有时）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 获得家庭支持，减少母亲做家务劳动，让母亲专注照顾婴儿</li> <li>· 确保良好含接</li> <li>· 按需母乳喂养</li> <li>· 避免用“剪刀手”夹住乳房</li> <li>· 避免婴儿压在母亲乳房上（引起疼痛）</li> <li>· 母亲避免穿紧身的上衣</li> <li>· 变换母乳喂养姿势转换乳房受压点（确保含接良好）</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 调整母乳喂养姿势，哺乳之前用温敷</li> <li>2. 哺乳之前母亲自己轻轻触摸乳房（注意：非常轻柔，不能引起或加重疼痛）</li> <li>3. 母体适当多喝水和汤，增加液体摄入量</li> <li>4. 母亲多休息</li> <li>5. 增加哺乳次数</li> <li>6. 及时就医；如果患乳腺炎，也许可能需要抗生素治疗</li> </ol>
<p><b>“母乳不足”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 不是真正的母乳不足，而是母亲以为“没有足够的母乳”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 增加哺乳次数</li> <li>· 按需（进食信号）母乳喂养，哺乳间隔不超过3小时</li> <li>· 采用适宜的母乳喂养姿势</li> <li>· 鼓励家庭支持，让家人分担家务</li> <li>· 避免使用奶瓶和安抚奶嘴</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暂停所有给婴儿喂的不必需的补充剂或液体，如水、配方奶粉、茶</li> <li>2. 按需喂养，白天黑夜多次哺乳</li> <li>3. 增加喂养频率和适当增强乳汁排空程度</li> <li>4. 当婴儿整夜睡眠或白天睡眠时间超过3小时，要唤醒婴儿哺乳</li> <li>5. 确保婴儿含接良好，向母亲保证，她能够生产足够的乳汁</li> <li>6. 向母亲解释婴儿猛长期</li> <li>7. 哺乳时，先吃空一侧乳房，再换另一侧乳房，让婴儿吃到前奶和后奶。</li> </ol>
<p><b>母乳不足</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 婴儿体重增加不足</li> <li>· 新生儿通常在出生后第1天、第2天、第3天和第4天至少有一个沾大便的尿布和一个带小便的湿尿布</li> <li>· 对于第4天至6周的婴儿，至少有6~8个湿尿布和3~4次大便/天</li> <li>· 婴儿吃不够（表现沮丧和哭闹）</li> </ul>	与上文相同	与上文相同

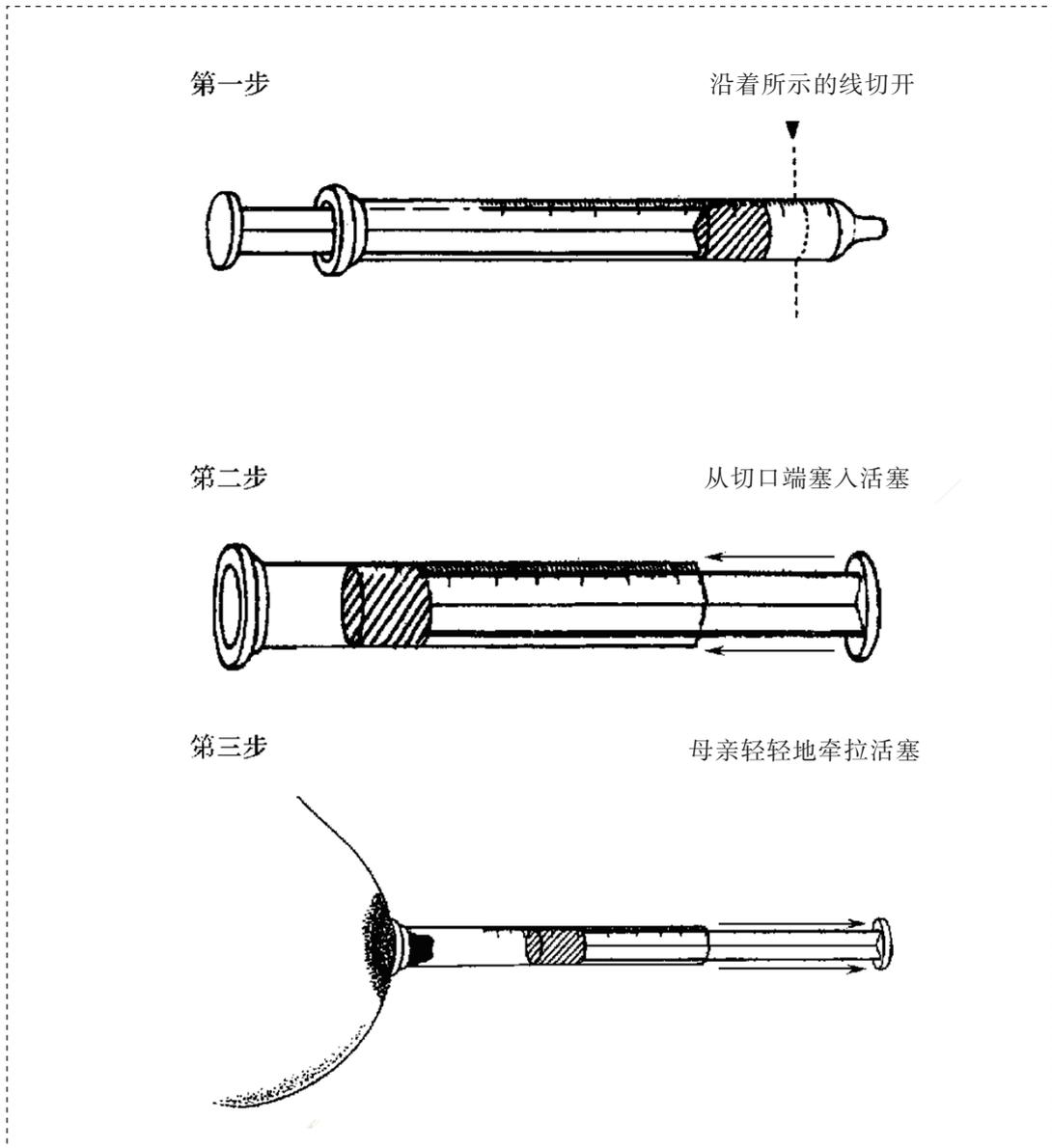


图7-1 使用注射器纠正乳头内陷

摘自：World Health Organization. Baby-friendly hospital initiative training course for maternity staff, 2020.

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 	<ul style="list-style-type: none"> <li>每天吃7类辅食中至少4类</li> <li>每天都要吃谷薯类、动物来源的食物(肉、蛋、奶)、蔬菜水果</li> </ul> 母乳 + 谷薯/主食类 (稠粥、软饭、面条、土豆等)
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 	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉类 (畜、禽、鱼、内脏、血)</li> <li>蛋类</li> <li>奶类和奶制品 (以动物乳、酸奶、奶为主要原料的食物等)</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆类及坚果制品 (豆浆、豆腐、芝麻酱、花生酱等)</li> <li>富含维生素A的蔬菜和水果 (南瓜、红心红薯、芒果等)</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>其他蔬菜和水果 (白菜、西兰花、苹果、梨等)</li> </ul>

- 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
- 用本地家庭用的饭碗示意进食量
- 本表中所指的辅食能量密度为0.8~1.0 kcal/g
- 婴幼儿食物应清淡，1岁之后可以适当加盐(使用碘盐)
- 每日补充维生素D 400IU，多吃含钙丰富的食物
- 合理使用微量营养素补充剂，必要时使用营养包

续表

<p style="text-align: center;"><b>回应性 照护</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 进食是儿童需要学习的新技能</li> <li>2. 耐心和积极地鼓励孩子进食</li> <li>3. 遇到小孩子不肯吃食物，孩子可能还在学习这项新技能的过程中</li> <li>4. 多次鼓励孩子；抱着孩子坐在大人腿上吃饭，或孩子坐在宝宝进餐椅上面对养育人</li> <li>5. 对于新食物孩子需要多次尝试，孩子可能最初不会马上喜欢或接受新食物</li> <li>6. 吃饭也是学习和示爱的时间。吃饭期间保持互动，减少干扰</li> <li>7. 不要强迫进食</li> <li>8. 帮助大一点孩子进食</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>水的清洁 与安全</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 用干净的杯子和勺子给孩子喂水</li> <li>2. 喝煮开的自来水</li> <li>3. 奶瓶很难清洗干净，容易引起腹泻，没有必要就不要给孩子用</li> <li>4. 用肥皂和清水洗干净双手 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 准备食物、进食、处理剩饭/垃圾等活动之前和之后都要洗手</li> <li>· 孩子、照料孩子的人和其他家庭成员都要注意手卫生</li> <li>· 大小便之后要用肥皂和清水洗干净双手</li> <li>· 抠鼻子、擤鼻涕、咳嗽、打喷嚏、处理伤口和照顾病人之后要用肥皂和清水洗干净双手</li> </ul> </li> </ol> <p>讨论清洁卫生等敏感话题的方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 使用表扬的技巧</li> <li>· 使用咨询卡9，表示“我们都应该做好家里的环境卫生或个人卫生”</li> </ul>

改编自：

1. World Health Organization. Infant and young child feeding counselling: an integrated course, 2006.
2. United Nations Children's Fund (UNICEF). Improving Young Children's Diets During the Complementary Feeding Period. UNICEF Programming Guidance. New York: UNICEF, 2020.
3. Pan American Health Organization. Guiding Principle for complementary feeding of the breastfed child. Washington, DC, 2003
4. 国家卫生健康委婴幼儿喂养健康教育核心信息（2020）。
5. 中华人民共和国卫生部儿童营养性疾病管理技术规范(卫办妇社发[2012]49号)[J]. 中国儿童保健杂志, 2012, 11:1052-1054.

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 style="list-style-type: none"> <li>· 每天吃7类辅食中至少4类</li> <li>· 每天都要吃谷薯类、动物来源的食物（肉、蛋、奶）、蔬菜水果</li> </ul> <p>母乳 + 肉类 (畜、禽、鱼、内脏、血) + 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) + 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、梨等)</p>
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  	<p>母乳 + 肉类 (畜、禽、鱼、内脏、血) + 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) + 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、梨等)</p>
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	<p>母乳 + 肉类 (畜、禽、鱼、内脏、血) + 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) + 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、梨等)</p>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 重视动物来源的食物</li> <li>· 增加1~2杯奶液</li> <li>· 增加2~3杯额外的水/汤</li> <li>· 如有必要可使用营养包</li> </ul>

续表

- 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
- 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
- 用本地家庭用的饭碗示意进食量
  - 本表中所指的辅食能量密度为0.8 ~ 1.0 kcal/g
  - 婴幼儿食物应清淡，1岁之后可以适当加盐（使用碘盐）
  - 每日补充维生素D 400IU，多吃含钙丰富的食物
  - 合理使用微量营养素补充剂，必要时使用营养包

<b>回应性 照护</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 进食是儿童需要学习的新技能</li> <li>2. 耐心和积极地鼓励孩子进食</li> <li>3. 遇到小孩子不肯吃食物，孩子可能还在学习这项新技能的过程中</li> <li>4. 多次鼓励孩子；抱着孩子坐在大人腿上吃饭，或孩子坐在宝宝进餐椅上面对养育人</li> <li>5. 对于新食物孩子需要多次尝试，孩子可能最初不会马上喜欢或接受新食物</li> <li>6. 吃饭也是学习和示爱的时间。吃饭期间保持互动，减少干扰</li> <li>7. 不要强迫进食</li> <li>8. 帮助大一点孩子进食</li> </ol>
<b>水的清洁 与安全</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 用干净的杯子和勺子给孩子喂水</li> <li>2. 喝煮开的自来水</li> <li>3. 奶瓶很难清洗干净，容易引起腹泻，没有必要就不要给孩子用</li> <li>4. 用肥皂和清水洗干净双手           <ul style="list-style-type: none"> <li>· 准备食物、进食、处理剩饭/垃圾等活动之前和之后都要洗手</li> <li>· 孩子、照料孩子的人和其他家庭成员都要注意手卫生</li> <li>· 大小便之后要用肥皂和清水洗干净双手</li> <li>· 抠鼻子、擤鼻涕、咳嗽、打喷嚏、处理伤口和照顾病人之后要用肥皂和清水洗干净双手</li> </ul> </li> </ol> <p>讨论清洁卫生等敏感话题的方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 使用表扬的技巧</li> <li>· 使用咨询卡9，表示“我们都应该做好家里的环境卫生或个人卫生”</li> </ul>



改编自：

1. World Health Organization. Infant and young child feeding counselling: an integrated course, 2006.
2. United Nations Children's Fund (UNICEF). Improving Young Children's Diets During the Complementary Feeding Period. UNICEF Programming Guidance. New York: UNICEF, 2020.
3. World Health Organization. Guiding principles for feeding non-breastfed children 6–24 months of age. World Health Organization, 2005.
4. 国家卫生健康委婴幼儿喂养健康教育核心信息（2020）.
5. 中华人民共和国卫生部 儿童营养性疾病管理技术规范(卫办妇社发[2012]49号)[J]. 中国儿童保健杂志, 2012, 11:1052–1054.

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

- 婴儿6个月之后能吃上述动物来源的食物
- 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

- 豇豆、扁豆、豌豆黄豆、红豆、绿豆
- 豆浆、豆腐、豆沙

### 坚果及坚果制品

- 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

- 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。

表9-4 辅食喂养的推荐

	主题	内容	对应咨询卡
推荐一	及时添加辅食	婴儿从6月龄开始添加辅食，并继续母乳喂养	#9, #10
推荐二	充分添加辅食	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）和食物种类（要吃多种多样的食物）	#10 ~ #14
推荐三	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。每餐可以给孩子吃3~4种家庭食物，包括肉类、蛋、主食、豆类和蔬菜水果	#10 ~ #14
推荐四	继续母乳喂养	添加辅食的同时，继续母乳喂养到2岁或以上	#10 ~ #14
推荐五	注意卫生安全	准备食物、进食和给孩子喂饭之前洗净双手。大小便之后洗净双手	#9
推荐六	用杯子喝水	用干净的杯子和勺子喂孩子（喝水或液体食物）	#9
推荐七	患病期间的喂养	孩子患病期间增加母乳喂养次数并鼓励继续进食，病愈之后给予额外的食物用于追赶生长	#16
推荐八	喂养中的回应性照护	在喂养中耐心、积极地鼓励孩子进食	#10-13

表9-4 辅食喂养的推荐和讨论要点

推荐条目	咨询讨论的要点 (注意: 咨询时选择与母亲当前情况最相关的2~3条)
<p>推荐一: 及时添加辅食                      婴儿从6月龄开始添加辅食, 并继续母乳喂养</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 继续母乳喂养, 并继续白天和夜晚按需(婴儿的进食信号)母乳喂养</li> <li>• 母乳提供的能量能满足婴儿在6~11月龄时期约三分之二(2/3)的“能量需求”</li> <li>• 婴儿从6月龄开始添加辅食, 尝试吃家常食物制作的辅食, 并继续母乳喂养</li> <li>• 添加辅食需要考虑: 频次、进食量、食物质地(稠度/浓度)、食物种类(要吃多种多样的食物)、顺应喂养、卫生                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>频次:</b> 从1次开始逐渐推进到1~2次辅食</li> <li>○ <b>进食量:</b> 每餐2~3小勺, 就是稍稍尝一尝</li> <li>○ <b>食物质地(稠度/浓度):</b> 辅食应该足够稠, 挂勺不掉</li> <li>○ <b>食物种类(要吃多种多样的食物):</b> 可以用来制作辅食的食物种类很多。建议婴幼儿每天吃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)和蔬菜、水果:                                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 动物来源的食物营养丰富, 如蛋黄泥、肉泥、肝泥</li> <li>- 也可以尝试主食, 如用大米、玉米或小麦面粉做的稠粥、红薯泥或土豆泥</li> <li>- 也可以尝试蔬菜或水果, 如胡萝卜泥、南瓜泥、菜泥、香蕉泥</li> </ul> </li> <li>○ <b>顺应喂养:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 耐心、积极地鼓励婴儿进食, 不可以强迫喂食</li> <li>- 让婴儿用自己的盘子或碗吃饭, 能够比较清楚地看出孩子吃了多少食物</li> </ul> </li> <li>○ <b>卫生:</b> 良好的卫生很重要, 可以预防腹泻等疾病                                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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, 很容易受到污染, 给婴幼儿使用是不安全的</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>特别提醒</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 婴儿6个月之后, 大部分家常食物可以做成辅食。即使还没有长牙的婴儿也可以吃用蛋、肉或绿叶蔬菜等食物做的辅食</li> <li>• 动物来源的食物富含营养, 是很好的辅食:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 肉类食物需要彻底煮熟, 再做成辅食</li> <li>○ 动物肝含有丰富的维生素A和铁, 而且吸收率很高</li> </ul> </li> <li>• 母乳在6个月之后仍然营养丰富, 可以提供大量的能量和营养</li> <li>• 没有继续母乳喂养的婴儿可以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</li> </ul>

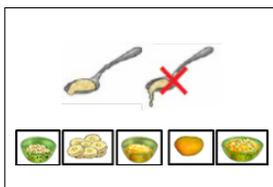
续表

## 推荐条目

## 咨询讨论的要点 (注意: 咨询时选择与母亲当前情况最相关的)

- 咨询卡9 良好的清洁卫生
- 咨询卡10 从6月龄开始辅食添加

推荐二: 充分添加辅食  
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)和食物种类(要吃多种多样的食物)。



1. 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)和吃多种多样的食物, 尤其重视动物来源的食物。
2. 咨询卡9 良好的清洁卫生
3. 咨询卡10~13 6~24月龄婴幼儿的喂养

**6~8月龄婴儿辅食添加**  
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



- 继续母乳喂养, 并继续白天和夜晚按需母乳喂养
- 母乳提供的能量能够满足儿童6~11月龄时期约三分之二的“能量需要”
- 动物来源的食物(包括内脏如肝、心和肾)对于婴儿非常重要, 应该给婴儿吃。制作辅食需要彻底煮熟、并且做成泥状或切碎
- 添加辅食需要考虑: 频次、进食量、食物质地(稠度/浓度)、食物种类(要吃多种多样的食物)、顺应喂养、卫生
  - **频次:** 逐渐推进(半)固体食物摄入到1~2次, 酌情1~2次加餐
  - **进食量:** 逐渐增加到1/2碗(250ml的碗, 用母亲买的碗展示对应的250ml容量)
  - **食物质地(稠度/浓度):** 给孩子捣烂的或很稠的家庭食物, 食物足够稠, 挂勺不掉
  - **食物种类(要吃多种多样的食物):** 逐渐给孩子增加多种食物, 包括动物来源食物, 如捣烂的鸡蛋或肉。建议婴幼儿每天吃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)和蔬菜水果
  - **顺应喂养:**
    - 耐心和积极地鼓励孩子进食。不能强迫孩子进食
    - 孩子用自己的盘子或碗吃饭, 这样可以看出来孩子吃了多少食物
    - 鼓励孩子模仿其他人进食, 并表扬孩子的进步
    - 喂养的时候对孩子微笑, 跟孩子说话, 给孩子愉快和有

续表

**推荐条目**

**咨询讨论的要点** (注意：咨询时选择与母亲当前情况最相关的)

趣的回应

- **卫生**：良好的卫生（清洁）对于避免腹泻和其他疾病非常重要。奶瓶、奶嘴和学饮杯因为难以清洗干净，很容易被（细菌）污染，给孩子使用是不安全的

**特别提醒**

- 母乳仍然富有营养，并且可以为这个阶段的婴儿提供所需的大部分能量和营养
- 配方奶粉对于6个月以上的没有继续母乳喂养的婴幼儿而言，不是必须用来替代母乳营养的食物
- 没有继续母乳喂养的婴儿每日进食（包括奶液喂养、非奶类食物及两者的混合食物）4~5次
- 没有继续母乳喂养的婴儿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
- 避免给婴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、添加糖含奶饮品、水果味的饮料、碳酸饮料或苏打水
- 婴儿6个月之后，任何家常食物都可以捣成泥或切碎作成辅食。没有萌出牙齿的孩子也可以吃蛋、肉或绿叶蔬菜做的辅食，这些食物有很高的营养价值，富含蛋白质、铁和能量
- 动物来源的食物（包括内脏如肝、心和肾）对于婴儿非常重要，应该给婴儿吃，需要彻底煮熟、并且做成泥状或切碎
- 在推荐使用营养包的地区，仍然首选通过提升家庭食物质量来保证摄取充分的营养。把一小包营养包的粉末加到少量食物中，以便孩子能够吃完。（见咨询卡15）
- 咨询卡9 良好的卫生与清洁
- 咨询卡11 6~8月龄的婴儿喂养
- 咨询卡14 吃多种多样的食物

**9~11月龄婴儿辅食添加**

继续母乳喂养，逐渐推进（半）固体食物摄入到2~3次，酌情1~2次加餐



- 继续母乳喂养，并继续白天和夜晚按需母乳喂养
- 母乳提供的能量能够满足9~11月龄婴儿约三分之二的“能量需要”
- 添加辅食的时候需要考虑：频次、进食量、食物质地（稠度/浓度）、食物种类（要吃多种多样的食物）、顺应喂养、卫生
  - **频次**：逐渐推进（半）固体食物摄入到1~2次，酌情1~2次加餐
  - **进食量**：逐渐增加到1/2碗（250ml的碗，用母亲买的碗展示对应的250ml容量）

续表

**推荐条目****咨询讨论的要点** (注意: 咨询时选择与母亲当前情况最相关的)

- **食物质地 (稠度/浓度)**: 给孩子捣烂的或很稠的家庭食物, 食物足够稠, 挂勺不掉
- **食物种类 (要吃多种多样的食物)**: 孩子需要花时间建立多种食物的味觉。增加每餐中食物的种类。包括动物来源食物, 如捣烂的鸡蛋或肉, 以及富含维生素A的蔬菜和水果, 如南瓜、红心红薯和芒果
  - 建议婴幼儿每天吃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) 和蔬菜、水果
- **顺应喂养**:
  - 耐心和积极地鼓励孩子进食。不能强迫孩子进食
  - 孩子用自己的盘子和碗吃饭, 这样可以看出来孩子吃了多少食物
  - 鼓励孩子模仿其他人进食, 并表扬孩子的进步
  - 喂养的时候对孩子微笑, 跟孩子说话。给孩子愉快和有趣的回应
- **卫生**: 良好的卫生 (清洁) 对于避免腹泻和其他疾病非常重要。奶瓶、奶嘴和学饮杯是不安全的, 因为难以清洗干净, 很容易被 (细菌) 污染, 儿童使用不安全

**特别提醒**

- 此时母乳不仅富含营养, 并且可以为这个阶段的婴儿提供所需的大部分能量和营养
- 配方奶粉对于6个月以上的没有继续母乳喂养的婴幼儿而言, 不是必须用来替代母乳营养的食物
- 非没有继续母乳喂养的婴儿每日进食 (包括奶液喂养、非奶类食物, 以及两者的混合食物) 4~5次
- 没有继续母乳喂养的婴儿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
- 动物来源的食物 (包括内脏如肝、心和肾) 对于婴儿非常重要, 应该给婴儿吃, 需要彻底煮熟、并且做成泥状或切碎
- 避免给婴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、添加糖含奶饮品、水果味的饮料、碳酸饮料或苏打水
- (首先通过提升家庭食物质量来保证摄取充分的营养) 在推荐使用营养包的地区, 把一小包营养包的粉末加到少量食物中, 以便孩子能够吃完 (见咨询卡15)
- 咨询卡9 良好的卫生与清洁
- 咨询卡12 9~11月龄婴儿的喂养
- 咨询卡14 吃多种多样的食物

续表

**推荐条目**

**咨询讨论的要点** (注意：咨询时选择与母亲当前情况最相关的)

**12~23月龄幼儿辅食添加**  
继续母乳喂养，3次家庭食物进餐，2次加餐



- 继续母乳喂养，并继续白天和夜晚按需母乳喂养
- 母乳提供的能量能够满足12~23月龄婴儿约二分之一的“能量需要”
- 添加辅食的时候需要考虑：频次、进食量、稠度、食物种类（要吃多种多样的食物）、顺应喂养、卫生
  - **频次**：3次家庭食物进餐，2次加餐
  - **进食量**：逐渐增加到3/4碗到1整碗（指250ml的碗，用母亲买的碗展示250ml容量是多少）
  - **食物质地（稠度/浓度）**：给孩子切碎的家庭食物、手指食物和片状食物
  - **食物种类（要吃多种多样的食物）**：增加每餐食物的种类：
    - 包括动物来源食物，如瘦肉、鸡蛋和奶制品
    - 主食，如谷物、根茎和土豆
    - 豆类和坚果
    - 维生素A丰富的蔬菜水果和其他蔬菜水果
    - 建议婴幼儿每天吃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）和蔬菜水果
  - **顺应喂养**：耐心和积极地鼓励孩子进食。不能强迫孩子进食
    - 孩子用自己的盘子或碗吃饭，这样可以看出来孩子吃了多少食物
    - 鼓励孩子模仿其他人进食，并表扬孩子的进步
    - 喂养的时候对着孩子微笑，跟孩子说话。给孩子愉快和有趣的回应
  - **卫生**：良好的卫生（清洁）对于避免腹泻和其他疾病非常重要。奶瓶、奶嘴和学饮杯难以清洗干净，很容易被（细菌）污染，儿童使用是不安全的

**特别提醒**

- 动物来源的食物（包括内脏如肝、心和肾）对于孩子非常重要，应该给孩子吃，需要彻底煮熟、并且做成泥状或切碎
- 配方奶粉对于6个月以上的非母乳喂养的婴幼儿是（营养上）不必要的
- 没有继续母乳喂养的婴儿每日进食（包括奶液喂养、非奶类食物，以及两者的混合食物）4~5次
- 没有继续母乳喂养的婴儿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
- 提供营养丰富的点心（两餐之间，一天1~2次），如一块香蕉、或其他的蔬菜和水果，煮熟的土豆、红薯、南瓜或小包子

续表

## 推荐条目

## 咨询讨论的要点 (注意: 咨询时选择与母亲当前情况最相关的)

- 避免给婴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、添加糖含奶饮品、水果味的饮料、碳酸饮料或苏打水
- (首先通过提升家庭食物质量来保证摄取充分的营养) 如果当地推荐使用营养包, 把一小包营养包的粉末加到少量食物中, 以便孩子能够吃完。(见咨询卡15)
- 咨询卡9 良好的卫生与清洁
- 咨询卡13 12~23月龄幼儿的喂养
- 咨询卡14 吃多种多样的食物

推荐三: 吃多种多样的食物

每餐可以给孩子吃3~4种家庭食物, 包括动物来源的食物、主食、豆类和蔬菜水果



- 母乳始终是婴幼儿非常重要的食物, 推荐继续母乳喂养到2岁或以上
- 孩子从6月龄开始添加母乳之外的多种食物, 即辅食
- 选择富含铁的食物, 以满足婴幼儿对铁的需要
- 咨询卡上展示了很多家常食物, 都可以做成辅食给孩子吃。吃多种多样的食物保证营养均衡和全面, 帮助孩子长得好、避免生长迟缓。7类辅食中至少4类; 每天都要吃谷薯类、动物类食物(肉、蛋、奶)和蔬菜水果
- 每种食物含有具体的营养素和维生素, 吃多种多样的食物可以保证营养均衡全面, 满足孩子生长发育的需要:
  - **肉类:** 包括猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅、鱼、虾, 动物肝
  - **蛋类:** 如鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋
  - **奶和奶制品:** 如牛奶、酸奶、奶酪。6个月之后可以适量食用新鲜的动物乳和乳制品
  - **主食:** 如玉米、小麦、大米、小米和高粱, 以及根茎类的红薯、芋头和土豆
  - **豆类和坚果:** 如大豆、豆制品。以及种子, 如花生、芝麻
  - **维生素A丰富的蔬菜和水果:** 如绿叶菜、胡萝卜、红心红薯、南瓜; 以及橙色水果, 如芒果、柿子
  - **其他蔬菜和水果:** 如茄子、卷心菜、菠萝、西瓜、桃子、梨和苹果
- 油脂, 如果食物中缺乏油脂, 为了保证食物中的能量和脂溶性维生素的吸收, 可以在烹调时加1/2小勺的植物油或动物油脂

## 特别提醒

- 没有必要制定固定的婴幼儿辅食添加食物顺序, 但是及时添加动物来源的食物非常重要
- 动物来源的食物: 包括肉类、蛋类、动物乳和奶制品

续表

推荐条目	咨询讨论的要点 (注意: 咨询时选择与母亲当前情况最相关的)
<p>推荐四: 继续母乳喂养 添加辅食的同时, 继续母乳 喂养到2岁或以上</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○及早添加动物来源的食物, 每日吃点肉类, 适量吃点动物肝</li> <li>○动物来源的食物可能有些硬, 制作辅食时要细细切碎或捣烂, 避免孩子噎住</li> <li>· 两餐之间的加餐可以给孩子提供营养丰富的食物。可以是蔬菜水果, 如一块香蕉或苹果; 或一块煮熟的土豆(或红薯、南瓜); 或一个小包子(鸡蛋软饼)</li> <li>· 一岁之内, 不需要为了调味而给孩子的食物加糖或盐</li> <li>· 一岁之后, 辅食可以少量加盐, 根据国家指南使用碘盐</li> <li>· 咨询卡10~13 各年龄段婴幼儿的喂养</li> <li>· 咨询卡14 吃多种多样的食物</li> </ul>
<p>推荐五: 注意卫生安全 准备食物、进食和给孩子 喂饭之前洗净双手。 大小便之后洗净双手</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 母乳始终是婴幼儿非常重要的食物</li> <li>· 母乳是孩子出生之后第1年和第2年里能量和重要营养素的来源。按需母乳喂养母乳能够提供6~11月龄婴儿所需能量的三分之二(2/3)或以上, 12~23月龄幼儿所需能量的三分之一(1/3)或以上</li> <li>· 添加辅食的同时, 继续母乳喂养, 并继续白天和夜晚按需(婴儿的进食信号)母乳喂养。</li> <li>· 辅食添加初期建议在两餐之间或餐后哺乳, 避免减少哺乳次数</li> <li>· 咨询卡10~13 各年龄段婴幼儿的喂养</li> <li>· 咨询卡14 吃多种多样的食物</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 婴儿的食物必须在清洁卫生的条件下制备和存放, 避免食物污染引起腹泻和其他疾病</li> <li>· 用肥皂和清水洗干净双手                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○准备食物、进食、处理剩饭/垃圾等活动之前和之后都要洗手</li> <li>○孩子、照料孩子的人和其他家庭成员都要注意手卫生</li> <li>○大小便之后要用肥皂和清水洗干净双手</li> <li>○抠鼻子、擤鼻涕、咳嗽、打喷嚏、处理伤口和照顾病人之后要用肥皂和清水洗干净双手</li> </ul> </li> <li>· 咨询卡9 良好的卫生与清洁习惯、预防疾病</li> </ul>
<p>推荐六: 用杯子喝水 用干净的杯子和勺子 喂孩子(喝水或液体 食物)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 广口的杯子容易清洗干净, 便于婴幼儿自己控制流速</li> <li>· 给婴儿使用奶瓶、奶嘴和学饮杯存在安全卫生问题, 因为它们很难清洗干净, 很容易受到(细菌)污染, 给孩子使用是不安全的</li> <li>· 咨询卡8 挤奶(吸奶)和母乳的储存与杯喂</li> <li>· 咨询卡10~13 各年龄段婴幼儿的喂养</li> </ul>



续表

**推荐条目****咨询讨论的要点** (注意: 咨询时选择与母亲当前情况最相关的)

推荐七: 患病期间的  
喂养

孩子患病期间增加母乳  
喂养次数并鼓励继续  
进食, 病愈之后给  
予额外的食物用于追  
赶生长



- 孩子生病期间增加母乳喂养次数, 包括腹泻期间。孩子需要母乳, 母乳帮助孩子对抗疾病和体重丢失, 能够更快康复
- 母乳喂养能够安抚生病的孩子。如果孩子拒绝母乳喂养, 应鼓励孩子直到继续吃奶
- 孩子在生病期间需要额外的食物, 应该增加母乳喂养频次, 达到恢复因生病减少的体力和体重
- 给孩子吃喜欢的食物
- 孩子生病期间需要增加母乳喂养次数, 腹泻患儿需要多吃母乳
- 生病的孩子需要母乳喂养, 有助于对抗疾病和减缓疾病损耗带来的体重丢失, 帮助孩子更快康复
  - 孩子生病期间需要保证进食次数(即少量多次), 包括增加母乳喂养次数
  - 如果孩子拒绝母乳喂养, 要温柔鼓励孩子吃奶, 直到继续吃奶
- 病愈之后有持续大约两周的追赶生长, 此时给孩子的食物要比平时稍多一点, 用来弥补生病期间的营养和体重损失
- 通常母亲生病的时候仍然可以继续母乳喂养
- 患病的母亲的需要
  - 充分休息, 好好吃饭, 尽快康复
  - 揉鼻子、接触鼻涕、咳嗽或打喷嚏之后都需要洗手
  - 母亲患伤风或感冒时, 要戴好口罩
- 咨询卡16 6~23月龄患病儿童的喂养(患病期间和病愈之后)

推荐八: 辅食喂养中  
的回应性照护

- 耐心、积极地鼓励孩子进食。不能强迫进食
- 让孩子用自己的盘子或碗吃饭, 能够比较清楚地看出孩子吃了多少食物
- 鼓励孩子模仿其他人进食, 表扬孩子的进步
- 给孩子喂饭的时候对孩子微笑、跟孩子说话, 愉快和有趣地回应孩子
- 咨询卡10~13 各年龄段婴幼儿的喂养

**表9-5 回应性照护：6~23月龄的婴幼儿**

**6~8月龄**

- 继续母乳喂养，并继续白天和夜晚按需（婴儿的进食信号）母乳喂养
- 让孩子用自己的盘子或碗吃饭，能够比较清楚地看出孩子吃了多少食物
- 给孩子准备多种食物，如蔬菜、动物来源食物、水果、豆类
- 家人和孩子坐在一起吃饭，同时给孩子耐心和积极的表扬与鼓励
  - 调整吃饭的座位，让养育人能够看到孩子的脸
  - 吃饭时家人尽量多向孩子微笑，传递愉悦和信任的感觉
  - 表扬孩子练习吃饭的努力，以及具体的进食行为
- 观察、倾听和用语言回应孩子的信号，顺应这些信号，不要与孩子对抗
  - 进餐过程中和孩子持续交流，叫孩子的名字，观察孩子的反应，和孩子说话
  - 回应孩子发出的声音和表达的兴趣
  - 给孩子足够的时间适应辅食
  - 当孩子表示拒绝进食或对食物不感兴趣的时候，养育人不要忽略孩子发出的信号，不要强迫孩子进食或威胁、打骂孩子
  - 如果孩子拒绝某种食物，可以给孩子另一种食物，或停下来跟孩子说话，告诉孩子你对这种食物的喜爱
- 平时与孩子多进行互动
  - 洗手的时候与孩子进行互动
  - 平时准备干净、安全和色彩鲜艳的物品，让孩子伸手去够、触摸、敲打和摔落，如木头勺子或塑料碗

**9~11月龄  
和  
12~23月龄**

- 继续母乳喂养，并继续白天和夜晚按需（婴儿的进食信号）母乳喂养
- 让孩子用自己的盘子或碗吃饭，能够比较清楚地看出孩子吃了多少食物
- 给孩子准备多种食物，如蔬菜、动物来源食物、水果、豆类
- 家人和孩子坐在一起吃饭，同时给孩子耐心和积极的表扬与鼓励
  - 在孩子习惯的环境里陪伴孩子
  - 孩子应该尽可能和家人一起进食，创造有利于孩子社会性和情感发育的氛围
  - 调整吃饭的座位，让养育人能够看到孩子的脸
  - 表扬孩子练习吃饭的努力，以及具体的进食行为
- 观察、倾听和用语言回应孩子的信号，顺应这些信号，不要与孩子对抗
  - 给孩子足够的时间适应辅食，新食物需要多次尝试，孩子可能最初不会马上喜欢或接受新食物
  - 当孩子表示拒绝进食或对食物不感兴趣的时候，养育人不要忽略孩子发出的信号，不要强迫孩子进食或威胁、打骂孩子
  - 如果孩子拒绝某种食物，可以给孩子另一种食物，或停下来跟孩子说话，告诉孩子你对这种食物的喜爱

续表

- 允许孩子参与进食
  - 鼓励孩子自己进食
  - 给孩子足够的时间自己吃饭
  - 给孩子手抓食物吃，但需确保大部分食物能吃进嘴里
  - 鼓励孩子用自己的方式拿勺子吃饭，对不同质地的食物感兴趣，观察不同颜色的食物
- 平时与孩子多进行互动
  - 在洗手的时候与孩子进行互动
  - 准备干净、安全和色彩鲜艳的物品，如木头勺子或塑料碗,让孩子伸手去够、触摸、敲打和摔落
  - 跟孩子玩“躲猫猫”的游戏，告诉孩子食物或人的名字。向孩子示范如何用双手动作表达，如“再见”

---

### **6~23月龄 患病儿童**

- 识别儿童生病的体征，并及时回应，进行安抚
  - 如果患病的孩子食欲不好，鼓励孩子少量多餐，不要禁食。
  - 鼓励孩子吃多种喜欢的软烂食物。病愈之后至少在两周的时间里增加食物和进食次数，用于追赶生长
  - 孩子在患病期间增加液体摄入，包括母乳和其他液体
-

**表10-1 婴幼儿喂养评估表**

	母亲/父亲/ 养育者姓名	孩子的姓名	孩子的年龄（年/月）	家中其他大孩子 的人数		
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	
孩子的成长曲线 呈上升趋势	是		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)	困难： 母乳喂养进行得怎么样？	
辅食添加	孩子的辅食		名称	频率 (每天几次)	进食量 (如250ml)	食物质地 稠度/浓度
	动物来源的食物： 肉/鱼/内脏/禽/蛋/奶					
	主食： 稠粥/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)					
液体	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)
	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、注视宝宝的 眼睛；在提供辅食时鼓励婴儿吃、有耐心、能读 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		洗手：在准备食物之前、进食之前、喂养其他幼儿 之前和排泄之后，用干净、安全的水和肥皂洗手			

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：\_\_\_\_\_ 机构日期：\_\_\_\_\_

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√。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
<b>技巧1：获得正确的婴儿年龄</b>				
<b>技巧2：咨询第一步——评估婴儿喂养</b>				
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”摄入				
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”				
<b>技巧3：咨询第二步——分析</b>				
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				
<b>技巧4：咨询第三步——行动</b>				
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				
<b>技巧5：正确使用咨询卡</b>				
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）				
<b>技巧6：运用沟通技巧</b>				
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：\_\_\_\_\_ 机构日期：\_\_\_\_\_

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√。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
<b>介绍自己</b>				
<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。				

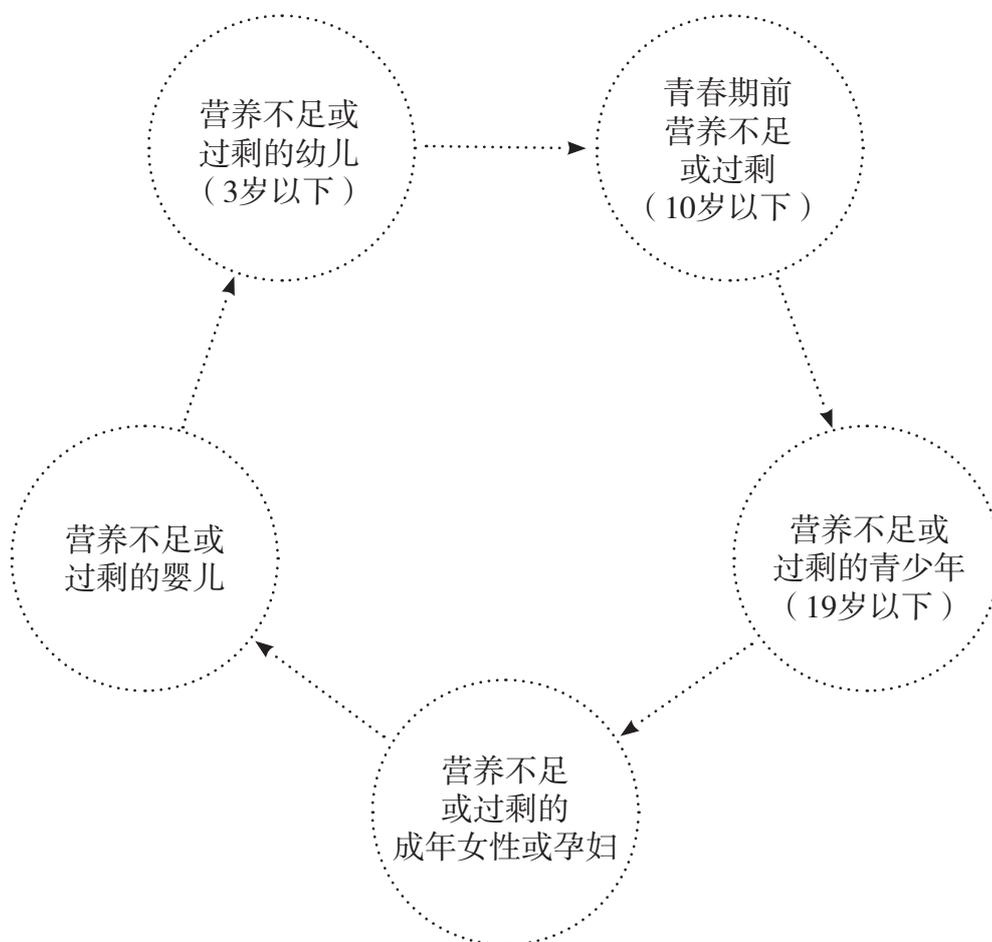


图11-1 营养不良的循环

**表11-1 在整个生命周期中预防营养不良的措施**

**(一) 我们如何预防3岁以下婴幼儿营养不足或营养过剩**

**1、预防生长发育落后**

- (1) 鼓励出生之后及早开始母乳喂养
- (2) 从出生到6个月纯母乳喂养
- (3) 鼓励6个月(及时)开始添加辅食,并持续母乳喂养到2岁或更久
- (4) 在每餐中给予多种食物。例如:
  - 动物来源的食物:肉类食物,如猪、牛、羊、鸡、鱼、肝;蛋;奶以及奶制品(注意:6个月后可以添加动物性食物)
  - 豆类及坚果:黄豆、绿豆、豌豆、花生碎和芝麻等,以及豆腐等豆制品
  - 主食:如玉米、大米、小米和高粱等谷物,以及红薯、芋头和土豆等块茎植物
  - 富含维生素A的蔬菜和水果:如深绿色的叶子、胡萝卜、黄色的红薯和南瓜、芒果、木瓜、西番莲
  - 其他蔬菜和水果,如茄子、卷心菜、香蕉、菠萝、西瓜、白菜
- (5) 在有需要的情况下,提供营养包)
- (6) 油和脂肪(植物油和动物油)添加到蔬菜和其他食物中,可以提高脂溶性维生素(如,维生素A、维生素D、维生素E和维生素K)的吸收,并提供额外的能量。婴儿只需要非常少的油脂(每餐不超过半茶匙)
- (7) 加盐的时候,选择碘盐
- (8) 生病治愈后的2周内,要增加进食用于追赶生长
- (9) 采取顺应喂养和回应性照护



**2、其他非喂养的行动**

- (1) 良好的卫生
- (2) 生长发育监测和免疫接种
- (3) 驱虫
- (4) 预防和治疗感染
- (5) 补充维生素D
- (6) 提供早期的刺激和护理

**(二) 预防儿童在青春期之前(10岁以下)发生营养不足或营养过剩**

**1、促进适当的生长发育**

- (1) 增加食物的摄入量和食物种类(吃多种多样的食物)
- (2) 鼓励摄入多种当地可获得的食物(如上文所述)
- (3) 早期预防和治疗感染
- (4) 鼓励父母给予女孩和男孩平等教育的机会——当女孩/妇女接受更多教育时,营养不良的情况会减少
- (5) 鼓励良好的卫生习惯
- (6) 鼓励体育锻炼

续表

**(三) 在青春期预防青少年期的营养不良或营养过剩(10~19岁)****1、促进适当生长发育**

- (1) 增加食物摄取量和种类, 为青春期的生长高峰做准备
- (2) 鼓励摄入多种当地可获得的食物(如上文所述)
- (3) 提倡青少年补充微量营养素
- (4) 早期预防和治疗感染
- (5) 鼓励父母给予女孩和男孩平等受教育的机会——当女孩/妇女接受更多教育时, 营养不良的情况会减少
- (6) 避免吃过度加工食品/快餐、含糖/甜饮料
- (7) 避免进餐时喝咖啡/茶
- (8) 鼓励良好的卫生习惯
- (9) 鼓励体育锻炼
- (10) 培养良好的身体形象

**(四) 在青少年中预防成人期和孕期的营养不足或营养过剩****1、改善女性的营养和健康**

- (1) 鼓励摄入多种当地可获得的食物(如上文所述)
- (2) 早期预防和治疗感染
- (3) 鼓励良好的卫生习惯
- (4) 避免用餐时饮用咖啡和茶
- (5) 不饮酒、不吸烟和不吸毒

**2、鼓励计划生育**

- (1) 在女性发育完成之前(通常20~24岁), 推迟第一次怀孕
- (2) 访问计划生育中心, 讨论适合自己个人情况的避孕方法

**3、减少能量消耗**

- (1) 保持充足的锻炼
- (2) 避免青少年的繁重劳动

**4、鼓励男性的参与**

- (1) 让他们了解推迟第一次怀孕直到在妻子20岁之后的重要性
- (2) 鼓励男女平等接受教育

续表

## （五）预防孕妇生下营养不良的婴儿

### 1、改善孕妇的营养和健康

- (1) 适当增加孕妇和乳母的食物摄入量：
- 孕妇每天多吃一餐或加餐(两餐之间的食物)
  - 哺乳期间每天多吃两餐或“零食”
  - 鼓励摄入多种本地食物（如上文所述）
  - 确保在孕期和哺乳期摄入的所有食物都是安全的



- (2) 补充叶酸
- 在怀孕前3个月服用叶酸片
  - 女性确定怀孕后尽快开始补充叶酸
  - 在孕早期的3个月内每天补充叶酸
- (3) 从孕早期开始产前保健
- (4) 早期预防和治疗感染，宣传如何做好性传播疾病、艾滋病病毒/艾滋病的预防
- (5) 鼓励良好的卫生习惯
- (6) 避免用餐时喝咖啡和茶
- (7) 不饮酒、不吸烟和不吸毒

### 2、在哺乳和下一次怀孕之间，生育间隔可以帮助母亲重建营养储备

### 3、鼓励男性参与

- (1) 让他们陪同妻子进行产前检查，并提醒她们服用含铁的叶酸片
- (2) 为怀孕和哺乳期的妻子提供额外的食物
- (3) 分担妻子的家务，减少妻子的工作量
- (4) 安排妻子安全到达助产医院
- (5) 鼓励妻子在婴儿出生后立即开始早接触和早开奶
- (6) 鼓励妻子在婴儿出生后立即哺喂初乳

### 4、减少重体力劳动，同时确保摄入足够的能量

- (1) 把第一次怀孕推迟到20岁之后
- (2) 鼓励家庭成员帮助女性分担家务劳动，特别在孕后期
- (3) 多休息，特别是在孕后期
- (4) 减少繁重的劳动
- (5) 在每餐中摄入多种食物，包括动物性食物、豆类、主食和富含维生素A的蔬菜水果
- (6) 避免含糖饮料/快餐
- (7) 减少油炸食品

### 5、关注人类免疫缺陷病毒（HIV）感染与营养

- (1) 如果妇女HIV阳性，她需要额外的食物来提供更多的能量。HIV给她的身体带来额外负担，可能会降低食欲。吃多种多样的食物非常重要
- (2) 携带HIV的孕妇需要参加预防母婴传播服务项目

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
  - (1) 分享婴幼儿喂养经验和信息
  - (2) 相互支持
  - (3) 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，但应该在教员和学员之间、学员和学员之间有良好的互动
4. 支持小组重视一对一的沟通。这样，所有的学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. 教员和学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) 组织学员坐成一圈, 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学员坐在同一高度, 共同组成一个圈
- (2) 欢迎各位学员的到来, 包括小婴儿、儿童
- (3) 教员向所有人作自我介绍(导师)
- (4) 请支持小组的所有学员作自我介绍
- (5) 告知学员他们所说的话都是保密的

### 3、介绍今天讨论的话题

- (1) 称呼每位学员的名字
- (2) 提问, 激发学员的参与
  - 在座的有人认识做母乳喂养宣教的人吗?
  - 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) 鼓励较少发言的学员参与讨论

### 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?
- 在小组活动结束后总结要点
- 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, 让小组成员知道你向其他专家咨询这些问题

续表

**结束语**

- (1) 感谢学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) 要求小组学员
  - 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) 吸引学员兴趣，营造彼此尊重的环境
- (2) 听取每位学员的意见
- (3) 在学员交谈讨论时观察每位学员
- (4) 复述学员的疑虑、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学员手里
- (6) 邀请其他人参与
- (7) 请一位学员回应另一位学员的经验、困惑、关注点和问题

**表12-3 婴幼儿喂养支持小组的观察表**

<b>社区名称：</b>		<b>地点：</b>	
<b>日期：</b>		<b>时间：</b>	
<b>主题：</b>			
<b>婴幼儿喂养支持小组的教员姓名：</b>		<b>咨询/督导/导师的姓名：</b>	
<b>是否完成（请勾选）</b>	✓	<b>备注</b>	
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、教员向参与者询问常见问题			
4、教员鼓励不常发言的参与者参与讨论			
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、教员能够很好地把控主题内容			
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、教员要求参与者在下次见面前与身边的孕妇、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			
<b>咨询/监督者：</b> 收集问题并提供解决办法			
<b>咨询/监督者：</b> 给教员提供解决办法			

\* 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

日期：\_\_\_\_\_

社区/地点：\_\_\_\_\_

教员姓名：\_\_\_\_\_

照片	照片	照片
姓名	姓名	姓名
照片	照片	照片
姓名	姓名	姓名

**表14-1 培训后评估**

在能反映您的真实感觉的评价框里打“√”

评估内容	好	一般	不满意
培训目标			
培训使用的方法			
培训中使用的材料			
实习环节			

1、您感觉培训班的哪个主题最有用？

.....

2、培训对您的工作起到什么帮助？

.....

3、您对改进培训的建议。

.....

您是否已经准备好承担应约而喂养咨询员的（教学）工作，理由是：

.....

**其他建议：**



