



编者按:为了进一步加强家庭、社区和婴幼儿照护服务机构有关婴幼儿养育照护的支持,本期特别刊出专家针对婴幼儿最佳潜能发展,在确保婴幼儿的健康、营养、回应性照护、安全保障以及早期学习五个方面的共识,旨在通过专业指导促进婴幼儿身心健康,从全生命周期角度促成儿童感知、运动、认知、语言、社会情感和自制技能的有序发展。

从生命之初 养护孩子最佳潜能



健康照护

健康不仅仅是没有疾病,而且是身体和心理上的完好状态以及良好的适应能力。消除或减少疾病发生、促进婴幼儿身心健康是实现其最佳发展的基本措施。

照护目标:

- 提供关爱并适合婴幼儿需求的日常生活照护,引导其身体活动;
- 保持环境和个人卫生并采取积极有效的预防保健和医疗措施;
- 定期生长发育监测和健康检查,照护培训,达到保障和促进婴幼儿身心健康发展的目标。

照护建议——生活起居

- 3月龄左右逐步建立规律的作息,6月龄开始培养固定时间、固定场地的进餐习惯,逐渐

培养整夜连续睡眠的习惯;

- 保证婴幼儿有充足的睡眠时间,1岁内婴儿(0~3月龄)每天有14~17小时或(4~12月龄)12~16小时优质睡眠;1~3岁幼儿有11~14小时的优质睡眠,并做到有规律地觉醒和睡眠;
- 自由身体活动,每次受限(推车、餐椅等)时间小于1小时;
- 2岁内婴幼儿不建议观看或使用电子屏幕,2岁以上幼儿观看屏幕或使用时间小于1小时/天;
- 静坐时鼓励开展阅读绘本、讲故事等活动。

照护建议——身体活动

- 建议1岁内婴儿以各种方式进行身体活动;
- 清醒时每天俯卧至少30分钟,可分次进行;
- 1~3岁幼儿每天至少3小时各种强度的身体活动,2~3岁

幼儿每天至少1小时的中高强度活动;

- 注意动静结合、室内活动与户外活动结合,不同形式的活动交替进行。

营养照护

充足的营养和适宜的喂养照护实践,可以满足婴幼儿体格生长和机体功能成熟及大脑快速发育的需求,是促进儿童健康、保障潜能发展的最有效措施。

照护目标:

- 坚持纯母乳喂养6个月,6月龄开始提供辅食,持续母乳喂养至2岁或以上;
- 保证食物多样化、均衡膳食,合理增补营养素;
- 回应性喂养,培养良好的进食行为,达到保障儿童生长发育和近远期健康,促进潜能发展的目标。

照护建议——居家安全

- 保证婴幼儿处于安全的日常生活环境,避免室内吸烟和有毒有害杀虫剂暴露,家具或儿童活动设施牢固安全,所有药品、易碎尖锐、电源或热源食品物品、化学用品或杀虫剂均置于儿童不能触及的安全处,具有潜

照护建议——辅食添加与营养素补充

- 建议满6月龄起开始引入辅食,从强化铁的营养米粉开始,逐渐添加蔬菜、水果、蛋类及动物类食物(如瘦肉、肝脏、家禽或鱼),达到食物多样化;
- 保证食物的营养密度和适宜的质地,食物质地逐渐从泥糊状转换为碎块、小块状或手指状可自喂的食物;
- 每次只引入一样新食物,至少观察和习惯数天后再引入另一种新食物;
- 建议根据年龄提供适宜的辅食量和频次;

照护建议——均衡膳食与进食行为

- 不同的食物提供不同的营养素,只有摄入多样化的食物才

照护建议——外出安全

- 保障婴幼儿旅行和户外活动安全,婴幼儿乘车使用汽车安全座椅,并避免坐在汽车前排,避免将婴幼儿单独留在车内;
- 户外活动前注意检查安全,如活动设备、设施及活动场所的安全性,避免在具有意外伤害(如烫伤、溺水)潜在风险的场所活动,如车道、车库或车

照护建议——食品安全

- 母乳喂养注意乳房清洁和手卫生。挤出的母乳存放于干净的容器或特备的“乳袋”,可以在常温下安全保存3~4小时,冰箱冷藏(4℃)存储不超过48小

时,冷冻(-20℃)保存2~3个月,喂养前用温水加热至40℃左右;

- 建议使用40℃的温开水配制配方粉,配制好的奶液应立即食用,未喝完的奶液建议尽快丢弃,在空气中静置时间不超过2小时;
- 婴幼儿食物制备遵循以下原则:保持食物新鲜清洁、用洁净的水清洗食品原料,生熟食物分开、食物彻底煮熟。

照护建议——疾病预防

- “三浴(阳光、空气、温水)”锻炼,增强婴幼儿体质;
- 做好照护者、家庭和托育机构个人和环境卫生,保证整洁的环境、清洁的水源、干净的日常生活用品及玩具;
- 托育机构严格执行卫生消毒制度,生活环境,专用餐具、毛巾等生活用品应定期消毒;
- 加强饮食卫生管理,保证食品安全与卫生;
- 落实卫生安全防护工作,防控传染病;
- 根据计划免疫程序,按照推荐的年龄和间隔时间进行疫苗

接种,鼓励接种非计划免疫疫苗。

安全照护

安全照护是为婴幼儿提供干净、安全、对身心健康没有任何危害的照护环境,是保障婴幼儿最佳潜能发展的五个不可分割的要素之一。

照护目标:

- 保证婴幼儿生活环境干净且安全,没有身体疼痛、情绪压力的伤害,并有效防范意外伤害;
- 避免忽视与虐待、流浪失所、冲突等打击,保障儿童在安全、温暖而支持性的养育环境中成长。

照护建议——心理安全

- 贫困、忽视、体罚、暴力或威胁均对婴幼儿的情绪和心理发展会带来不利影响。照护者应敏感了解婴幼儿需求,及时给予适当的回应,与婴幼儿建立安全的依恋关系;
- 避免任何对婴幼儿的忽视、体罚、虐待、暴力或威胁行为;
- 保障照护者的心理健康,具有良好的情绪调控能力和教养,避免向婴幼儿发泄自己的不良情绪;为贫困和需要帮助的家庭提供必要的经济支持和心理支持;
- 照护者全日观察并参与儿童的活动,注意防止来自家庭或照护机构外部对婴幼儿身体和心理的伤害或虐待。

照护建议——关爱与引导

- 建立安全的亲子依恋和社会关系;
- 即使照护者很忙,也可以通过目光、微笑、点头、问候等表达对婴幼儿的关爱;
- 根据婴幼儿的发育水平,引导和培养其自理生活能力和行为习惯;
- 鼓励婴幼儿好奇、探索和解决问题的能力发展,使婴幼儿在学习探索中体验快乐、满足。

照护建议——健康监测

- 接受定期健康检查,监测婴幼儿体格生长和神经认知发育;
- 了解影响生长发育的风险性因素和保护性因素,早期筛查及时发现异常和疾病,接受早期干预和医疗服务,提供有利于儿童发展的养育照护;
- 建议按照《0~6岁儿童健康管理服务规范》要求,接受新生儿访视和健康检查,规范实施生长发育监测、心理行为、听力、视力和口腔保健,接受早产儿/高危儿和营养性疾病的随访和管理,同时提供积极的照护服务和全日健康观察,对养育照护相关问题及时予以干预和矫正;
- 关注照护者尤其婴幼儿母亲的身心健康,为其提供必要的帮助。

照护建议——建立亲子关系

- 良好的亲子关系可给婴幼儿带来心理的安全感,支持其不断探索、学习,使他们在情感、社交和认知方面良好发展。积极亲子关系的基本要素包括热情、接纳、真诚、共情和尊重。
- 热情:对婴幼儿表现出真正的兴趣,对他们非常友好并且能够及时与他们互动;
- 接纳:是指无条件地重视儿童,无论他有怎样的气质、性格或行为表现,都要爱护和关

心;

能提供更全面而均衡的营养。建议婴幼儿添加辅食后食物多样化。2~3岁幼儿以谷类为主,适量的肉、禽、鱼、蛋类,充足的蔬菜和水果,尤其是深色蔬菜,保证足够的乳类(300~500毫升)和适量的大豆制品,控制糖、盐摄入,在每餐或每天的膳食安排中达到食物多样化、营养均衡、饮食健康。

照护建议——心理安全

- 贫困、忽视、体罚、暴力或威胁均对婴幼儿的情绪和心理发展会带来不利影响。照护者应敏感了解婴幼儿需求,及时给予适当的回应,与婴幼儿建立安全的依恋关系;
- 避免任何对婴幼儿的忽视、体罚、虐待、暴力或威胁行为;
- 保障照护者的心理健康,具有良好的情绪调控能力和教养,避免向婴幼儿发泄自己的不良情绪;为贫困和需要帮助的家庭提供必要的经济支持和心理支持;
- 照护者全日观察并参与儿童的活动,注意防止来自家庭或照护机构外部对婴幼儿身体和心理的伤害或虐待。

照护建议——关爱与引导

- 建立安全的亲子依恋和社会关系;
- 即使照护者很忙,也可以通过目光、微笑、点头、问候等表达对婴幼儿的关爱;
- 根据婴幼儿的发育水平,引导和培养其自理生活能力和行为习惯;
- 鼓励婴幼儿好奇、探索和解决问题的能力发展,使婴幼儿在学习探索中体验快乐、满足。

照护建议——心理安全

- 贫困、忽视、体罚、暴力或威胁均对婴幼儿的情绪和心理发展会带来不利影响。照护者应敏感了解婴幼儿需求,及时给予适当的回应,与婴幼儿建立安全的依恋关系;
- 避免任何对婴幼儿的忽视、体罚、虐待、暴力或威胁行为;
- 保障照护者的心理健康,具有良好的情绪调控能力和教养,避免向婴幼儿发泄自己的不良情绪;为贫困和需要帮助的家庭提供必要的经济支持和心理支持;
- 照护者全日观察并参与儿童的活动,注意防止来自家庭或照护机构外部对婴幼儿身体和心理的伤害或虐待。

回应性照护

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,其核心是在日常生活中观察并敏感了解婴幼儿动作、声音、表情和口头表示的需求,并及时给予积极恰当的回应。

照护目标

- 建立信任、安全而良好的依恋和社会关系;
- 敏感观察、了解婴幼儿生理和心理需求,鉴别并妥善处理应对疾病;
- 从儿童的视角理解其行为,并做出恰当的交互回应;
- 提供优质的亲子互动时光,保证儿童在自尊、自信中健康成长。

照护建议——建立亲子关系

- 良好的亲子关系可给婴幼儿带来心理的安全感,支持其不断探索、学习,使他们在情感、社交和认知方面良好发展。积极亲子关系的基本要素包括热情、接纳、真诚、共情和尊重。
- 热情:对婴幼儿表现出真正的兴趣,对他们非常友好并且能够及时与他们互动;
- 接纳:是指无条件地重视儿童,无论他有怎样的气质、性格或行为表现,都要爱护和关

早期学习机会

良好的行为。例如,7~9月龄开始学习固体食物的咀嚼、吞咽技能;10~12月龄学习抓握、用杯饮;15~24月龄学习排便控制和如厕训练;鼓励2岁以上的幼儿帮助家长做一些简单的家务活动。

照护建议——玩耍与游戏

- 建议照护者在日常生活中融入玩耍、开展与婴幼儿年龄相匹配的游戏活动。提供适合的场地、玩具或家常物品,让婴幼儿自由地探索和玩耍,引导锻炼视觉、听觉、触觉、身体的力量、灵活性、协调性及手眼协调能力的发展;
- 根据年龄发展与婴幼儿一起玩藏找东西、躲猫猫、假扮不同人物或场景等亲子互动游戏,促进其认知、社交和情绪情感等能力的发展;
- 经常带婴幼儿接触大自然,一起探索自然界的事物或现象,激发其好奇心与探索欲望;
- 包容婴幼儿玩耍过程中

照护建议——资源与机会

- 所有婴幼儿都有发展的权利。提供良好的早期学习环境、资源和机会对于儿童潜能发展至关重要,特别是对来自弱势群体或有早期发展风险因素的儿童尤其重要;
- 早期学习的机会在日常生活中时时处处存在。可以在喂食、洗澡和其他日常家务中积极地与儿童交谈和互动,每天与其创造至少30分钟的优质亲子共处时间;
- 依托社区建立图书馆、玩具流动站、家长互助小组等,使婴幼儿能普遍获得优质的托育照护服务及活动和学习资源;
- 社区卫生服务机构、妇幼保健机构等专业机构应利用儿童健康检查等机会,为家长提供有关早期学习机会的信息、支持和咨询指导。



心;

- 真诚:照护者在婴幼儿面前既坦诚又讲道理,并且总是鼓励;
- 共情:需要照护者学习理解婴幼儿的行为,对婴幼儿做出回应时会假设自己也经历过同样的情绪;
- 尊重:相信婴幼儿有与其年龄相符的学习和行动的能力,允许他们自己探索和行动、独立思考、学习解决问题。

照护建议——敏感观察

- 婴幼儿照护者在日常生活中通过仔细观察、记录婴幼儿的生理节律、活动和能力水平,逐步了解并掌握其个性特点;
- 将婴幼儿看作独立的个体,敏感注意到并听懂、看懂婴幼儿不同需求所发出的信号,及其行为背后的含义,准确判断婴幼儿的需求和情绪体验;
- 尝试根据其年龄、发育水平和气质特点及场景进行适当的互动回应;
- 敏感识别疾病征兆,妥善处理和应对疾病。

照护建议——恰当回应

- 照护者在敏感识别儿童不同需求信号的前提下,应在短时间内对信号做出精确匹配的反

馈。这种反馈也是照护者与儿童之间的相互作用。

- 敏感注意到儿童不同需求所发出的信号;
- 识别并理解儿童的视角解信号或行为背后的含义;
- 及时回应婴幼儿发出的信号,并与婴幼儿的发育水平和行为相匹配,即养育者所作出的反馈应符合儿童年龄、心理发展特点及环境需求;
- 回应性喂养强调了这种交互回应,对于低体重、有疾病儿童的身心健康发展尤其重要。

照护建议——互动沟通

- 互动与沟通在回应性照护中起到至关重要的作用,是促进形成敏感、回应有效关系的关键;
- 建议照护者充分了解婴幼儿独特的沟通方式:哭声、语言、动作、手势和面部表情以及身体姿势,除了仔细倾听、解读其沟通目的外,应用语言及身体姿势、表情、眼神与婴幼儿沟通,表达亲密与喜爱;
- 就婴幼儿感兴趣的活动和话题进行沟通,提高其语言和社交技能;
- 创造优质的共处时间,为婴幼儿安排有趣的、引人入胜的游戏和社交活动。

照护建议——交流与语言

- 从小给婴幼儿创造丰富的交流环境,如及时回应婴幼儿的发音、模仿婴幼儿发声以鼓励婴幼儿发音,达到“交流应答”的目的;
- 培养婴幼儿对语言的理解能力,将实际物体、动作、指令等与语言相联系。如在婴幼儿经常叫唤名字、指着家中物品告诉他人物品名称、边挥手边说“再见”;
- 鼓励婴幼儿说出身边物品名称、短语,鼓励用语言表达需求和参与简单对话。经常与幼儿一起看图画、讲故事、说儿歌,教幼儿指认书中图画和身体部位,鼓励幼儿回答简单问题、复述简单故事、讲述图画,教幼儿说歌谣、唱儿歌。

13~18个月

案例:橙子妈妈发现14月龄的橙子最近喜欢自己扶着沙发走,并且努力地站,不喜欢被抱。橙子妈妈可以怎样跟橙子互动,

满足他这个时候的需求呢?
建议:14月龄的橙子,自我意识开始萌芽,自我成长和探索欲望增强,大肌肉发展显著,具体



追寻“彩虹”活动设计

活动目标:促进幼儿的体格发展、动作发展、感官发展,通过阳光下的活动,培养运动兴趣,增强肌肉的锻炼、神经系统的发展,增强体质。通过追寻标的物(“彩虹”等),提升幼儿探索欲、目标感,锻炼意志力。

活动的规则:在家长的陪伴下,幼儿独立行走至终点,取得“彩虹”。

活动过程:利用彩虹色的玩具或道具,引导幼儿进行追逐和抓握游戏,促进体格、视觉、运动的发展。

家长可以通过一个延展的故事引入亲子活动,引导幼儿独立步

行走到活动场地。家长把彩色的纱巾、圈圈等道具放在离起点3~6米的“终点”位置,沿路用石块、树叶堆等摆放适量的路障。家长在陪伴幼儿追寻“彩虹”时,在旁边保障安全和安静观察,不干扰幼儿的独立行走,待幼儿取得“彩虹”后,给予赞扬。如果幼儿表现愉悦欢喜,意犹未尽可以鼓励幼儿再来一次,反复游戏时可以调整路障或增加难度。如果幼儿表现不耐烦、不感兴趣,家长要了解原因,鼓励但不勉强。允许幼儿随意走走看看,等待其适应。

活动目标:促进幼儿的体格发展、动作发展、感官发展,通过阳光下的活动,培养运动兴趣,增强肌肉的锻炼、神经系统的发展,增强体质。通过追寻标的物(“彩虹”等),提升幼儿探索欲、目标感,锻炼意志力。

活动的规则:在家长的陪伴下,幼儿独立行走至终点,取得“彩虹”。

活动过程:利用彩虹色的玩具或道具,引导幼儿进行追逐和抓握游戏,促进体格、视觉、运动的发展。

家长可以通过一个延展的故事引入亲子活动,引导幼儿独立步

行走到活动场地。家长把彩色的纱巾、圈圈等道具放在离起点3~6米的“终点”位置,沿路用石块、树叶堆等摆放适量的路障。家长在陪伴幼儿追寻“彩虹”时,在旁边保障安全和安静观察,不干扰幼儿的独立行走,待幼儿取得“彩虹”后,给予赞扬。如果幼儿表现愉悦欢喜,意犹未尽可以鼓励幼儿再来一次,反复游戏时可以调整路障或增加难度。如果幼儿表现不耐烦、不感兴趣,家长要了解原因,鼓励但不勉强。允许幼儿随意走走看看,等待其适应。

活动目标:促进幼儿的体格发展、动作发展、感官发展,通过阳光下的活动,培养运动兴趣,增强肌肉的锻炼、神经系统的发展,增强体质。通过追寻标的物(“彩虹”等),提升幼儿探索欲、目标感,锻炼意志力。

活动的规则:在家长的陪伴下,幼儿独立行走至终点,取得“彩虹”。

活动过程:利用彩虹色的玩具或道具,引导幼儿进行追逐和抓握游戏,促进体格、视觉、运动的发展。

家长可以通过一个延展的故事引入亲子活动,引导幼儿独立步

幼儿亲子活动设计的情境案例

案例:随着幼儿日渐长大,家里帮忙照顾的老人开始身心疲惫,一有空就坐下来玩手机以缓解疲惫。还差半个月就满2岁的小明不喜欢说话,也不爱搭理人,唯独对手机或电子屏幕感兴趣。父母都发现了小明的这种表现,大家都清楚蓝光屏幕对低龄幼儿眼睛和身心的危害,可又不知如何是好?

建议:24月龄的幼儿眼睛还处在发育阶段,应尽量避免使用电子产品。此阶段的幼儿活动能力、模仿能力、探索欲都很强,应该给予丰富的活动,让幼儿广泛接触外界,增加运动量,主动表达情绪,参与社交。

大地的礼物活动设计

活动目标:体格发展、动作发展、感知发展,亲近大自然,直接触达植物(注意选择

无毒无刺无过敏原的种类)。

活动过程:结合季节天气设计每一次亲子活动的主题。出发前跟幼儿提及主题和相关植物,包含但不限于花果叶根茎等。到达户外活动场地,家长主动展示本次主题的植物给幼儿接触,可通过看、摸、嗅、尝、听等方式,引导幼儿模仿动作,接触该植物,过程中可向幼儿提出问题,聆听幼儿的回答,并给予回应。

待幼儿已经认知该植物,可引导幼儿继续观察植物的细节,并向其提问,聆听幼儿的回答,不打破也不否定,从幼儿的角度观察和了解。待幼儿充分表达后,家长可向幼儿简要描述自己的回答,找到彼此的相同点和不同点。

19~24个月的幼儿好奇

心与观察欲强烈,待幼儿再次提出去看看大地的礼物时,可再次启动本主题亲子活动。这时程序可以直接进入向幼儿展示植物与大地紧密关联的实际场景,例如泥土与根茎,花叶与果实等。可继续运用“提问—聆听—回应”的三步法,引发幼儿的兴趣。

活动注意事项:注意不同节气节日,选择不同的户外场地,帮助幼儿找到应节、时令蔬果。避免直接引起过敏的植物。幼儿还处在低幼阶段,对新事物的认知需要足够的时间和足够的耐心,因此家长要保持耐心等待幼儿,给予充分观察、接触的机会,对幼儿喃喃自语的声音不打破不否定,保持回应和交流即可。

待幼儿已经认知该植物,可引导幼儿继续观察植物的细节,并向其提问,聆听幼儿的回答,不打破也不否定,从幼儿的角度观察和了解。待幼儿充分表达后,家长可向幼儿简要描述自己的回答,找到彼此的相同点和不同点。

19~24个月的幼儿好奇