

广西壮族自治区“十四五”职业教育规划教材

婴幼儿 卫生与保健

高玉燕

田茂群

蒋争艳

主编





YINGYOUER WEISHENG YU BAOJIAN

总策划 _ 施东毅 梁 琪 张贻松

项目统筹 _ 张贻松 闫 丽

策划编辑 _ 蒋海林

责任编辑 _ 蒋海林

责任校对 _ 陈俊海

责任技编 _ 伍智辉

整体设计 _ 阳玳玮 俸萍利 [广大迅风艺术]

ISBN 978-7-5598-6490-1



9 787559 864901 >

定价：49.00元

广西壮族自治区“十四五”职业教育规划教材

婴幼儿 ... 卫生与保健

主 编 高玉燕 田茂群 蒋争艳
副主编 李 泠 谢 月 陈晓慧 蔡骊娆
编 委 韦嘉昕 石小微 张海燕 李 燕
朱秋蓉 黄文洁 张春燕 敖春媛
凌丽英 李 鸿 廖 燕

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿卫生与保健 / 高玉燕, 田茂群, 蒋争艳主编. --
桂林: 广西师范大学出版社, 2023.12 (2025.9 重印)
广西壮族自治区“十四五”职业教育规划教材
ISBN 978-7-5598-6490-1

I. ①婴… II. ①高… ②田… ③蒋… III. ①婴幼儿—
卫生保健—职业教育—教材 IV. ①R174

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 202448 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市五里店路9号 邮政编码: 541004)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 黄轩庄

全国新华书店经销

广西思畅印务有限公司印刷

(南宁市望州路北四里2号 邮政编码: 530012)

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/16

印张: 15 字数: 330 千

2023 年 12 月第 1 版 2025 年 9 月第 2 次印刷

定价: 49.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社发行部门联系调换。

前 言

党的二十大报告指出：“要实现好、维护好、发展好最广大人民群众根本利益……采取更多惠民生、暖民心举措，着力解决好人民群众急难愁盼问题。”《国务院办公厅关于促进3岁以下婴幼儿照护服务发展的指导意见》提出工作目标：到2025年覆盖城乡的婴幼儿照护服务体系基本形成，婴幼儿照护服务水平明显提升，人民群众的婴幼儿照护服务需求得到进一步满足。

随着国家人口政策的调整，人民群众对高质量的婴幼儿照护有了更高的期待。儿童时期尤其是婴幼儿时期是人的一生中生长发育最迅速、最重要的时期，也是各种能力发展的关键期。儿童心理行为问题也往往在这个时期种下根源。这一时期的卫生保健和养育，不仅关系到儿童的健康成长，而且对他们的一生都有极大的影响，因此，要培养一个健壮、聪明、社会适应能力强的孩子，必须及早进行科学系统的照护。婴幼儿照护服务是生命全周期服务管理的重要内容，事关婴幼儿健康成长，事关千家万户，事关国家和民族的未来。目前婴幼儿照护相关专业蓬勃发展，与此同时，托幼衔接由试点逐渐发展到大面积铺开。婴幼儿托育和学前教育的相关从业人员有必要学习、掌握婴幼儿身心发展特点的相关知识，学会婴幼儿照护的相关技能。因此，我们编写了本教材。

本教材有如下创新与突破：

第一，课程育人，立德树人。本教材针对目前社会对婴幼儿照护从业人员的专业性认识不到位的问题，引导该专业学习人员深化对0~3岁婴幼儿身心发展特点的认识，树立正确的婴幼儿照护、

教育观念，建立良好的师幼关系，坚定专业信念；营造沉浸式的“岗课证赛服”学习情境，让学习者在学知习技的同时，不忘本源，立德树人。

第二，体例新颖，注重实践。本教材以婴幼儿托育服务岗位需求为依据构建工作情景，形成导学工作单，让学习者主动解决实际问题，再把解决问题所需要的理论知识以学习支持的形式呈现，理实一体，实践应用性强。指导学习者合理安排婴幼儿一日生活，为婴幼儿提供均衡的营养，保证婴幼儿拥有充足的睡眠和适宜的锻炼，传授婴幼儿基本的文明礼仪，培育婴幼儿良好的卫生、生活、行为习惯和自我保护能力，促进婴幼儿身心全面和谐发展。

第三，教考一体，互促共进。本教材融入幼儿教师资格证考试、1+X 幼儿照护职业技能等级证书考试的相关知识，在每个任务后设置任务拓展，聚焦真题再现和考点练习，使学习者在课中考，考中学，不断提升学习质量。

第四，体现“互联网+”思维，立体助学。本教材将众多的教学资源进行有效整合，通过“扫码练一练”，将理论与实践紧密结合，增强了学习的趣味性、自主性、可操作性和实用性，有助于学习者提高学习效率，更好地掌握婴幼儿卫生与保健的知识和技能。

本教材是广西壮族自治区“十四五”职业教育规划教材，共分为三个模块、七个项目、二十八个任务。

模块一，知规律、育有方、爱托岗。主要介绍婴幼儿的生理发育特点与保健、婴幼儿生长发育与监测评价方面的知识和技能，引导学习者厚植“懂婴幼、爱婴幼、护婴幼、育婴幼”的托育服务情怀与育人情怀。

模块二，会养护、人为本、护健康。主要从照护和喂养两大方面介绍婴幼儿日常生活护理与保健、膳食营养卫生与保健方面的知识和技能，引导学习者在掌握照护和喂养婴幼儿的岗位知识和能力的同时，树立以人为本、生命至上、科学护育观念，树立高尚的职业理想。

模块三，熟技能、护生命、育未来。主要介绍常见疾病的预防与保健、心理健康与保健、常见意外伤害的预防与现场急救方面的知识和技能，使学习者在熟练掌握岗位知识及核心能力的同时树立正确的专业认同，关爱婴幼儿，热爱托育事业，建立坚定的专业信念，争当新时代的“四有”托育人。

本教材既是一本针对婴幼儿托育服务与管理专业和早期教育专业所编写的专业基础课程教材，又是“托幼一体”发展理念下学前教育专业专业拓展类选修课程教材，

还可作为广大家长学习育儿照护知识的工具书，具有较强的实用性。

本教材的编写团队成员涵盖了高职和中职婴幼儿托育服务与管理专业、早期教育专业、学前教育专业、幼儿保育专业、护理专业的专业教师，托育机构专家及妇幼保健医院一线工作者为本教材的编写提供了支持。

由于编者的水平有限，书中难免存在一些疏漏和不妥之处，敬请读者批评指正，以便我们及时修改完善。

本教材配套有数字教学资源，请各使用学校登录广西师范大学出版社官网“下载中心”的“职业教育”栏目下载。本教材配套的数字教学资源受版权保护，仅限于本校教学使用，严禁外传。

编者

2023年3月

目录



模块一 知规律 育有方 爱托岗

项目一	婴幼儿生理发育特点与保健	2
任务一	熟悉婴幼儿运动系统的特点与保健要点.....	4
任务二	熟悉婴幼儿呼吸系统的特点与保健要点.....	11
任务三	熟悉婴幼儿消化系统的特点与保健要点.....	15
任务四	熟悉婴幼儿循环系统的特点与保健要点.....	20
任务五	熟悉婴幼儿泌尿系统的特点与保健要点.....	24
任务六	熟悉婴幼儿生殖系统的特点与保健要点.....	28
任务七	熟悉婴幼儿神经系统的特点与保健要点.....	33
任务八	熟悉婴幼儿内分泌系统的特点与保健要点.....	40
任务九	熟悉婴幼儿感觉器官的特点与保健要点.....	45
项目二	婴幼儿生长发育与监测评价	53
任务一	认识婴幼儿生长发育的规律及影响因素.....	55
任务二	掌握婴幼儿体格生长发育监测及评价方法.....	59



模块二 会养护 人为本 护健康

项目一	婴幼儿日常生活护理与保健	68
------------	---------------------------	----

任务一	掌握抱放婴幼儿的基本方法	70
任务二	掌握婴幼儿衣着的护理方法	76
任务三	掌握婴幼儿盥洗的护理方法	81
任务四	掌握婴幼儿二便的护理方法	86

项目二 婴幼儿膳食营养卫生与保健 93

任务一	了解婴幼儿膳食营养基础知识	95
任务二	掌握 0~1 岁婴儿膳食安排的要点和方法	112
任务三	掌握 1~3 岁幼儿膳食安排的要点和方法	120



模块三 熟技能

护生命 育未来

项目一 婴幼儿常见疾病的预防与护理132

任务一	掌握婴幼儿常用护理技术	134
任务二	熟悉婴幼儿生病早期的外在特征表现	140
任务三	掌握婴幼儿常见非传染性疾病的预防与护理措施	147
任务四	熟悉婴幼儿传染病的特点及管控措施	161
任务五	掌握婴幼儿常见传染病的预防与护理措施	167

项目二 婴幼儿心理健康与保健177

任务一	熟悉婴幼儿心理健康的标准及保健措施	179
任务二	掌握婴幼儿常见心理问题的行为表现及干预措施	185

项目三 婴幼儿常见意外伤害的预防与现场急救195

任务一	了解婴幼儿意外伤害的基本知识	197
任务二	掌握婴幼儿意外伤害常用的现场急救技术	203
任务三	掌握婴幼儿常见意外伤害的现场急救处理方法	217

参考文献	231
------	-----

模块一

知规律
育有方
爱托岗

项目一

婴幼儿生理发育特点与保健

项目解读

为完成一项或多项生理活动，功能相关的器官会按一定的顺序连在一起，这便构成了系统。一般人体结构按其功能可以分为九大系统，分别为运动系统、呼吸系统、消化系统、循环系统、泌尿系统、生殖系统、神经系统、内分泌系统和感官系统。

婴幼儿的各系统处于迅速生长发育阶段，跟成人相比有很大的不同。熟悉婴幼儿各系统生理发育特点，掌握相应的保健要点与技能，是组织和开展好婴幼儿照护和保育工作的基础。

项目目标

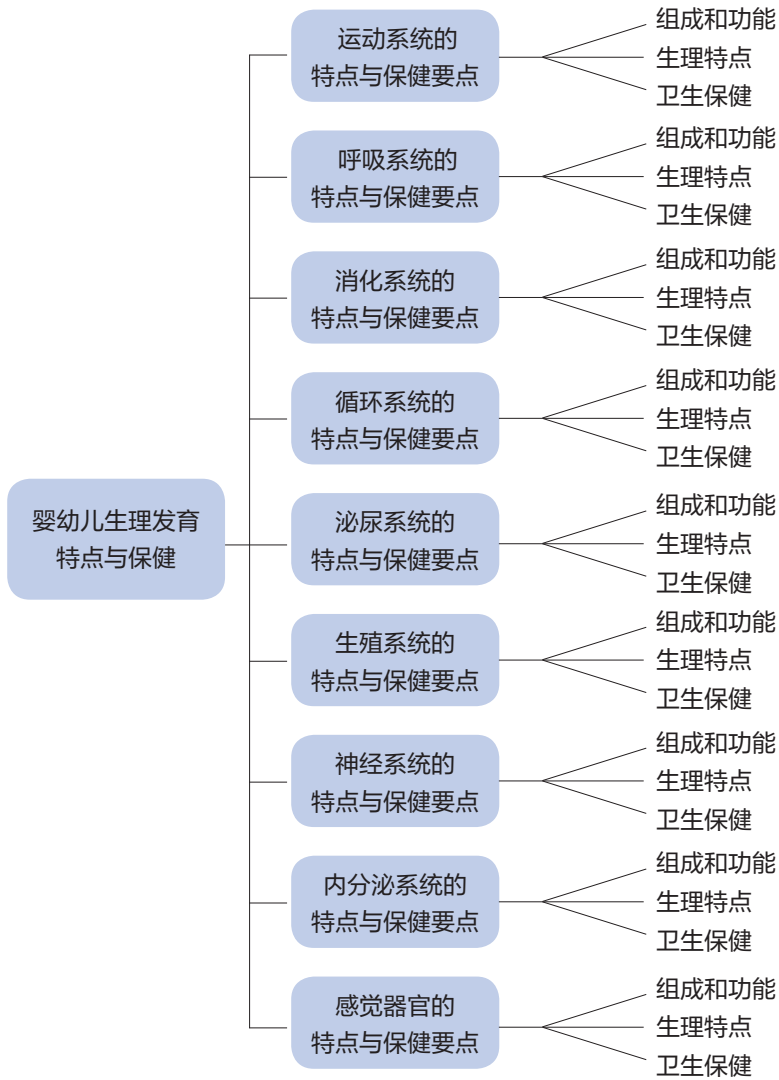
- (1) 了解各系统的组成及功能。
- (2) 熟悉婴幼儿各系统的生理特点。
- (3) 掌握婴幼儿各系统的卫生保健要点。
- (4) 能根据婴幼儿各系统的生理特点及生长发育规律，有效解决实际工作中遇到的问题。
- (5) 培植“懂婴幼儿、爱婴幼儿、护婴幼儿、育婴幼儿”的托育服务情怀与育人情怀。

项目重难点

重点：婴幼儿各系统的生理特点。

难点：婴幼儿各系统的卫生保健要点在照护和保育工作中的落实。

项目导览



任务一 熟悉婴幼儿运动系统的特点与保健要点

任务描述

了解婴幼儿运动系统的组成和生理特点，掌握相关保健要点，完成以下具体任务。

任务实施

工作单 1：知识要点讨论

小组讨论：婴幼儿运动系统由哪几个部分组成？其生理特点是什么？婴幼儿动作的发展有什么规律？保育人员在照护婴幼儿的过程中要注意哪些问题？将讨论结果填写在下表。

组成部分	
生理特点	
动作发展规律	
保健要点	

工作单 2：岗位情景练习

情景练习 1：社区里，经常会看到一些家长牵着 7~8 月龄的宝宝，开始训练他们走路；一些家长则是怕宝宝累着，长时间地抱着宝宝或是让宝宝坐在婴儿推车里。

问题：你觉得这样的做法妥当吗？为什么？

情景练习 2：实习生小强正在组织 24~30 月龄的宝宝玩“小风车”游戏，只见他双手轮流抓住每一个宝宝的两只手腕原地转圈，小宝宝就像风车一样“飞”了起来，宝宝们玩得都很开心。

问题：你觉得该游戏组织开展得合适吗？为什么？你有什么建议？

工作单 3：活学活用

依据婴幼儿动作发展的规律，分别设计两个促进婴幼儿粗大动作和精细动作发展的小游戏，并模拟演示其中一个小游戏的玩法。游戏方案可参考以下格式设计。

游戏名称		适用月龄	
游戏目的			
游戏准备			
游戏玩法			

任务知识

一、运动系统的组成和功能

运动系统由骨、骨连结和骨骼肌三部分组成（图 1-1-1-1）。在神经系统的调节和各系统的配合下，其发挥着执行动作、维持人体形态、保护内脏器官等功能。

骨是指人或动物肢体中坚硬的组织部分，形态上有长骨、短骨、扁骨、不规则骨。骨连结是指骨与骨之间的连结，依据连结的不同方式，可分为直接连结和间接连结，其中间接连结又称为关节，如上肢的肩关节、肘关节等。骨连结的主要方式如图 1-1-1-2 所示。骨骼肌即附着在骨骼上的肌肉。

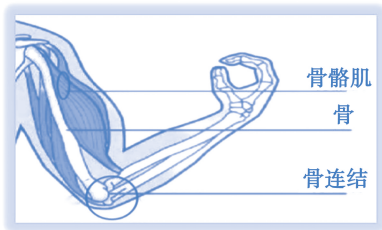


图 1-1-1-1 骨、骨连结、骨骼肌

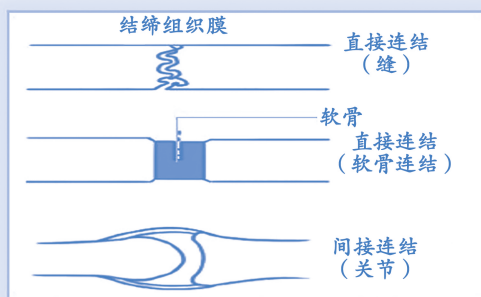


图 1-1-1-2 骨连结的主要方式

二、婴幼儿运动系统的生理特点

(一) 骨的特点

1. 总体特点：生长迅速，骨柔软，易弯曲变形

婴幼儿的骨生长迅速，骨骼不断变长、变粗。婴幼儿骨中的有机物含量相对较多，骨较为柔软，韧性较大，不易骨折，但易弯曲，易变形。随着婴幼儿年龄的增长，骨内的无机物逐渐增加，骨的硬度也随之增强。若缺乏钙质或维生素 D，则会引起骨变形、佝偻病等。

2. 主要骨的发育特点

(1) 颅骨：新生儿的颅骨尚未发育完全，在头的顶部和枕后部形成两个没有骨头覆盖的区域，分别称为前囟门和后囟门（图 1-1-1-3）。前囟门通常在婴幼儿 1~1.5 岁时闭合；后囟门在新生儿出生时就很小或已闭合，最晚在出生后 2~4 个月时闭合。婴幼儿囟门早闭，且伴随其他智力发育方面的异常，可能是由脑发育不良引起的；囟

门晚闭多见于佝偻病、脑积水、呆小症等患儿。

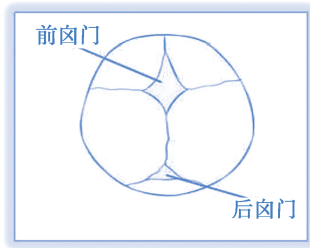


图 1-1-1-3 前囟门和后囟门



图 1-1-1-4 人体脊柱的 4 处生理性弯曲

(2) 脊柱：人体脊柱有 4 处生理性弯曲，从上至下分别是颈曲、胸曲、腰曲和骶曲（图 1-1-1-4），对人体起支撑身体和保护脏器的作用。新生儿刚出生时，脊柱只有胸曲和骶曲，随着婴幼儿动作的不断发展，到了 3 个月左右能抬头时，出现颈前曲；到了 1 岁左右会走时，出现腰前曲。婴幼儿脊柱软骨部分较多，弯曲不固定，不良姿势易导致脊柱畸形。

(3) 骨盆：骨盆由骶骨、尾骨和髌骨组成。其中，髌骨是由 3 块骨愈合而成，一般 20~25 岁完全骨化成完整的一块。如果婴幼儿从高处往硬地上跳，或在硬地上做大量踏跳动作，未完全骨化的髌骨会遭受冲击，易受损，发生错位，受到损伤的骨盆在日后会影响到人体膀胱和生殖系统的正常功能和生长发育。

(4) 腕骨、掌骨和指骨：新生儿的腕骨全部为软骨。腕骨的骨化在 6~10 岁时发展明显，整个腕骨在 10~14 岁时骨化完成，掌骨、指骨在 18 岁前骨化完成。在骨化完成以前，婴幼儿的手腕力量小，负重力差，容易受损。因此，应避免让婴幼儿提拿过重的物品，此外婴幼儿在运用腕骨、掌骨和指骨做精细动作时，即使强度不大，时间也不宜过长。

（二）骨连结的特点

1. 关节窝浅，韧带松，易脱臼

婴幼儿的关节窝较浅，周围韧带较松，在外力作用下，关节较易脱臼。此外，过度弯曲脊柱易引起婴幼儿脊髓损伤，所以在活动中要特别注意保护婴幼儿的脊柱。

2. 足弓发育不完全，易塌陷

新生儿出生时，足底脂肪比较多，没有形成足弓，足弓在婴幼儿会站、会走以后逐渐形成。由于婴幼儿足弓周围的韧带较松，肌肉柔嫩，过度肥胖或长时间负重站立、行走均易引起足弓塌陷，形成“平脚”，即“扁平足”。

（三）骨骼肌的特点

1. 骨骼肌易疲劳

婴幼儿肌肉柔软、娇嫩，收缩能力较差，如果不注意活动时间和活动量，则容易导致骨肉的疲劳和损伤。但是，由于婴幼儿代谢旺盛，疲劳后恢复速度较成人快。

2. 大肌肉群发育早，小肌肉群发育晚

婴幼儿完成上、下活动的大肌肉群发育较早，会先学会抬头、坐、立、行、跑、跳等大动作，2~2.5岁时已经可以独立上下楼梯、双脚跳、骑儿童三轮车。但是，婴幼儿的小肌肉群发育较晚，3~4岁时还不能很好地掌握合筷、握笔、系鞋带、扣扣子等动作，手部精细动作的发展与成熟要到5岁左右才能完成。

知识链接

婴幼儿粗大动作及精细动作发展的相关知识可参看《国家卫生健康委办公厅关于印发3岁以下婴幼儿健康养育照护指南（试行）的通知》（国卫办妇幼函〔2022〕409号）、《成都市卫生健康委员会关于印发〈成都市家庭婴幼儿照护指南（试行）〉的通知》（成卫健发〔2021〕24号）等文件。

● 三、婴幼儿动作发展规律

基于婴幼儿运动系统的生理特点，其动作发展有以下规律。

（1）自上而下：俗称头尾规律。婴幼儿头部动作的发展领先于躯干、四肢，如先能抬头，后能翻身，然后会坐、爬、直立、行走。

（2）由近到远：俗称近心规律。越接近身体中心的动作发展越早，而远离身体中心的肢端动作发展较迟，如先能抬肩，然后才能用手指取物。

（3）由粗大动作到精细动作：婴幼儿先学会大肌肉、大幅度的粗动作，然后才逐渐学会小肌肉的精细动作。

（4）由不协调到协调：如婴幼儿从4~5个月开始学习抓东西，开始时手眼不协调，手不能抓到物体，渐渐地可以摸到物体，再发展到能手眼协调地、准确地抓到想要的东西。

（5）从整体到分化：婴幼儿最初对外界的动作反应是整体的、未分化的整套反应，是全身性的活动。如1~2个月的婴幼儿，当成人逗他的时候，他会手脚不停地挥舞，

这是一种全身的运动。随着婴幼儿神经系统和肌肉的成熟，会有局部精确的动作，如拍手、跺脚等。

● 四、婴幼儿运动系统的卫生保健

（一）提供充足均衡的营养

婴幼儿的运动系统发育迅速，需要数量充足、均衡合理的营养。如骨的生长需要大量的钙质、维生素、蛋白质等营养素；肌肉的健壮需要大量的蛋白质、无机盐等营养素；韧带生长需要大量的蛋白质、维生素等营养素。为婴幼儿提供充足均衡的营养，既是保障婴幼儿运动系统正常发育的基础，也是保障婴幼儿身体各部分良好地生长发育的基础。

（二）培养婴幼儿良好的姿势

保育人员要随时提醒并纠正婴幼儿的不良姿势，并做出榜样，帮助婴幼儿养成正确的睡、坐、站、行等姿势，教会其正确的运动姿势，防止其骨骼变形。

（三）依据动作发展规律进行动作训练

《3岁以下婴幼儿健康养育照护指南（试行）》中指出要“顺应婴幼儿运动发育规律，充分利用室内外安全和开放的活动场地，提供爬、走、跑、跳等大动作，以及抓握、垒高、涂鸦等精细动作的练习机会”。婴幼儿运动发育规律反映了婴幼儿运动发育的趋势，以此为据设计支持婴幼儿运动能力发展的小游戏，能使训练做到有的放矢，有助于唤醒婴幼儿身体里的运动潜能，提升婴幼儿身体素质。

（四）科学进行户外运动锻炼

进行户外运动锻炼，可增强婴幼儿对环境变化的适应能力，提高机体抵抗力。同时，让婴幼儿在户外接受适宜的日光照射，可促进钙、磷的吸收，预防佝偻病的发生，促进婴幼儿运动系统的发育。但要注意：

（1）尽量带婴幼儿到人少、空气新鲜的地方进行户外活动。

（2）体格锻炼应在婴幼儿精神饱满时进行。

（3）户外活动时间至少2h，遇到雾霾、高温等特殊天气应酌情减少户外活动时间。

（五）避免照护不当给婴幼儿运动系统造成危害

保育人员在照护婴幼儿时，要树立科学的照护理念，照护动作要做到科学规范，不给婴幼儿运动系统造成危害。如不宜给婴幼儿睡在太软的物品上；不要过早地让婴

幼儿进行坐、站、行等训练；避免过度牵拉婴幼儿的手臂，防止脱臼；避免婴幼儿久坐超过 1 h 等。



扫码练一练
(内含参考答案)