



*Ministero della Salute*



**CANDELARIA**  
DONNE IMMIGRATE - ONLUS

# 世界各国的孩子们

家庭向导

CINESE



献给Jociara：

为她开朗的生活态度  
因为这本手册也是她的

她出生于巴西，但她生命中大部分的时间在意大利度过，在这里她曾喜爱从事为女性移民的工作。

她还是女性移民Candelaria协会的会员和顾问，并且我们与她一起共同尝试实现每个梦想和每个希望。

这本手册就是其成功作品之一。

语言也有词性种类。它们也有性别之分，阳性是指男性，阴性是指女性。  
而写作的过程中我们每次在不同的性别上普遍书写成男孩子们，则应该写成“男孩子们和女孩子们，儿子和女儿”等等。

为了使文字流畅通顺，我们没有总是依照这种方式



*Ministero della Salute*

Direzione Generale della  
Prevenzione Sanitaria

亲爱的家长们：

健康是每一位孩子的权利，与国籍和肤色无关。从孩子出生开始，家长要做到保护自己孩子的健康。因此，了解我们这个国家所提供的社会服务设施情况是很重要的。此外，保护幼小儿童的健康，不仅限于保障给他们提供最好的治疗，而且还要防止疾病和意外恶性事故的发生。

我的愿望是让每一个母亲能够通过这本向导增进知识并能从中学会照料自己的孩子，以及从这些知识中懂得何时需要叫唤儿科大夫或其它医务工作人员的援助。

许多服务设施都是面向儿童的，特别是：自由选择的儿科大夫、家庭防疫站、门诊所以及妇幼医院和诊所。这些在意大利境内广泛分布的设施在预防和治疗方面对孩子起到了重大的作用。这本向导书也为旅意不同民族的家长在照料新生儿和直至一岁的孩子提供有价值的建议。正是如此，已经为在意大利居住较多的各国移民翻译了10种不同文字的版本。

分娩期间，移居在外国的母亲身体正经历着一段非常容易损伤并异常虚弱的时期。因此，强烈感到思念家庭的温暖以及深深体会所接受的文化体制教育与西方有所不同。

在国外成为一位妈妈，是一种“挑战”并能成为一种熟悉了解、成长和融入的机遇。

*IL DIRETTORE GENERALE  
Dott. Fabrizio OLEARI*

# 目录

前言	5
1. 终于回家	9
在家里等着你们	
小哥哥和小姐姐 ...	
还有家里饲养的动物...	
2. 学会认识他们	13
为什么哭？	
奶嘴：用或不用？	
为何会出现胃部抽噎？	
吐奶正常吗？	
需要多久时间的睡眠？	
有“腹部胀气痛”？	
3. 学会照顾他们	16
多注意卫生	
肚脐眼的伤疤处理	
男性包皮环切术	
更换尿布	
皮肤发红	
间隔地洗个好澡	
4. 就餐时间	23
哺乳	
怎样调整母乳的分泌？	
每天喂几次奶	
补充母乳	
配方奶	
导入食物补助：断奶	
一些简易的常规	
探讨：哺乳期的避孕	34
5. 疫苗	35
疫苗接种，真的需要吗？	
疫苗种类	
何时？	
何地？	
安全疫苗接种	
不良反应	
6. 孩子的成长	39
体重和身长	
发育	
7. 最初的疾病，最初的治疗，最初的药物	43
腹部胀气痛	
什么是腹部胀气痛和症状表现？	

是由什么引起的？	
如何预防或治疗	
持久多长时间？	
腹泻和呕吐	
什么是腹泻和呕吐？	
何时应该担忧？	
如何处理？	
避免传染？	
需要使用药物吗？	
何时急需叫儿科大夫？	
咳嗽	
什么是咳嗽？	
何时出现？	
如何处理？	
何时需要迅速找儿科大夫？	
发烧	
什么是发烧？	
何种原因引起？	
发烧危险吗？	
有必要降低体温吗？	
如何测量发烧？	
从何处测量发烧？	
需要做什么？	
做检查有用吗？	
其它一些实用的措施	
小牙齿	
何时长出乳牙？	
哪些是有关长乳牙时的“麻烦”？	
需要呵护乳牙吗？	
儿科大夫	
深入探讨：孩子患综合症突然死亡 - SIDS	58
8. 孩子小又脆弱：如何保护他们	61
在家中： 烫伤； 摔倒； 挫伤或受伤； 意外的吞咽； 呛入的危险；	
旅行中： 汽车； 其它的交通工具	
9. 假如妈妈情绪有点“低落”	69
对未来妈妈有价值的部分信息	
想了解更多 推荐网址和宣传册	72

## 1. 终于回家

与你们的孩子回到家里后，可能会出现一些如何面对孩子或家里环境是否充分满足你们需求的一些疑问。不要担心，因为比你们想象要简单的多。

重要的是认真做到对地板、墙壁和所有置放物件表层面的清洁卫生。

如有可能，家里的温度应保持在摄氏18至22度之间。

在刚出生的几天里，要想知道小孩是冷是热，有必要去触摸他们并检查呈现在脸部、手脚和鼻端常有颜色的变化。如果孩子感觉热，手和脚都会热和脸庞显红色。如果孩子感觉冷，脸庞和嘴唇会显的灰-紫色。过了初期的几个星期，给孩子的穿着厚度要与你们自己一样。

在家里，按下列做法即可：

- 保证温度不要太高；
- 经常打开窗户通风几分钟，让环境更换新鲜空气，要做到保护好婴儿，防止温差太大和空气对流；
- 请不要吸烟并且让婴儿远离正忙于烹饪的厨房。油炸烟味也会引起喉咙和肺部不适，便于有害病毒侵入身体造成生病；
- 睡觉时不要给婴儿遮盖太多被褥，让其仰卧睡觉；
- 不带孩子到有烟味和空气污染的地方（由机动车引起的烟雾）





置身在香烟的烟雾中对孩子可以造成鼻咽喉疾病，能严重危及中耳炎和哮喘支气管炎。因此劝告所有的妈妈，在母乳哺乳期间不要吸烟也禁止他人在家里吸烟。

## >> 在家里等着你们

### …小哥哥或小姐姐

哥哥姐姐与新生儿在最初惊讶和好奇的接触后，紧接后的几天里可能会出现失落感，因为他们已经领会到事实起了变化，变得对他们不利，使他们“被迫”放弃一些什么似的。

为了让你们的大孩子不要失望并接受新生儿的到来，总之在最初几个星期里，最好做到：

- 不要对他提出过分的限度要求而不给一个正确和清楚的理由（“现在你不能再这样做了”；“小心，这样你会把他弄醒的”；“你等会儿我必须更换尿布”等等）；
- 让他参与照料新生婴儿，对他来说也许是件快乐的事情。

至少在婴儿刚出生的最初几个星期里，两者关系看似和平相处，但无论如何也要注意大孩子对新生婴儿感情的流露或敌意的表现。

特别是当婴儿开始离开摇篮时，这种注意就应该更加小心，看管好大孩子的行为并对他解释清楚，说明小弟弟或小妹妹在家里都会有哪些危险，和大孩子突然间做出的一些动作有可能会产生的危害。

### …还有家里饲养的动物…

在家里养动物对于小孩的成长肯定是一件可爱并有实际意义的事情，同时为了安全要求注意事项，首先需要：

孟加拉

婴儿名字的选择是根据本地语言的意思和它内在的含义，希望作为给被叫唤者建立身份，名字能给一生好运。

- 切记在抱孩子或给他喂食前必须认真洗手，切勿将动物身上的细菌和寄生虫类传染给小孩；
- 保证将动物的食品和供它使用的卫生用物，放在小孩不能拿到的地方；
- 为了保障孩子的安全，训练动物并防止它的侵犯；
- 千万不要让小孩和动物单独相处。

事实上，新生儿带回家，家养动物会发出信号，如同家里来了闯入者或外人，因为对于它们来说，也需要改变习惯。所以，尤其是最初的几个星期，如你们是拥有家养动物很长时间的条件下，应该非常注意它们的反应和态度，避免你们的孩子遭到意外的侵害。

## 2. 学会认识他们

### >> 为什么哭？

哭泣是婴儿的一种表达方式：所以要学会倾听。婴儿在刚出生最初的几个星期里，你们听到他的哭声有可能感到难于理解。这是正常的。试着给他吃、更换尿布、照料等等还是不能抚慰他。也许他仅仅是想长久地被你们拥抱在怀里。

#### 秘鲁

在秘鲁和很多拉美国家，孩子拥有父母两个人的姓氏：一个是父亲的第一个姓氏和另一个则是母亲的第一个姓氏。如果一个孩子不被爸爸所认，通常是用妈妈的两个姓。

他在紧紧的子宫里面经过了9个月的时间，而现在空大无边的环境对他可能有迷失方向且造成不愉快的感觉而哭。

你们不要生气也不要失望，请记住孩子会慢慢开始对周围的环境感兴趣，这样就会减少哭泣。

有时你们会感觉哭声不一样。改变哭的方式可能会是疲倦的信号或是有什么地方不舒服的原因。如果你们感觉他是病了的话，那你们就不要犹豫，向儿科医生请教。

### >> 奶嘴：用或不用？

奶嘴可供孩子起到安静作用，但是你们要知道，特别在最初的几个星期，奶嘴可能会妨碍孩子吮吸乳头。因此，如果你们决定要使用的话，最好等孩子出生至少一个月后，这样应该已经稳固吸奶方式。



临睡时应该给孩子奶嘴，一旦睡熟可轻轻的取走，如果孩子不让，那就别强求。

不要在奶嘴的表面涂上甜的食品，特别是在第一年的时间里，需避免使用蜂蜜，因为有可能染上危险炎症。奶嘴应保持清洁卫生和定期更换。

孩子吮吸奶嘴（或自己的小指头）是安全和满足的表现：在一些危机状态下使用奶嘴是不会有危害的，但如果长时间的在嘴里吸着会妨碍对（腭）品味觉的正常育成。仅是吃母乳或者通过奶瓶吸食的孩子，每天对奶嘴都要进行多次消毒。这种注意事项一直坚持到孩子学会往嘴里送东西的识别能力后方可休止。

## >> 为何会出现胃部抽噎（膈肌痉挛）？

婴儿在最初2-3个月的时间里，喂奶后经常会出现胃部抽噎。你们不要担心。这是常见现象，婴儿自己能够克服。持续几分钟并经常是打出小嗝后就会停止。造成抽噎的许多因素中假设仓促吸食或胃部过度伸张现象是可以通过让婴儿吸住整个奶晕，配合他或她的需要协助给予间隙休息。

## >> 吐奶正常吗？

吐几勺奶是反胃。通常是小障碍，这并不危害身体健康状况。

如果在一天中重复多次，你们向儿科大夫咨询，对孩子的成长来评估这种影响（请参照第7章）。

## >> 需要多久时间的睡眠？

睡眠和醒着的互换是婴儿最基本的需求，而你们的态度也能带来很多影响。

尽管婴儿对吸奶不会消耗巨大的体力，特别是刚出生最初的几个星期里，孩子吸完奶后通常会熟睡。在最初的几天里，吮吸的次数和时间都会有很多变化。一旦吸奶的数量满足孩子的需求后，就会建立一个睡眠和醒来的稳定节拍频率。

睡眠的质量和时长最主要是取决于就餐情况，但不仅是这一点，周围环境也很重要，婴儿感到他基本需求得到尊重和满足并很快就会入睡：比如吃饱了、温度适宜、周围环境安静和没有噪音、感到被疼爱。

然而，当学会了吸住乳头后过多次的喂奶，可能会影响醒和睡的频率。其实吸奶对于孩子来说虽然是件喜事，更是与母体接触，但是吮吸后马上需要休息因为也是劳累的事。

如果妈妈给孩子喂奶次数过多，哪怕孩子一哭就以为他饿了，不仅婴儿过分的疲劳也减少了休息……妈妈也一样。

## >> 有“腹部胀气痛”？

腹部胀气痛：直至3个月，孩子可能会因为在腹部里面有气引起的腹痛而哭，那么最好将孩子俯卧在自己的手臂上面（请参照第7章）。



### 3. 学会照顾他们

满月出生的婴儿是健康的，出生时就具有抗体和完整的皮肤，周围的细菌对皮肤口、呼吸道、肠道等局部进行突然侵袭时能起到保护作用，在大部份的事发率中不会造成真菌感染。

尽管拥有这些自然防御功能，但刚出生几个月的婴儿还是需要得到更加的保护，并且预防与细菌及病毒的接触，因这些都有可能损坏这种生理平衡而造成病毒感染。

如果婴儿与0-6岁的儿童一起生活，会增加得炎症的机会，特别是易患呼吸道的感染。如果能做到避免与有病孩子近距离的接触将有助于预防感染。

#### >> 对婴儿多注意卫生

为了预防病毒的传染，注意双手的卫生显得特别重要。手可以是经呼吸传播细菌的传染工具。

因此你们在与很小的婴儿接触或抱他前总是要记住清洗双手，在给孩子喂奶、清洗或检查肚脐等机会……以及在给孩子更换尿布后也别马虎洗手。用清水和肥皂清洗双手就足够了，但要细致不要匆忙。手洗好后建议使用仅供照料婴儿专用的毛巾擦干。

#### >> 肚脐眼的伤疤处理

与你们的婴儿越早出院，在家里越要重视检查孩子肚脐断开处的状况直至脐带结疤完整。脐带一般要到出生后15天内变得干瘪然后脱落。所以为了照顾好婴儿要注意以下一些细节：

- 在给孩子肚脐眼上药前，你们总要用肥皂和水清洗双手；
- 在此区域内避免留有大小便、潮湿纱布等等；
- 每天一至两次需使用已经消毒的纱布换药，并查看有无分泌物和血迹，观察是否有感染，让伤口保持在尿布的外面；
- 为了固定纱布使用松紧带，绝对不能用创口贴；
- 经常检查肚脐带周围皮肤的颜色是否呈红色或出现绿黄色的分泌物，或有血迹凝固或有臭味。如果多小时呈现这些反常现象，要向儿科大夫咨询。所以直至肚脐眼伤疤结实前，被认为是一条可给婴儿带来炎症的主要正“门”入口

切记：在15-20天后如果肚脐眼带没有脱落或者此处或周围呈现炎症，那么就需要专科医务工作人员的介入和护理。

#### >> 男性包皮环切术

男性婴儿的包皮环切手术：在一些民族，由于宗教、传统或其它的原因，要进行男性阴茎包皮移动的外科手术。

尽管这种手术在意大利国家医疗服务中没有规定免费外科诊疗，但必须要在具有医疗设备的单位和有INTRA MOENIA（公共体制工作的医生在内部从事收费项目）制度的医院或者私人诊所工作的外科医生来进行手术。从医疗的观点上来说，决不能在缺乏具备资格的专业人员和不符合规定的场所内进行手术。出院时，医生或科室的医务人员会给你们说明对小伤口的药物治疗方案。

#### >> 更换尿布

要经常更换尿布。婴儿出生后的最初几天，有可能每天的更换次数达到10至12次，稍大的时候一天也可能要6次。你们发现只要尿布脏了或湿了就更换，这样可以预防皮肤发炎（由尿布得红疹）。

在给孩子更换尿布之前，做到要把所有需要的物件都放在手可以拿到的地方是非常重要的，以免在更换过程中需要远离孩子，哪怕只有一瞬间的事。切记因为孩子好易动性和难以预测！因此不要把孩子单独放在更换尿布台上。如果你们必须离开的话，把孩子安放在地上干净的地毯上面。

外阴部和尿布包住的地方只需水来清洗。在女性婴孩中为了预防粪便中的细菌染及阴道，清洗时要从前面往后洗。如果你们观察到阴道有分泌物，有可能会是红色的，在刚出生最初的几天里你们不要担心：是母体激素的影响。重要的是小心不要触到里面。

对于男性婴孩，小心清洗阴茎和睾丸，避免周围产生红斑。另外注意避免把包皮往后拉，有可能比较紧，但随着成长会松缓些。

可以使用温水和供孩子使用的细柔肥皂、纯橄榄油和棉花球或清洁的纱布来进行清洗。不必使用昂贵的清洗液或婴儿卫生的特种手巾。在任何时候都不要使用含有香精的产品。

清洗后保持皮肤洁净并仔细擦干即可。可用橄榄油按摩。不要撒满滑石粉：不恰当的使用可对婴儿带来危险（呛入引起肺炎）。

#### 尼日利亚

伊斯兰教规定在婴儿出生后的第八天举行一个庆祝他诞生的活动。在亲朋好友出席的聚会上第一次给孩子取名。

超市和药房的架子上面摆满清洗剂、洗液、爽浴液、发乳、清洁手巾、按摩油等。这些产品都含有化学材料和香精原料，除了对皮肤有刺激作用还损坏孩子的嗅觉。事实上孩子的皮肤要保持健康，需要尊重生理上的需求：保持皮肤上类脂化合物的薄膜（最外层面的皮）和不应该使用刺激性的产品来损害。只需使用温水和中性的MARSIGLIA肥皂和稻米的淀粉（在煮米的水中就存有很多成分）来保持身体上的卫生。为了保护皮肤，使用一般的纯橄榄油脂（对，用于凉拌生菜！）其中还含有去垢剂和润肤作用。也建议橄榄油适用于乳痂。

使用棉花洗刷孩子的头额，让皮肤起到湿润作用后再用清水和一把软刷子清除留下的表皮。通过按摩将滋润全身的皮肤。

在超市里能买到越来越多种类的生态型尿布，这样说是因为不费很多劳累便可以重新使用，而且对环保能起到很大作用（尿布是采用树枝上的植物纤维制裁而用完废弃后能再降解回收）。

值得记住，小孩自身括约肌的控制（大小便主观意识的形成）正在发生着年岁越来越大的变化，也许就是因为提供给孩子的尿布越来越没有湿的感觉所造成。



皮肤发红：如果皮肤出现红色斑点（红疹），在儿科大夫或药剂师的建议下使用药膏进行处理。如果红疹不退，那再向儿科大夫就诊，因为有可能会是一种细菌感染需要医生药方处理。

更换尿布完毕，总是记住要注意清洗你们的双手。

#### >> 间隔地洗个好澡

洗澡在开始时好像是一次比较复杂的典礼。没有特别的时间规定洗澡。一般来说应避免刚吸完奶或肚子饿的时候。使用一些技巧，可让孩子感觉洗澡是玩耍的时候。在最初的几个星期里，尽管把孩子放在水里本身不是件危险的事，但在孩子的肚脐带还没有彻底干瘪，最好不要把孩子放在水里，因此要使用柔细的海绵擦洗。同样，对于男婴已经进行了包皮环切术的情况下要直至伤疤痊愈后再进行。

在接下来的日子没有必要天天洗澡，如果孩子每天已经在吸奶和更换尿

尿布：在超市里有很多种类。最重要的是要勤更换，不要让尿和缺乏氧气来刺激皮肤。另外你们的孩子在三年间要使用约4500块的“一次性”尿布，这样大约将会耗损20棵大面积的树枝，并制造了约1吨重的垃圾，更需要500年的时间来分解。对于本身就已经危险的自然环境问题造成更加的严重。使用生态尿布是一种解决办法：生态尿布就如同“一次性”的尿布，但可以在洗衣机里面冲洗，是采用100%纯棉不进行漂白的生物资源，形状如同“一次性”的尿布，并且装有便于使用的扣锁。在尿布外面罩上纤维裤衩，是由聚酯和多酯合成，由于是原料带来的好处，能透风同时不会漏水，甚至在尿布和臀部皮肤之间设计了一层很薄的纤维素组成并用氧漂白的纱巾，这样就可以把大便拿起来倒进抽水马桶冲走，同样在小便弄脏的情况下也可以方便进行清洗。这种可清洗的尿布适合大小不同的婴儿，从刚一出生到稍大点（4-15公斤）都可以使用，然后还可保留给第二个孩子或赠送朋友的孩子使用。对于那些真正不愿放弃使用“一次性”尿布的人们，请记住在市场上有一种不经过氯处理漂白，或者是使用玉米淀粉做原料的可被自然降解的那种尿布，可降解和可合成或小麦淀粉作原料，由于这种原料能使再生循环而减少环境污染。

布后被擦洗干净，那么一个星期2-3次均可。

对于很多孩子来说洗澡是一件放松的事，有些孩子则相反，有时是因为你们的双手没有保护好他们的肩膀，那么会激起反射（骤然淹没双手），这样会使婴儿害怕。需要有时间慢慢习惯，并在成长过程中会改变反应。因此如果看见婴孩状态很不稳定，你们应该再用海绵擦洗，等过些时日后再试放在水里。

在最初六个月的时间里，普遍建议不要把孩子放在家中的大浴缸里洗澡，谨慎的在一个水满5-8公分、十分平稳且不会倒过来的小浴盆里给他洗澡，水温应保持在摄氏32-35度，为了能确保温度，你们可以用手或肘或可以在市场上买到用于量水温的温度计来测量。

有很多民族都有习惯每天要给孩子洗澡。许多生活在意大利和欧洲的妈妈都保持这种习俗，在这种情况下，特别是在冬天，重要的是让环境保持温暖，洗澡时窗户要关闭，检查水的温度和把孩子更换的干净衣服放在身边。洗澡后给婴儿按摩总会有好处。



如果孩子热水开关旁边，一定要注意，不要意外的碰到并打开：热水开关造成烫伤导致4岁以下的孩子住院治疗就是一个严重因素。为了避免意外的烫伤，将家中的热水器调到摄氏60度，这样水温保持适度也并不会灼伤。

在给孩子脱衣服之前，检查好房间的温度，因为婴儿的体温会降得很快。

在洗澡的过程中应该小心用手臂扶助婴儿的头颈，头部和肩膀，并用另一只手来清洗。如果父亲也在家里就让他参与，这应该是建立三人感情的机会。而且他们的手一般来说都比较大，孩子更会感觉受

到保护。

要注意不要使用棉塞或别的物件来清洗耳朵，只在耳朵外围并使用棉团或浴巾的一角清洗。同样也不要使用任何物件来清洗婴儿的鼻子。在一般情况下耳朵和鼻子都不需要进行特别的清洗。

洗澡后马上可以使用孩子专用的剪刀，给孩子修剪已经泡软的指甲。

# 意大利法律严重禁止对女性生殖器的毁损,

即使是轻微的形式,对于任何人进行手术或参与包括父母,规定4至12年的徒刑监狱。

对于医生介入这种手术,医生管理机构则实行停止直至十年的行医规定。

## 4. 就餐时间

### >> 哺乳

乳房哺乳是很重要的。母体分泌的乳液是唯一无与伦比的乳汁,特别是对自己的孩子,理想的成分满足了他们营养和成长的需求。它还含有许多丰富效力的生物物质元素:帮助孩子的消化,永久性的增强免疫功能,完善神经系统和其它器官的发育。

最初几天的母乳(初乳)又是非常珍贵并具有丰富的抗体,在等待真正母乳到来前符合婴儿的营养需求。正常的初乳颜色呈暗黄色。

甚至还不可忽视,母乳总是随时可取,即适温又卫生。

吸食母乳对于你们的小孩子受益匪浅。吸食母乳相对于吸食配方乳的孩子显然得到更大的保护,面对许多疾病和及后的生病求医率低及出入医院治疗的情况相对要少。

这种受益是长久期的,不仅是对病毒感染(尤其是呼吸道和消化道)包括过敏症、肥胖症、一些肿瘤等病情。通过吸取母乳帮助协调智力发育和准确平衡免疫系统。

哺乳对于妈妈也带来好处。处于哺乳的妈妈,将有:

- 经济上的节省
- 减少乳腺肿瘤的危险;
- 强壮骨质并减少以后老年骨质疏松的危害





- 能帮助快速恢复怀孕前体重，特别是在分娩后初期几个月能再延续哺乳的情况下。

## >> 怎样调整母乳的分泌？

生产母乳的过程是人类循序渐进演变的见证，通常妈妈自身都是充分可以哺乳的。母体在分娩后2-3天间自然冲刺乳腺，充分分泌的母乳逐渐替代最始几天珍贵的初乳。

在最初的几天里，婴儿有多次和长时间的机会吮吸乳房，这样会增大刺激荷尔蒙来生产母乳，使乳液从乳房里流溢出来能更好的供给婴儿。

重要的是要知道每个女人皆可哺乳，除了严重生病者外，尽管紧张状况、疼痛、或担忧喂奶都会负面干扰乳腺的荷尔蒙循环系统并影响母乳分泌。

放松一点，用爱和自信反而会对哺乳有帮助。每个女人都应该明白，她自己拥有最好的乳汁供给她的孩子。当孩子吮吸奶头会刺激催乳激素使乳液产生而喷流，催乳激素是垂体的一种荷尔蒙（位于脑中央的腺体）当孩子吮吸乳头时母体被刺激后，准许妈妈适量产出乳汁：孩子吮吸的越多，母乳就流溢的也更多。

大部分的婴儿基于自身的饥饿都有充分的能力吮吸，对于每顿间隔时间和吮吸时间的长短都是根据他们的实际需求（要求吸奶）。有些婴儿尽管也是健康的，相反会比较倾向于长时间的嗜睡；但让他们醒来并刺激他们吮吸，特别是在分娩后的初期几天即在母乳开始分泌时。如在最初的阶段，食用其它饮料（菊花茶，汤剂，葡萄糖液，水和糖）与母乳交替，那么婴儿相对吮吸乳头会减少些机会，这样也少刺激母体的乳腺，结果就会减少母乳的生产。

仅乳液喂养孩子是否足够营养是妈妈们都会提出的问题之一。那么都有些下列特征：24小时内小便数量（6条或更多棉质尿布，4条或更多一次性的尿布）；在第一个月里24小时内3—8次大便（稍后次数会减少）；活泼；有健壮的肌肉弹性；健康的皮肤；通过对小衣服的对照，逐渐长大，来更换服装。

## 每天喂几次奶？

一般约8次，但会有很大的差异（也有可能至12次或在短期间会更多）。大部分仅是吸食母乳的婴儿在刚出生最初的6个月每天需要大约8次吸奶。但是婴儿和母亲都会由于各种需求而有所改变。

孩子对食物有异常反应的情况，将有必要确定原因，如有需时应向有经验丰富的人请教。



尽可能的让婴儿完全吸空一只乳房，这样可以吸到乳液中有油份的乳汁并直至让他感觉饱了才结束。事实上，有时可能足够吮吸一只乳房或者也吮吸另一只乳房。

许多妈妈在给小孩喂奶时感到疲劳，这可能是她们需要家人更多的帮助以及鼓励。如果孩子吮吸方式不正确和导致吸奶的效力不够，有些妈妈在奶头的皮肤上出现皲裂，有很疼痛的裂痕。

无论如何母亲都要保持一个舒适的坐姿，放松自己，在抱孩子的时候让身体的肌肉不会扭曲，双脚如能提高一点。为了能保证婴儿有效的吮吸，最大减少对母体乳房可能的创伤，将有必要采取下列措施：

- 婴儿和妈妈的身体最亲密的贴在一起（肚皮对着肚皮）；
- 头部、胸部和小勾腿保持在一条线上；
- 乳房的奶头和大部分的乳晕正确的含在孩子的嘴里；下嘴唇应反在外面

有下列现象则不好：仅含住乳头的顶端，用下嘴唇吮吸，在吸奶时发出咂滋声；事实上这些因素都会阻碍有效的吮吸方式。

女性在喂奶方面有许许多多的规则，在历史的长河里演变至今。曾几何时这些汇总的规则在过去的卫生条件和女性生命的基础上曾经存在，而如今则已经没有任何意义再来探讨原因了。

### 注意： 揭穿许多古老的神话

- 喂母乳的女人应该按自己的习惯，感觉自由的用餐，如果母亲观察到吃了某些食物能引起孩子不舒服，那么可以是一个理由尝试从饮食单中

#### 刚果民主共和国

在卡沙，当天黑下来的时候，刚掉一颗牙齿的孩子要由其兄长或一位成人陪同走出家门。按传统习惯和规矩，孩子在手中握紧乳牙和一小块碳；并注视着月亮，把牙齿抛掉并要求第二天回来时带来另一颗牙齿。

然后，向反方向再扔掉碳，象征失去和苦难，并说赶紧走吧别再回来。

免去。但女人仅在专吃素食的制度下，有可能造成母乳中缺乏维生素B12，那么妈妈将要摄取专门的食物补助剂。

- 没有资料证明饮用大量的饮料（水、啤酒、鸡汤、保加利亚boza低含量酒、巴拉圭茶、巴拉圭cocido饮料等）能增加母乳的分泌。如果在气候很热的地方存在这种说法是可以理解的，妈妈出汗大量失水。在这种情况下妈妈本身口渴会饮用身体所需饮料的份量，不要刻意去计算。如果不是太热，母乳的分泌有赖于孩子正确的吮吸和要求的次数。

- 每天注意身体和乳房的卫生，这样足够保护孩子免遭炎症危险的感染，不需要做任何特别的卫生礼节。

- 妈妈如果患感冒或其它普通炎症，可以继续喂奶。

- 妈妈可进行一项正常的体育锻炼，因运动会更增加母乳的生产。

- 妈妈可以接受核查诊断（如拍X线片）、接受麻醉药（如牙齿）、一旦检验了与哺乳的兼容性，如有需要可安心服用大多种类的药物。

### 注意： 有些习惯则应该避免因为可能会对哺乳产生负面影响

- 香烟可以减少母乳的分泌和对妈妈以及周围的人不利，增加呼吸病的危险因素和在摇篮里突然的死亡率（请参照第1和第8章节）。

- 避免使用酒精饮料或至少仅在就餐时节制饮用，因为酒精会自由进入在乳汁中，如大量饮用，会致使婴儿昏昏迷迷和妨碍吸取母乳。

仅乳房喂奶是很重要的，也就是说不增加其它饮料（人工奶、汤水、菊花茶）或半固体和固体食物（水果、面糊、汤）。

给婴儿仅喂母乳和尽可能的持续长久，对妈妈和孩子的健康都将得到更多的益处。

尽量避免增加不必要的食物，这样就更延长喂奶期，随之带来好处。

如孩子正常成长，在最初的6个月里持续仅用母乳喂养。母乳所含的成分是符合这个阶段孩子吸取营养的需求。如果你们怀疑对仅喂母乳是否充足或者你们感觉孩子的需求更多，那么你不妨数一数24小时内能湿几块尿布。如有4-5块或更多，那你们大可放心，母乳是足够的。在缺乏准确理由的情况下，给孩子提供除了母乳之外的各种食品，没有任何好处。

#### 在给孩子喂奶期间有可能会出现问题

但大部分包括皲裂（乳头的损裂痛）、堵塞（乳汁停滞很难流出）乳腺炎（母体乳腺炎症使乳汁停滞并流出）以及分泌不多的母乳等现象，事实上都可以通过孩子正确的吸奶方式和根据婴儿吮吸要求来达到预防。堵塞可以通过对乳房（热敷、冲浴、泡澡）敷用热水并用手挤榨奶水来预防和克服。

如果出现皲裂，那就要审视孩子是否由于含乳头的异常方式造成的，因为如是这种情况，那就改正错误就行了。使用药膏、油膏和在乳房局部治疗的效力还没得到（科学）资料证明。在一开始就不建议使用护乳头罩（很薄的塑料小杯护乳头），但在特殊情况下，也只能作暂时使用，即仅在困难下短暂使用：皲裂稍好并尽早中止使用。

乳房的乳液在一天中证实有减少的现象，可以进行挤榨（用手工或吸奶器）避免乳液突然积聚并造成堵塞。

#### >> 补充母乳

第六个月后除乳液外有必要尝试各种不同的食品，特别是富含铁的食物。例如肉、鱼或粮食。如果你们愿意，仍可以继续给孩子喂母乳直至到2岁过后。

不管母亲是出于自身奶水不足，还是存在对喂食母乳的抵触思想或是

由于要恢复工作的原因。都可以自行决定给婴儿补充食用配方奶。

过去曾有许多反对喂食母乳的条例说法，而现在对过去的说法已不再认同。真正反对喂食母乳是极个别的：例如母亲血清携有艾滋病毒及为了闪烁造影疗理服用某些特殊药物和成分，那是唯一不可争论的。在这种情况下，可以根据儿科医生的医嘱给孩子服用配方奶（最初几个月使用一种初期配方奶和6个月后使用另一种延续配方奶）。

但应避免使用牛奶和羊奶，因为这些奶的成分不符合一周岁以内的孩子营养需求。此外，还会对吸奶的孩子造成缺铁。

#### 准备配方奶



1. 将沸水倒入干净的奶瓶内。
2. 检查容量，防止浓度有误。
3. 使用小量杯，避免奶的浓度过高造成不容易消化。
4. 合理调配，使用正确数量（通常的比例为1:30毫升水）。
5. 拧上已冲洗干净的奶嘴和奶盖。
6. 食用前将奶瓶摇晃。
7. 可用手腕的皮肤测试温度。
8. 认真冲洗并用清水冲刷奶瓶和奶嘴。

使用特殊奶（豆、米、抗回流、抗过敏）的援助，应该征询儿科医生的许可。

配方奶可以是液体的（即刻可饮）或是粉状，在这种情况下，需要将奶粉倒入自来水中溶解并煮沸20分钟。一旦打开盒盖和/或从冰箱里取出后要注意盒内食物的保质。

给孩子准备配方奶前要清洗干净双手，并在给孩子喂奶前检查奶液的温度。

孩子吃剩的奶液和残留在奶瓶底部的奶是不能再用了，要清理掉。

不论用奶瓶还是母乳喂养，对数量和次数要有一定的伸缩性，重要的

是依照孩子的要求(胃口)来定。供给孩子配方奶的数量尽管在商业包装上有说明,但事实上也仅是作参考而已。

奶瓶和奶嘴要保持干净,通常使用特殊液体或高温进行定期消毒。

## >> 导入食物补助:断奶

对仅食用奶液(母乳或适用于最初6个月的配方奶)的孩子过了第六个月后可以开始断奶,也就是说可以补充食用固体或半固体的食品(饼干、水果、面糊、汤等等)。

孩子在这个年龄段从各方面来说(心理、能动力、消化)都是可以接受不同于母乳的营养成分,可以接受用小汤勺,也会吞咽稠的食物。

哺乳既是供给孩子食物营养,同时又是安全支柱,总之是为了取得自主的重要感情依赖。如果母亲愿意,孩子半年后直至2岁甚至更长时间都仍可以用母乳喂养,正如国际卫生组织提及的那样。孩子连续吸食母乳2年以上,不应该看作是被娇惯受宠后而没有获取真正的成熟和独立。正好相反,就如同目前专家和科研舆论所确认。

孩子面对断奶,且不说营养需求,是他经历一段细微和重要的过程,为了能够获取在嗅觉和味觉方面的经验而掌握能力,并接受小汤勺喂食等。

### 一些简易的常规:

断奶期间给孩子提供半固体和固体的先后已不像以前那么讲究,可以根据孩子的喜好和家庭的烹调文化以及儿科大夫的建议来调配供给。

没有必要给孩子推迟食用面包和小面食(含有麸质)。然而绝对值得

和及时提醒的是在断奶期间,千万不要给孩子提供咸质的食物和高蛋白的食品。最常见的误区实际是在首选的食品上,如过多摄入奶酪、小奶酪和肉会加重孩子的新陈代谢,也会诱导孩子将来的喜好会朝着亚健康方向发展,因为这些食品含有大量的蛋白质和盐份。

在最初几个月喂食配方奶的情况下,需要避免往奶瓶里加饼干、乳脂和奶之外的食品。而要等待孩子至少第4个月,如有可能第6个月,根据普遍类似的指导,如同吸食母乳的孩子试着断奶。

## 哪些最初食品?

不同于奶的最初食品,可根据母亲的选择和你们的文化习惯,以及孩子的接受能力,在此提供并尝试下列食品:

- 煮熟的蔬菜和绞碎的土豆、萝卜;
- 捣成泥的香蕉或梨或苹果;
- 奶泡饭糊;
- 碳水化合物如米粒、玉米、燕麦片、木薯粉、yucca拉美的植物;
- 蛋白(不超量):公羊、羔羊、鸡、牛肉、鱼、小山羊和猪

## >> 避免什么?

对这些食品不要加糖(因有助于蛀牙)、加盐(食品里所含的盐已足够)、也不要加蜜糖(1岁以下要严禁,有可能含有很危险的病菌、肉毒杆菌)。尽量避免食用含低脂肪的食品如一些奶类、酸奶,因为脂肪对身体特别是对大脑的成长很重要。

由于孩子食用半固体和固体的食品,这样慢慢的减少喝奶(母乳和配方奶)。如今就是孩子已经开始食用固体和半固体食品也鼓励继续喂食母乳,具有安全益处。

有部分例子和情况,在孩子一周岁内,根据儿科大夫的医嘱,添加维生素是有利的。

## 结论性的建议

孩子在一周岁内的饮食调理可以说是相当简单的,将母乳作为理想依赖的食物。

### 牢记:

1. 母乳是唯一适合给刚出生最初6个月孩子的食物。
2. 给孩子母乳外另可增加使用初期配方奶和后来使用的延续配方奶。
3. 特殊奶如豆奶或抗过敏奶,规定仅在孩子个人准确理由的情况下使用。
4. 孩子断奶可以在出生满6个月后或延续喂奶(母乳或配方奶)后开始。
5. 给孩子喂食母乳的同时,可增加固体和半固体的食物或母乳可以延续至2岁或更大,由妈妈斟酌决定。
6. 一旦开始断奶,马上给孩子提供含铁的食品,但不要过分的给予高蛋白含量的食物。
7. 正常的孩子可以自由食用含麸质(面包或小面食)的食品。
8. 出生后的第一年内对仅吸食母乳的孩子,有可能会需要补充维生素D,但要在儿科大夫医嘱的情况下进行。

## 对所有家庭其它有益的建议

- 在部分情况下,给予幼儿食用工业化生产的产品可以带来方便,但决不能够完全替代家里烹调的食物。当你们使用时,一定要注意食品的有效期,如是真空包装并检查包装是否完好。
- 从卫生的角度来说,你们确认食品的制作是符合卫生安全。在准备给孩子喂食前一定要用肥皂和水清洗干净双手。
- 在给孩子准备食品的周围表层面要保持卫生,并避免家养动物进入厨房。
- 特别是供给小孩子的食品,不应有超过一次的加热。
- 避免食用生鸡蛋,因有感染沙门氏细菌的危险。也避免食用有生鸡蛋做拌料的甜品。
- 生、熟食品要分开存放。生食品,特别是肉、家禽和鱼可能存有微生物的危险,在进行食品制作或将其放入冰箱内保存都很容易互相传染。
- 一定要将食品放到安全的温度内保存,如放在常温下保存,特别是夏天,微生物会迅速成倍繁殖。保持在摄氏零下5度和在摄氏70度以上,微生物的成长则很慢或被抑制。
- 不要将煮熟的食品在常温下放置2小时以上。
- 要迅速将不准备直接食用并已煮熟和容易腐坏的食品进行冷冻(最好在摄氏零下5度)。
- 食品要煮透熟,尤其是肉、家禽、鸡蛋和鱼;汤食在食用前也一定要煮开。
- 如加热剩余的食品应该要透彻加热:仅温热是不够的。





## 哺乳期的避孕：

哺乳期间由于分泌母乳，催乳激素、荷尔蒙会抑制排卵率的运转。催乳激素产生率取决于孩子吮吸乳房的力度和次数。因此在整个哺乳期间是没有一个固定的值，所以也不可能完全和稳固抑制排卵。

也正是如此，需要另外一种控制生育的措施。

哺乳期间有2种可能措施：

- 一种隔屏：使用避孕套
- 另一种激素：服用黄体酮避孕药，由医生根据个人身体历史状况来规定（唯一的一种在哺乳期的激素避孕药）

## 5. 疫苗

### >> 疫苗接种，真得需要吗？

疫苗接种虽是一种简易的预防措施，但有强效功能：用酷似（病毒）自然体来建立免疫保护功能而不会使人受到病毒灾害！

在一生中接种一次或多次疫苗，当人体受到疾病侵害时，体内长期免疫记忆的功能中构建无不良作用的保护系统。

需要指出，对不污染的自来水与有效和安全的疫苗一起使用，并可更好地为提高普遍人民的健康水平而做出最大贡献。

事实上疫苗能抵御非常危险的传染疾病，对于这类危险的疾病，还没有一个治疗方案，或者虽说有，但也不总是有效的，或者是由于病情可能带来严重综合症。

### >> 疫苗种类

在意大利所有的新生婴儿都必需接种抵御下列疾病的疫苗：破伤风、白喉症、脊髓灰质炎和B型的病毒肝炎，此外还有力荐接种如抗麻疹、腮腺炎风疹(MPR)、百日咳和传染的感冒嗜血杆菌(HIB)的疫苗。甚至还有另一些行之有效防止孩子患病的疫苗，如抗流行感冒、肺炎球菌、脑膜炎C和水痘等都是孩子在特殊情况下力荐接种的疫苗。

### >> 何时？

孩子出生满2个月后注意疫苗接种。但年龄段的规定是按疫苗的种类即必需接种的类别还是力荐接种的类别，并根据第一次的剂量、或其后可能性会再受加强性接种的情况而改变



何地

有关准确“疫苗程序表”的信息，可向儿科医生或住宅区的疫苗接种中心咨询。

为孩子接种疫苗的中心在本国境内到处都有。每个“地方医疗服务中心（ASL也简称卫生局）”都有该系统组织，但每个区域至少会有一个单位。

而每个单位都提供国家疫苗程序中规定必需接种的疫苗，力荐接种的疫苗可由大区自主选定。接种也可在“地方医疗服务中心”以外的去所接受疫苗（如：中心医院、家庭儿科医生或私人儿科大夫），但总是必需由实行疫苗接种的儿科大夫来完成编撰医生证书，指明疫苗的种类、份额数据和期限时间，并且必须在管辖疫苗中心完成登记手续。

的初与的确苗苗的利接种再  
子最个同们疫疫所意必种充  
孩的一不你了种痘同是接种  
你生在情管种接种如即荐会排  
果出活国尽接里便否力能安  
如或生利，经这以是的是可序  
生年大家已向，量定还有程  
出几意图定要询剂规类时的



## >> 安全疫苗接种

现在所具有的疫苗总是越来越讲究。也可以说是更安全并很少有不良反应。另外经常是多种疫苗合并在一起,也就是说多种疫苗同在一个小药瓶管内。这种情况可减少打针并可节省时间,特别是对小孩和你们自己均可减少紧张感。

## 不良反应

尽管疫苗对于绝大多数孩子来讲是安全的,但也有可能疫苗出现暂时性或永久性的反作用。

当证实过度性状态出现有暂时的不良反应时,是不准许在有症状的时期内进行疫苗接种。

当有下列情况者必须推迟疫苗接种：

- 孩子有急性病，发烧热度很高；

- 如果孩子正在服用与免疫系统有关的药物，如高剂量的腐殖酸（可的松）。  
呈现永久性的反作用，当孩子出现下列情况时不要进行疫苗接种：
  - 对先前几次疫苗受种后出现严重的反应；
  - 患神经方面的疾病并有进化；
  - 对抗菌素过敏如链霉素、新霉素（如抗菌素中含有）；

假如孩子患病，如白血病、肿瘤、艾滋病出现这种情况则需要逐个研究来确定方案。

其次还有一些症状并不代表真实和真正的不良状况,但要求一些预防措施。因此你们必须向儿科大夫反应:

- 如果上一次疫苗受种后孩子发过高烧；
- 曾哭得很厉害并无法让他安定；
- 孩子曾出现发烧抽搐；
- 如果孩子近期服用了免疫球蛋白。

正如所有的药物,包括疫苗也会有不良效果,但大部分出现的情况是轻的也是过度性的。通常会伴有发烧和接种处也会出现肿块。但只要使用消炎药和退烧药,这些现象很容易处置和预防。

反而严重的事件很少出现：成千上万的使用剂量者中只一例。

在一些国家，特别是发展中国家，还大肆流行着意大利早已根除了的传染病。

去这些国家之前,要及时询问儿科医生(至少一个月前)是否有必要再去接种其它疫苗,并了解有关重要的预防措施方面的信息,这样可以帮助你们自己和孩子放心的去旅行,减少患病风险。

每个大区都具有为国际旅客服务的医疗中心,你们可去咨询有关接种须知和建议。

苗载证存一料生国要  
疫记或保是资医到都  
的会历心也件科或时  
子都病精。文专院家边  
孩都病精。文专院家边  
有况、要料的、医国身  
所情册。资要生或的在  
种手上些重医急诊已带  
接在明这种科急自料



## 疫苗接种的程序表

疫苗接种	2个月	4个月	10个月	12个月	5-6岁	11岁	15岁	每10年
白喉 破伤风 百日咳	✓	✓		✓	✓		✓	✓
脊髓灰质炎	✓	✓		✓	✓			
B型肝炎	✓	✓		✓				
感冒嗜血杆菌 B	✓	✓		✓				
麻疹 腮腺炎 风疹				✓	✓			
乳突瘤病毒 (女孩体内)						✓✓✓		
肺炎球菌*	✓	✓	✓					
脑膜炎双球菌 C*	✓	✓	✓					
水痘						✓✓		
轮状病毒性肠炎	满6周后口服2至3药剂							

疫苗抗白喉、破伤风、百日咳、脊髓灰质炎、B型肝炎和感冒嗜血杆菌都合并六价内。

兰底色上注明的疫苗在部分大区都是由当地卫生局免费提供，另一些则专门留给“有风险”种类的孩子，其余可通过医疗保险卡来付款购买。

粉红底色的疫苗，仅供自费者使用。

\*抗脑膜炎和肺炎球菌的疫苗，需向你们的儿科医生或接种中心咨询，了解在不同阶段和减少剂量次数的免疫可能性。

摘自“特殊疫苗接种：永久性疫苗” Maria Edoarda Trillò 的Un Pediatra Per Amico即一个朋友式的儿科大夫，第8年第3期 - 2008年五月-六月

## 6. 孩子的成长

孩子的体重增加、个子长高和颅骨四周的增强是身体健康的标志。儿科医生为了检验其身体成长和发育情况是否正常，应参照儿童发育标准对照表。

如果孩子的体重、高度和颅骨四周与正常的测量值相差悬殊，则需要了解原因，特别是在正常的成长阶段下呈现。这对于刚出生最初几个月正在快速成长的婴儿显得特别重要；可以想象孩子在4至5个月时，重量与刚出生相比是加倍了。孩子的成长是身体的细胞和脑细胞的倍增所致。正因为这个原因，在孩子出生后的第一 year 要特别重视检查颅骨四周的发育；当婴儿在脑部形成不同区域的神经中枢，为了逐渐走向独立和自我认识而建立学习和记忆的基础。

重要的是不需要拿其他孩子来衡量你们孩子的发育情况，而是应该与他自己作比较。

实际上，决定重量和身高的一部分是取决于遗传基因，换句话说，也就是遗传的影响，而另一部分则是由于营养条件和生活上的激励和方式的因素。

因此，在测量体重和身高时，要注意以下几点：

- 父母和兄弟的特征、特点；
- 生活和环境的条件；

### 保加利亚

当婴儿行走最初几步时举行取名叫做Prostapalnik的典礼，在这个活动中重要的是可以决定孩子将来的职业。

父母把一条白色的床单铺在地上并在上面摆着不同的物件：一支笔、一把榔头、一本书、一只电话、一些金钱、一把螺丝刀、一瓶香水等等，这些东西每一件都象征着一项职业。在这期间妈妈揉捏一个刚做好的烤饼卷好它并走向被单的方向对小孩做姿势让他过来，孩子就跟着到被摆放着的物件旁边；在亲人的指引下孩子抓到的第一件物品，就代表他将来的职业。

这种典礼活动奉上烤饼供给被邀者品尝，加上蜂蜜和奶酪，一直到小孩吃上第一块才方可结束。

- 孩子属于哪个种族和人种成长曲线的标准值。

儿科医生鼓励要求注意孩子的成长曲线标准值，但重要的是不要成为你们焦虑负担的理由。不要每天都测量孩子的体重和身高。仅在察觉孩子的成长异常缓慢时方可请教儿科大夫，并注意孩子的发育情况。

家庭儿科医生定期测试婴儿健康状况：在检查成长情况时候，更是可以讨论孩子在营养、学会动作过程和发育方面可能遇到问题的时机。这种检测日程表和为了保障第一年刚出生婴儿的健康发育，根据不同阶段的疫苗接种计划，会给家庭和儿科大夫提供了多次接触机会。这种检测日程表规定的时间可能由于所在不同大区会有稍许不同。无论在哪种情况下，这种不同不会影响免费预防保障计划的效力。

婴儿分娩医学认为可以在出院前对婴儿作第一次健康检测，父母会得到一份婴儿的重量和高度正常、听觉和视觉以及神经功能都没有严重病情的干扰、以及当时不存在任何特殊的畸形状况的普通健康状况信息资料。

资料中的项目表是提供给你们孩子在最初12至15个月的一些常见参照发育指数。

不要担心如果你们的孩子在年龄段出现不符合发育阶段的指数，发育情况可以出现过早或过晚，这些都是普遍现象。

儿科医生从婴儿一诞生就开始，将面对每一个疑问、担心或忧虑，与父母一起通过不同阶段的检测情况，会给你们建议是否改变照料方式，或如有必要提出处理方案。

## “对阅读产生兴趣”和“对音乐萌生爱好”

近来科学研究显示如孩子们一起大声朗读和唱歌或倾听音乐，玩有声响的游戏，对于早熟的激发既在感情沟通（孩子与父母建立关系的机会）又了解知识的观点上（语言的理解、朗读的能力和表达的技能—音乐等才能的孕育）都会有积极的影响。

对阅读产生兴趣是一项为推广孩子从一岁开始阅读的倡议（为此倡议而出版的书籍、还有一些则是多语种读物）：

[www.natiperleggere.it](http://www.natiperleggere.it)

对音乐萌生爱好是建议孩子在出生前就临近音乐：

[www.natiperlamusica.it](http://www.natiperlamusica.it)

## 发育的主要阶段

年龄月数	神经-动能的发育	知觉的发育
2至3个月	仰卧，能抬起头并往两边转。 很快发觉双手并能长时间注视。	能把目光盯着妈妈（或时常护理他的人）的脸并能跟着注视一会儿。 把小东西送到他的手掌心并用所有的指头“拳形”来抓。 能笑并对周围响亮的噪音有感觉。
4个月	俯卧时能抬头并往两边转。  当仰卧时能试着转向侧身，试着抓住小东西，再把自己的位置躺稳，开始把小东西往嘴里送，并试图辨别。	开始确认声音和对妈妈的声音有反应感觉。 会对他周围人的声音用简单的牙语回应，并开始会笑，以及人们对他的触摸和笑会做出回应。 会注意察看与他接近和给他手上递物件之人的面孔
6个月	让他俯卧能用双臂撑好，并能把头部和大部分的胸部抬起，以及从俯卧能转到仰卧位置。 能延长抓住小东西的时间并会试图将东西从一只手传到另一只手。	能分辨比较熟悉（家人）的声音，尽管比较远，但尽量模仿而且会重复多次。 面对镜子会对动作有反应和重复声响（依依呀呀）。 当看到餐食时会激动并放声喊叫，能接受用小汤勺给他喂吃。
9个月	让他坐在小推车或小靠椅中，能长时间自由的活动胳膊和腿脚。开始学会可以不用靠背的坐上几分钟。 开始匍匐爬行前进（有些孩子是用肚皮，有些则坐着试行）。 能用两个手指来拿物件。	能认识经常给他的物件。 对常用的口令能做出回应，也明白“不”的含义。 开始发出简单的话语，叫他的名字会回头反应。 能把半固体的食物用手往嘴里送，以及能接受用小汤勺喂吃食品。
10至12个月	给予扶持能站立，还能向侧边走几步。  然后，用一只手给扶着，他开始能独自行走。	能注视自己感兴趣在移动的物品，能明白常用语句的意思，特别是家人向他指认物品时。会说“妈妈”和“爸爸”以及其它示意的一些话。 玩自己的小衣服，如果可能，还会脱下袜子。 开始自己使用小汤勺。

## 7. 最初的疾病，最初的治疗 最初的药物

所有的孩子都会出现一些不适的感觉，有轻也有重。哪些孩子没有些许腹痛、咳嗽或轻微发烧！在这种情况下，妈妈不应充当大夫。而是应该懂得去搜集症状，观察孩子身上所发生的变化，以便确定是否有必要叫医生，懂得去转述自己所担心的情况。下面的部分信息和建议可供家长面对这种不确定情况时作参考。当然，如自己不能处置时，还是要及时叫儿科医生。

### >> 腹部胀气痛：

#### 什么是腹部胀气痛和症状表现？

这是一种常见现象而通常发生在三个月以内的哺乳婴儿身上。

腹部有气胀痛的症状是突发性的，一般发生在下午或晚上。婴儿哭得厉害，很难对他安抚。通常孩子腹部松弛，两腿可弯曲到腹部，脸孔呈深紫色，脚可能会冰冷和双手紧握。

#### 是由什么引起的？

腹胀痛是由于气泡经过肠壁，使肠道急速松弛而造成疼痛。

并不是一种原因就能完全说得清楚。

例如家长的担心，使用了含有丰富的碳水化合物食品；或是妈妈所吃的食物会引起过敏或与牛奶不兼容的可能；或是由于饥饿的原因导致仓促而咽入过量的空气，或者不完全协调的吮吸方式等因素，都有可能造成这种疼痛。

#### 如何预防或治疗：

由于起因不一样，治疗方法也会有所不同。

可以观察到婴儿排出大便和放出屁后，能暂时减轻症状。

可将婴儿俯卧在大人的手臂上，这样就象对他进行腹壁按摩而直接带



来益处，尽管是暂时性的。

给婴儿一个安静的家庭环境、情绪稳定、不急躁，也能使他腹胀痛发生的频率减少和时间持续性减短。

在喂奶间隙期间，让婴儿适当的排气会有好处。

要记住喂食过多或过少，都会容易引起腹胀痛。

有时恰当的使用甘油坐药，有助于排便、排气，会给婴儿带来好处。

总之只有在儿科大夫的指导下，才能合理使用药物及进行饮食调配

### 持久多长时间？

3个月以后的婴儿很难会有腹胀痛。家长应该明白，这些现象最终会消失就如同其出现一样，对这种症状的治疗不必过于担心。

### >> 腹泻和呕吐：

### 什么是腹泻和呕吐？

所谓的腹泻是指孩子排出多次液体状的大便或是带有小硬块和有粘液体的粪便。然而，呕吐却表现为强行从嘴里吐出带有胃粘体或胃肠液体的食物。出现这些症状时通常伴有腹部不适，烦躁和发烧。腹泻和呕吐几乎总是归于微生物细菌（病毒、细菌和寄生虫）通过口腔带到体内引起感染。

### 何时应该担忧？

不管什么原因引起腹泻和呕吐，最担忧的是过多地丢失水分会对孩子造成脱水。面对这种情况，首先要做的就是查一下孩子的重量是否下降了。因此需要对腹泻和呕吐的婴儿每天称体重，并一旦察觉孩子体重减轻要立即向自己的儿科大夫咨询。在一天里如出现口干，小便减少，那就要引起警

#### 罗马尼亚

在Transilvania，孩子出生后的40天组成了既对婴儿也对妈妈的一段重要时期；时间上的重要尤其还体现了两者的脆弱性。事实上，一个刚分娩后的女人在还没有背诵特别的祷告前是不能出家门的；只有这样才会净化和得到保护以免遭受家门外各种灾难。

但这些禁忌的行为不仅仅只是对准妈妈。对婴儿也不能在落后后抱到家外或被外人见到，因为还很脆弱和不能幸免于别人的嫉妒、自私、邪恶、憎恨以及所有不利的渊源和想法。

惕。

### 如何处理？

最根本的就是要让孩子在症状刚出现的最初4至6小时内，任他多喝水：在整个症状期间还要补充口服液葡萄糖水（口服液市场上品种很多）这是用来补充由于腹泻和呕吐所丢失的矿物盐份。此外，其它饮料如不含茶因的茶水、菊花茶、水、汤药、水果汁等，由于这些饮料不含正确比例组合的原因，就不是很适合重新调配水合作用。当然在症状不严重，孩子拒绝饮用葡萄糖可交替使用。

如果出现呕吐，应该饮用常温下的饮料，或者最好是鲜榨的，还应是小口慢慢地喝。

不应该停止喂母乳。如果孩子已断奶，在过了初期的6个小时，配合他的口味，需要让他回到先前正常的饮食方案，其它的治疗方案可按照儿科大夫的指导。

### 避免传染？

腹泻是容易传染的：传播的途径常常是通过手。如手沾染了粪便，然后再传入口腔。

采取下列预防传染措施：

- 护理孩子及给他换完尿布前后，要用清水和肥皂认真地清洗双手。
- 要给患腹泻的孩子配备专用毛巾并常替换。
- 要用漂白水（消毒水）对马桶、净身盆进行消毒。
- 做饭前或就餐前要用清水和肥皂按常规清洗双手。
- 要将带有尿的尿布封好并尽快处理掉。
- 如果使用的尿布是布料做的，则要常换并要用高温清洗。



## 需要使用药物吗？ 仅使用你们儿科大夫处方的药。

请牢记：

- 如果腹泻量大，建议尽量使用水合作用的葡萄糖水（含有矿质盐和糖的饮料）。
- 如果连续呕吐，可用止呕吐的药物，当然一定要有医嘱。
- 如果孩子臀部呈红颜色，那就要常换尿布。每次换尿布时，要在臀部皮肤上有红痱的地方，涂上带有锌氧化物的药膏：一般来讲孩子腹泻期间这些红痱一直持续，会使孩子难受。

## 何时急需叫儿科大夫？

如果：

- 孩子不足3个月
- 由于连续呕吐，孩子无法喝水
- 孩子出现脱水（体重下降，尿很少或没有，嘴巴很干，身体虚弱）
- 继续流失液体，腹部痛，既不能进食，又不能服药
- 你们特别担心婴儿的身体健康

## >> 咳嗽：

### 什么是咳嗽？

咳嗽是身体的一种自然反应，是为了能够迅速、强行的将气从呼吸道排出。也是将进入呼吸通道的有害物质排出体外的一种机械动作。咳嗽可以是干咳嗽和连续咳嗽，或者湿咳嗽并会产出物体。持续短并出现粗暴咳嗽可能会是急性的，或是咳嗽期长达3星期之久，那就是慢性的。

### 何时出现？

在童年时代是一种很普遍的症状。表现的状态各有不同，各种常见的疑难症状，可向医生咨询常有的原因。

咳嗽一般发生在正常呼吸受阻的情况下：从吸气过程中带进异物（夹带灰尘、食物的粒子、液体）在呼吸通道的器官上形成粘液；而咳嗽有助于打通呼吸道，因此保护肺部不受感染和发炎。

绝大部分情况下，咳嗽是由于病毒侵入感染了呼吸道所致。造成咽炎、喉炎、气管炎或支气管炎。孩子常去的公共场所（托儿所和幼儿园）都是易染区。

另外还有一些可能导致咳嗽的主要原因为：

- 被动吸烟。
- 环境污染。
- 吸入过敏感染体。
- 护理孩子前、后都没有清洗双手。

### 如何处理？

咳嗽是一种保护身体的机械动作，不应强行制止。造成咳嗽的原因多种多样，所以并不存在仅一种可行的治疗方案。但是由于咳嗽就能吵醒孩子并引发呕吐或让孩子难受，要得到正确治疗方法必须遵循儿科大夫。

### 何时需要迅速找儿科大夫？

如：

- 孩子不足一个月并持续咳嗽
- 呼吸困难，把孩子的鼻子洗净后仍带有啞啞声
- 正常呼吸但孩子却很劳累，尤其是在没有咳嗽的情况下
- 吸气时肋骨拱起
- 咳嗽发生其间失去知觉
- 咳嗽时嘴唇成兰色（青紫）
- 孩子粘液上有血
- 怀疑吸入不明之物（小玩具片、小块食物）在这种情况下突然发生咳嗽后一会儿，察觉小孩呼吸困难有窒息的感觉
- 孩子是或象是很难受
- 已发烧3天以上
- 咳嗽持续2星期以上
- 孩子在1至3个月间，咳嗽已持续2至3天
- 怀疑过敏（例如花粉过敏）

- 咳嗽影响孩子睡眠或使他呕吐

假如：

- 你们在为此担忧：

你们的儿科大夫为了实施方案将会采取有利措施，如果有必要，他会安排就诊。

在等候医嘱时也可采取如下方法。

- 让孩子多喝水。
- 每天多次认真仔细使用生理溶液清理鼻子（至少要用一毫升的溶液来擦每只鼻孔）和每次清理完毕后，还要使专用的吸鼻器对鼻孔进行吸气。
- 避免被动性吸烟：烟对呼吸道的粘膜有刺激作用，会引起咳嗽。有孩子在旁时，绝对阻止任何人吸烟。要让孩子远离厨房：厨房内的烟也同样会有刺激作用。
- 孩子不愿意吃东西时，不要强迫他；如孩子一咳嗽就呕吐，那就需要等一会儿，小量的再试着让他吃。
- 仅遵你们儿科大夫的医嘱，方可使用镇静咳嗽的滴剂和糖浆

>> 发烧：

什么是发烧？

当身体的体温超过正常标准就是发烧。但对于孩子来说，这个标准在一天内会略有所不同，孩子在大哭和喂完奶后体温会略高。孩子肛门温度超过摄氏38度，腋下温度超过摄氏37.5度就意味发烧。

何种原因引起？

发烧不是病。身体提高体温是孩子通过自身的身体，抵御那些习惯在低温生存的病毒和细菌入侵身体时，进行保护的一种自然机械行为之一。身体体温的提高，是自身防卫外来病毒侵入的表现。

发烧危险吗？

引起发烧可能是由于一种轻微的病（大部分是属于这种情况），也可能是一种较严重的病（这样的例子很少）。

发烧温度的高与低和病情的严重并没有特殊关联：幸运地讲，发高烧并不意味着是一种严重病情。身体发高烧会对孩子造成极度不舒适，但不要去想这就是危险的因素。

有必要降低体温吗？

不要不惜任何代价去克服发烧。因此，并不是每次体温超过正常的温度就要服药。

降低体温并不有助于孩子早日康复。

当然，孩子呈现出不舒服、烦躁或难受时，应该给予他适当的疗法使他降温。对于易染发高烧的孩子可能会造成热病痉挛，但很快就会过去，而根本不需要采取抗羊癫病疗法，因这不是此疾病引起。只有给发烧摄氏38度以下的孩子服退烧药，可能会有好处。

如何测量发烧？

需用体温表来测试。

不能用主观意识来判断孩子发烧的高低。

说到这儿需要补充，体温表有很多种，最为可靠的是：

>> 数码（电子水晶液体）体温表

这种体温表使用起来快速、正确（如果位置放得正确）稳定和耐用，甚至掉到地上也不容易坏。当体温表发出声响后，身体温度数也就在屏上显示出来。

### >> 玻璃体温表（儿科型）

这种儿科型体温表目前市场上已不出售。但家中可能仍会有一支。在这种情况下，你们可以放心使用。这种玻璃体温表是内含水银，在玻璃上刻有度数的薄细条状型。这种体温表测量体温准确并且速度又快。看度数时不是特顺和容易损坏。还有一些体温表球茎（在盛水银的地方）和小管子间是用塑料包着的，为了是在意外损坏时不轻易伤着婴儿。

市场上还可以找到以下几种体温表：

- 耳用（红外线）
  - 皮肤层用（红外线）
  - 条状测验型（水晶液体）
- 价格贵又不一定好使。

建议使用数码体温表或用家中已有的那种儿科型玻璃体温表。

### 从何处测查发烧？

可用数码或水银体温表在人体的腋下或肛门处进行测量。对于婴儿从肛门处测量则更方便。

请记住：如果用水银体温表，测量前用手的拇指和食指拿住体温表，往下使劲晃动几下，直到水银都回到在底部银柱的地方。

如果使用数码体温表，需在使用前先开机。

要从肛门处测量体温的话，最好在体温表的球茎处（盛水银的地方）用油或水涂上能起到润滑作用，然后让孩子俯卧或侧躺，再将体温表插入孩子肛门内约2公分左右，然后按住屁股和把孩子抱稳，直至量好体温。

操作完毕后就可以从体温表中查看已测量好体温的度数。为了能与腋下测量的度数相吻合，应该减掉0.5度，也就是说肛门处所测的体温是摄氏38度那就等于是腋下的摄氏37.5度。

### 需要做什么？

- 如果你们的孩子不足3个月，应该及时向儿科大夫咨询。
- 如果你们的孩子超过3个月，仅凭体温的度数（也就是说发烧温度的高低）不足以来说明病症的轻重。

重要的是观察孩子的反应比查看体温表更重要，以更确定其身体的状况和及时联络儿科大夫，或者相反可以对孩子的健康情况有所放心，至少暂时可以观察病情的发展情况（大部分的情况是过了2至4天的时间病情会自愈）。

你们了解自己的孩子在孩子，因此你们可以通过孩子常见和正常的举动和状况，来观察他是否真的生病了。

通过观察症状（面貌、不安、难受状态和休息状况以及是否呈现呼吸困难）后，再向你们的儿科大夫汇报。你们帮助了解这些问题的轻重，总而言之，为了能在适当的时候安排就诊治疗创造条件。

因此，

首先要观察孩子的态度状况如何：

- 是平静还是急躁？
  - 是难受状态？
- 另外还需要观察是否还有其它症状：
- 呕吐？
  - 是否腹泻？
  - 是否因痛而哭？
  - 咳嗽？
  - 皮肤上有斑点？
  - 呼吸急促？
  - 能否站立？

如果呈现不舒服或烦躁那就要服药（退烧药），以降低体温。

常用的药物有PARACETAMOLO和L' IBUPROFENE。类似这种药，市场上有许多种。

上述两种药按婴儿体重，每公斤体重每天服用不能超过30毫升（正常量为10毫升/每公斤体重，每天服药不能超过3次）。

药物建议口服，便于吸收。使用坐药（肛门用药），药物可能不完全吸收，因此效果会减半或者药力不够。

要进一步深入了解，最好需要请教儿科大夫。

服药后60至90分钟后要注意观察：

- 孩子的不舒服有缓解和难受状态减轻？
- 较服药前安静和不哭吗？
- 如果哭也不会持久，似乎在不生病时，抱抱他就不哭吗？
- 孩子的皮肤颜色是正常吗？
- 如果想要逗他，并与他玩耍时能笑吗？

如果孩子有这些情况，没有别的不适，那引起发烧的病，可能很轻。如果孩子的情况没有改变，可再等一天，然后向儿科大夫咨询。（如果孩子已经超过3个月）在等待时和发烧期间孩子有不舒服或烦躁，可以给他喝水或喝奶，但不要给他盖过多的被褥，如果有必要可给他服用退烧药。

如果发烧很高（摄氏39至40度）尽管服了药，但烧一点儿也不退，而孩子又感觉难受或者还有其它的不适，造成你们不安，那就赶紧向儿科大夫咨询了解。

罗马尼亚

在Bucovina曾实行婴孩疾病痊愈的典礼。母亲从窗口把孩子和一根蜡烛递给一个大人；然后此人从家的进门处再把孩子和蜡烛一起还给母亲。那时候起从文化传统上要给孩子取新的名字，那么一个新的身份，疾病就再也不会认识他。

## 向医生转述：

>> 有哪些相关联的不适表现

- 腹泻、呕吐、呼吸困难，皮肤上有斑点等
- 如果哭，特别是具有下列情况
- 显得活泼，不像生病那样
- 显得悲哀或伴有抽噎：警惕
- 显得很虚弱或尖叫：警惕
- 时间短促然后消失
- 间隔性，但常重复
- 一直持续：警惕

>> 如果催促他，表现如何，反应如何？

- 醒着
- 假如睡着，碰触他时即能醒
- 如果设法逗他笑，能引起对你们的注意
- 如果让他玩，能笑但仅一会儿：警惕
- 仅一会儿能保持注意力：警惕
- 丝毫不笑，一点儿也不能引起对你们的注意：警惕
- 没有表情或表现出烦躁，但不哭：警惕
- 一直闭着眼，仅在长时间的逗他后才醒来，但只会持续很短：警惕
- 睡得很沉：警惕
- 已有好几个小时总不能入睡：警惕

>> 皮肤有何症状？

- 呈正常颜色
- 皮肤正常湿润
- 手和脚苍白或近蓝色
- 身体的颜色总体呈苍白或近蓝色或浅灰色：警惕
- 皮肤和粘膜都干燥，眼圈发黑，眼睛下陷：警惕



## 做检查有用吗？

有时候为了了解病情的严重和弄清根源，儿科大夫除了给看病，还需要做些检查。

尤其是小孩还小的情况下，一旦发烧，进行尿检可能有效。为此如有可能，你们去儿科医生诊所就诊前，带上小孩的一点尿液。

如有可能直接在儿科大夫的诊所里，接受其它的一些检查，如大夫认为需要，也可在外面的实验室里进行检验

## 其它一些实用的措施

- 要给孩子比平时多喝水，或多将他抱在怀中吸奶
- 如果孩子不愿意进食，不要强迫
- 不要给孩子盖过多的被褥
- 如果不愿意，不要强制将小孩放在床上
- 没有儿科大夫的医嘱，不要给孩子服抗生素药
- 如果有必要，可以让孩子外出：例如，将孩子带到其他人的家中（这样大人可以工作或做其它事情）或者带孩子去儿科大夫那里就诊或去实验室做检查。

带孩子外出，对他身体健康没有危害，气候情况也不会影响孩子疾病的变化。

一定要切记千万不要在孩子面前吸烟，不管是在家或在汽车内。护理孩子前、后一定要清洗干净双手。

## >> 小牙齿

### 何时长出乳牙？

当怀上孩子的第二个月至第三个月期间，孩子的乳牙就在妈妈腹肚里时



开始形成。因此，每个新生儿当形成生命的那一瞬间，就在他的牙床里存有了他以后的小牙。为了能看到这些小牙齿长出来，一般还需要等几个月的时间。大部分的情况是第一颗（或多颗）小牙齿长出来，要在第六个月至第八个月间。但这不是固定的规律。也常有这种情况，第一颗小牙齿长出来的时候比较迟。同样也有四个月的孩子已长出牙了，甚至有的孩子要等到第十七个月，才观察到有牙齿出现的“盼头”。

哪些是有关长乳牙时的“麻烦”？

长乳牙是一件正常发育的事，一般来说对婴儿不会带来问题。

然而有些症状可能直接与长乳牙有关系。例如，唾液分泌过多，孩子能抓住的东西都要咬，牙床发肿，夜晚有一定程度的不安宁。

通常来说，没有真正的疼痛症状，但伴有各种不同程度的“不舒服”，会使婴儿变得烦躁不安。当然你们的儿科大夫会在需要的时候，根据不同的情况得以正确处治。

一种流传比较广泛的说法是，当孩子长乳牙时总是要和一些重要的病理事件相关联，例如发烧、腹泻和支气管炎。

至今没有事实证明有关这些症状与长牙齿有关联。试设想，长乳牙会使



孩子变得更“敏感”，容易得呼吸道和胃肠道的病毒感染，而这些因素就如上面所述的状况，（因为这个阶段的孩子，把所有触到的东西都往嘴里塞）。在这个问题上，你们的儿科大夫会给你们提供正确诊治的建议。

### 需要呵护乳牙吗？

乳牙最终是会掉的。

乳牙最终会被恒牙替换。一般要在6岁间开始，直至到12岁。对乳牙要有呵护的必要，因为乳牙毕竟要陪伴孩子好几年的时间。

首先完全有必要避免给孩子使用带有糖或蜂蜜的奶嘴。这种不良习惯是用来平静孩子，但带来的后果是对乳牙演变为相当疼痛难受的蛀牙，使得牙齿变得脆弱或长出来的就是蛀牙。

其次，乳牙也应该用沾湿的牙刷进行洗刷。建议不要使用牙膏刷牙，孩子因不会刷牙而会把口里的溶液咽下。

最后，在儿科大夫的配合下，来评估你们居住区域水分的含氟量，是否应给孩子增加摄取氟的必要。

合理摄取氟，正确使用，对减少蛀牙包括恒牙都有效，会增强牙釉质度和减少牙齿“细菌斑”的形成。

正确保护乳牙，甚至对牙弓床的发育有利，也能确保恒牙出来时的适当空间。也因为这个原因，对乳牙加强保护是很重要的。

## 儿科大夫

当婴儿诞生后，选择和倚靠一位专科大夫（儿科）是很重要的，既是为了关注婴儿的健康状况和逐渐成长的历程，更是父母在遇到疑难问题面前需要有经验的人能给予指导。

### 有哪些途径可以拥有一位儿科大夫？

住在本国的意大利人，以及具有不同理由而居住在此并拥有居留证件（或要求延期）的外国人，为了孩子必须在国家医疗服务（SSN）部门登记并选择作为参照的儿科大夫。

在自己居住区域的卫生局里面的窗口进行“选中和取消医生”来择定家庭儿科医生。儿科大夫是归属国家医疗服务部门管理并且是免费服务的。他的使命就是要保护你们孩子的健康。

大部分的家庭防疫站（住宅区）也会为你们免费提供儿科大夫诊疗服务。一般规定有一支全套工作队伍：儿科大夫、妇科医生、产科专家和保育员、社会和医疗援助人士、心理医生等等。在这些部门中有相当一部分都备有文化协助者。

对于还没有居留证件但已经在意大利境内的人员为了得到医疗保健的最新信息，向所在居住区域的卫生局（ASL）和或保护移民健康的机构咨询和联系。

# 探讨

## 孩子患综合症突然死亡 SIDS (缩写)

稍作了解便可预防

SIDS 指的是孩子在一周岁以下突然莫名其妙的死亡。

在意大利婴儿诞生初期后, 由于SIDS的因素是孩子在第一年内发生死亡的主要原因。

起因不是都清楚, 不是单独因素的行为而是错综复杂的原因。

预防是建立在保障环境条件和对他们明显有利治疗方案的基础上, 来减少危害性。

特别是下列五种简单奏效的措施:

正确



房间的空气保持流通, 室内温度不能调的过高;

正确



让孩子仰卧睡觉;

不正确



孩子在睡眠中不要盖上过多被褥;

正确



在睡眠过程中使用奶嘴, 也可减少SIDS的风险。

不正确



家里不允许吸烟;

## 8. 孩子小又脆弱：如何保护他们

仰卧睡觉不增加窒息危险，孩子反胃时，这样他的头部可以自行左右转动。

- 尤其是刚出生最初几个星期的孩子最好不要与你们同睡，以免在睡眠过程中造成窒息的危险。理想的是在你们的房间里，让孩子睡在摇篮或小床上。如果你们选择与他同床睡在一起，那就要保证注意尊重对他保护的意识。
- 在睡眠过程中你们应该避免孩子滑到床底，让被褥裹住。
- 摇篮或者小床的尺寸不应该太大，床垫的尺寸要合适且不能太软；甚至要注意小孩脚部能触到摇篮或小床的底部，不使孩子就寝时滑动。
- 避免把孩子放在沙发上睡觉（也有掉下来的危险性），填满料的枕头或垫子、缝有绗线的棉被子或者毛体小玩偶或预防碰撞（如小床四周的垫子挂件）的软体垫件，也要注意避免让孩子把小物件吞咽下去。无论如何都要使用厚度最薄的枕头或垫子。
- 千万不要把孩子放在温度太高的地方睡觉。整个环境的温度应保持在摄氏20度左右。也要注意孩子的服装和被褥：避免穿上太多的衣服，或者盖上很厚的被子，给孩子造成过热。
- 周围环境甚至要保持无烟污染，因此你们在家里不能吸烟同时要禁止别人吸烟。
- 总之，重要的是孩子出生一个月后，可以在睡眠过程中开始使用奶嘴（为了不影响婴儿吸纳乳头）和在一周岁内停止使用（为了避免干扰牙齿的健康发育）。

从刚出生的最初几个月起，孩子的安全就取决于你们生活的方式和你们自身的态度。

因此，当孩子还很小的时候，他的安全和预防事故都取决于大人的照料和注意的方式，使他远离危险，并排除所有可能造成潜在的风险事件。

这种正确态度不仅是保护孩子，而且有助于他的正常成长和帮助他逐渐走向独立。

最初几个月里对婴儿小心照料和采取保护措施是最根本的。

在稍后几个月里，当孩子慢慢学会一些新的能力（如翻滚、爬行、拿东西等），通过大人给予的好榜样，传递语言或非语言的信息，耳濡目染将很大程度的影响着孩子，使他学会低风险的动作。

用易懂和适宜的方式将信息传送给孩子，让他开始获取自主家里适用的空间，同时帮助培养构建“责任”的态度。

小孩一旦掌握了最初的空间自主权就可以接受外出活动，这些外出机会可能要比呆在家里时需要面对更多或更大的一些不可预防性和预料性的事件，容易遭受发生意外，身体损伤，炎症等问题：因此大人就外出场地的形势和环境需要有适度性的注意。

大人要观察，不能总是抑制孩子的认识愿望。这包括让他面对一些日常平凡的磕碰，从中获取经验有助于他们自身走向成长。

### >> 在家中

绝大部分成年人认为，家是婴儿得到保护和安全的场所，但往往不是都

这样的。

烫伤几乎都在家里发生，一般有下列情况造成：

- 使用错误的水温给孩子冲洗，特别是在给他洗澡的时候发生：水温最好保持在摄氏35,5-37度，你们可用手臂来检测（参看洗澡章节）。最大的危险是：已经把孩子放在浴缸里或靠在洗脸池边又突然把热水开关打开，或者孩子已经学会走几步，为了玩耍，到了洁身盆边打开热水开关。然而最低的危险是突然喷射冷水降温；

#### 中国

为了庆祝婴儿的诞生，在出生一个月后，亲朋好友都赠送不同的礼物：金钱、服装和玩具。根据地方传统外婆送给小孩一只或数只佩带坠子铃声的脚镯，通常是系在婴儿的足踝上。小坠铃可具有巨大的性能：

- 它的叮叮当当声响能驱逐邪恶；
- 给孩子激励毅力和勇敢；
- 帮助监护孩子，因为每次移动都有声响；
- 妈妈在远处时是一个安全保证。

- 置放小摇篮或船形摇篮（一般指婴儿刚出生最初使用带蓬的小推车且可移动的部分）的位置与取暖器太近（火炉 放射器），或将孩子搂在怀里而不小心的使用锅、咖啡壶、茶壶、带高温度的食物取暖，尤其是液体；

- 粗心大意将摇篮或小推车遗忘在阳台上、花园里、或海滩上，使得延续在太阳阳光直射下的危险。

摔倒而受伤是孩子在家里的另一种危险：从更换尿布的小台桌上、从床上、把孩子从洗脸池或从浴缸里抱到更换尿布的小台桌上，从小推车里跌倒或者是置在高处的船形摇篮里、下坡路面…

注意：每一种给婴儿使用的器具都应配备刹车装置或其它有关固定位置设施并应该注意小心的使用和检验它的正确性能。

使用多用性能的小靠椅（在家里/外面使用），可以在不同的器械上固定后再可使用，重要的是每次改变器具的用法都要符合安全使用功能。

挫伤或受伤只是小孩在家里发生的一些危险事故现象，造成这些因素是由于不小心把东西放在摇篮-小床边的拖架上，或是大人忽视了看护大孩子所扔的硬体东西或者玩具，这些都能使这么小的孩子遭受危害。

注意：每次有3-4岁以下的小兄弟接近婴儿时都要注意检查摇篮、小床、小推车。

事实上在摇篮里/小床上，不应该有伤人的物件或有锐利的玩具，布料形状（带子等）和材料（含有尼龙、聚苯乙烯之类）的东西会给婴儿带来窒息或绞勒的危险；给孩子吃糖、巧可力、固体的食品都有可能给孩子带来危险。

意外的吞咽扣子、玩具的零件部分、小体积瓶盖这些都是事故的普遍现象。

呛入的危险是在给小孩洗澡或清洗臀部时表现出来的。

通过鼻孔或喉咙呛入水、灰尘、痱子粉、去垢或护肤油等等都会导致肺炎。

## >> 旅行中

### 汽车

意外事故是造成0至14岁期间儿童死亡的第一因素，除分娩前后期外。约37%的事故案是交通事故，占半数的死亡是因为没有使用儿童车载的小靠椅和安全带或是使用方法不妥造成的。

孩子可以与汽车前进的相反方向安置在前排位置或在后排。但无论如何都应该正确的把小靠椅固定在座位上面并系上保险带。

注意：



为了对刚出生的婴儿预防创伤即使是短距离的输送都要使用保护器具（如儿童的小靠椅、船形摇篮和适用性的器械）来减少车祸引起的死亡危害。如果把孩子安放在前排位置，请务必记住把车载小靠椅边的气囊撤去应急功能。



任何其它方式的安置（婴儿在成人怀抱中、孩子坐在后排位置上等等），都是意大利法律禁止的，以及当汽车刹车或发生碰撞时，都不能得到充分的保护。

经常出现更严重的危险是把婴儿平躺的放在摇篮里面，然后放在汽车后排，尽管也系上了保险带。

因此，重要地是不要使用普通的孩子摇篮，尽管是极短的行程。

## 预防交通事故保护你的孩子

让孩子使用汽车里系住的小靠椅是最安全的：使用正确的方式陪送孩子要比孩子不被正确的系上，减少5倍以下的风险。

每次汽车运送都要使用小靠椅，尽管是短距离的路程。

使用核准并适合你孩子体重的小靠椅。

根据你儿子的成长情况来更换小靠椅。



### 0组

孩子的体重在10公斤以下。

孩子体重至少6公斤可固定在与汽车前进相反的位置或在前面。

这组类型包括“船型摇篮”可以使用汽车的保险带固定。



### 0+组

孩子的体重在13公斤以下。

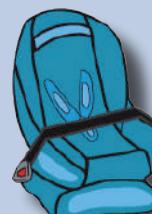
这组具有上面所有的特性，但在头部和腿部拥有更大的保护作用。



### 1组

孩子的体重在9至18公斤之间。

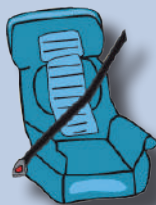
这种可以固定在与汽车同往的方向并使用车辆的保险带系住。



## 2组

孩子的体重在15至25公斤之间。

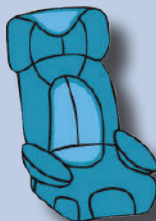
具有核准扶手的垫子（使用车辆的保险带外加挂钩器械，可使保险带交叉在肩膀上固定）。



## 3组

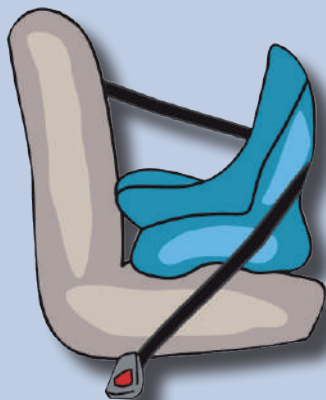
孩子的体重在22至36公斤之间。

没有扶手的垫子在车辆的座位上增加坐高，尽量让孩子正常使用保险带。



- 注意使用小靠椅，总是要检查适用性
- 确保陪送你儿子的车载小靠椅正确安装
- 安放小靠椅在后排座位上，最好在中央
- 最好在缺乏气囊功能的座位上安放小靠椅
- 当你的孩子还很小（体重不到10公斤）把小靠椅安放在与汽车前进相反的方向

给予好榜样：当你在汽车里总是把安全带系好并谨慎驾驶。如果你的儿子不要使用小靠椅，则你不能任他抗议：他将很快会明白只有使用小靠椅，才能坐车的唯一办法，更不会违背安全！



摘自宣传册：“你的孩子诞生了：学会保护他”  
Lazio大区卫生部门- ASP 公共卫生局



## >> 其它的交通工具

婴儿如需乘坐公共汽车、地铁、火车所承受的创伤危害性是很大的。在这种情况下，要把孩子放在育儿袋（绑在身上）里紧紧地扣在身上，行走时尽可能的小心和注意孩子不被压到和掉下来。

如需坐飞机和坐船应该使用同样的方法。育儿袋能保护孩子不被摔倒，甚至在停留的地方，由于环境带来的危害性（特别是车站机场），周围温度的突变，空气中传染病毒等等，都会起到保护作用。

另外，在飞机起飞和降落时建议一些预防措施（给孩子吸住奶嘴或喂奶）缓和由于空气压力带来对耳朵的不适感受。

## 9. 假如妈妈情绪有点“低落”

孩子的出生并不总是立即伴随着喜悦和高兴的来临。实际上作为妈妈，通常会出现情绪波动、悲伤、焦急、无缘无故地想哭。特别是面对孩子，人也会变得暴躁，显得疲劳、头痛以及不知所措之感。如果你也遇到这种情况，不必惊惶失措，特别不要感到难为情和内疚，因为有很多妈妈不可避免地会遇到这种轻微的抑郁，也叫“婴儿抑郁症”，这种情况会在几天或星期内得以解脱。

尽量与你信任的专业人士交谈，例如妇科大夫或家庭防疫站的班组人员。并和其他妈妈一起交流经验，也会从中得到很大的帮助。在这种情况下，我们以为这只是自己的问题，而实际上并不是如此。能分享相同的精神状况（思想和观点）是一件欣慰的事情，更能使自己恢复自信。千万不要将自己封闭起来。如果第一次提出要求帮助的请求，没有得到满足和受到鼓励，应尽快另找一条途径和另外的对话者。你有权力与你的孩子、伴侣或丈夫在一起同享幸福。你可以更换妇科大夫，寻找医生和另一个女朋友，用各种方式方法解释自己的思想状况，并向你的伴侣、心理顾问以及同你母亲进行长时间的电话沟通，来倾吐许多小小的尝试愿望和结合自身渴望的想法、需求、价值和信仰。

要知道，孩子从母体中分离出来与母亲有着完全共生的感觉，因此与你的感情有着难以置信的敏感性。这是不能隐瞒的事实。这种母亲和孩子的强烈感情关系，一直持续到孩子出生后的最初3年。都将保留在你和孩子的心里面。

少部分妇女（据传也有10%以上，实际上并不少）也会发展成严重的抑郁型，分娩后的抑郁症有轻或有重的现象。表现症状和特点有一部分相似“婴儿抑郁症”，但更强烈和持久。甚至还可以出现严重干扰你正常生活

的其它症状。事实上可能也会有疲倦、麻木和失落的感觉，对你自己和你孩子都漠不关心，或者就相反，过分的担心，对性生活缺乏兴趣，情绪严重波动、思考能力下降或思想不能集中、失眠或增加睡眠时间、与家人和朋友相处时总想脱身回避。

尽管是这种情况，你不应该自己感觉与别人有不同之处或有内疚感，总之你不要觉得难为情而不开口，特别是在医生面前，要尽量与他一起找到比较适合你的解决方案，并尽快度过难关。从药物到疗理存在许多种方案，可以帮助摆脱这种处境，否则这种现象会持续好几个月。

重要的是不要等待过久，抓紧治疗可以缩短承受巨大痛苦的时间，此外还可能危害你和孩子之间正常关系的发展。

寻求帮助应要“迅速”，但在一些稀少情况中有所谓的“抑郁精神病”出现的危险。幸运的是这种情况很少，能危及妈妈和孩子的生命。在这种抑郁的状况下，还会出现对你自己或孩子害怕做错事情的现象，产生混乱和晕头转向、错觉、偏执的症状。

为什么会出现这一切？原因可能是多种多样的：荷尔蒙激素方面、感情因素、社会地位和同时相关生活方式的行为。不管出于什么原因，重要的是要知道，不是由于性格软弱、你的缺点或做不了一个称职的好妈妈引起的。在分娩后很容易会产生极端孤独的感觉。适当给予帮助，能从速得到恢复和最终享受你的孩子所带来的天伦之乐。

尼日利亚

婴儿出生第四十天后，为了庆祝妈妈和她的婴孩结束了脆弱期，父母准备甜品给邻居分享；那是象征性的如同第二次出生向社会宣布孩子的到来。

对未来妈妈有价值的部分信息：

对于妊娠的妇女，她们可以免费享受公立医院和医疗机构的部分剖析诊断和在实验室、专家的一些临床诊疗，家庭防疫站有关新生儿的培训班，以及住院分娩和随后可能性出现的疾病治疗。

婴儿户籍必须登记：

- 孩子出生10天之内，要在妈妈居住的市政府户籍办公室或分娩所在区域的市政府申办。

或者

- 孩子出生3天之内，要在同一医院的行政办公室申办。

必要的资料证件：所在医院出具的出生证书和父母的证件（查询现行规定）。

没有居留证件但正妊娠的外国女性可以要求怀孕时期和产后六个月的居留证件，向警察局出示有妊娠月份和预产期的医生证明。

有严重困难的妇女，可以向当地机构（市政府/区政府和当地的服务机构）或向专业协会提出具体的帮助、社会和心理的援助和某些情况下能得到经济上的救助，并且可以享受在医院里分娩，甚至在孩子出生后可以选泽认领与否。这些并不意味着犯罪，也不会通告当局和对匿名是绝对保证的方式。妇女在分娩孩子之前，要事先告知将不会认领新生婴儿。孩子将留在医院并在短时间内，将寄养给另外的家庭来抚养他或她。如果妇女分娩后决定不领养孩子，她也可以在出院前把孩子留在医院。



## 想了解更多 推荐网址和宣传册

Un Pediatra per amico  
Edifarm双月刊杂志

你的孩子已经诞生:学会保护他  
-LAZIO大区- 交通和家庭事故的预防计划

自主和责任的妈妈向导 -ROMA市政府, 多民族政策  
[http://www.stranieriinitalia.it/guida\\_alla\\_maternita\\_in\\_6\\_lingue.html](http://www.stranieriinitalia.it/guida_alla_maternita_in_6_lingue.html)

UNICEF (联合国儿童基金会)  
<http://www.unicef.it>

国际母乳会  
<http://www.lalecheleague.org/>

SaPeRiDoc-分娩期间和生育健康的资料中心  
<http://www.saperidoc.it/>

健康部门 - 刊物 -  
[http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH\\_074924](http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_074924)

MedlinePlus: 分娩后的情感变化  
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/postpartumdepression.html>

Emilia-Romagna健康 - Saluter - “对他们会更好”,  
十二种语言的宣传册  
[http://www.saluter.it/wcm/saluter/pubblicazioni/tutte\\_le\\_pubblicazioni/allegati\\_pubblicazioni/pagina\\_prevenzione/sids/pagina\\_sids.htm](http://www.saluter.it/wcm/saluter/pubblicazioni/tutte_le_pubblicazioni/allegati_pubblicazioni/pagina_prevenzione/sids/pagina_sids.htm)

UNICEF UK 开创小朋友  
<http://www.babyfriendly.org.uk/>

标准食物机构 - 婴儿吃好, 生活好 -  
<http://www.eatwell.gov.uk/agesandstages/baby/>

父母 的更多- 儿童的心理和生理健康普及宣传  
<http://www.genitoripiu.it/>

对阅读产生兴趣  
<http://www.natiperleggere.it>

对音乐萌生爱好  
<http://www.natiperlamusica.it>

儿童文化协会  
<http://www.acp.it>

参加编辑和撰写的单位和个人:

劳工、卫生和社会政策部 — 预防卫生司  
Dott. Giovan Battista Ascone, Dott.ssa Anna Di Nicola, Dott.ssa Carla Mauro, Dott.ssa Maria Grazia Pompa -

原卫生部保护妇女身体和发育健康办公室前主任  
Dott.ssa Fiorenza D' Ippolito

Trieste市 Burlo Garofalo医院 - IRCCS -  
Dott. Riccardo D' Avanzo

意大利儿科大夫联合会 - FIMP -  
Dott. Luigi Greco

CANDELARIA协会  
Maria Cristina Lago

意大利新生婴儿社团 - SIN -  
Prof. Franco Macagno

总理府  
Dott.ssa Vaifra Palanca

ASL罗马C区母爱儿童部门  
Dott.ssa Maria Edoarda Trillò

国际文化编辑委员会:  
方案的学术报告和委员会负责人  
Adela Ida Gutierrez

班组人员:  
Mercy J.Chilling Banchetti, Marcela Bulcu, Suzanne Diku, Mary Onyemaechi Ebonine, Esther Haile, Bistra Kirkova, Syeda Salma Akhter Zaman, Maria Edoarda Trillò, Zana Toka

绘图方案:  
基线—图像信息

图解:  
Cecilia Tomassi



此手册是由Candelaria—女性移民协会负责, 委任孙晓苹女士翻译

手册还有以下的语言版本:

英语  
法语  
葡萄牙语  
西班牙语  
波兰语  
罗马尼亚语  
他加禄语  
阿拉伯语  
阿尔巴尼亚语

赞助的单位有：

**ACP** - Associazione Culturale Pediatri

**F.I.M.P.** - Federazione Italiana Medici Pediatri

**INMP** - Istituto Nazionale per la promozione della salute delle popolazioni Migranti e per il contrasto delle malattie della Povertà

**S.I.M.M.** - Società Italiana di Medicina delle Migrazioni

**SIN** - Società Italiana di Neonatologia

**SIP** - Società Italiana di Pediatria

**UNICEF**