重庆市卫生健康委员会办公室文件

渝卫办发﹝2021﹞17 号

重庆市卫生健康委员会办公室

关于印发《重庆市 3 岁以下婴幼儿家庭

照护核心信息》的通知

各区县（自治县）卫生健康委、两江新区社发局、高新区公共服

务局、万盛经开区卫生健康局，市计生协会、市妇幼保健院、市 人口家庭发展中心：

为认真贯彻落实国务院、国家卫生健康委和市委、市政府关 于促进 3 岁以下婴幼儿照护服务发展的决策部署，增强家庭科学育儿和照护能力，构建完善“家庭为主、托育补充”的婴幼儿照护服务体系，市卫生健康委组织儿童保健、营养学、学前教育等领

域专家编写了《重庆市 3 岁以下婴幼儿家庭照护核心信息》，现

—1—

印发给你们。请结合实际，丰富宣传形式，利用多种途径，加大

核心信息的宣传普及力度，加强家庭照护婴幼儿支持和指导。

重庆市卫生健康委员会办公室

2021 年 4 月 2 日

—2—

重庆市 3 岁以下婴幼儿家庭照护核心信息

1．家庭应为孕、育婴幼儿做好相关准备。

（1）孕、育健康的婴幼儿能有效降低家庭养育和照护负担。

（2）提倡适龄生育，合理间隔生育，科学备孕，主动参与婚前医学检查和优生优育健康指导。（3）孕期准妈妈应到妇幼保健服务机构建立《母子健康手册》，定期接受孕期系统管理，主动配合进行预防出生缺陷的产前筛查和产前诊断，发现异常及时咨询与诊疗。（4）孕期注意保持良好的生活习惯，避免接触烟酒、辐射等有害因素，患病用药应在医生指导下使用，合理营养，规律作息，适度运动，进行自我心理调适，促进胎儿健康发育。（5） 生产时选择住院分娩，保障母婴安全，优先选择自然分娩。

2．家庭是婴幼儿照护的最佳环境。

（1）家庭在婴幼儿照护方面承担主要责任。父母是婴幼儿照护的第一责任人，应尽量自己照护孩子；没有条件的情况下， 应选择身体、心理健康的照护人或者正规的托育机构照护。（2） 婴幼儿父母亲自参与婴幼儿照护有利于建立良好的家庭氛围、亲子关系，为婴幼儿人格、性格的良好发育奠定基础。（3）应尽量避免婴幼儿处于留守状态。留守婴幼儿的父母，应该利用电话、

视频、回家陪伴等多种方式经常保持与婴幼儿及其照护人的联系

—3—

沟通、情感交流，避免婴幼儿在缺乏亲子关爱的环境中成长。（4）

家庭成员应该多沟通，相互支持和理解，尽量保持科学一致的育 儿观念和方法。

3．母乳喂养是最经济、最方便、最安全的喂养方式。

（1）坚持母乳喂养，能有效降低婴幼儿养育成本。（2）母乳是营养最全面、含有多种免疫成分，最适合婴幼儿生长发育、 抵抗疾病的天然食物。（3）母乳喂养有利于婴幼儿母亲的身心健康，可降低婴幼儿母亲患卵巢癌和乳腺癌等疾病的风险。（4）母乳喂养有利于促进建立良好的亲子关系。（5）婴幼儿母亲在哺乳期应保持均衡的营养，愉悦的心情，适度的锻炼，避免进食烟酒以及影响婴幼儿健康的药物。（6）应坚持纯母乳喂养满 180 天，

持续母乳喂养到婴幼儿 2 周岁及以上。（7）挤乳喂养的，要确保

挤乳的清洁、卫生、正确储存、正确食用，避免过期食用。

4．为婴幼儿提供均衡的营养。

（1）保证婴幼儿充足、均衡的营养，减少肥胖、营养不良、 贫血等营养性疾病发生。（2）母乳喂养 180 天后，应及时添加富含铁的米粉、动物性食物（鱼、禽、肉及内脏）、蛋类食物、蔬菜、水果等辅食。（3）辅食应按照“一种到多种，由细到粗，由稀到稠，由少到多”的原则添加，并注意观察婴幼儿有无皮疹、腹泻、呕吐等异常现象。（4）选择安全、新鲜的食材，用蒸、煮、

炒、炖等烹饪方法烹制婴幼儿食品。（5）避免婴幼儿食用泡菜、

—4—

果脯、薯片、辣条等高盐、高糖、高脂食品和碳酸饮料；避免为

婴幼儿采购食用“无生产日期、无质量合格证、无生产厂家”的加 工食品和已过保质期的食品。（6）按照婴幼儿的年龄提供适宜的 食物质地，适宜的餐具，不共用成人餐具。

5．积极促进婴幼儿的心理、情绪情感及行为发展。

（1）父母及其他照护人应积极关注婴幼儿的需求表达，比如饥饿、受伤、需要陪伴时，及时给予积极回应。（2）充分调动婴幼儿眼、耳、鼻、舌、口等感官，通过看、听、闻、尝等方式， 感知、认识周围世界。（3）鼓励婴幼儿翻滚、爬行、走、跑、跳、 攀及抓取物品、串珠等动作练习，促进婴幼儿动作的协调性和灵活性。（4）婴幼儿清醒时，不要长时间将婴幼儿束缚在一个固定位置，比如手推童车/婴儿车、高脚椅、背篓或绑在照护者的背上，受限时间每次不超过 1 小时。不提倡使用学步车。（5）多带婴幼儿走出家门，鼓励婴幼儿多与同伴玩耍，培养婴幼儿基本的交往技能（与伙伴交换玩具、轮流玩耍等）；帮助婴幼儿学习处理交往过程中发生的纠纷，促进婴幼儿社会性发展。（6）避免对婴幼儿实施呵斥、吓唬、体罚等行为。

6．培养婴幼儿良好的生活习惯。

（1）培养婴幼儿规律的睡眠和作息习惯，为婴幼儿建立良好的睡眠环境，保持一致的睡前活动，保持固定的上床时间和起 床时间。（2）培养婴幼儿自主入睡能力，不哄睡、不摇睡、不抱

—5—

睡，不要进食后立即睡觉，保证充足的睡眠时长。（3）注意保护、

培养婴幼儿运动兴趣，保证婴幼儿每天至少 180 分钟各种强度的锻炼，越多越好，其中至少有 2 小时以上的户外活动。（4）培养婴幼儿良好进食习惯，鼓励婴幼儿自主进餐。注意饮食的多样化， 从小培养不偏食、不挑食的饮食习惯。（5）培养婴幼儿喝白开水的习惯，不以饮料和果汁代替水分摄入。（6）注意观察婴幼儿的排便信号表达，掌握排便规律，培养婴幼儿定时排便习惯。（7） 采用鼓励和表扬的方式，培养幼儿自主完成穿脱衣物、吃饭、如厕、入睡等生活自理能力。（8）鼓励 1 岁以上幼儿做一些简单的家务活动，如收拾玩具、扫地、帮忙拿东西等。

7．培养婴幼儿良好的卫生习惯。

（1）为婴幼儿勤洗澡、勤剪指甲、勤换衣服。（2）注意婴幼儿的手卫生。为婴幼儿勤洗手，培养婴幼儿饭前便前便后洗手习惯。（3）注意婴幼儿的口腔卫生。尽早培养婴幼儿良好的口腔卫生习惯，奶后餐后及时漱口，采用婴幼儿专用牙具和牙膏，使用划圈等正确方法早晚刷牙。长出第 1 颗牙以后，建议每半年进行一次口腔检查，一旦发现蛀牙，及时诊疗。（4）注意婴幼儿的用眼卫生。保护婴幼儿视力健康，预防视力异常。避免开灯睡觉。

2 岁以下婴幼儿尽量避免使用电子屏幕；2 岁以上的幼儿，静坐

看电子屏幕的时间不应超过 1 小时，越少越好。

8．为婴幼儿提供健康的生活照护环境。

—6—

（1）避免婴幼儿处于有污染的环境，如暴露在污染空气、

污染水源、污染土壤、光污染、电磁辐射、二手烟等不良环境。

（2）尽量避免婴幼儿去人多、嘈杂、空间密闭、空气不流通的地方。（3）尽量避免婴幼儿处于争吵、暴力等不和谐的家庭和社 会环境中。（4）婴幼儿用品应当选择适龄的、安全的、质量有保 证的产品。

9．为婴幼儿创造良好的早期学习环境。

（1）父母及其他照护人应为婴幼儿创造有爱的、温馨的、丰富的、安全的早期学习环境。（2）多与婴幼儿进行交流与互动， 比如拥抱、亲子阅读、做游戏等，进行高质量的亲子陪伴，不用电子产品代替陪伴婴幼儿。（3）父亲应积极参与婴幼儿的照护和早期教育。（4）创设丰富的语言交流环境，照护人和婴幼儿多说话，做到发音清晰、词汇丰富、用语文明、富于情感，运用多种方法鼓励婴幼儿积极表达，并注意倾听与积极回应。（5）创设适宜的阅读环境，提供简单有趣的绘本等，每天在固定时段与孩子进行亲子共读。（6）避免让婴幼儿学习强化记忆类知识，比如数数、背诗、识字等。

10. 为婴幼儿提供安全、适宜的玩具。

（1）婴幼儿玩具不一定要购买，很多安全、卫生的家庭物品（如盆、勺子、凳子等）往往是孩子喜欢的玩具。（2）为婴幼 儿购买玩具应选择安全、卫生、质量有保证、适宜婴幼儿年龄阶

—7—

段的产品。（3）禁止向婴幼儿提供磁力珠、水晶泥、氢气球、激

光笔等不适合婴幼儿玩耍的玩具。（4）避免婴幼儿使用过小、过重、有锐角、有毛刺、零部件易脱落的玩具，防止婴幼儿误吞、 划伤等伤害。（5）婴幼儿玩具应定期进行清洁和消毒。

11．婴幼儿生长发育异常、生病时应及时干预和就医。

（1）应定期带婴幼儿参加儿童保健，接受体格生长发育和行为发育监测，接受专业指导。（2）对于体格生长减慢或过快、消瘦、矮小、肥胖、虚弱无力等婴幼儿，应及时去医院就诊。（3） 当发现婴幼儿与同龄孩子行为发育不一样，如不能微笑、没有眼神交流、不能抬头、不能走、不理人、不说话时，应及时去医院就诊。（5）当发现婴幼儿出现精神不好、食欲不好、睡眠不好、不停哭闹无法安抚，以及出现皮疹、发热、呕吐、腹泻、呼吸急促、抽搐等症状时，应及时去医院就诊。（6）婴幼儿患病时家长不自行购药治疗，不用迷信和土方治疗；使用药品应遵从医嘱， 按照剂量喂药，不服用成年人药品。注意观察婴幼儿用药后的反应，如果出现不适或患病情况未改善，应及时再次就医。（7）婴幼儿患病期间应注意保持做好家庭护理，做好皮肤清洁、房间通风，注意多喝水，进食清淡易消化食物。（8）婴幼儿患病期间不去人多的地方，不送入托幼机构。

12．时刻关注婴幼儿的安全。

（1）注意保持婴幼儿在照护人的视线范围内，避免婴幼儿

—8—

走失、被盗抢、被拐骗。（2）避免照护人因看手机、打麻将、聊

天等行为干扰，疏于对婴幼儿的观察和看护。（3）避免婴幼儿接触锐器、火源、电源、水源、开水、家庭药品、农药、杀虫剂等， 防止婴幼儿划伤、烫伤、触电、溺水、中毒等伤害。（4）幼儿乘坐扶梯、电梯时，必须有照护人陪同并注意保护，防止跌伤或夹伤。（5）婴幼儿乘坐交通工具出行，应避免乘坐前排，正确使用安全座椅，不把婴幼儿单独留置在车内。（6）避免婴幼儿接触来历不明的动物或者植物，注意与家禽、宠物、带刺的植物花卉等保持距离。（7）加强幼儿的安全教育，如不在易坠落的高处、车多等危险地方玩耍，不跟陌生人走，不要陌生人的东西，不吃陌生人的食物，不给陌生人开门，不让陌生人接触隐私部位等。

13．主动学习科学育儿知识。

（1）婴幼儿父母及其他照护人可以通过妇幼保健机构的孕妇学校、广播电视科学育儿栏目、社区科学育儿讲座和亲子活动、 卫生健康部门及医疗机构微信公众号等正规途径主动学习孕育、养育、教育婴幼儿的知识和方法。（2）国家为 0-6 岁儿童免费提供基本公共卫生服务，婴幼儿应定期到社区卫生服务中心或乡镇卫生院等服务提供机构接受健康管理。（3）婴幼儿应按照儿童免疫接种程序按时接种国家免疫规划疫苗，在优先保证免疫规划疫苗接种的基础上，可结合婴幼儿的身体健康状况和家庭经济情

况，按照“知情、自愿、自费”的原则，选择接种非免疫规划疫苗”。

—9—

14．年满 3 周岁的幼儿应到学前教育机构接受学前教育。

（1）年满 3 岁的幼儿接受学前教育应选择正规的幼儿园。

（2）幼儿需要更多的亲情陪伴，尽量不选择寄宿制方式上幼儿园。（3）家长可以提前准备好幼儿的出生医学证明、户口本、预防接种证等入园资料。（4）入园前，可以通过提前认识幼儿园、 教会孩子表达需求和情绪，有意识地帮助幼儿做好心理准备，培养与幼儿园一致的生活作息习惯，锻炼幼儿初步的基本生活自理能力和听从指令并遵循简单规则的能力，帮助幼儿尽快适应幼儿园生活。（5）幼儿入园后必须每天保持按时接送，不让幼儿乘坐不合格的校车或其他不合格的交通工具。

15．禁止歧视、虐待、遗弃婴幼儿。

（1）父母或者其他监护人应当创造良好、和睦的家庭环境， 依法履行婴幼儿的监护职责和抚养义务。（2）对婴幼儿实施家庭

暴力、虐待、遗弃、残害等行为的，依法追究法律责任。

2021 年 4 月 2 日印发

重庆市卫生健康委员会办公室

—10—