



与 AOU 及 Meyer 基金会合作创作

## 提供给家长的信息和建议

- 1) 天然母亲
- 2) 对他们最好
- 3) 伟大的母爱
- 4) 赠送给家长

### 天然母亲

宝宝出世啦！

你的出生日期

---

出生地

---

具体时刻

---

我们给你取的名字是

---

你出生时的体重

---

公斤

你出生时的身长

\_\_\_\_\_厘米

## 充满母爱、轻而易举的给你宝宝哺乳

首先，是一种爱的表现。

在整个怀孕过程中，妈妈与肚里的宝宝已经建立起了一种又特殊又独一无二的关系，而母乳喂养正是将这一关系进一步延伸的天然方法。哺乳这一刻充满情感，使母子之间的关系越来越亲密，同时促进妈妈和宝宝之间的彼此了解并一起成长。

## 天然母亲

你的奶是宝宝的最佳食品：它能给宝宝提供所有必需的营养成分从而使宝宝免受多种疾病的侵袭和感染。母乳喂养既方便又经济，简直可以用“完美”来形容。确实大部分宝宝，从出生到六个月大，所需的唯一食物就是母亲的乳汁，无需添加其它食物或饮料。

喂奶操作是很简单的，但是在宝宝出生后的头几天里可能需要认真学习一下，必要的时候请求他人提供帮助。

## 天然母亲

如果你已经开始给你的宝宝喂养人工奶粉，但又想要自己尝试喂奶，这是完全可以做的，最好向专业医护人员咨询一下。

这本册子的目标是给你新妈妈和你的宝宝提供宝贵的帮助，包含所有关于母乳喂养的信息，附带照片和插图，最后附有一本色彩明快的日记簿——**妈妈与宝宝的日记**，你可以在此记下你们的难忘回忆。

母乳内含有的抗体能保护你的宝宝不受疾病感染。吃人工奶粉的婴儿容易患上肠膜炎、耳炎、呼吸道感染、尿道感染等疾病。而吃母乳的婴儿则能更健康的成长发育，甚至在以后的生活中在体质上也更占有优势。

母乳喂养对产妇自身来说也是最佳选择。它不仅能帮助产妇减掉怀孕期间逐渐堆积起来的赘肉，还能让产妇减少患上骨质疏松、乳房或卵巢肿瘤等疾病的机率。

## 母乳喂养：唯一、特殊

### 带给宝宝的益处：

- 有助于嘴巴的生长成形
- 保护孩子免受呼吸道感染及哮喘
- 保护孩子免受耳炎感染
- 不受或减少腹泻的侵扰
- 降低患糖尿病的风险
- 无污染

### 带给妈妈的益处：

- 降低患早期乳房肿瘤的机率
- 强健骨骼，避免随着年龄的增长可能出现的骨质疏松症
- 无污染
- 完全免费

## 靠近心胸

### 妈妈的喂奶姿势

首先要找到一个适合自己的舒适姿势。

如果你是坐着哺乳，则要注意以下几点：

- 背部要倚靠好并且保持挺直；
- 双脚稳稳的支撑好，可以踩在一张板凳上；
- 准备好一些靠垫，可以用来支撑背部或手臂，以及将宝宝适当垫高益于靠近乳房吸奶。

在你做了剖腹产后，在顺产后的头几天内或者在你每次感觉身体太累时都可以躺着侧身喂奶。另外，这也是夜间喂奶最舒适的姿势，因为宝宝吸奶的同时你也可以放松休息。

侧身舒适的躺在床上，在头和肩膀下面放一个枕头，也可以在背后和两腿之间各放一个靠枕。

在你的宝宝好好学会吸吮乳汁之后，你可以采取不同姿势在不同地方喂奶，也不再需要靠枕的帮助。

## **宝宝的姿势**

在喂奶的过程中，你可以采取不同姿势抱着宝宝。

不管你选择哪种姿势，为了让宝宝更好的吸吮奶汁，请注意以下几个意见：

- 让宝宝尽量靠近你的身体；
- 宝宝的脸应朝向你的乳房，头部、肩膀和整个身子应在一条直线上；
- 让宝宝的鼻子和上嘴唇面对乳头；
- 确保宝宝能轻易够到妈妈的乳房，而不用被迫拉伸和偏转身体；
- 请记住一定要让宝宝的身体向乳房靠近，而非相反。

## **概要：**

- 宝宝的**身体**面向妈妈；
- **鼻子**面对乳头；
- 让宝宝的身体往妈妈的乳房靠近，而不是让妈妈的乳房向宝宝靠近。

## **交叉姿势**

## **传统姿势**

## **橄榄球姿势**

**当宝宝吸吮方式正确时，你将会观察到他的：**

- 嘴巴张大，含满妈妈的乳房；
- 下巴触及乳房；
- 下嘴唇向外翻翘，舌头抵在乳房上；
- 最好能在宝宝的嘴部上方看见乳晕（乳头周围颜色较深的部分），而不是在嘴部下方；
- 宝宝吸吮奶汁的方式多样，有急促吸吮，有缓慢深长吸吮、伴着间歇停顿时刻。

在刚开始的几次喂奶中，宝宝的吸吮可能让你感到不舒服，但是这种不适感很快就会消失。

如果你继续感觉到疼痛，可能是宝宝没有正确地吸吮乳房。在这种情况下，试着用一根手指轻轻放入宝宝的嘴角内以中断他吸奶，然后再调整姿势帮助他正确吸吮。如果还是有疼痛感，最好及时向专家咨询。

头几天的奶水被称作初乳，虽然量不多，但却非常宝贵，因为它富含宝宝所需要的各种营养。

**大量、充足的奶水几天之后就会到来。**

## 一些宝贵的建议

让宝宝留在你身边，特别是在哺乳的初期阶段。这能逐渐增加你对宝宝的了解，准确判断宝宝何时感到饥饿需要吃奶，这一点在夜间尤其重要。如果宝宝在你身边，给他喂奶会更加容易，也能让你尽快得到休息。**母乳包含了宝宝出生后六个月里所需要的所有营养和水分。**提供其它食物或饮料可能会产生适得其反的效果，也会影响宝宝对母乳的吸取。

如果没有经常用自己的奶喂养宝宝，你的奶水可能会逐渐减少从而满足不了宝宝的生长需求。因此，每一次当宝宝感到饥饿时，一定要坚持用母乳喂养。

哺乳的头几个星期，可能会出现一些问题（如乳头疼痛、乳管堵塞、乳腺发炎），原因在于宝宝的吸吮方式不正确或者喂奶不够频繁。

**如果你有需要，请征求建议。**

## 何时喂奶？

### 喂几次？

宝宝们各自吸吮的方式都会有所不同。有的宝宝在出生后的一两天内好像对吃奶不感兴趣，在接下来的几个星期喂奶则可变的极其频繁。这都是完全正常的。

**如果在宝宝每次需要时你都给他哺乳，将能产生足够的乳汁来满足宝宝的需求。**

每次宝宝吸吮时，会给大脑中一腺体，称作垂体，发出信号，而腺垂体又会通过信号使乳房产生更多的奶水。

**因此：吸吮越多 = 催奶信号越多 = 泌乳越多**

**哺乳与泌乳同步进行：**想为下一次节约奶水而忽略这次喂奶是错误的想法，因为喂奶越少，对产奶的激发就越少！宝宝每一次吸吮都会有效地激发乳房进一步产奶，随着他们逐渐掌握正确的吮吸方式，每次吃奶的时间也会随之而延长。

很多妈妈们担心宝宝频繁吃奶会导致奶水不充足，这种想法应该完全避免。宝宝越是按照正确的吸吮方式哺乳，你的奶水就越不可能不充足。如果你还是不太确定，最好向专家咨询。

有了头几天喂奶经验的积累，相信接下来你就能熟练操作了。

母乳充足，温度适宜。

宝宝在每一次感到饥饿的时候，将会用自己的方式向妈妈传达信息。

宝宝们都很喜欢吸吮妈妈的奶水，吃饱了之后他们会自己将嘴巴从妈妈的乳头移开

## 进行得都好吗？

哺乳进行的顺利时，宝宝的行为表现如下：

- 吃奶时反应积极又清醒;
- 在出生一个星期以后，每天的排尿次数至少 5/6 次，尿液清澈、量多;
- 在出生一个星期以后，体重开始增加;
- 宝宝显得安安静静，每天 24 小时中入睡好几次。

另外，你也不觉得乳房或乳头有任何疼痛感。

## 母子一起成长

哺乳不会阻止你与你的宝宝外出及享受生活。你几乎在任何地方都可以喂奶，如果此行为不违背你的文化敏感度。刚开始你或许会感到有些不自在，不过很快就会适应而不担心显示自己的乳房;如果想得到更多的隐私权，可用宽大的披巾围住你和宝宝。绝大部分人根本就注意不到你正在喂奶：试着在家中的镜子前练习一下。

有的时候宝宝会更饥饿，变得更加频繁的要奶。小家伙每次要吃时你都给他喂，如此允许你满足他的需求。

请记住：**哺乳与泌乳同步进行。**

如果你想单独出门或者返回工作，你完全可以继续母乳喂养：把奶水挤出来准备好。

在以下章节中将会为你提供一些关于此专题的建议。

母乳能给宝宝提供所有他在出生后前六个月内所需要的食物和水分。

在宝宝发育状态还不允许的情况下，切忌不要给他喂养硬质食品，应严格遵照儿科医生的建议来喂养。

很多妈妈都能够将母乳喂养时间延长至一年甚至两年以上。

**母乳喂养在整个哺乳期对你和你的宝宝都会带来极大的好处。即使你决定断奶，对你孩子的成长发育来说奶汁仍然是极其重要的食品。**

## 母乳喂养的不同方式

### 挤压乳房

若出现以下列出的几种情况，**你可以考虑将奶水挤出来：**

- 乳房过于充盈，宝宝吸吮有困难；
- 觉得乳管堵塞、乳房疼痛；
- 宝宝体形太小或者生病了，吸吮起来有困难；
- 你得和宝宝分开好几个小时；
- 你必须返回工作。

**你可以通过以下方式挤奶水：**

- 直接用手
- 手动吸奶器
- 电动吸奶器

### 挤奶之前的准备工作

- 最好找一间安静的房间，喝一杯热饮，试着让自己尽量舒适、轻松。
- 将宝宝放在你身边，如果不在你身边的话，放一张他的照片在你面前。
- 挤奶之前先洗个热沐浴澡或淋浴澡，也可以用热毛巾热敷乳房。

- 轻轻按摩乳房：用手指头在乳房上以画圆圈的方式（A）或者将手捏成拳头状（B）由外向乳头方向按摩，如此按摩整个乳房，也包括下面区域；注意别让指头划破伤到皮肤。
- 按摩之后让乳头在大拇指和食指之间轻微转动：这样能增强激素的释放从而加速产奶。
- 操作几次之后你就会发现跟自己喂奶一样，挤奶也会变得更容易。

## 手动挤奶

- 既方便又经济，特别是你要减少乳房的胀痛感时最好用这种方式挤奶。这里的使用指南能给你提供一定的参考价值，但关键是你在家自己实践，摸索出适合你的方式挤奶。
- 你需要将收集的奶盛放在一个宽口容器里，比如热牛奶的杯子。
- 操作熟练后还可以两边乳房同时挤奶。

不管选择什么方式挤奶，在奶水开始溢出之前都需要耐心的等待一到两分钟。

持续将一边乳房的奶水挤完或者乳汁流量减慢通常需要几分钟。

挤完一边之后换向另一边，另一边挤完后再回到前一个乳房重新开始。这样反复从双乳挤奶，一直到奶水不再溢出或者只是缓慢的滴出来为止。

## 手动挤奶操作指南

1. 将食指放在乳头下方的乳晕边上，大拇指则放在乳头上方的乳晕边上。如果你的乳晕比较大，你可以将这两根手指放在上下乳晕边际靠里一些的方位；但如果你的乳晕偏小，则需要将两根手指放在上下乳晕边际靠外一些的地方。其余手指支撑住乳房（C）。
2. 保持上下手指的位置不变，并轻轻的朝胸膛方向下压。
3. 继续保持下压，同时拇指和食指慢慢靠近，加速奶水通过输乳管从乳头溢出（D）。不用拧紧乳头，不然会感到疼痛。
4. 逐渐放慢手指下压的力度以便让输乳管重新溢满奶水并重复操作第二和第三步骤。

这项操作程序在几秒钟之内就能完成，多练习几遍就能熟练掌握。操作过程中，奶水慢慢滴出甚至有可能向外溅出。重要的是变换手的位置，确保在乳房的各个部位挤出乳汁。



## 手动吸奶器

操作很简单。存在有不同样式的手动吸奶器，操作方式也会有些区别：有的完全是动手操作，有的则是由电池驱动，它们的构件都带有一个合适乳头和乳晕的小杯罩。买的时候如果可以的话，最好先试用一下，因为会因人而异，有些样式适合你，有的可能就不是。

## 电动吸奶器

电动吸奶器操作起来更加快速方便，完全自动化。尤其是用在需要长时间挤奶的情况下，比如你的宝宝住在加强治疗科，母乳喂养得到限制，但为了不造成乳房产奶的减少，需要每天24小时内使用6到8次吸奶器，包括深夜的一次。有些电动吸奶器配有双套吸奶设备，如此可向两边乳房同时抽吸奶水。这种方式既快速又利于产奶量增多。

不管你选择使用手动还是电动的吸奶器，关键是要：

- 认真研读厂家提供的使用说明书。
- 开始操作之前洗净双手！
- 容器、瓶子及吸奶器的部件都要在热水里用清洁剂洗净；如果你的宝宝特别小，或者还留在医院观察，或者你和其他妈妈一起使用同一个吸奶器，操作之前必须将盛奶的容器和吸奶器的部件消毒干净。

你还可以将多余的奶水捐赠给最近的奶库。

## 如何保存 你的乳汁

在温度处于2-5°C的冰箱里，母乳可以新鲜保存3天。如果你的冰箱里没有调温计，而你又无法在48小时内用完保存的奶水，最好先将其放入冰箱的冷冻室里。

奶水的特殊储藏：

- 在冰箱冷藏室的结冰区域里一个星期；

- 在双门冰箱的冷冻室里三个月;
- 在特制冷冻柜里六个月。

你在家可以用任何塑料容器（消过毒、能密封）来冷冻奶水。记得在每个容器上做标号，写下奶水挤出的日期，以便每次需要的时候能先从较早保存的奶开始使用。如果你因为宝宝早产或者患病而在挤奶，最好向宝宝的医护人员咨询关于奶水的储藏。被冷冻的乳汁需要放在冰箱里或者常温下慢慢解冻。也可以把装有奶水的容器放在温水里解冻。**千万不要使用微波炉**，因为奶水很可能被加热得不均匀而烫伤宝宝的嘴巴。解冻的奶水只能在冰箱里存放最多 24 个小时。

乳汁一旦达到常温必须用完或者倒掉，**绝对不可再冷冻保存。**

### **哺乳期间不要遵循“特殊食谱”：**

只要随着你的各人口味，遵守均衡的饮食习惯，让你的自我感觉良好;不需要排除任何特别的食物。

要知道宝宝出生时已经熟悉你在怀孕的最后三个月里所习惯吃的食物的气味与滋味，因此通过你的奶汁，最好让宝宝继续体会到他所熟悉的味道。

## **回家之后： 向谁寻求帮助？**

为了继续好好的哺乳，你可以通过多种方式得到帮助，根据你居住处不同所获取的渠道可能也会不一样。关于这方面，在出院时你可以向医院的儿科医生或者帮你接生的产科医护人员咨询更详细的信息。

回家后你可以去你家附近的**国立诊所**或者专门致力于母乳喂养的门诊部获取帮助。不管怎样，在出院前或出院后立刻选择的**家庭儿科医生**将成为你和你宝宝的引导人。在某些地区还存在妈妈互助群体，由经验丰富的母亲组成，她们可以提供给你建议与支持。

还有一些社会志愿者能够向你提供相关服务，像 Leche **联盟**等等。

## **工作中的妈妈所享有的权利**

记住在宝宝出生后的头几年里，工作繁忙的你同时享有一些特殊权利。托斯卡纳大区印制了一本宣传册，专门向你介绍工作期间怀孕及产后所享有的健康保护权。宣传册在各个国立诊所都有发行，你可以向这些诊所或者大区医疗卫生单位 ASL 的疾病预防部咨询详细信息。

## 我的支援网络

生育中心的咨询电话：

诊所助产师：

家庭儿科医生：

妇科医生：

母乳喂养门诊部：

志愿服务：

其他妈妈们：

该宣传册的内容参照了英国 Baby Friendly Initiative 出版的 <母乳喂养你的孩子>一书。

天然母亲宣传册响应欧洲母乳喂养倡议项目即“计划（蓝图）检测”，由托斯卡纳大区母乳喂养倡议组织与锡也纳第七地方卫生单位共同创作。

摄影 Nancy Durrell McKenna (从第 8 页到第 11 页), Paola Paschetto (第 13 页和第 15 页)

项目编辑策划 Carthusia 出版社, 主编 Patrizia Zerbi, 字画排版 Mariagrazia Rocchetti, Elisa Galli,

编写 Antonella Pandini, Silvia Marelli, 插图 Patrizia La Porta, 编辑支持 Grazia Zerbi。

特别感谢 Montepulciano 生育中心的工作人员（该中心属于 Ospedali Riuniti della Val di Chiana Senese 医院, 并从 2002 年获得“婴幼儿友好医院”的称号）。

© 2006 Carthusia Edizioni

Via Caradosso 10, 20123 Milano

www.carthusiaedizioni.it

© 2006 托斯卡纳大区

托斯卡纳大区健康权利部门

Via Taddeo Alderotti 26/N, 50139 Firenze

版权所有 第一版

印刷册子不对外销售

## 对他们最好 Per loro è Meglio

La SIDS – Sudden Infant Death Syndrome è la morte improvvisa del lattante chiamata anche morte in culla e può colpire i bambini nel primo anno di vita.

Le cause sono ancora sconosciute ma sono ben conosciuti alcuni comportamenti preventivi che sono stati qui descritti.

Sudden Infant Death Sindrome (SIDS) 即“婴儿猝死综合症”又称“摇篮死”，主要对一岁以下婴儿构成威胁。其发病原因现在还不清楚，但采取下述措施可以大大减少发病率。

---

### 安全睡眠

#### Nanna Sicura

nei primi mesi di vita

- La posizione più idonea per dormire è quella sulla schiena
- Non fatelo dormire a pancia sotto né fianco
- Fatelo dormire su materasso rigido senza cuscino, nella vostra stanza ma non nel letto con voi

在生命的最初几个月

- 最合适的睡眠姿势是仰卧
- 别让他俯卧或侧卧睡觉
- 让他与你们同房而不同床的睡在较硬的床垫上，不需要枕头

---

### 别让他吸烟

#### Non fatelo Fumare

- Durante la gravidanza
- Quando è nato
- Non fumate e non tenete il bambino in ambienti dove si fuma

- 在孕期

- 出生后
  - 别在孩子附近吸烟，别把他放在吸烟环境中
- 

### **最好凉快一点**

#### **Fresco è Meglio**

- Non copritelo troppo
- Non avvolgetelo stretto nelle coperte
- Tenetelo lontano da fonti di calore: la temperatura ambientale ideale è di 18-20 °C
- Se ha la febbre può aver bisogno di essere coperto di meno, mai di più

- 别给他盖得太多
  - 别把他裹得太紧
  - 让他远离热源，理想环境温度为 18 到 20°C
  - 如果发烧，可能需要给他少盖而不能多盖
- 

### **睡眠期间使用安抚奶嘴能减小“婴儿猝死综合症 ( SIDS ) ”发生概率**

#### **Anche l'impiego del Succhiotto durante il sonno può ridurre il rischio di SIDS**

è tuttavia importante

- Introdurlo dopo il primo mese di vita
- Non forzare il bambino se lo rifiuta
- Se lo perde non va reintrodotta
- Evitare di immergerlo in sostanze edulcoranti
- Sospendere l'uso entro l'anno di vita

#### **但必须注意**

- 在满月后使用
- 若孩子不接受不要强迫
- 如果吐出来不要再塞回去
- 避免用甜味溶液浸泡

- 满一岁后停止使用

## 伟大的母爱

### 捐赠母乳

#### 捐赠母乳滋养生命.

自愿捐献母乳是一种爱的表现，既简单又重要，尤其对最脆弱儿童的健康来说。如果你正在母乳喂养你的孩子，请考虑捐送母乳。

#### 为什么捐赠

母乳对早产婴儿和患病孩儿很重要。这些小孩的母亲经常有困难产出足够量的奶水，由于压力过多并与住院的孩子长期分离。捐献的乳汁能帮他们生活及康复。

#### 有什么用处

捐献的人乳用于喂养早产儿和/或患有胃肠道、代谢性、心脏、肾脏疾病的小孩，其情况往往亦由食物的耐受性降低引起。主要捐献给住在医院里的病人，但也可以提供给出院后持续性有问题的孩子。

#### 谁可捐赠

想捐助者要接受一项简单的医生检查。

捐赠可以进行，如果：

- a)不损害捐赠者和其亲生孩子的健康
- b)妇女的健康良好，并且在近期内没有出现任何行为或情形，因此而造成母乳传播毒物质或传染性病原体的风险
- c)开始捐赠前的传染病（艾滋病，乙型和丙型肝炎，梅毒）采血筛查结果为阴性。

#### 捐赠多久与多少乳汁

捐献的分量是合理可行的，捐献的时间是个人希望的。每一滴乳汁都很宝贵，尤其是属于早

产并生了只有几周的母亲，因为奶水在此阶段具有特殊的特征。泌乳量良好的母亲们可以放心的捐赠乳汁而不给自己和宝宝带来任何问题。确实，激发和定期清空乳房确保更多的产奶量，也有利于亲生子女。

## 母乳保存在哪里

捐助者的乳汁由捐赠的人奶库 ( BLUD ) 收集及保存。这些卫生设施直接与新生儿科病房连接，执行检验和处理母乳的任务以确保质量和安全，并经医生合理的指示下免费分发给有需要的孩子们。

为了确保整个托斯卡纳大区内得到经质量管制的捐赠人乳的不断供应，建立了捐赠人奶库的区域网络 ( ReBLUD )，达到大区内所有人奶库 ( 分别设在Arezzo, Firenze, Grosseto, Lido di Camaiore, Lucca, Siena ) 的协调。

## 怎么做才能捐赠

为了做到这种爱的表现，必须按个人户籍登记处联系有相关的奶库，其专业人员可以提供所有关于捐赠人奶有必要知道的信息及有助于母乳喂养的建议。决定捐赠的母亲会收到必要的工具 ( 奶瓶，吸奶器等 ) 及正确吸取和存储母奶的指示。大多数奶库预定直接到家里收集母奶。

## 信息和联系方式

### 捐赠的人奶库的区域网络 - ReBLUD

采母乳中心管辖区域划分。

#### AREZZO

( 也包括 Valdarno, Casentino )

Ospedale Nuovo San Donato

地址 Via Pietro Nenni 电话 0575 254531

**联络人:** Manuela Caneschi; Letizia Magi

manuela.caneschi@usl8.toscana.it,

letizia.magi@usl8.toscana.it

#### FIRENZE

( 也包括 Prato, Empoli,

Borgo San Lorenzo, Fucecchio )

Azienda Ospedaliera

Universitaria Meyer  
地址 Viale Pieraccini n. 24  
电话 055 5662443

**联络人:** Claudio Profeti,  
Fina Belli,  
c.profeti@meyer.it,  
f.belli@meyer.it.

## **GROSSETO**

(也包括 *Cecina, Piombino, Portoferraio*)

Ospedale Misericordia  
地址 Via Senese 115  
电话 0564 495329 - 485316

**联络人:** Rita Bini,  
Sandra Novelli,  
r.bini@usl9.toscana.it,  
s.novelli@usl9.toscana.it.

## **LIDO DI CAMAIORE**

(也包括 *Massa, Viareggio, Pisa, Livorno*)

Ospedale Unico Versilia  
地址 Via Aurelia 335 Lido di Camaiore (Lu)  
电话 0584 6059756 - 6059764

**联络人:** Ilaria Merusi;  
Alessandra Manfredi  
ilariamerasi@virgilio.it,  
utin@usl12.toscana.it,  
a.manfredi@usl12.toscana.it

## **LUCCA**

(也包括 *Pistoia, Pescia, Pontedera*)

Ospedale Campo Marte  
地址 Via dell'Ospedale 1  
电话 0583 970364 - 970371

**联络人:** Raffaele Domenici, Simona Tognetti,  
Giampaoli Bruna,  
r.domenici@usl2.toscana.it, s.tognetti@usl2.toscana.it,  
banca.latte@usl2.toscana.it.

## **SIENA**

(也包括 *Castelfiorentino Poggibonsi*)

Policlinico Le Scotte  
地址 Viale Bracci 6 电话 0577 586582



**联络人:** Mirella Strambi,  
Polese Angela,  
strambi@unisi.it,  
bancalatte@ao-siena.toscana.it.

[www.regione.toscana.it/salute](http://www.regione.toscana.it/salute)

## 赠送给家长

适合儿童的理解、保护及共享

# 家庭儿科医生 与创伤中心的忠告



对一个孩子的成长来说，第一周岁是一段紧张、极其重要的时期，在这段时间里他会学到并完善一系列的行为：开始与其他人沟通，这种交往将会一生持续；由于学会更多的姿势，身体的能力又越来越进化，探索的环境也就会扩大；同时亦开始学习口语。孩子们学得很快，无经明显的预告，能够一天内学会做新的动作，如此在这十二个月里，从移动不多的婴儿变成会转身，移动，坐住，甚至会爬、试着走几步的孩儿。

### 重视和关怀：防止危险

为了孩子的安全，大人必须保护他、教他与环境交互而不遭受危险。儿童需要触摸、感受他周围的一切，体验使用自己的身体。家长要鼓励儿童去探索，因为成长和能与周围世界发展

良好的、有收益的关系取决于探索的需求。指的不是使孩子们生活在一个接受过分保护的世界里，而是在日常实践生活中伴随着，使他们发育对安全非常重要的能力，习惯和自动反作用。孩子越小，禁止与惊恐不安就越多；成长期间，给孩子们解释各种危险，并且教他们如何去面对会变的越来越有必要。

### 孩子能够做到意想不到的举动

- 不要让孩子独自躺在尿布更换桌或秤上：一个婴儿会移动，无法预测哪时刻将能首次做某些动作，比如转身的动作
- 小物品（纽扣，别针，圆珠，可分离的玩具部件）有可能被吞下
- 不要在脖子上戴带子或项链，因为可导致窒息
- 不要使用粉末打扫卫生：吸入身体能产生非常严重的后果
- 不要用棉签清洁耳朵：头部突然旋转可导致内伤
- 记住，孩子可以在少量水里淹没：浴缸，充气水池或游泳池不应该被孩子轻易接近，并且大人必须在场。

### 环境的安全性

孩子可能爬上或挂在架子或家具上带来可翻倒的风险：

- 必须把家具和架子固定在墙壁上，并且不摆放沉重和不稳定平衡的饰品
- 用适当的遮拦物限制接近楼梯和楼层平台
- 窗口低的情况下，应该用安全锁保护：孩子将很快学会减少窗台或栏杆的高度，攀登在容易移动的家具上（椅子，凳子，花盆，硬盒等）
- 插座和开关必须牢固地安装在墙壁上。

### 药物和危险物质

- 家里所有的药物必须放入关闭着、孩子接入不了的柜里。不要把日常使用的任何药物（镇静剂，避孕药等）放在床头柜或桌上。
- 不要使用矿泉水或其它饮料的空瓶来保存家用洗涤剂（清洁剂，腐蚀剂，消毒剂等）
- 有害物质保存在原装内，盖紧，其标签上明确说明内容，并仍然摆放在孩子无法接入的地方（例如，厨房里高处的厨柜）
- 如果沸腾的液体烫到孩子的身体，不要敷冰块或药膏。马上用冷的自来水冷却烫着的部位几分钟，用干净的布覆盖住，并送孩子到急诊处。

## 在汽车和推车上

- 孩子用汽车运送时，要遵守安全准则：必须根据年龄和体重准备专用座椅
- 孩子用推车运送时，确保安全带系好，尤其在上下楼梯或人行道时。

## 共享的时间：阅读与音乐

讲一个故事或者听一首催眠曲，可以成为重要的方式来与子女，从他们很小就开始，创建一种充满爱的关系。

不只向他们传达对阅读和音乐的爱好和乐趣，激发想象力，创造力和倾听的能力，也为了呆在一起，玩乐，帮助他们，一个词接着一个词，一个音符接着一个音符的，探索周围的世界。

[www.regione.toscana.it/salute](http://www.regione.toscana.it/salute)

Formas- Albergo della Salute 负责翻译

