

国家卫生健康委发文加强婴幼儿早期发展服务和营养喂养评估服务

科学养娃“说明书”来了

健康关注

促进婴幼儿早期发展 莫将视屏类产品当“玩伴”

0—3岁是儿童生命的关键时期,也是儿童成长和发展的关键窗口期。近日,针对0—3岁婴幼儿及其养育者,国家卫生健康委办公厅印发《婴幼儿早期发展服务指南(试行)》和《婴幼儿营养喂养评估服务指南(试行)》,进一步加强婴幼儿早期发展服务和营养喂养评估服务,促进婴幼儿身心充分发育。

婴幼儿早期发展主要指0—3岁儿童大运动、精细动作、语言、认知和社会交往能力等方面的发展。脑科学研究表明,80%的大脑发育发生在3岁以前,且受遗传因素和环境因素共同影响。抓住0—3岁大脑发育的黄金时期,指导养育者掌握以回应性照护、早期学习为核心的促进婴幼儿早期发展技能,可以促进婴幼儿大运动、精细动作、语言、认知和社会交往能力快速全面发展。

为推动乡镇卫生院、社区卫生服务中心以及县级妇幼保健机构开展婴幼儿早期发展服务,指导养育者形成科学正确的养育行为,国家卫生健康委制定《婴幼儿早期发展服务指南(试行)》(以下简称《发展指南》)。

《发展指南》主要由服务对象、服务内容、服务机构和人员、服务分工、服务指标、名词解释等6部分组成。其主要内容与特点如下:

聚焦回应性照护和早期学习机会 联合国儿童基金会、世界卫生组织共同发布的《养育照护框架——促进儿童早期发展》明确提出,提供回应性照护和早期学习机会,是促进婴幼儿早期发展极为重要的措施。《发展指南》围绕回应性照护和早期学习机会,强调乡镇卫生院、社区卫生服务中心以及县级妇幼保健机构指导养育者通过回应性照护、语言、认知、社会交往能力发展达到最佳状态。

强调养育环境对促进婴幼儿早期发展的重要性 良好的家庭养育环境是促进婴幼儿大运动、精细动作、语言、认知和社会交往能力发展的有利条件。养育环境单调,缺少玩具和图书,缺少与同伴的交流,将限制婴幼儿获得学习机会和发展自身能力。《发展指南》提出,乡镇卫生

院、社区卫生服务中心以及县级妇幼保健机构应指导婴幼儿家庭高度重视良好养育环境的建立,为婴幼儿提供种类多样的玩具和图书,创造更多的机会让孩子与同龄儿童玩耍,在大自然中嬉戏探索。同时强调,不宜将电视、电脑、手机、平板、游戏机等视屏类产品作为儿童的“玩伴”。

强调通过评估与指导促进养育者提升科学育儿知识和技能 《发展指南》提出,应用《3岁以下婴幼儿养育风险评估表》,了解养育者养育行为、家庭养育环境和养育者心理健康状况,发现可能存在的养育风险。儿童保健人员给予针对性咨询指导,帮助养育者纠正不良的养育行为,改善不适宜的养育环境。通过婴幼儿心理行为发育标志自评咨询指导,促进养育者掌握对婴幼儿大运动、精细动作、语言、认知、社会交往能力等方面进行自评的方法。

强调通过养育照护小组活



动进一步提升养育者科学育儿知识和技能 《发展指南》针对婴幼儿早期发展的特点和规律,指导乡镇卫生院、社区卫生服务中心及县级妇幼保健机构在开展养育风险评估与指导的基础上,通过开展养育照护小组活动,帮助养育者进一步掌握科学育儿知识和技能。养育者将在养育照护小组活动中学习到方法和技能带回家中,在日常养育照料中应用,促进婴幼儿早期发展。

改善婴幼儿营养状况 饮食行为培养至关重要

婴幼儿营养主要包括儿童从出生到3岁期间的母乳喂养、辅食添加、合理膳食和饮食行为培养。婴幼儿期(0—3岁)是儿童生长发育的重要时期,良好的营养和科学的喂养是促进婴幼儿体格生长、机体功能成熟及大脑功能形成的重要保障。

为进一步加强婴幼儿营养喂养评估服务,指导乡镇卫生院、社区卫生服务中心或县级妇幼保健机构结合0—6岁儿童健康管理服务,为养育者及婴幼儿提供健康教育、喂养行为评价、营养状况评价和咨询指导等服务,提高服务可及性和规范性,提升儿童营养和健康状况,国家卫生健康委制定了《婴幼儿营养喂养评估服务指南(试行)》(以下简称《喂养指南》)。

《喂养指南》主要由服务对象、服务时间、服务分工、服务内容、服务机构和人员要求、服务分工和

服务指标等7部分组成。其主要内容与特点如下:

强调母乳喂养的重要性,着力提高母乳喂养率 《喂养指南》提出,母乳是婴儿最理想的天然食物,含有丰富的营养素、免疫活性物质和水分,能够满足0—6个月婴儿生长发育所需全部营养,不需要添加水和其他食物。强调儿童保健人员通过健康教育,向养育者普及母乳喂养核心知识和技能,提倡0—6月龄婴儿纯母乳喂养。

强调辅食添加的重要性,着力降低婴幼儿贫血率 婴儿出生时体内有来自母体的储备铁,可以满足前6个月生长发育需要。6月龄之后,婴儿体内的铁储备耗尽,此时母乳喂养只能为婴儿提供大约5%的铁需要量,还有95%的铁需要量要通过辅食获得。为此,《喂养指南》强调,6月龄后应当在继续母乳喂养基础上添加辅食。要求儿童保健人员针对6—24月龄婴幼儿养育者在开

展健康教育、喂养行为评价和咨询指导服务中,着重指导养育者掌握科学的辅食添加方法,确保辅食添加频次和种类合格,努力减少婴幼儿缺铁性贫血。

强调合理膳食、饮食行为培养的重要性,着力改善婴幼儿营养状况 均衡营养、规律就餐是婴幼儿获得全面充足的食物、促进消化吸收和建立良好饮食行为的重要保障。《喂养指南》提出,2—3岁幼儿基本可以独立进食,要引导幼儿食用家庭膳食,与家人一起进餐三餐,其间加餐2次。养育者要选择新鲜、营养丰富的食材,少盐少糖,降低儿童期及成人期发生肥胖、糖尿病、高血压、心脑血管疾病的风险。进餐时不看电视、电脑、手机等电子产品,每次进餐时间控制在30分钟以内,帮助幼儿养成良好的饮食行为。

强调开展喂养行为评估,着力改善养育者喂养行为 养育者喂养知识缺乏、喂养方式不恰当,易引发婴幼儿营养不

良。《喂养指南》强调,喂养行为评价及营养状况评价完成后,儿童保健人员应结合婴幼儿健康体检、喂养行为评价及营养状况评价结果,及时对存在喂养行为问题的养育者,以及在营养问题的婴幼儿,给予针对性咨询指导和干预。对于患有营养性疾病的婴幼儿,必要时转诊至县级妇幼保健机构,或其他专业医疗机构。

制定形成了简便易行的评估工具 《喂养指南》聚焦婴幼儿营养喂养主题,形成了适合基层儿童保健人员使用的《3岁以下婴幼儿营养喂养评估表》,方便县级、乡级服务人员开展婴幼儿营养喂养评估服务。儿童保健人员应用这一评估工具,定时定量询问和记录养育者各个关键月龄喂养情况、婴幼儿各个关键月龄营养状况,评估养育者的喂养行为,及时发现存在的喂养问题,结合婴幼儿生长发育情况,给予针对性咨询指导。(据《大河健康报》)

慢病防治

倒春寒 当心血压动荡

●范煜东 莫鹏

早春2月,春意渐浓,但很多地区的气温仍然很低。在这样一个气温多变、乍暖还寒的季节里,高血压患者的日子尤为不好过。78岁的王大爷有着多年高血压病史,在倒春寒的侵袭下,血压出现了剧烈波动,时常感到头晕目眩、心慌意乱,甚至几次险些晕倒。为什么倒春寒会对高血压患者的血压产生如此大的影响呢?

倒春寒与血压波动

科学研究已经证实,气温的降低会对人体的血压产生显著的影响。当人体暴露在寒冷的环境中时,为了保持体温,血管会自动收缩,以减少热量的散失。这种血管收缩会导致血管阻力增加,使得血压升高。同时,寒冷刺激还会引发人体的应激反应,导致交感神经兴奋性增强,进一步促使血压升高。

在倒春寒时节,气温往往忽高忽低,变化无常。这种气温的剧烈波动会对高血压患者的血压产生更加显著的影响。一方面,气温的突然降低会导致血管急剧收缩,使得血压迅速升高;另一方面,气温的短暂回升又可能使得血管有所舒张,血压有所下降。这种血压的剧烈波动不仅会增加高血压患者的身体不舒适感,还可能引发一系列严重的并发症,如心脑血管意外等。

5条秘籍请收好

面对倒春寒的挑战,高血压患者应该如何稳住血压呢?

加强保暖 高血压患者要加强保暖措施,尤其是头部、颈部和

脚部的保暖。因为头部是散热的主要部位,颈部有大量的血管和神经分布,而脚部则是离心脏最远的部位,血液循环相对较差。如果这些地方受到寒冷刺激,很容易引发血压升高。因此,高血压患者在外时一定要戴好帽子、围巾和手套,晚上睡觉前可以用热水泡脚,以促进血液循环。

合理饮食 高血压患者应该避免过多摄入高热量、高脂肪和高盐的食物,以免增加血管的负担。多吃一些富含膳食纤维、维生素和矿物质的食物,如蔬菜、水果、五谷类等,有助于降低血压、改善血管功能。同时,还应该注意适量饮水,以保持体内水分平衡。

适量运动 倒春寒时节,虽然气温较低,但高血压患者仍然可以选择一些适合自己的室内运动方式,如瑜伽、太极拳、散步等,不仅可以促进血液循环、缓解压力、改善睡眠质量,还有助于降低血压、增强心肺功能。

规律作息 高血压患者应该保持规律的作息时间,避免熬夜、过度劳累等不良习惯,有助于提高身体的免疫力、缓解压力、稳定血压。

定期监测 倒春寒时节,高血压患者应该更加频繁地监测血压,以便及时发现血压的波动情况并采取相应的措施。如果发现血压持续升高或出现其他不适症状,应及时咨询专业医生的意见。(据《家庭医生报》)

健康服务

健康开学季 防护不缺席

●本报记者 李娟 马妍

随着寒假结束,同学们将迎来充满希望与挑战的新学期。首府医学专家为大家送上这份元气满满的开学指南,帮助大家从身心两方面做好充分准备,让我们以最佳状态迎接成长新征程。

开学季 守护呼吸道健康

春季流感高发,随着假期结束,孩子们也将返回校园,开始新学期的学习,在学校要如何做好自我防护?快过来。

内蒙古医科大学附属医院儿科主任医师杨光路介绍,春季是流感高发期,流感是各型流感病毒引起的对人类健康危害较重的呼吸道传染病,可通过咳嗽、打喷嚏等喷出呼吸道分泌物的飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。各型病毒中,甲型及乙型流感病毒多是引起每年季节性流行的罪魁祸首。

春季气温温差较大,不同年龄的人群均普遍易感,尤其对于学生来说,校园环境相对封闭,且人群聚集,更易发生流行。对此,杨光路表示:预防流感的方法主要有四个。方法一是接种疫苗。每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,一般推荐在每年10月底流季来临前接种。但错过的小朋友也不要太担心,在整个流行期间接种也是有效的。另外,新冠疫苗和流感疫苗针对预防的是不同种病毒,不能互相替代。方法二是药物预防。奥司他韦、扎那米韦、帕拉米韦等常用抗病毒药物,在早期尤其是发病48小时之内应用能显著降低流感重症和死亡风险,但这些药物一定要在医生的指导下服用,而且药物预防不能替代疫苗接种。方法三是保持良好的卫生习惯。勤通风,勤洗手,不揉搓眼睛、鼻子;咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡;戴好口罩,保持1米以上社交距离,出现感冒样症状时应及时去医院。方法四是保持健康的生活习惯。不挑食,多锻炼,要保证充足睡眠休息时间,初春时节气温变化较大,要注意保暖,适量增减衣物。

杨光路提醒,孩子感染流感,一般情况会出现高热,如果碰到孩子突然高热,家长一定要重视,不能在“扛一扛”的侥幸心理。因为重症患儿病情发展迅速,体温常持续在39℃以上,可快速进

展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症、脓毒性休克、心力衰竭、肾衰竭,甚至多器官功能障碍。主要死亡原因是呼吸系统并发症和流感相关性脑病或脑炎,合并细菌感染增加流感病死率。

入园新生活 体检先护航

新学期即将开始,许多小朋友准备开始幼儿园的新生活。家长们要注意,带孩子做好入园体检,是保障儿童健康、开启幼儿园集体新生活的重要准备。

“许多家长对入园体检存在误区,认为孩子平时身体很健康没有必要进行体检。这样的想法是错误的,我们可以通过体检儿童的生长发育、视力、心理发育行为等,判断各方面发育是否正常,及时发现如营养不良、视力异常、心理发育行为异常等潜在问题,及早干预和治疗。同时也可以依据体检结果调整儿童生活习惯,如儿童超重,要控制饮食、增加运动量;视力不佳,减少电子产品使用时间,多进行户外活动。入园、入学前进行健康体检还可以有效预防传染病。体检能筛查出传染病,防止疾病在幼儿园内传播,保护其他儿童的健康。”呼和浩特市妇幼保健院儿童保健科护士长李佳红表示。

入园体检包含多个项目,例如体格检查,包括身高、体重等生长发育指标的测量;内科检查包含心肺、肝脾、脊柱四肢等检查;五官科检查则包含视力、口腔检查,检查儿童的视力是否正常,评估牙齿健康状况,预防龋齿;血液检查包括血常规、肝功能等,检测贫血、感染、评估肝脏健康状况等。

“入园体检抽血是指端采血,体检前一晚八点后让儿童禁食禁水,保持空腹6至8小时,家长可以提前备好早餐,抽血后即可进食。体检前一天保证孩子充分的休息和睡眠,如有发热、咳嗽、因疾病正在服药等身体不适的情况,建议推迟体检。体检当天要确保儿童空腹,穿着宽松衣物,便于检查。家长按规定时间领取体检报告,仔细查看各项指标。若有数值异常,需咨询医生,按建议复查或治疗,并提交给幼儿园。”李佳红介绍。

新学期即将开始,愿每个孩子都能快速投入到新环境中,在新学期绽放属于自己的光彩。

健康提醒

雪道的尽头是骨科?
关于这个传言,一定要说清

●本报记者 张秋焱

参与冰雪运动 这些身体部位易受伤

滑雪、滑冰等运动需要全身协调,能够有效提高身体平衡能力和反应速度。滑雪时,初学者由于技术不熟练,容易发生摔倒、碰撞等意外。即使是经验丰富的运动者,也可能因地面条件变化或注意力不集中而发生意外。常见的运动损伤包括扭伤、骨折、肌肉

拉伤等。以滑雪为例,滑雪运动主要分为单板和双板两种,由于运动方式和身体姿势的不同,损伤的方式也有所不同。赵东东医生说:“单板滑雪容易损伤上肢和膝关节,上肢主要是手腕、肘部和肩关节。这是因为在失去平衡

时,滑雪者往往会用手或肩部着地,从而导致骨折或脱臼。膝关节是因为滑雪者需要用膝关节来控制方向。双板滑雪则更容易伤到下肢,易受伤的部位是膝关节半月板、韧带和脚踝。此外,长时间保持一定姿势滑行还容易造成腰背肌肉损伤。”

避免受伤讲方法 出现意外别慌乱

冰雪运动的热度越来越高,参与冰雪运动的人越来越多,对于运动过程中可能出现的受伤情况,赵东东站在一位医生的角度给出了自己的建议。

在滑雪过程中,如果不慎摔倒受伤,首先要保持冷静,不要随意移动受伤部位。观察是否有肿胀或畸形,如果出现明显的肿胀、畸形或剧烈疼痛,应立即求助并联系滑雪场,尽量避免移动受伤部位,以免加重损伤。

呼和浩特各大冰雪场地都配备了专业救护人员和急救设备。运动者要了解场地的安全须知,熟悉急救设施的位置,确保一旦发生意外能够及时获得救助。而且滑雪票中通常涵盖了意外保险服务,及时沟通报备很重要。通常,肌肉拉伤的恢复期大约需要一个月,而骨折等更严重的损伤则需要更长的恢复时间。如果在

滑雪后第二天出现肌肉酸痛或关节僵硬,可以先观察,如果症状持续或加重,建议及时就医。

赵东东医生表示:运动损伤不仅影响身体健康,还可能造成心理阴影,一些运动者在受伤后对冰雪运动产生畏惧心理,影响了继续参与的热情。冰雪运动过程中出现的损伤往往发生在运动者疏忽大意或准备不足的情况下,做好预防可以有效避免运动损伤。

冰雪运动前的热身运动非常重要,特别是对膝关节和踝关节的预热。运动前要充分热身,激活肌肉群,提高身体温度。选择合适的运动装备,如合身的滑雪服、质量可靠的护具等都能有效降低受伤风险。

“佩戴护具非常重要,特别是头盔,可以有效保护头部。我曾经接诊过一个因为滑雪出现意外骨折的患者。在碰撞过程中,患者的头盔彻底

粉碎了。此外,护腕等护具也能提供必要保护。滑雪是一项技术含量较高的运动。正确的动作技术,包括怎么直行、怎么转弯、怎么刹车,都要反复练习,力争熟练掌握。这样不仅可以帮助我们在运动中节省体力,还能有效地保护自己。初学者最好在专业教练的指导下进行滑雪,别在不适合自己技术水平的雪道上冒险尝试。请注意,滑雪是一项消耗体力较大的运动,一定要量力而行,避免疲劳滑雪。”赵东东医生说。

滑雪等冰雪运动为呼和浩特的冬天增添了无限活力。在享受冰雪乐趣的同时,我们更要树立科学运动的理念,做好防护措施,让冰雪运动真正成为健康生活的一部分。让我们在冰雪中尽情挥洒汗水,但也要时刻谨记安全第一,让冰雪运动成为美好生活的点缀,莫让雪道的尽头变骨科。



近年来,呼和浩特市大力发展特色文化旅游,推动冰雪运动、冰雪文化、冰雪装备、冰雪旅游全产业链发展。特别是滑雪这项自由、刺激又帅气的运动,成为很多年轻人及小朋友们冬季必“打卡”项目之一。马鞍山滑雪场、太伟滑雪场等地人头攒动,市民们尽情享受冰雪运动带来的无尽快乐。然而,在冰雪运动备受追捧的同时,运动损伤的风险也随之上升。“雪道的尽头是骨科”的话题再次冲上热搜。如何在享受冰雪运动乐趣的同时,有效避免运动损伤,成为每位冰雪运动爱好者必须面对和思考的问题。对此,呼和浩特市第一医院骨科副主任医师赵东东给出了专业建议。