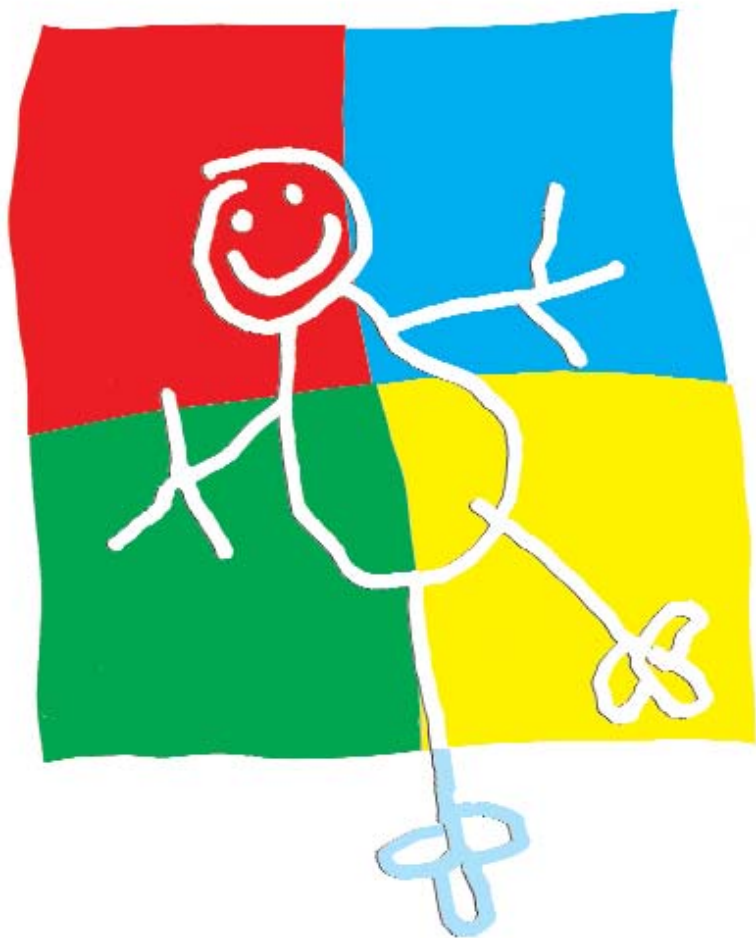


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA



零至一周岁的婴儿的成长与护理

妈妈与爸爸之指引

本资料主要奉献给新任妈妈和爸爸。在这本小册子里，你可以找到所有这些第一资料：零至一周岁的婴儿之护理，婴儿第一次身体不适时该如何做，应求助于谁和如何获得协助，地区医疗卫生服务之介绍，在妇女健康中心（consultori）以及有关的服务机构内的语言文化中介服务（翻译服务）之介绍。

本资料被翻译成意大利语、英语、法语、俄语、西班牙语、阿拉伯语、中文、罗马尼亚语、葡萄牙语、阿尔巴尼亚语和乌尔都语。

我们的宗旨是为你们的小孩子的成长助一臂之力，在家长遇上困难时，能在本小册子找到他们疑难的第一解答。

本小册子仅是一种信息形式的工具。有关婴儿健康的交流与选择应交由你信任的儿科医生和妇女健康中心以及为外国妇女及其孩子设立的机构的医疗工作人员：助产士、妇科医生、儿科医生、医疗助理人员。因此妈妈和夫妇可以联系这些

专业工作人员：除得到协助外，他们还聆听和随时帮助你。

Giovanni Bissoni

健康政治部

- 喂奶
 - 母乳
 - 乳房问题
 - 饮食、抽烟的危害、药物
 - 人造奶（牛奶）
- 婴儿护理
 - 肚脐带
 - 洗澡
 - 眼睛和耳朵
 - 指甲
 - 头发
 - 换尿片
 - 衣服
 - 安全睡眠
- 如何令婴儿的生活环境更安全
 - 摔倒
 - 烫伤/烧伤
 - 窒息
 - 溺水
 - 中毒
 - 意外触电
- 与小孩子一起外出旅游
 - 在汽车上
 - 国外旅游
- 当婴儿发烧、呕吐和腹泻时该怎样做
- 预防针
- 预防龋牙
- 看医生
- 国家卫生部注册，医疗协助和外国家庭服务机构
- 如何获取所有的医疗服务信息

母乳

母乳是婴儿成长最佳的食物。



母乳中含有所有婴儿所需的适量的营养：

蛋白质、糖分、脂肪、维生素和矿物盐。

母乳还能够保护婴儿免受多种疾病的感染，因为母乳将母体的很多抗体传送给婴儿。

在出生后的数小时内应马上让新生儿吮吸奶头。

在新当妈妈的初期可能会遇上一些困难：譬如新生儿吃力地吮吸乳头，吮吸乳头时妈妈感觉疼痛，又或者奶汁不足或者好像不足。不必要太担忧：通常这些问题在数天内会被解决。但向专家（信任的儿科医生、医院妇产科和妇女健康中心里面的助产士）咨询是非常有帮助的。

在6个月前，婴儿所需的唯一食物是母亲的奶汁，无需添加水或其他的液体食物。



大部分婴儿都能够以差不多的频率和差不多的时间吮吸乳头来满足食欲需求：我们建议无需定时和严格地为婴儿喂奶，如婴儿需要就满足他。

通常婴儿的吸奶时间为15–20分钟。请留意无需将吸奶时间延长，因为大部分的奶汁是在头10–15分钟被吸出来的。可以让婴儿仅仅吮吸一边的乳房或两边，但是最好让其先吸较胀满的一边。

通过母乳喂养，母亲可以与自己的儿子/女儿建立一种非常紧密的关系。婴儿出生时已经与母亲有了初次的接触，但随后双方的关系和健康还会因此而得到改善。

为了能够适当地康复身体，尤其在前面的几个喂奶的月份里，产妇有必要多**休息**，甚至是建立一个跟婴儿一样的作息时间。

我们建议在婴儿生病时也要喂母乳，譬如在婴儿患腹泻时。

婴儿长到6个月大后，除了继续喝母乳外，还可以依据儿科医生的提示，添加其他的食物：肉酱、液体食物（如蔬菜酱）、谷类面粉、水果和蔬菜，然而**牛奶**，即使是适当地稀释的，**婴儿仅可在一周岁后**才可以食用。

婴儿在出生后的头几天内体重下降，相当于出生时体重的10%，这是正常的生理现象。通常丢失的体重会在出生后的前两个星期内恢复。之后，婴儿的体重会正规地增长—每星期最少120克的增长幅度—

家长就可以放心，因为这证明婴儿食量已经足够

可能出现的乳房问题

有时在喂奶的前几个月中，乳房可能会出现变硬或发红的现象。乳头可能还会出现灼痛的皮肤轻微破裂，通常这是由婴儿不正确的吸奶姿势造成的。我们不建议中断



喂奶，而是求助于儿科医生或助产士。
无需使用特别的洗洁液来清洗乳房和乳头，普通的温和的洗洁液已经足够。

喂奶妈妈的饮食、抽烟的危害与药物

在喂奶期间，妈妈吸收的营养应该是充足、多样化的，不宜过多，适量的液体与纤维。肉、鱼、奶酪、蔬菜和水果是喂奶妈妈最佳的营养。

水、榨果汁、果汁和牛奶含有丰富的维生素和矿物盐，是喂奶妈妈和婴儿所需的非常重要的物质。应经常喝这些饮料，这还可以预防便秘，喂奶妈妈常遇的困扰。但是请记住，喝入超出身体需求的液体，如一天喝超过1至1公升半的液体，不会影响妈妈制造奶汁的量。

在喂奶期间不适宜过量地喝咖啡、葡萄酒和烈酒。

正如大家所知，抽烟危害妈妈和婴儿的健康。同样，其他的家庭成员抽烟也危害健康：有抽烟的家庭成员的家庭里的婴儿更加容易患咳嗽、支气管炎和哮喘。如果在一个关闭的场所里有人抽烟，应将婴儿送到其他房间，或要求抽烟人士离开或转换地方。

喂奶期间最好不要服用药物，除非医生同意。

人造奶

如果妈妈没有足够或认为没有足够的奶水，应咨询儿科医生，与其一起确定是否需要加入人造奶。

母乳是婴儿最佳的食物，如果母亲的奶汁不足够，还是要继续喂母乳，同时补充人造奶。

市面上有很多种类的人造奶出售，粉末状的、液体状的，有的适宜在出生后的前几个月使用，有的适宜在5至6个月使用。



依据婴儿的体重和年龄，儿科医生为你提供有关喂奶量和喂奶时间的最适合的建议。

所有的液体牛奶都已预先调配好，无需再用水稀释，仅需将其加热。然而奶粉则需要调配，向奶瓶里放入一量杯的奶粉，需要加30克的水，婴儿应喝的奶量由儿科医生建议。

无论使用液体牛奶还是奶粉，都应遵循儿科医生规定的时间和量。

用奶瓶喂奶时也是重要的时刻：妈妈的目光、接触、爱抚都对婴儿的健康和成长有帮助。

在婴儿前几个月大时，无论奶瓶还是奶嘴，每次用完后都要进行清洗和消毒。之后应用水和洗洁液清洗。

我们建议两种消毒方法：

1)

沸水消毒，将奶瓶和奶嘴浸在装满水的锅里烧开，奶嘴需10分钟，奶瓶需20分钟的时间。然后将其放在一个干净的平面里滴水晾干；

2)

将奶瓶和奶嘴清洗干净后，将其浸在低温稀释的消毒水里2个小时，消毒水可在药房或超级市场里购买；然后将奶瓶和奶嘴放在一个干净的平面里滴水晾干。

肚脐带



出生后肚脐带继续连系在婴儿的身体上，一般在出生后的7-

10内自动脱落：肚脐带脱落前需要用干净的干纱布（最好是消毒过的）将肚脐带围包起来，再用一弹性网将其固定，每次换尿片的时候都要更换纱布；我们建议将弹性网套在尿片的外面。

肚脐带脱落后，还需要继续用干纱布将肚脐一带包扎起来，因为伤口还没有完全干愈；通常包扎2-3天就可。如果肚脐一带长时间发红，又或者难以愈合，应求助儿科医生或助产士。

可以触摸肚脐带，婴儿不会感觉疼。

洗澡（盆浴）

我们建议在肚脐完全愈合后才可以帮婴儿洗澡。

洗澡前，重要的事情是用手肘感应洗澡水的温度。

洗澡时，将婴儿浸在一个装满足量水的大塑料盆，应确保安全地扶持着婴儿的头部。



绝对不能够，即使是一瞬间的时间，将婴儿单独地留在浴盆/浴缸里。

洗完澡后，禁止使用爽身粉，因为爽身粉有可能被吸入而引起呼吸道问题，或遗留在皮肤上引起皮肤过敏。

请留意新生婴儿对温度的变化是非常敏感的。

就算天气不热，我们还是建议每天为婴儿洗澡。为婴儿脱衣和穿衣时，最好一步步地来，以避免着凉。

眼睛和耳朵

可用温水弄湿和扭干的纱布或棉布手帕来清洁眼睛，为减低感染的危险，必须用不同的纱布或手帕分别清洗眼睛，清洗时从里面向外面进行。

清洁耳朵，可用湿纱布或棉布手帕，仅能清洁耳朵的外部，耳朵内部不宜清洗。不可使用类似“cotton fioc”的棉签来清洁耳朵内部。

指甲

婴儿的指甲应该是修短的，因为长的指甲下面会停藏污物，婴儿还会用指甲抓破皮肤。建议使用不带锋利尖头的剪刀。

头发

有时候婴儿的头皮会结痂（乳痂）。清除乳痂，先用油或橄榄油将其滋润软化，然后用温水和洗发剂将其清除。

更换尿片



通常更换尿片时无需使用皮肤霜。仅在生殖器官和臀部皮肤发红时才使用一种油腻的皮肤霜。如果皮肤长时间地发红不退，应看儿科医生。

根据婴儿的情况，应频繁地更换尿片和清洗婴儿。为避免女婴的阴部与肛门间的感染，清洗和擦干时应采用从前面到后面的方式。然而男婴，如果包皮没有被切割的话，在前几个月大时，包皮可以生理性地保护阴茎头：因此在更换尿片时应非常小心谨慎，尽量避免包皮收缩。

服装

婴儿的服装应舒适方便，容易穿脱（如在背后打开的那种），允许婴儿自由地活动，且适合环境的温度。在婴儿走路前，无需让婴儿穿鞋子，可以为其穿羊毛袜子来保暖。

安全睡眠

最安全的睡眠姿势是仰卧（脊背靠着床垫）。
婴儿睡觉时不适宜使用枕头，床垫应该硬挺，避免使用围在婴儿床周围的保护垫。
不应为婴儿穿太多的衣服，特别是在发热（发烧）的时候，也不应用毯子将婴儿紧紧地裹起来。
不应在家里吸烟，有婴儿在的地方不可抽烟。
在冬季，婴儿所在的环境的适宜温度：
白天为 20°C ，夜晚为 18°C 。
母乳喂养帮助婴儿更好地睡眠。





摔倒

永远都不能将几个月或几岁大的小孩子单独地留在（换尿片时用的）小台子、没有围栏的小床、沙发和椅子上。

当大人无法直接地监护小孩子或将其抱在怀中时，应将其留在一个安全的地方：带围栏的小床或者围栏里 (box)。

6个月大的小孩子就能够自己移动，因此有必要为室内的楼梯装上栅门、窗户装上栅栏，移走所有插在门上的钥匙，不要在窗口或阳台附近放置椅子。

如果小孩子**摔倒或身体猛烈碰撞某物**，其后出现**昏睡和/或呕吐**的现象，应**马上呼叫医生或急救服务（电话号码118）**。

当然，小孩子在摔倒后如果对大人的呼叫**无反应**，又或者**无法移动双腿和双臂**，同样应该联系**急救服务（118）**。

烫伤/烧伤

烧饭、烧开水或沸腾的食物时，有可能会**导致严重的烧伤或烫伤**。因此要非常小心，不要让小孩子接近热源（譬如热的烫斗，炉子等）和炉灶。其中一个很好的例子就是将锅和咖啡壶放置在煤气灶的后方。

请记住在端送沸烫的食物或吃、喝沸烫的食物和饮料时将小孩子抱在怀里是非常危险的。

为避免被灼热的自来水烫伤，锅炉的温度应保持在50至55度之间。

如果小孩子被烫伤，应将烫伤的部位放在**冷的自来水下冲洗**，带小孩子去看儿科医生，在**严重的情况下，联系急救服务（118）**。



窒息

几个月或几岁大的小孩子，他们对周围环境好奇，容易将物件放进嘴里。因此象小型玩具、项链和项链坠子之类的能够被小孩子吞咽的物件，应放置在小孩子无法到达的地方。

至于食物，应将其切成碎片。不应给糖果、花生或其他的小孩子还无法咬嚼的食物给小孩子吃。

溺水

在为小孩子洗澡时永远

都不可将其单独地留下，也不可在向浴缸/浴盆充水或将浴缸/浴盆的水排空时将小孩子单独留下。

在户外时应非常留意盛水的容器、槽、井、游泳池等。

中毒

药物和家用的洗洁精应放在小孩子看不到和接触不到的地方。这些商品的包装应是有安全保护设计的，且应被保存在其原始包装里。

经常检查药物和食物的有效期是非常有用的。

如果这些产品被小孩子吞服，应马上将其送往急救中心，同时带上被吞服液体的瓶子或被吞服药物的包装。

意外触电

外露的电线、电插座和摆在地面的加长电线板是非常危险的，因为小孩子开始自己移动，有可能被这些东西吸引而触摸它们，甚至将其放进嘴里咬嚼，这就如同将手指放进墙壁的电插座。



应使用塑料塞子（市面上有销售）来塞住电插座。
禁止使用加长电线板；如果非用不可的话，必须将电线
摆放在高处，家具和门的上面，以让小孩子无法接触。
应尽早将悬挂的电线维修好。



在汽车上

在汽车上必须使用在汽车上专用的婴儿座椅，而且最好安放在后排的座位上。在前排座位前面设有气囊的汽车，必须将婴儿座椅放在后排的座位上。
绝对禁止将小孩子抱在怀里。

国外旅游

在到国外旅游前，我们建议前往儿科医生处作一个全身的检查。还应前往地方卫生医疗公司为国际旅游者服务的医务室了解所有的重要医嘱，通常情况因不同的国家、不同的年龄而异。



发烧

当将体温计放在腋下或腹股沟量出的读数为 37.3°C 以上时证明发烧。体温计至少在腋下或腹股沟停留3分钟的时间才可量出正确的体温。

发烧本身并不是一种疾病，但是一种较严重的疾病的症状。

如果发高烧（等于或高于 38.5°C ），又或者持续发烧超过3天，或伴随其他的症状，应尽早带婴儿看儿科医生。

在接受儿科医生诊治前该如何做

不应用过多的衣物裹着婴儿。

让婴儿喝喜欢的饮料，最好是带糖分的饮料。

当体温过高时，应在婴儿的头部敷一条湿手帕或裹着冰块的手帕。

当体温超过 38.5°C 时，应让婴儿服用专用的退烧药。

腹泻

当婴儿每天大便4次以上，并大量地排出液体状的粪便，称为腹泻。

越小的婴儿患腹泻病就越危险。

当患腹泻婴儿呈病态时，应带婴儿看儿科医生。

在接受儿科医生诊治前该如何做

频繁且少量地让婴儿喝略带糖分的液体，或者是补充水分的溶液。

仔细地观察粪便：大便的次数，颜色，是否带血或粘液。

频繁地更换尿片。



呕吐

有的婴儿很容易呕吐，有时候在咳嗽或长时间啼哭后就出现。在这种情况下，如果仅呕吐一两次，之后婴儿恢复常态，举止如常，这是不用担心的。

然而，如果呕吐现象持续，令婴儿无法吸收水分，又或者呕吐物中带血，出现发烧或头疼现象，又或者呕吐现象出现在**摔倒或头部受碰撞**后，应马上带婴儿**看儿科医生**，如无法联系儿科医生，应马上**前往急救中心**。

在接受儿科医生诊治前该如何做

不要口服药物；如果发高烧，应使用塞（肛门）的那种退烧药。

最好将婴儿抱起来，以让婴儿在呕吐时不出现呼吸问题。





预防针是全球用来预防和击败危险疾病如天花、脊髓灰质炎、破伤风和白喉病的工具：预防针的功能是制造抗体（免疫能力）。通常预防针不会引起特别的不良反应，但有时候会出现针口红肿，发烧，烦躁和昏睡的现象。一般情况下在48小时内会消失。

严重的副作用如严重的过敏反应或伤害神经系统是非常少见的：儿科医生能够为家长提供所有的必要信息。

在意大利规定所有的儿童必须接受预防脊髓灰质炎、破伤风、白喉、乙型肝炎、百日咳、血友病、麻疹、风疹、腮腺炎、肺炎和流行性脑脊髓膜炎的疫苗注射。那些因特殊的健康状况而有危险处于严重病态的儿童，或者生活在过度拥挤的环境和上学校的儿童，建议接受预防感冒、水痘和甲型肝炎的疫苗注射。

在Emilia_Romagna大区所有的疫苗注射由儿童健康中心（Pediatrie di comunità/Consultori pediatrici）或自由选择的家庭儿科医生负责。

第一次打预防针是在婴儿2-

3个月大时。家长会收到一张注有打针日期和所有提示的



通知。有关需要接受的疫苗和打针时期，在第一次前往儿童健康中心（Pediatrie di comunità /Consultori pediatrici）时就被告知，有时候甚至在之前已被家庭儿科医生告知。

在打针前，儿科医生会告知家长所打的疫苗名称及其可能引起的反应。

家长被医生征求是否同意为婴儿注射疫苗，有时候家长还需要签名表示同意。

打针前应向医生反映如下的问题：

- 小孩子是否患有重要的疾病，是否服用特别的药物，是否现时有发烧；
- 是否最近接受过输血；
- 过去在打完疫苗后是否出现严重的不良反应。

疫苗注射记录簿应妥善保存，每次前往打疫苗时都要携带记录簿。

获取有关注射疫苗的时间与方式，家长可前往家庭儿科医生处或户籍所在地的地方卫生医疗公司的接种办公室。

预防龋齿

龋齿是儿童常患的口腔病，可通过遵守某些规定来进行预防：

- 正确地保持口腔清洁，即饭后都要清洁牙齿：喝奶的婴儿采用纱布，而较大的小孩子则使用牙刷；
- 尽量减少带糖分的食物；
- 至少每年一次，通过牙科医生或儿科医生检查牙齿





第一次看儿科医生应在出生后的7_10天内，以检查婴儿的健康状况。

在婴儿一周岁之前，若无特殊的健康问题，家长应定期地与儿科医生约会，建议每两个月左右作一次检查。

如果婴儿没有家庭儿科医生，在必要时也可前往儿童健康中心（Consultori Pediatrici）。

外国妇女及其孩子服务机构里的固定的语言文化中介（翻译）服务，是外国家长与医疗工作人员沟通的重要桥梁，同时还为外国家长提供所有的相关信息。

产妇在产后的30-

40天内应接受至少一次的妇科检查。妇科医生或助产士为你检查产后的身体与精神的健康情况，籍此机会，他们还为你建议甚至在喂奶期的避孕措施。妇女健康中心的助产士还为你检查会阴、缝线伤口，提供有关母乳喂养和护理新生儿的有用建议。

母亲的身体健康与婴儿的健康是息息相关的。



Emilia_Romagna大区的医疗服务系统保证所有在国家卫生部注册的意大利和外国市民能够享受医疗服务。

在国家卫生部注册是免费的，之后就有权利自由选择家庭医生和家庭儿科医生（14岁以下的儿童青少年）：所有在国家卫生部注册的人士都能获得一张医疗卡。

因工作原因

在意大利居住或临时居住的欧盟体国家之公民，也可以在国家卫生部注册，但期限以居留证的有效期为准。

非欧盟国之公民拥有居留证，或者在居留延期申请期间，可以在国家卫生部注册，但有效期跟居留的有效期一致。某些需付款的诊病项目，其收费方式跟对意大利公民的规定一样。

然而在意大利境内暂时居住或非法入境者/居留者，可以获取有效期为6个月的医疗卡（tesserino STP，外国人临时医疗卡），临时医疗卡可以延期。

凭外国人临时医疗卡可以享受以下的医疗服务：紧急的诊疗室和医院就诊，疾病和工伤事故的必要治疗，保护孕妇、产妇和未成年人的治疗，法律规定的预防公共传染的疫苗注射，国际预防疾病，预防疾病，传染病的诊断与治疗，包括爱滋病，吸毒的预防、治疗与身体康复。需要付款的治疗项目，收费方式跟对意大利公民的规定一致。

Emilia_Romagna大区的外国居民，无论男女，有还是没有居留证，都能够直接，即无需家庭医生的申请单（la richiesta），前往妇女健康中心（Consultori familiari），儿童健康中心（Consultori pediatrici o/Pediatrie di comunità，又或者是为外国妇女及其孩子设立的机构求医。



为外国妇女及其孩子设立的服务机构，主要是针对那些刚移入本国的外国妇女和有困难得到医疗协助的妇女；此机构里的语言文化中介员（翻译员）和工作人员主要是女性。妇女在这些机构里可以得到以下的服务：怀孕、自愿中断怀孕、闭经、避孕、不育、生育、妇科专科检查、宫颈癌预防检查(Pap-test)，心理与性协助等。然而对小孩子则保证医生诊治、疫苗注射、肺结核和传染病的预防检查。

对于所有接受医疗服务的没有合法居留的外国居民，医务人员不会进行报警。



获取有关医疗服务的信息，可以致电Emilia_Romagna地区医疗服务的免费热线号码：

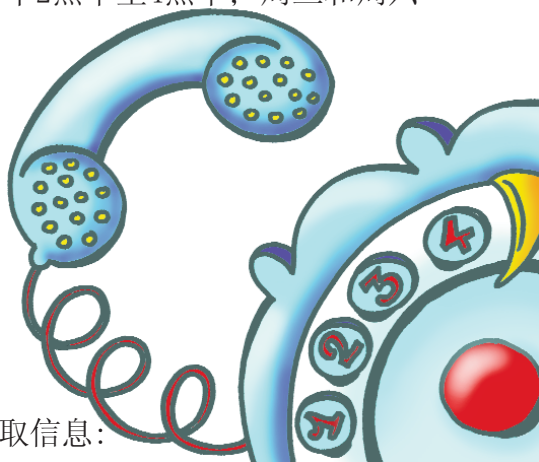
800 033 033

周一至周五，早上8点半至下午5点半，周六从早上8点半至中午1点半。

Bologna地区还设有提供医疗信息的免费热线服务（多语种）：

800 663366

服务时间：周一和周三，下午2点半至4点半；周三和周六，上午9点钟至中午12点半。



此外，还可通过以下途径获取信息：

Emilia-Romagna地区医疗服务网站：

www.saluter.it

Emilia-Romagna 地区社会政治部网站

www.emiliaromagnasociale.it

移民与世界埃米利亚-

罗马尼亚移民协会之政务会 Consulta per l'emigrazione e delle associazioni degli emiliano-romagnoli nel mondo) 之网站：

www.emilianoromagnolinelmondo.it



本资料制作人：

地区工作队：

Maria Giovanna Caccialupi, 协调员
(Bologna地方卫生医疗公司)

Antonella Bazzocchi
(Cesena地方卫生医疗公司),

Maria Rosaria Certosino
(Ferrara地方卫生医疗公司),

Rossano Fornaciari
(Reggio Emilia地方卫生医疗公司),

Laura Gaspari
(Forlì地方卫生医疗公司),

Achilla Gorni
(Parma地方卫生医疗公司),

Irene Ghirardini女士
(Ravenna地方卫生医疗公司),

Mara Manghi
(Reggio Emilia地方卫生医疗公司),

Laura Menegatti
(Ferrara地方卫生医疗公司),

Ines Pini
(Forlì地方卫生医疗公司),

Isa Ruffilli
(Bologna地方卫生医疗公司),

Giulio Sighinolfi
(Modena地方卫生医疗公司),

Gabriella Tritta
(Modena地方卫生医疗公司).

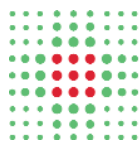
编辑：

Silvana Borsari,
Michela Bragliani, Elena Castelli, Angela Paganelli,
Vittoria Pastorelli, Diana Tramonti
(Emilia-Romagna 地区医疗与社会政治总部)。

出版：

Bologna地方卫生医疗公司 - 市民交流与公关部
(排版 - Marco Neri先生, 美术 - Bruno Pegoretti先生)

印刷 2008



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

