

# 欢迎来到这个世界!



## 给父母与孩子的建议和呵护

unicef 

联合国儿童基金会

Progetto grafico e illustrazioni: B-side Studio, Roma

I edizione giugno 2019

Con il patrocinio di :

UPPA – Un Pediatra Per Amico - [www.uppa.it](http://www.uppa.it)

Associazione Culturale Pediatri - [www.acp.it](http://www.acp.it)

Centro Nascita Montessori - [www.centronascitamontessori.it/centro/](http://www.centronascitamontessori.it/centro/)

Associazione Natinsieme/Centro Touchpoints Brazelton - [www.facebook.com/centroTouchpointBrazelton/](http://www.facebook.com/centroTouchpointBrazelton/)

Le informazioni contenute in questo documento sono state elaborate dall'UNICEF sulla base delle proprie fonti scientifiche, di quelle dell'OMS e dei patrocinatori:

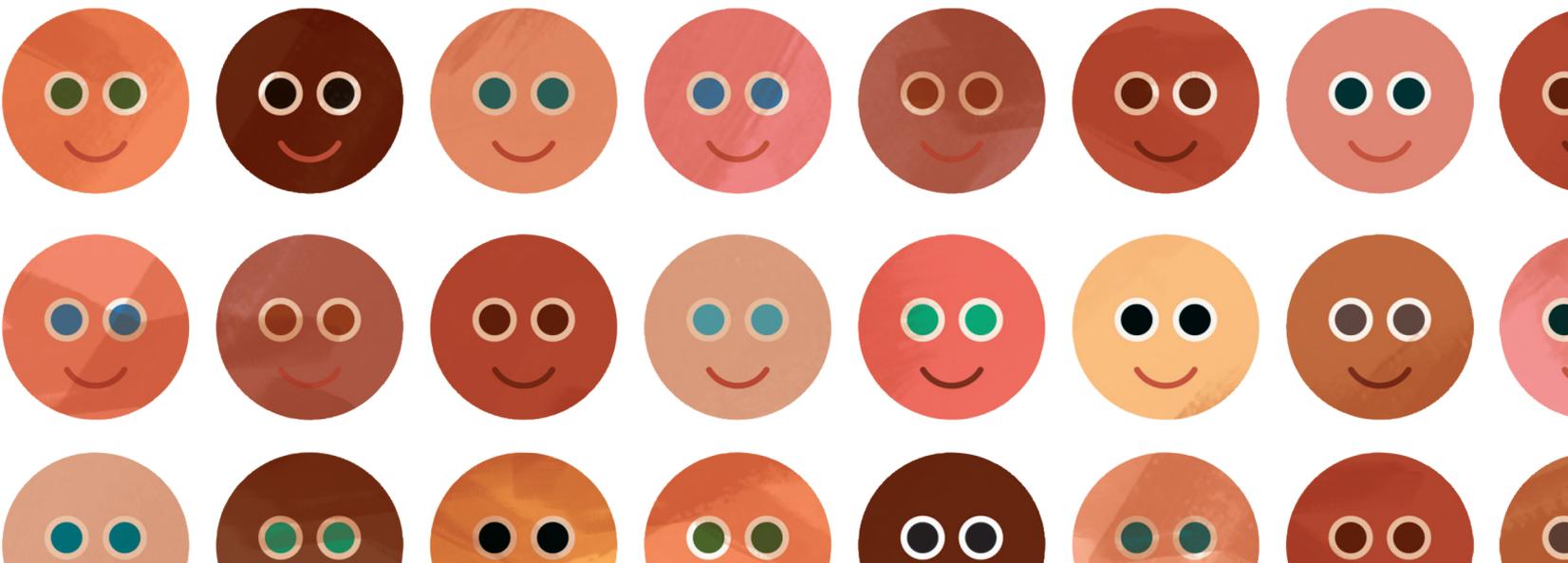


Traduzione in lingua cinese a cura dell'Associazione Nuova Generazione Italo-cinese

Revisione: CHEN Ming, CTU del Tribunale di Torino nr.3290

中文翻译版-意大利中意青年会

校对：陈铭，都灵法院注册翻译编号3290



# 欢迎来到这个世界!

## 给父母与孩子的建议和呵护

学习是一个终生的过程

头几年对于为健康和谐的发展奠定基础并帮助孩子充分发挥潜力至关重要

幼儿的大脑每秒可以形成百万个新连接。为此,在一起的最初时刻很重要!

充足合适的营养 刺激与护理是必不可少的,尤其是在生命的前一千日

爱心关怀和同理心是基本要素。对自己、他人和世界的互动和体验进行适当的刺激才能完成发展的秘诀

联合国儿童基金会 (UNICEF) 在意大利和世界各地宣传《儿童和青少年权利公约》

该公约规定每个男孩和女孩都可以享有健康和谐发展的权利

照顾他们的成年人得到一切必要的帮助,以保障儿童的这项权利

此外,联合国儿童基金会还在意大利推动“儿童友好医院和友好社区计划”

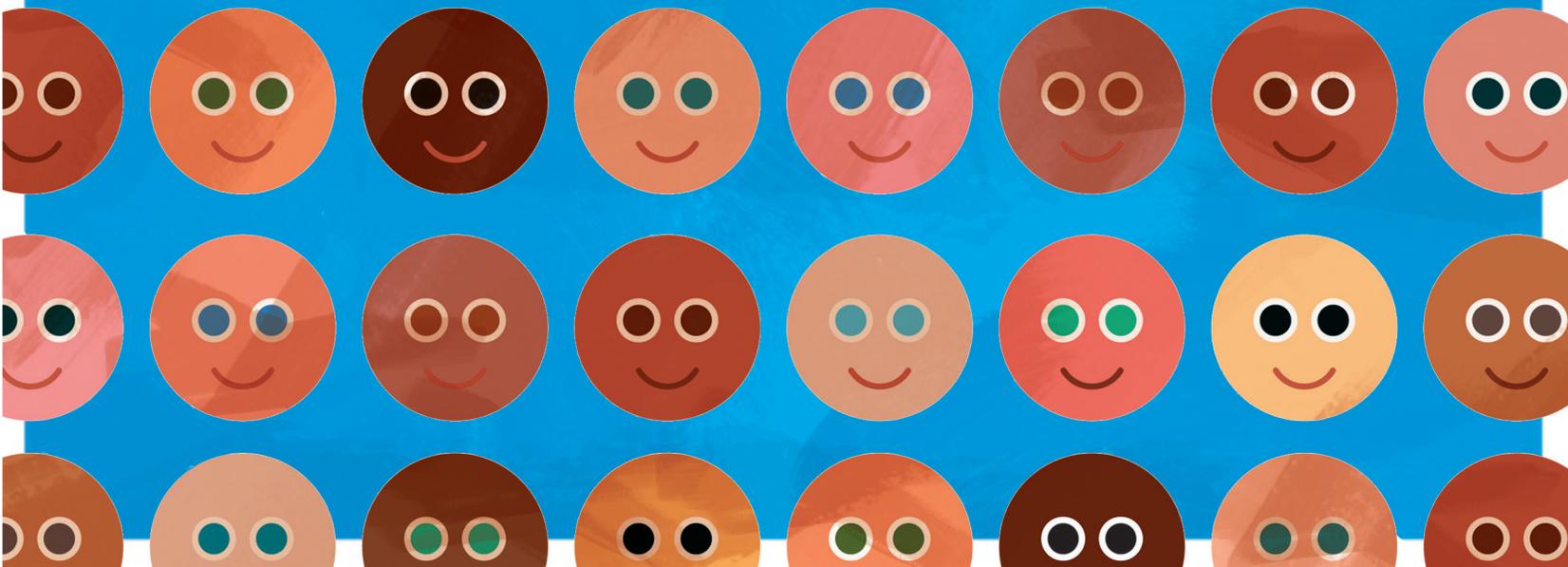
以确保最佳分娩和助产以及开始母乳喂养的做法

出于这个原因,这里有一些简单的提示,供新生儿父母和所有照顾小孩的人使用

通过这些建议,希望激发某些兴趣点和好奇心进而增加对幼儿成长的责任感

同时让父母们更安心的爱护孩子,一些简单的常识可以帮助刺激小孩子的大脑

循序渐进地帮助他们享受童年,成为快乐的少年和开朗的成人



# 在生命的第一周

## 沟通

看着宝宝的眼睛,尽可能多和他说话  
出生后立即保持肌肤接触  
婴儿可获得宁静  
呼吸均匀并维持温度

听音乐真是太刺激了!



## 喂食

看着宝宝的眼睛,尽可能多和他说话  
出生后立即保持肌肤接触  
婴儿可获得宁静  
呼吸均匀并维持温度

喂奶喂奶再喂奶!

## 游戏

创造机会让宝宝可以看到你  
听到你的声音  
自由移动和进行身体接触  
把它抱在怀里 (因为它现在需要)  
轻轻摇着  
宠爱他: 他的玩具就是你



# 从一周到六个月

## 沟通

微笑和眼神是一种交流方式! 平静地和你的宝宝说话  
你可以通过回应他的语句和手势来  
与他进行真正的对话!

回应他的哭声:

检查他是否想要换尿布或陪伴入睡...

或者他只是想要你的注意力和抚慰, 或者是他饿了!



## 他需要你的拥抱

## 喂食

乳汁来自母乳喂养——您给宝宝喂的越多  
产生的乳汁就越多

母乳喂养会根据宝宝的进需要分泌充足的乳汁



加油, 继续喂奶!

## 游戏

在这几个月里

身体或视觉接触代表了孩子的第一种游戏形式  
创造安全的环境, 让孩子可以自由活动

轻轻地给他提供安全的物品,

让他可以触摸 抓住 探索

请记住, 在这个时期

他了解事物的方式是将它们带到嘴里!

把手放在嘴里是件好事



# 从六个月到九个月

## 沟通

回答宝宝的语句并表现出兴趣  
这将是您为他的谈话做好准备的方式  
在这几个月里,他将开始认出自己的名字  
呼唤他并观察他的反应



读书给他听,与他一起听音乐

## 喂食

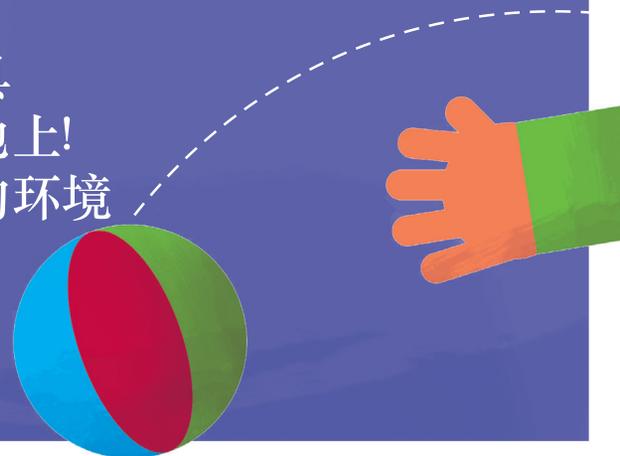
坐在你的孩子面前看着他  
除了喂奶之外  
还为他提供各种健康和新鲜的食物  
给他足够的时间吃饭,可以自己吃  
不要催促



按要求提供补充性食物

## 游戏

为您的孩子提供适合他年龄的玩具  
让他可以处理、猛击和……掉到地上!  
为他的第一次探索准备一个安全的环境



一个勺子和一个沙拉碗  
是他最喜欢的游戏

# 从九个月到十二个月

## 沟通

总是向孩子指着东西说出它们的名称  
手势也有助于学习语言  
例如做些模仿并观察他的反应  
要继续阅读适合他年龄的书籍和听音乐

与他交谈



## 喂食

让您的宝宝独自进食  
并尝试不同口味和不同特征的食物  
即使在引入固体食物之后  
母乳仍然是一种宝贵的营养来源  
尽可能提供新鲜的时令水果和蔬菜  
多姿多味



## 游戏

玩隐藏游戏并一起找到它们！或者  
“bu...bu...settete!”（手掩游戏）  
通过这个游戏  
孩子会开始明白你一直都在  
即使他没有看到你

BÙ BÙ ... SETTETE!

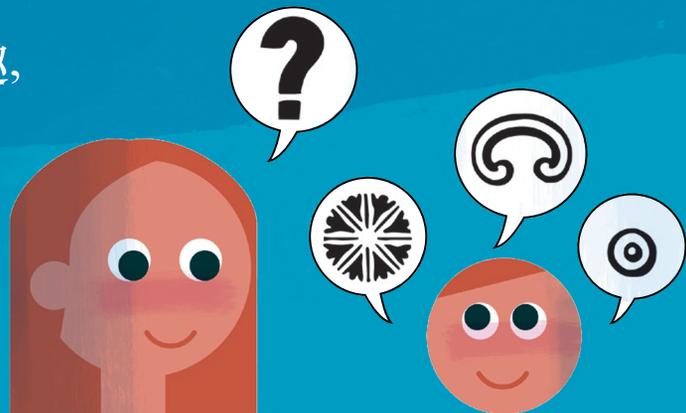


# 从十二个月到两岁

## 沟通

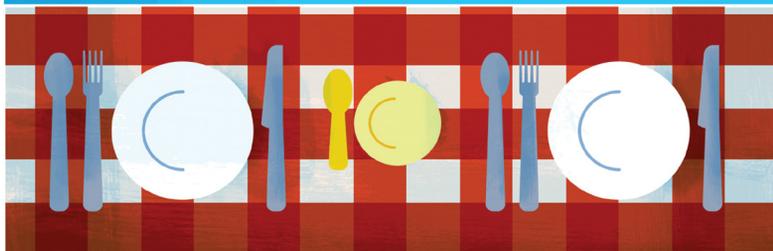
总是表现出与孩子对谈的兴趣，  
让他们随意发挥，无需纠正.....  
他们会从经验中学习!

太多话要对你说



## 喂食

确保孩子与家人一起共享用餐时刻，成为快乐和参与性的时刻  
如果他不饿，不要坚持让他吃东西

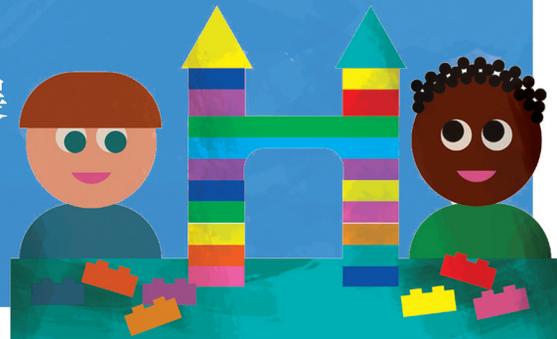


所有人上餐桌

## 游戏

在这个阶段，孩子一般会对堆叠式或锁套式玩具表现出兴趣  
在这个时候会喜欢探索环境  
让他随意发挥并保证安全  
增加与大自然接触的时间有助于和谐发展

培养创造力



# 两岁以后

## 沟通

鼓励你的孩子表达自己  
总是回答他的问题和他的“为什么?”  
帮助他给各种情绪一个名称  
这会让他感到安心和学会接受!  
不要轻视他的害怕, 温柔地帮助他去面对这些害怕  
自信心是从小就开始培养的!

**听他说, 并教育他: 这是他的权利**



## 喂食

保持良好的习惯比以后的纠正要容易得多  
为了身体健康  
为全家人准备新鲜 均衡和多样化的饮食  
避免使用食物作为奖励

**健康饮食是他的权利**



## 游戏

形状 颜色 材料.....  
为您的孩子提供适龄的刺激  
切记, 游戏是世界上第一种实验形式!

**正确的游戏能激活大脑: 这是他的权利**



# 还有...

## 保护他在家里和家外的安全!

确保空间的安全, 在车上--即使是短途出行--也一定要使用法律认可的安全座椅  
吸二手烟总是有害的, 永远不要让你的孩子暴露在这种风险之下  
"小心处理": 避免激烈的动作, 儿童可能遭受严重后果

## 与他一起成长!

高声朗读 音乐感应 儿歌和摇篮曲在任何年龄段都是好的.....  
甚至从怀孕期开始

## 体育活动!

根据世界卫生组织 (WHO) 的新指南  
即使是0-5岁的儿童也应该有更多的时间去活动和玩耍  
根据他们的需要获得足够的睡眠, 并尽可能减少坐在屏幕前的时间

## 尊重他自己的时间!

每个孩子都有自己的时间  
不要强求, 不要进行比较  
如果你有任何疑问或好奇, 请询问你的儿科医生

## 尊重你自己的时间!

照顾一个小孩是一个美好的经历, 它需要能量和精力  
如果有时你认为自己无法处理, 请寻求帮助: 你的伴侣 你的家人 你的朋友 你的儿科医生  
这种情况已经发生在全世界数百万父母身上, 他们感到自己的不合适 - 相互交流将帮助你改善  
众多的社区妇幼中心提供免费的分娩课程和新生儿父母的咨询空间, 请联系你家最近的妇幼中心!

[www.unicef.org/parenting](http://www.unicef.org/parenting)



## 深入了解请浏览

**Genitori Più** - [www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

**Ministero della Salute** - [www.salute.gov.it/portale/allattamento/homeAllattamento.jsp](http://www.salute.gov.it/portale/allattamento/homeAllattamento.jsp)

**Organizzazione Mondiale della Sanità** - [www.who.int/topics/breastfeeding/en/](http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/)

**UNICEF** - [www.unicef.org/parenting](http://www.unicef.org/parenting)

**UNICEF Italia** - [www.unicef.it/vaccinazioni](http://www.unicef.it/vaccinazioni)

**UNICEF Italia** - [www.unicef.it/allattamento](http://www.unicef.it/allattamento)

