儿童常规保健家长认知与行为现状调查及分析

田　征

潜江市妇幼保健院 湖北 潜江 433199

【摘　要】：为探究家庭儿童保健现状，提升儿童健康管护质量，本文以 286 名 0—12 岁儿童家长为调查对象，采用问卷与访谈法开展研究。结果显示，多数家长认可儿童保健重要性，但整体保健知识掌握不全面，在营养喂养、视力口腔、心理行为、运动安全等领域存在认知误区与知行脱节问题，保健行为规范性不足。家长素养、家庭照护模式、信息渠道、专业宣教及社会环境是主要影响因素。基于调查问题，本文提出分层宣教、精准指导、多方联动等优化对策，旨在改善家庭保健行为，助力儿童健康成长。

【关键词】：儿童保健；家长认知；健康行为；健康教育；生长发育

DOI:10.12417/2811-051X.26.14.040

儿童健康是全民健康的重要基石，儿童常规保健贯穿生长发育全过程，涵盖体格监测、营养喂养、预防接种、视力口腔保健、心理行为指导、意外伤害预防等内容。随着公共卫生服务不断完善，儿童保健可及性明显提升，但家庭照护质量仍存在较大差异。家长保健认知不足、理念陈旧、行为不规范，是影响儿童健康水平的重要原因。为准确掌握现状、发现问题，本次开展家长认知与行为调查，为精准开展健康宣教、优化保健服务提供依据。

1 儿童常规保健家长认知与行为总体状况

本次调查覆盖 0—12 岁儿童家长，其中母亲占 75.1%，父亲占 16.4%，祖辈及其他照护者占 8.5%；学历方面，大专及以上占 52.4%，中学及以下占 47.6%。结果显示，超九成家长认可儿童常规保健的重要性，对预防接种、定期体检等基础项目知晓度与依从性较好，信息主要来自医院、社区及网络。多数家长能关注孩子身高体重、规律作息，但仅有 51.7%的家长能较为全面掌握核心保健知识，近 38%的家庭存在明显知行脱节。部分家长依赖经验与网络信息，对科学规范掌握不足，在关键环节易出现认知与行为偏差，整体保健水平有待进一步提升。在日常照护中，家长普遍能够满足儿童基本生活需求，但在预防保健、早期筛查、行为干预、心理支持等专业性较强的环节，普遍存在意识不足、方法不当、坚持不够等问题，难以形成系统化、常态化、科学化的家庭保健模式。

2 家长儿童保健现存突出问题

2.1 饮食喂养存在认知误区

家长普遍重视饮食，但科学喂养知识明显不足。调查显示，约 55%的家庭存在过度喂养、高糖高脂零食过多、辅食添加不规范等问题，近半数家庭存在盲目补充营养素现象。许多家长将“吃得贵、吃得细”等同于营养好，忽视谷物、蔬菜、优质蛋白的均衡搭配，长期高油高糖饮食导致儿童肥胖、挑食、便秘等问题逐年增多。在低龄儿童喂养中，祖辈照护家庭更易出现追喂、哄喂等不良习惯，多数家长对儿童肥胖、挑食偏食、食物过敏等问题识别能力不足，未能及时进行科学干预与就医咨询。

2.2 身心保健重视程度失衡

家长普遍侧重儿童身体发育，忽视心理成长与口腔视力健康。超过 60%的家长未能有效控制孩子屏幕时间，每日户外活动时长不足，近视防控意识薄弱。在心理层面，仅少数家长了解儿童心理发展规律，常将情绪问题判定为性格调皮，缺乏正确引导方式。同时近四成家长轻视乳牙健康，忽视日常口腔清洁与定期检查，极易埋下长期健康隐患。

2.3 运动锻炼开展缺乏规划

多数家长认同运动的重要性，但实际落实不足。学龄期儿童因学业负担，日均运动不足 1 小时的比例接近 55%，部分家庭过度保护，限制跑跳等大肢体活动，导致儿童体质下降、协调能力不足。儿童运动多以自由玩耍为主，缺乏平衡、力量、灵敏等综合素质训练，运动类型单一、强度不合理，多数保健服务仅完成基础体检流程，没有结合儿童年龄、体质、生活环境制定专属运动方案，也未向家长普及不同季节、不同天气下的户外活动注意事项，使得家长在安排儿童日常锻炼时毫无参考依据，无法合理把控运动时长与运动强度。

2.4 安全防护与预防意识薄弱

意外伤害是儿童健康重要威胁，但家庭预防措施不到位，近六成家庭未全面排查居家安全隐患，交通安全、防溺水、防欺凌等日常教育流于形式，约八成家长未接受过正规儿童急救培训，面对突发意外缺少正确处置方式。同时多数家长秉持重治疗、轻预防思想，忽视定期体检与早期发育筛查，日常基础防疫措施落实不到位，儿童健康前置防护工作存在明显漏洞。

3 家长保健认知与行为的主要影响因素

3.1 个人素养与家庭分工因素

家长文化程度是影响保健水平的关键因素。大专及以上学历家长保健知识合格率显著高于中学及以下学历家长，高学历家长更善于学习权威知识、甄别信息真伪，并将知识转化为规

范照护行为；学历偏低家长更依赖传统经验，对专业性较强的保健知识理解与落实较差。母亲作为主要照护者，参与度与规范性普遍优于父亲，父亲在心理陪伴、安全指导、运动锻炼等方面参与不足，家庭内部保健分工不均衡，直接降低整体照护质量。很多家庭出现育儿责任单边化现象，父亲长期缺位儿童日常养护，无法分担健康管理工作，使得单一照护者精力不足，难以兼顾饮食、运动、心理、安全等多方面保健内容，进一步拉大家庭保健质量差距。

3.2 传统育儿观念根深蒂固

照护模式直接决定保健落实效果。父母主导照护的家庭更易接受科学育儿理念，保健规范性更高；祖辈共同或主导照护的家庭，受传统观念影响更深，在喂养、穿衣、用药、口腔保健等方面更容易坚持经验做法，对新理念接受慢、改变难，易出现两代育儿观念冲突，降低科学保健执行力度。老旧育儿思维固化，难以顺应现代儿童健康养护需求，成为阻碍科学保健推行的内在阻力。老一辈育儿观念注重温饱照料，轻视习惯培养与早期健康筛查，认为孩子无病痛便是健康，忽略亚健康、心理情绪、视力体态等隐性健康问题，长期错误养护方式慢慢积累各类儿童健康隐患。

3.3 信息获取渠道杂乱无序

当前家长获取保健信息以网络新媒体为主，来源分散、质量不一。约65%的家长主要通过短视频、公众号获取育儿知识，内容碎片化、娱乐化强，部分信息不科学甚至错误，导致家长辨别困难。仅有三成左右家长以医院、社区卫生服务中心为主要信息来源，权威渠道利用率不高。这类信息往往追求流量与眼球效应，缺乏医学循证依据，同一问题说法矛盾、前后冲突，极易造成家长认知混乱。很多家长反映越查越迷茫、越学越困惑，最终选择放弃科学方法，回归经验照护，进一步加剧保健行为的不规范。网络平台缺少严格内容审核，大量三无育儿科普、夸大功效的养生偏方肆意传播，极大扰乱家长正确认知，让简单科学的保健知识被错误信息覆盖误导。

3.4 外部服务与现实条件制约

社区与医疗机构健康宣教多以集中讲座、发放资料为主，内容同质化、理论性强，缺乏分年龄、分问题的个性化指导，家长听懂但难操作。宣教形式多为单向灌输，缺少互动、演示与实操练习，家长难以掌握具体方法。同时，服务流程缺少后续跟踪与效果评估，无法根据家庭落实情况及时调整指导方案，导致宣教效果停留在表面，难以真正转化为稳定的家庭照护行为。此外，基层保健服务覆盖面有限，偏远社区、乡镇地区专业保健资源稀缺，家长难以就近获得专业指导，同时繁重的生活与工作压力，让多数家长无暇系统学习保健知识，只能凭借自身经验粗放照料儿童身心健康。

4 优化家长儿童保健认知与行为的实施对策

4.1 健全分层化健康宣教体系

面向不同年龄段儿童、不同学历层次家长以及祖辈照护群体，搭建差异化健康宣教框架。针对0-3岁婴幼儿家庭、学龄前家庭、中小学家庭划分宣教重点，摒弃统一化、模板化宣讲模式。依托社区卫生服务中心、妇幼保健机构、幼儿园及中小学，常态化开展线下科普课堂、育儿沙龙、实操教学等活动，把晦涩的保健知识转化为简单易懂、便于操作的日常方法。同时整合线下宣传物料，编制图文并茂的育儿保健手册，细分饮食、运动、心理、安全四大板块，方便家长随时查阅学习，从源头夯实家长基础保健认知。充分考虑祖辈照护人群接受习惯，采用方言讲解、实景演示、案例讲解等通俗形式开展科普，降低学习理解难度，让科学保健理念真正融入老年照护群体日常育儿之中。

4.2 搭建权威化信息传播平台

严格规范儿童保健知识传播渠道，由当地卫健部门、妇幼机构牵头，打造官方育儿科普新媒体账号，定时推送科学喂养、视力保护、心理疏导、应急救护等标准化内容，及时肃清网络伪科普、偏方育儿等错误言论。设立线上咨询答疑通道，安排专业医护人员定期在线答疑，解决家长日常育儿保健困惑。引导家长主动远离碎片化娱乐育儿内容，优先依托官方平台、正规医学期刊、专业医护人员获取知识，帮助家长树立正确信息甄别能力，杜绝错误理念误导日常照护行为。定期开展网络科普整治行动，联合平台清理不实育儿保健内容，净化线上育儿知识环境，持续推送系统化、连贯式保健课程，帮助家长循序渐进建立完整育儿保健知识体系。

4.3 推行个性化家庭保健指导

转变传统单一体检服务模式，儿童保健门诊在完成基础检查之余，结合儿童年龄、体质、生活习惯、家庭环境，为每个家庭定制专属保健方案，明确饮食搭配标准、每日运动时长、作息规范、视力防护细则等具体内容。重点针对肥胖儿童、体弱儿童、视力异常儿童开展一对一专项指导，定期跟踪回访健康改善情况。深入社区开展入户走访指导，重点帮扶留守家庭、低学历家庭、多子女家庭，及时纠正家庭内部错误育儿方式，协调化解两代人育儿观念矛盾，统一家庭科学保健标准。建立儿童健康电子档案，实时记录儿童生长数据、体检结果、日常健康状况，实现儿童健康动态化管理，让保健指导更加精准贴合儿童成长实际需求。

4.4 构建多方协同化联动机制

打通家庭、社区、医疗机构、校园四方联动渠道，形成全方位儿童健康管护网络。幼儿园与中小学将儿童保健知识融入日常教学，定期开展视力筛查、心理测评、健康体检，及时向家长反馈儿童身心状况，同步推送居家养护建议。社区完善儿

童基础活动设施，规划专属儿童运动休闲区域，定时组织集体亲子运动、健康实践活动，为儿童户外活动提供场地保障。医疗机构加强基层保健人员专业培训，提升基层保健服务能力，下沉优质保健资源，延伸保健服务范围。同时常态化开展家长急救技能培训、儿童心理疏导培训，全面补齐家长安全防护与心理养护短板。建立四方定期沟通交流机制，互通儿童在校、居家、体检各项健康信息，及时发现儿童成长过程中的健康隐患，第一时间联合家庭落实干预举措，筑牢儿童多层健康防护网。

4.5 营造全社会健康育儿氛围

积极倡导科学、全面、均衡的现代儿童健康理念，扭转社会重学业、轻健康，重身体、轻心理的不良风气。合理减轻学龄儿童学业压力，预留充足运动、休息、娱乐时间，保障儿童身心健康均衡发展。加大儿童保健相关政策宣传力度，普及儿童早期发育筛查、免费体检、疫苗接种等惠民健康服务，提升家长主动参与预防性保健的积极性。关注低收入家庭、偏远地区家庭儿童保健现状，优化基层医疗保健资源配置，缩小城乡、区域之间儿童保健服务差距，让科学儿童保健理念普及至各个家庭，全面提升区域内儿童整体健康养护水平。将儿童健康发展纳入民生重点工作，加大儿童保健事业资金投入，完善城乡一体化儿童健康服务体系，推动儿童保健服务均等化发展，从社会层面为儿童健康成长营造优质良好环境。

5 结语

家长认知与行为是儿童常规保健落地的关键。调查显示，当前家长在营养、视力口腔、心理行为、运动安全、预防保健等方面仍存在明显不足，认知不全面、依从性不高、知行脱节较为突出。受文化素养、家庭结构、信息渠道、专业服务与社会环境等多重因素影响，家庭保健质量差异明显。只有通过精准化健康宣教、个性化专业指导、系统化社会支持，才能有效提升家长保健素养与行为规范性。家庭应树立全面健康观念，主动学习科学知识、坚持规范照护；全社会协同发力，为儿童健康成长构筑坚实保障。

参考文献：

[1] 张楠,高雪婷,王雯,等.学龄前儿童家长儿童保健知识知晓现状调查及影响因素分析[J].中国妇幼卫生杂志,2024,15(04):58-62.

[2] 王春丽,简洁,张蔚,等.幼儿父母视力健康知识信念行为及相关因素分析[J].中国学校卫生,2025,46(03):343-347.

[3] 陆芳,姜娟.养育知识与养育行为、儿童发展——对亲职教育研究的启示[J].盐城师范学院学报(人文社会科学版),2022,42(06):89-94.

[4] 谭晖,余惠琴,汪玲.儿童视力保健相关行为评定量表的编制及信效度检验[J].中国学校卫生,2009,30(11):1007-1010.