

第一章

0~1个月
迎接小天使降临





新生儿的健康常识

十月怀胎，宝宝终于平安降生。作为新手父母，此时最关心的莫过于宝宝是否健康，生长发育是否正常。那么，新生儿宝宝怎样才算正常呢？

体重

体重是反映新生儿发育水平的重要指标之一，足月出生的宝宝正常体重范围为2.5~4千克，平均为3千克。出生体重<2.5千克的宝宝为低体重儿，出生体重>4千克的宝宝为巨大儿。

新生儿宝宝出生后1周内常会有体重减轻的现象，这是暂时的，称为生理性体重下降，下降的幅度最多可达出生时体重的10%，大多在出生后10天内即可恢复。这种生理性体重减轻一般不需要特殊处理，但是如果体重减轻过多或恢复过慢，或同时伴有吐奶、拉稀便等异常表现，则应及时上医院诊治。



育儿小秘籍

新生儿宝宝体重减轻的原因

新生儿宝宝进食还没有形成规律，进食量较少，摄入不足，加上经呼吸代谢及皮肤蒸发排出肉眼看不见的水分，以及每天排出的大小便等，均可造成体重在出生后会减轻。

身长（高）

身长（高）是反映新生儿骨骼发育水平的重要指标，宝宝出生时平均身长（高）为50厘米。宝宝的身长（高）与种族、遗传、孕期营养等密切相关。

头围

头围与脑部的发育密切相关，胎儿期脑部发育居全身各系统的领先地位，故新生儿宝宝出生时头围相对较大，一般在33~34厘米。头围较小常提示脑部发育不良；头围过大则常提示脑积水。

胸围

胸围的大小与肺和胸廓的发育有关，新生儿宝宝出生时胸围平均为32厘米，比头围小1~2厘米。



初识新生儿

期待已久的宝宝终于降生了。面对新生宝宝，新手爸爸妈妈们在兴奋、激动、欣喜之余，是不是还有一点不知所措呢？别担心，下面我们就来看看新生宝宝都有哪些特点。

头部

新生宝宝的头顶上有一个长菱形的凹陷，用手轻轻触摸感觉很软，并且有跳动感，此处称为“前囟门”。前囟门没有骨头保护，较为薄弱，注意不要用力按压，并防止硬物碰撞。前囟门在宝宝1~1.5岁时会慢慢闭合。前囟检查在儿科临床中很重要，前囟过小或过大、早闭或迟闭，都是不正常的，应及时向医生咨询。

在宝宝头部后侧正中还有一处凹陷，呈三角形，称为“后囟门”。后囟门在宝宝出生时已经很小或已闭合，最迟于出生后6~8周闭合。

皮肤

几乎所有的新生宝宝都会出现脱皮现象，可发生于全身各个部位，但以四肢、耳后较为明显。无论是轻微的皮屑，还是严重脱皮，只要宝宝饮食、睡眠都没问题均属正常现象，无须特意采取保护措施或强行将脱皮撕下，只要让其自然脱落即可。但是如果脱皮伴有红肿或水疱等其他症状，则可能为疾病的征象，须及时就诊。

四肢

出生前，由于胎儿受到子宫内空间的限制，大都是蜷缩的姿势。出生后，四肢会逐渐伸展开来，所以新生宝宝出生后常常呈现膝关节轻度弯曲、双足内翻、两臂轻度外转、双手握拳或四肢屈曲等状态。等到宝宝神经系统的控制能力逐渐由控制粗动作发展到控制精细动作后，这些状态就会自然矫正。

体温

新生宝宝的正常体温在36~37℃。但新生宝宝的体温调节中枢功能尚不完善，体温不够稳定，一旦受到外界环境的影响，体温变化就较大。再者，新生宝宝的皮下脂肪比较薄，容易散热，所以新生宝宝要多注意保暖。

呼吸

正常新生儿每分钟呼吸35~40次。新生宝宝的肺活量较小，吸入的氧气少，远远不能满足其新陈代谢的需要，只能通过加快呼吸次数来弥补。由于其呼吸中枢发育不健全，刚出生的宝宝呼吸表现为浅快、不均匀。但是在安静状态下，如果新生儿呼吸频率超过每分钟60次，或少于每分钟20次，伴有呼吸困难，皮肤、口唇青紫，面色难看，哭声低微，吮吸无力，则提示宝宝病情危重，应及时就医。

排便

新生宝宝一般在出生后12小时开始排胎便。胎便呈墨绿色黏稠糊状，3~4日胎便即可排尽。若宝宝出生后24小时尚未排便，则应立即请医生检查，看是否存在肛门等器官畸形。新生宝宝吃奶之后，大便逐渐转成黄

色。母乳喂养的宝宝每天排便4~5次。人工喂养的宝宝排便次数则稍少一些，每日1~2次。

睡眠

睡眠对新生宝宝而言是非常重要的，新生宝宝每日睡眠时间可达20小时左右，即除哺乳之外，大部分时间都处于睡眠状态。

原始反射

正常新生儿一出生就具有一些暂时性的、原始特殊的神经反射，它可反映出新生儿的机体是否健全，神经系统是否正常。随着宝宝年龄的增长，神经系统发育逐渐成熟，这些反射会自然消失。如果出生后未出现这些反射或反射消失过迟，常常提示可能有神经系统的某些异常。常见的原始反射包括觅食反射、吸吮反射、握持反射及拥抱反射等。

● 新生宝宝除哺乳外，大部分时间都是在睡眠中度过的。





警惕宝宝的特殊生理现象

新生儿会有一些特殊的生理现象，新手爸爸妈妈们需要有一些了解，以免在宝宝出现这些状况的时候惊慌失措，甚至做出不当的处理。

生理性黄疸

50%~60%的足月宝宝和80%以上的早产宝宝于出生后2~3日会出现黄疸，通常4~6日达到高峰，7~10日消退，足月宝宝最迟不超过2周，早产宝宝可延长到3~4周。宝宝除有轻微食欲不振外，一般情况良好，无其他临床症状，这种现象称为生理性黄疸。生理性黄疸不需要特殊处理，但需注意观察，以免病理性黄疸漏诊。



若宝宝出生后24小时内即出现黄疸，2~3周仍不消退，甚至继续加深加重或消退后重复出现，或出生后1周至数周才开始出现黄疸，则为病理性黄疸，须及时诊治。

上皮珠和马牙

新生儿上颌中线附近会有乳白色米粒大小的颗粒，称为上皮珠，是由上皮细胞堆积而形成的。有时在牙龈边缘也会看见乳白色米粒大小的颗粒或斑块，表面光滑，数量不一，如同乳牙，但这不是真正的牙齿，是由上皮细胞堆积或黏液腺分泌物积留所致，俗称马牙。

上皮珠和马牙是新生儿期的一种特殊但正常的生理现象，对宝宝吸奶及以后的牙齿发育无任何影响，不需要进行任何处理。它会随着进食、吮吸的摩擦在数周或数月后自行消失。这里要提醒新手爸爸妈妈们注意的是，对于新生宝宝的^①上皮珠和马牙，千万不能用布去擦拭或用针去挑，以免引发感染，甚至发生败血症，危及宝宝生命。

螳螂嘴

每个新生宝宝在口腔内的两侧颊部都各有一个较厚的脂肪垫，向口腔内凸



● 螳螂嘴千万不要挑破或割掉，以免引起感染甚至败血症。

起，使宝宝的嘴看起来有一种特殊的形状，因个体差异，有的宝宝更为明显，民间俗称螳螂嘴。

新生宝宝的摄食主要靠吮吸动作来完成，当宝宝用力吮吸时，如果没有两侧颊部的脂肪垫支撑，会使两颊内陷，因此新生宝宝颊部的脂肪垫有助于宝宝的吮吸摄食，属于新生儿的正常生理现象，不需任何处理。随着宝宝渐渐长大，从吮吸摄食过渡到咀嚼摄食时，颊部的脂肪垫便会渐渐消失。

乳腺肿大

不少新生宝宝在出生后3~5日会

出现乳腺肿大现象，通常为双侧对称性，如蚕豆到鸽子蛋大小，有些甚至会分泌少许乳汁。这种乳腺肿大多为生理性的，不论是男宝宝还是女宝宝都有可能发生，是由于怀孕期间妈妈体内的雌激素、孕激素、催乳素等经胎盘到胎儿体内，雌激素、孕激素在一定程度上起着抑制催乳素的作用，但是宝宝出生后，来自妈妈体内的雌激素、孕激素等中断，而催乳素在出生后1个月内仍维持较高的浓度，催乳素失去抑制，从而导致新生宝宝出现暂时性乳腺肿大、乳汁分泌的现象。

生理性乳腺肿大不需要任何处理，大多于2~3周后可自行消退，少数可能持续1个月左右。

需注意的是，生理性乳腺肿大切勿按摩挤压，以免继发感染。

打嗝

新生宝宝经常会打嗝，新手爸爸妈妈们常因不知道这是怎么回事而感到不安，也不知道该如何处理。

实际上，宝宝打嗝不是病，而是由于宝宝神经系统发育不完善，使控制膈肌运动的自主神经容易受外界影响所致。如吸入冷气，或进食太快等，就会引起膈肌突然收缩而出现打嗝现象。随着宝宝的长大，神经系统逐渐发育完善，打嗝现象就会逐渐减少。

宝宝打嗝时，可以喂些温开水或奶水，也可以将宝宝竖着抱起，轻拍其背部，一般打嗝即可停止。



了解宝宝的感知能力

宝宝出生后会发生许多变化：用肺呼吸，用嘴吃奶，用哭声发表意见，用身体皮肤感受妈妈的爱抚。他把这些感觉信息不断地传递到大脑中去，使感官、大脑、身体以及行动逐步协调起来。

视觉

新生宝宝的视觉还未发育健全，通常只能够看清15~20厘米处的物体，但对光有反应，眼球的转动是无目的的，在安静、清醒的状态下可以短时间注视物体。

触觉

新生宝宝的触觉有些已经发育得很好，尤其是嘴巴、舌头、眼、前额、手掌和脚底等处。当妈妈用乳头等轻触宝宝嘴巴周围的皮肤时，宝宝马上就会将脸转向被碰触的一侧，并张开嘴巴寻找碰触他（她）的东西。

而当有人试图想用手撑开宝宝的眼皮时，他（她）就会把眼闭得紧紧的。

但是，新生宝宝躯干、大腿、前臂等部位的触觉则比较迟钝。

痛觉

新生宝宝已有了痛觉，但还比较迟钝，尤其在躯干、腋下等部位，更不敏感。所以，有时候宝宝虽然反应不明显，但是你可能已经把宝宝弄疼了。

温度觉

宝宝出生时温度觉就很灵敏，尤其对冷热的反应。如给宝宝喂温度过高或过低的牛奶，或刚给宝宝换上冷衣服，或宝宝的衣裤、尿布尿湿了，他（她）都会以哭闹的方式来“抗议”，表达自己的不适感。

味觉

由于新生宝宝味觉神经发育较为完善，所以其味觉很灵敏，对酸、咸、苦、辣、甜等不同的味道可产生不同反应。如吃到甜味食物，宝宝会愉快地做吸吮动作；吃到苦、咸、酸等味道的食物，则可产生不快的情绪，甚至会拒绝进食。



育儿小秘籍

抚摸宝宝的皮肤

新生儿宝宝离开母体后，会有很大的不安全感，特别需要妈妈的抚爱。妈妈可在喂奶、给宝宝洗澡、换尿布时，轻柔地抚摸一下宝宝的皮肤，尤其是面颊、手心等部位。通过抚摸既可增进母子感情，又可加强宝宝皮肤感觉的训练，促进宝宝对外界事物的反应能力。



母乳喂养好处多

母乳是宝宝重要的天然食品，可保护宝宝不受疾病的侵袭。有的年轻妈妈为了自身的健美和方便，不愿哺乳。殊不知，哺乳是自然界赋予母亲的本能，有着其他任何喂养方法所无法替代的优点。

如何正确哺乳

哺乳首先要选择一个舒适自如的姿势，通常可采用坐位或侧卧位。剖宫产者或做过阴切开术者，在产后的最初几天可以采用侧卧位，但需注意防止乳房压住宝宝口鼻造成窒息。如果是坐着喂奶，则选择一个舒适的体位，避免妈妈腰背、手臂疲劳酸痛。

哺乳时，妈妈可将一只手的拇指和其余四指分别放在乳房的上、下方，并把乳房托起，用乳头轻触宝宝的嘴唇，待宝宝的小嘴张开时，趁机将乳头送入宝宝嘴里，让宝宝含住乳头和大部分乳晕，这样可以避免宝宝在吸奶时吞入空气。在哺乳过程中要让宝宝的身体与妈妈的胸腹部紧密相贴，同时妈妈的身体一定要放松。妈妈可用食指和中指轻夹乳晕两旁，这样做既可防止乳汁分泌过快而溢出，也可防止乳房压住宝宝口鼻。

喂完奶后，为防止宝宝溢奶，无论宝宝是否睡着，都应让宝宝竖抱靠在妈妈胸前，让宝宝的头部超过妈妈的肩膀，用虚掌轻拍宝宝背部，促使其排出随吸奶咽入胃中的空气。

吸吮可促进乳汁分泌

促进乳汁分泌最好的方法就是让宝宝吸吮。宝宝的吸吮对乳头的刺激会反射性地促进乳汁分泌。所以产后只要妈妈和宝宝健康状况良好，应尽早开奶，勤喂奶。产后最初两三日，乳汁分泌量不会太多，此时妈妈不要着急，只要坚持让宝宝吸奶，乳汁就会越来越多。

吃母乳的好处

初乳可增强免疫力

产后4日内所分泌的乳汁称初乳。初乳量较少，每次仅15~45毫升，每日也只有250~500毫升，质略稠而带黄色。初乳中维生素、无机盐、蛋白质等含量颇丰，其所含的蛋白质主要为免疫球蛋白，此外还含有充满脂肪颗粒的巨噬细胞及

其他免疫活性细胞，对宝宝的生长发育及抗感染能力都大有益处。

前奶营养多样

前奶是在每次喂奶开始时产生的带灰色的水样乳汁，它可以为宝宝提供丰富的蛋白质、乳糖、维生素、无机盐和水分。

后奶为宝宝提供较多能量

后奶是在每次喂奶的后半期产生的乳白色乳汁。后奶含有较多的脂肪，能为宝宝提供生长发育所需要的大部分能量，所以每次喂奶时间不能太短，让宝宝既能吃到前奶，也能吃到后奶。

母乳营养丰富

母乳中含有新生宝宝生长所需要的全部营养成分。其中的蛋白质、脂肪、乳糖、无机盐、维生素和水分等的比例均衡，最适合宝宝成长的需要。母乳中含有足够的氨基酸与乳糖等物质，对宝宝大脑的发育有促进作用。特别是初乳中含有大量的免疫活性细胞及多种免疫球蛋白，可让宝宝少生病。母乳中的不饱和脂肪酸含量较高且颗粒小，易于宝宝消化和吸收，并能诱发其良好的食欲。所以健康的妈妈在奶水充足的情况下，可以满足4个月以内宝宝成长所需的营养。

母乳喂养好处多

哺乳可提升妈妈身体素质

哺乳可以促进子宫收缩，帮助子

宫收缩到怀孕前的大小，减少阴道出血，预防贫血；哺乳还可以降低患卵巢癌、乳腺癌的概率，保护妈妈的健康。哺乳不但不会影响妈妈的身材，反而能有效地消耗怀孕时所累积的脂肪，促进身材恢复，避免产后肥胖。另外，哺乳还有“美容”作用。临床研究发现，哺乳能促进女性乳房丰满，哺乳能改善消化吸收功能，从而使瘦弱的女性体态相对丰满。而且哺乳还能增加新妈妈的魅力。

哺乳可增进母子间的感情

哺乳与宝宝的人格发展及亲子关系的培养密切相关。哺乳过程中，宝宝和妈妈有皮肤对皮肤、眼睛对眼睛的接触，满足了宝宝对温暖、安全以及爱的需求，而且妈妈可以及时地感觉到宝宝的体温是否正常，及早发现某些疾病。

● 哺乳宝宝时，最好让宝宝的身体成“C”形。





人工喂养的禁忌

由于种种原因，很多妈妈不得不放弃母乳喂养宝宝，改为人工喂养的方式。这时妈妈的心里一定会有一些遗憾，但也不必过于内疚，只要科学地喂养，宝宝也可以健康成长。

喂养要有规律

定时定量喂养宝宝能使其养成良好的生活习惯，有利于生长发育。但定时和定量是相对的，定时并不是1分钟也不差。虽然在奶粉的包装说明中都详细列出了不同月龄宝宝的喂奶次数和奶粉的用量，但仅适合多数宝宝，总会有个体的差异，所以仅供参考，应视具体情况而定。

奶嘴孔大小要适宜

新生儿宝宝吸吮的奶嘴孔不宜过大，一般把一次喂奶时间控制在15~20分钟为宜，这是因为新生儿宝宝常常吃吃睡睡，食量较小。如果奶嘴孔过小，吸起来费力，宝宝就不愿意吸奶瓶了；奶嘴孔过大，容易吃呛。随着月龄的增加，可以适当加大奶嘴孔。

人工喂奶姿势要正确

在用奶瓶给宝宝喂奶时，应注意适时调整奶瓶的角度，始终保证奶液充满奶嘴，这样可以避免宝宝吸入太多的空气。若拿奶瓶的姿势不正确，奶嘴中一半是牛奶、一半是空气，宝宝吸奶时会连同空气一起吸入，引起胃部膨胀，易导致溢奶。在宝宝吃完之后，要竖抱一会儿并轻拍宝宝的后背，让他（她）排出吸入的空气。

水分不能缺

人工喂养的宝宝必须在两顿奶之间补充适量的水分，一方面有利于宝宝的消化和吸收，另一方面也可以保持宝宝大便的通畅，防止消化功能紊乱。尤其是在炎热的夏天，更要注意给宝宝补充水分。

把握好奶粉的比例

奶粉调配应按包装上说明的奶粉和水的比例来调配。如果奶液调配得过稀，会导致宝宝营养不良，如果奶液调配得过浓，则会引起宝宝消化不良。



掌握混合喂养的技巧

母乳喂养和人工喂养同时进行，称为混合喂养。但是有些混合喂养的宝宝会出现乳头错觉，有拒奶、烦躁等现象，造成母乳喂养困难，所以在混合喂养时，需要掌握恰当的喂养方法。

母乳和牛奶不能混合喂

不要一顿既吃母乳又吃牛奶，这样不但不利于宝宝消化，还容易使宝宝对乳头产生错觉，可能引发厌食牛奶，拒绝用奶瓶吃奶。所以，母乳和牛奶要分开来喂。不要先吃母乳，不够了，再调牛奶。此时，即使没吃饱，也不要马上喂牛奶，可提前下次喂奶的时间。奶粉喂养的宝宝，每次冲泡时量不要多，尽量一次性喝完，水温最好与人体的温度差不多，一般在36℃左右即可。

夜间要以母乳为主

夜间妈妈比较累，尤其是后半夜，起床给宝宝冲奶粉很麻烦。另外，夜间妈妈处于休息状态，乳汁分泌量会相对增多，宝宝的需要量又相对减少，母乳已能满足宝宝的需要。但如果母乳分泌量确实太少，宝宝吃不饱，这时就要以奶粉为主了。

母乳次数不可少

当添加奶粉后，有些宝宝就喜欢上了奶粉，因为橡皮奶嘴孔大，吸吮很省力，吃起来痛快。而母乳流出来比较慢，吃起来比较费力，宝宝就开始对母乳不感兴趣了。

但妈妈要尽量多喂宝宝母乳，如果不断增加奶粉量，母乳分泌就会减少，对继续母乳喂养很不利。母乳是越吸越多的，如果妈妈认为母乳不足而减少喂母乳的次数，会使母乳越来越少。



育儿小秘籍 用奶瓶喂奶的技巧

喂奶时，不要将奶嘴直接放入宝宝口里，而是放在嘴边，让宝宝自己找寻，主动含入嘴里；喂奶前抱抱、摇摇、亲亲宝宝，会使宝宝很愉悦；可以用不同的姿势给宝宝喂奶；还可以用妈妈的衣服裹着宝宝，让宝宝闻到妈妈的气味，减少对奶瓶的陌生感。



喂养特殊宝宝需谨慎

特殊宝宝的身体外表体征和体内各器官的发育，较正常新生儿来说，尚有很多不成熟的地方。面对这样的宝宝，只要父母适当掌握喂养技巧并付出更多的耐心与爱心，就可以使宝宝逐步恢复健康。

如何喂养唇腭裂宝宝

给唇腭裂宝宝哺乳时，宝宝应45°斜抱，并与妈妈面对面，妈妈可以用手指轻压乳晕，使乳头翘起，以便于让宝宝含住。在哺乳过程中，妈妈可以用手指将唇裂缝隙处堵住，以便于宝宝吮吸。

如果用奶瓶给宝宝喂奶，建议选用较大、较软的“十”字形或“Y”字形开口的奶嘴，因为这样开口的奶嘴只有受到挤压时才会打开，宝宝不容易呛到。还应配合可挤压的塑料奶瓶使用。喂奶时应将奶嘴朝向宝宝嘴唇非裂隙侧，并配合着宝宝的吮吸动作，轻柔地挤压瓶身，帮助宝宝进食。

无论是母乳喂养还是人工喂养都应注意，喂奶时宝宝应45°斜抱，切忌平躺，以免奶水流入鼻腔或呛咳。

由于唇腭裂宝宝在吸奶时容易吞入大量空气，所以需要分次喂奶，在中间暂停的时候可以给宝宝竖抱拍背，帮助宝宝排出吞入胃内的空气，避免吐奶。

喂完奶后可使用沾温开水的棉花棒轻轻清洗宝宝的鼻孔、腭部、舌头及牙床，避免因奶垢堆积而引起口腔感染。

如何喂养早产宝宝

早产宝宝的生理功能发育不完善，要尽可能用母乳来喂养。万不得已的情况下再考虑用优质母乳化奶粉，它的成分比较接近母乳。

早产宝宝的吮吸能力和胃容量均有限，可采用少量多餐的方法喂养早产宝宝。喂奶次数可根据宝宝的体重来确定。如果采用人工喂养，一般体重1500~2000克的早产宝宝一日喂哺12次，每2小时喂一次；2000~2500克体重的早产宝宝一日喂8次，每3小时喂一次。不过不同宝宝每日的需求差别较大，具体喂奶量要因人而异。



育儿小秘籍

新生儿如何按胎龄分类

足月新生儿：怀孕满37周，但不超过42周出生的宝宝。

早产儿：怀孕满28周，但未满37周出生的宝宝。过期产儿：怀孕超过42周出生的宝宝。



如何选购奶瓶和奶嘴

无论是人工喂养还是混合喂养的宝宝，一定都会用到奶瓶和奶嘴。如何选购奶瓶、奶嘴，是新手爸爸妈妈们的必修课。

奶瓶的选购

奶瓶应选择结构简单，易清洗，能煮沸消毒而不易变形，带瓶盖的。玻璃的奶瓶内壁光滑透明，易清洗，消毒或加热牛奶时不易变形，不会产生不利于健康的物质，但玻璃奶瓶易碎。现在许多塑料奶瓶品质也很好，而且不易碎，只是价格较昂贵。常见的塑料奶瓶有PP（聚丙烯）、PES（聚醚砜树脂）、PPUS（聚苯砜）三种材质，PPUS具有高强度、高耐热、不易变形、高化学稳定性等优点。宝宝3个月以前喝奶、喝水主要靠妈妈喂，可以选择玻璃奶瓶，4个月以上的宝宝已经有很强的抓握欲望了，可以选择塑料奶瓶，以便宝宝自己抱着喝。

1个月以内的宝宝每次哺乳量为100~120毫升，1个月以上宝宝每次哺乳量可达120~200毫升，所以新生宝宝可以选择120毫升的奶瓶，随着宝宝的长大，应更换大号的奶瓶，以满足宝宝的需要。

奶嘴的选择

奶嘴的材质有橡胶和硅胶两种。橡胶奶嘴富有弹性，质感近似妈妈的乳头，但高温消毒时有异味，而且易老化。而新型的硅胶奶嘴色白透明，耐高温消毒，不易老化，而且无异味，但价格较贵，新手爸爸妈妈可酌情选用。

根据奶嘴上的小孔形状，奶嘴分为三种：圆形奶嘴，有小、中、大号，分别适用于新生宝宝、2~3个月宝宝、3个月以上宝宝；“Y”字形和“十”字形奶嘴，可根据宝宝吸力控制吸奶量，“十”字形奶嘴还适用于喝果汁、米糊或其他含颗粒的饮品。



育儿小秘籍 奶瓶与奶嘴的消毒

奶瓶、奶嘴要洗净消毒后才能使用。否则残留的奶液变质并滋生细菌，易导致宝宝患鹅口疮、腹泻等疾病。

消毒前要先将奶瓶、奶嘴清洗干净，特别是奶瓶口及螺纹处。奶瓶、奶嘴可以用煮沸的方式消毒，先放入奶瓶，装上冷水，水要没过奶瓶，煮沸约10分钟后再放入奶嘴，再煮3~5分钟即可，等水稍凉后，取出，晾干。



选择宝宝衣物的注意事项

很多妈妈都喜欢给自己的宝宝买小衣服、小帽子等，但宝宝在3岁之内，生长的速度非常快，而且比较好动，所以父母在购买时应注意合适的款式和数量。

衣服要买大

为刚出生的宝宝选衣服时宜买大忌买小，一定要保证宝宝至少可以穿2个月。实际上，略大一些的衣物更合适，因为新生宝宝长得很快。

衣服材料要买软

宝宝衣服的材料应该柔软、舒适，缝合处不能太硬，最好是给宝宝选择纯棉或纯毛的天然纤维织品，因为天然纤维织品会帮助宝宝更好地调节体温，纯棉的衣服摸起来手感非常柔软。

在给宝宝挑选衣服时要特别注意衣服的腋下和裆部是否柔软，因为这些地方是宝宝经常活动的关键部位，如果面料不好会导致宝宝皮肤受损。

衣服颜色要买浅

宝宝的内衣裤应选择浅色或素色的，因为其中的甲醛等毒害物质会比颜色花哨的衣物少一些，但也不宜购买白色衣服，白色衣服不好洗净。



育儿小秘籍 如何清洗留有奶渍的衣服

新生儿溢奶或吐奶是常有的事，因此他们的衣服常常留有奶渍，这些奶渍该如何去除呢？当小宝宝吐奶或者溢奶后，要立刻将衣服脱下，用冷水冲洗。还有更好的方法就是把胡萝卜或白萝卜研碎后拌上盐，涂在奶渍处，用手反复揉搓，再用水漂洗干净，奶渍会消失或是大幅改善。因为血液、牛奶中的蛋白质遇到萝卜内的淀粉酶，会发生分解，从而去除污渍。

一般情况下，污渍用热水清洗都会有很好的效果，但清洗奶渍时千万不能用热水，奶渍中含有蛋白质，一遇热水，蛋白质就会与纤维牢固结合，更不易去污。



● 为宝宝选择衣服时，最好选择开衫，这样方便穿脱。

👕 衣服样式要买开衫或宽圆领

对于新生儿来说，前开衫或宽圆领的衣服最佳，因为前开衫的衣服方便妈妈为宝宝穿脱和换尿布，并能减少宝宝身体裸露的机会。宽圆领的衣服领口较大，不会影响宝宝的头部活动和呼吸。但家长需注意，不宜购买带有花边的衣服，因为宝宝可能会把手指插到花边的孔中，从而带来危险。

👕 睡衣、睡袋的选择要点

对于新生儿而言，没有必要区分白天与夜间穿的衣服，最合适的衣服就是连体睡衣裤。如果天气比较冷，宝宝穿睡袋睡觉也比较好，这样可以防止宝宝蹬被子。

👒 帽子如何选择

新生儿对气候变化的适应力较差，而且宝宝的小脑袋皮肉细嫩，所以最好佩戴质地轻盈、手感柔软的帽子。

给宝宝买帽子时，还要注意最好选有带子的那种，如果没有带子，一定要缝上带子。其实，大多数宝宝不喜欢戴帽子，如果没有带子加以固定，宝宝很容易就会把帽子拉掉的。



给宝宝脱衣、穿衣的正确方法

给新生儿穿、脱衣服可不是件容易的事，宝宝全身软软的，又不会配合，往往弄得爸爸妈妈们手忙脚乱。其实爸爸妈妈们在给宝宝穿、脱衣服时可以先用自己的脸蹭蹭宝宝，搂抱他（她），亲吻他（她），与他（她）闲聊，这样会使宝宝觉得愉快，但是动作要稍微快速一些，以免宝宝着凉生病。

脱衣服的方法

让宝宝平躺在一条铺好的浴巾上，从上向下解开所有的开口，先脱袖子，让宝宝的胳膊肘略微弯一点，然后拉住袖子角，轻轻地把袖子从胳膊上拉下来，如果在套头的衣服，再把衣服从宝宝头上脱下来；脱裤子时，先把宝宝的双腿提起一点，把裤腰拉下来，然后轻轻地往下拉即可。记得动作要快速，否则会让宝宝产生不安。小宝宝害怕裸露自己的身体，害怕脱掉原本穿得暖和舒适的衣服。

穿衣服的方法

◎套头衫的穿法：先将衣领和衣服下缘尽量收在一起捏住，把宝宝的头稍微抬起，轻轻地套进去。接着，开始穿袖子，妈妈可用一手撑开宝宝衣服的袖子，然后用另一手把宝宝的手带你撑开的袖子里。用同样的方法穿上另一只袖子，然后把衣服轻轻往下拉好即可。

◎前开衫的穿法：先把衣服所有的开口解开，平铺在床上，让宝宝平躺在衣服上；接着开始穿袖子，方法同上面的套头衫；袖子穿好后，扣上所有开口，把宝宝身体轻轻抬起，拉平衣服即可。

◎裤子的穿法：先检查尿片是否需要换，接着一只手从裤脚中伸入，轻轻拉住宝宝的小脚，另一只手把裤子往上拉；穿好两只裤腿后，把宝宝的双腿轻轻提起，把裤子拉上去即可。

◎连衣裤的穿法：先把连体衣裤解开平铺好，把宝宝放在上面；然后穿宝宝的袖子；接着穿裤腿，最后扣好所有的扣子，拉平即可。



●给宝宝换衣服时，可以先将衣服铺在床上，再把宝宝放在衣服上。



掌握换尿布的技巧

宝宝的皮肤非常娇嫩，对于尿液和汗液都很敏感，“屁股虽小，但问题不少”。爸爸妈妈们在与宝宝的小屁股“作斗争”的日子里，需要掌握技巧，使宝宝的小屁股平安地度过敏感的尿布期。

换尿布的方法

在给宝宝换尿布时，先要轻轻抓牢宝宝的脚踝，向上轻轻提起，使他（她）的臀部离开尿布，再把尿布撤下来，快速地垫好干净尿布，然后包好。注意要把尿布放在臀部中间。如果宝宝拉大便了，应当使用护肤柔湿巾擦拭干净。擦拭的时候要注意，清洁男女宝宝臀部的方法也是不一样的。男宝宝阴茎的后面、阴囊的皱褶处和大腿根部不好擦拭，要特别注意。女宝宝要从前向后擦，即从会阴向肛门方向擦，以防阴道、尿道沾染粪便引起感染，还应注意擦净大腿根部；擦外阴时，应轻轻地把大阴唇分开，手指包上干净的湿毛巾轻轻擦里边的污物。

换尿布的技巧

换尿布要事先做好准备，快速更换。天气较冷时，父母应该先将尿布焐热，双手也要先搓热，然后再给宝宝换尿布。

在给宝宝换尿布前，最好先在宝宝下身铺一块大的隔尿垫，防止在换尿布的时候宝宝突然尿尿或便便，把床单弄脏了。不要把尿布包得过紧，这样会影响宝宝的腹式呼吸。应以可以容得下两三根手指为宜，这样可以使宝宝活动自如。

尿布的后方要到宝宝的腰部，前方位于肚脐下2~3厘米处，如此可以减少过多肌肤沾染大小便的机会，也可保持肚脐清洁。不能用爽身粉涂抹宝宝的屁股，因为宝宝尿湿后，擦在屁股上的爽身粉容易阻塞汗腺，使宝宝的屁股产生湿疹。

