

PART 1

新生儿宝宝“婴语” 初体验

期待已久的小宝贝终于与爸爸妈妈见面了，
他时而哭，时而笑，时而手舞足蹈……

他的一举一动都备受关注。

新爸爸妈妈们迫切地想要跟这个小天使进行交流，
可是，面对一个只会用哭笑表达情感的小宝宝，
怎样才能“无障碍沟通”呢？

一、新生宝宝的新奇表现

刚出生的小宝贝是什么样的呢？他的脸蛋红红的，双眼迷蒙、似睁非睁，时而撇撇嘴，时而皱皱眉……对于新手爸妈们来说，这完全是一个新奇的小宝贝！

红脸小天使

新生儿皮肤较薄，一般呈粉红色。出生的头几天可能会出现皮肤红斑，这些斑块非常显眼，遍布全身，以头面部和躯干为主，如眼皮、颈背、额头中间等。新生儿红斑可以自行消退，对健康无碍，不需要特别处理。

除此之外，新生儿脸上还会分布有一些白色的小颗粒，尤其在鼻子部位。这是由于皮肤毛孔被分泌物堵塞而引起的“粟粒疹”。这种现象也很正常，几个月后便会完全消退。



●突然脸红是怎么啦？

正在吃奶的宝宝，脸突然“刷”地一下变得通红，还伴随着皱眉撇嘴，然后从脸部发红到眼眶发红，目光呆滞，身体趋于僵硬——宝宝这是怎么了？

别着急，这是宝宝大便来袭的正常反应。

宝宝大便来时，因为用力，小脸涨得通红，小手紧握成拳，双臂夹紧身体，全身上下因为紧绷而别扭，此时新手爸妈如果及时发现并立即行动，很容易就能把住宝宝的便便，长此以往，形成规律就更好把握了。相反，如果错过了这个“脸红”的机会，等到宝宝脸上的红晕散去，紧绷的身体松懈下来时，宝宝往往已经拉出大便了。此时，他可能会因为小屁屁不舒服而“哇哇”大哭。



如果宝宝已经开始用力排泄了，妈妈不宜再强行抱起宝宝把便便，这样会干扰宝宝正常的排泄，半途而废的便意不知何时再来，从而让宝宝形成不良的排泄习惯。

嘟嘴

有研究表明，当小宝宝突然安静下来，嘟着嘴或咧嘴时，多半是要尿了。

这其中，男宝宝通常用嘟嘴来暗示，而女宝宝则多用咧嘴或“咬牙切齿”来“发泄”。这是因为对于小宝宝们来说，即使是小便也是一项重大的工程，需要集中精神，花费巨大的力气才能完成。

妈妈要仔细留意宝宝的这种反应，及时给宝宝更换干净的尿布，这样宝宝才会睡得更舒服。



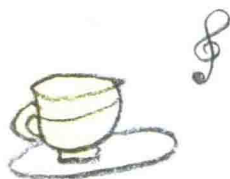
●闭着眼睛嘟着嘴转向妈妈——妈妈，我饿了

宝宝天生就有寻找妈妈乳头的 ability，当他饿了的时候，会下意识地嘟着嘴巴转向妈妈的方向，寻找熟悉的味道，然后“咕噜咕噜”大吃起来。妈妈不要惊讶，即使在光线不足的情况下，宝宝也能找准位置哦！

无意识地笑

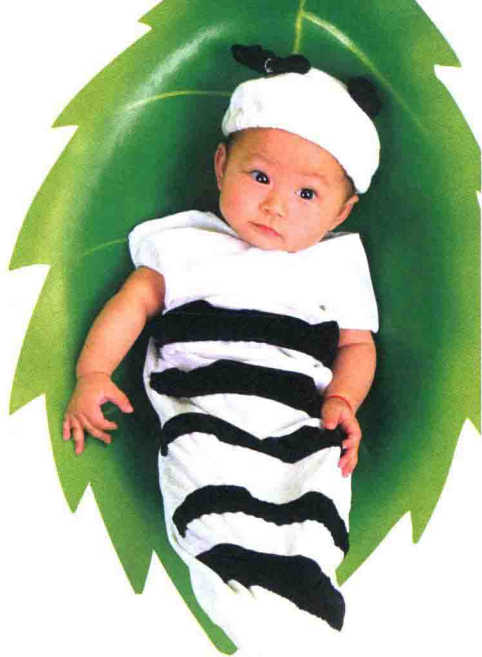
刚出生不久的宝宝在睡梦中竟然咧开嘴笑了，这让妈妈万分激动。这么小的宝宝就会笑吗？事实上，宝宝一般得到两三个月才能学会笑。而新生宝宝的这种表情被称为“无意识的笑”，属于脸部肌肉的一种正常活动，与成人所理解的笑容不同。但也有专家认为，即使是无意识的笑，也是因为宝宝身体感受到愉悦才绽放的，在宝宝不舒服或感觉糟糕的时候是很难看见这种笑容的。

但不管怎样，这都是第一个让父母感动的天使般的微笑！



迷蒙的双眼

新生宝宝的眼睛肿肿的，只张开一条缝，宝宝这样眯眼是为了保护娇嫩的双眼不受强光刺激。当宝宝睁开眼时，可能会好奇地到处看，但因为分娩时受到挤压，许多新生宝宝的眼睛里都有可能暂时充血，出现一团团的红血丝，这是正常的，不用多久便会恢复正常，因此父母不用担心。



● 眼睛流黄泪可能是输泪管堵塞

在宝宝出生的头几周或者一两个月内，妈妈可能会看到宝宝的眼睛里流出黄色、黏稠的分泌物，这通常是由于输泪管堵塞引起的。分娩时，小宝宝输泪管通往鼻子末端的地方有时候会被一层薄膜覆盖，大部分的宝宝出生后薄膜便会被打通，以便泪液流通，也有少数宝宝这层薄膜没有完全被打通，导致输泪管堵塞，泪液积聚在眼睛里。如果这些泪液没有及时排出的话就很容易导致感染，一旦感染，便会形成黄色的黏稠物。

输泪管堵塞的情况时有发生，一般情况下不用特别治疗，自然会改善，通常等到宝宝六个月大后输泪管就能保持完全畅通。如果有极少数宝宝感染严重，影响睁眼的话，则应立即送医院诊治。

面部表情出怪相

新生儿经常会露出一些令妈妈难以理解的怪表情，如皱眉、咧嘴、空吸吮、咂嘴、搔鼻等，新妈妈没有经验，总担心宝宝是不是有什么问题。其实这是新生儿的正常表情，与疾病无关。但如果宝宝长时间重复一种表情动作时，就应该及时就医了，以排除抽搐的可能。

肢体抖动

妈妈和宝宝终于在产房安顿下来了，心满意足的新手爸妈们眼都舍不得眨一下，盯着睡梦中的宝宝看不够。这一看却发现“问题”了，明明在沉睡中的小宝贝只要周围稍有点响动，身体就受惊似地跟着一抖，宝宝一抖，爸妈的心也跟着抖，宝宝这是怎么了？

其实，新生儿出现下颌或肢体抖动的现象属于正常的生理反应。这是因为新生儿的神经发育尚未完善，对外界的刺激容易作出泛化反应，只要听到外来的声响时便会反射性地全身一抖，四肢张开，呈拥抱状。面对宝宝的这种反应，父母着实不需太过操心，顺其自然就好，等宝宝大些了自然就好了，更不用为了减少宝宝的抖动而将宝宝置于完全安静的环境中。



● 宝宝快睡醒时总是在使劲，这是哪里不舒服吗？

经常有妈妈问，宝宝快睡醒时，总是使劲，有时憋得满脸通红，是不是哪里不舒服啊？

妈妈别担心，宝宝没有不舒服，相反，他很舒服，这是宝宝在伸懒腰呢。新生儿宝宝肢体动作发育尚不成熟，伸懒腰时更多表现在脸部憋气上。妈妈们千万不要大惊小怪，不要把宝宝紧紧抱住，生怕宝宝受惊，或带宝宝去医院。



呼吸有杂音

仔细观察新生宝宝，会发现他的呼吸方式是很不规律的，呼吸节奏长短不一，时快时慢，有时甚至会停顿10~15秒，这让爸爸妈妈非常担心。其实，这种不规律的呼吸方式在宝宝出生后的头几周内是非常正常的。这是由于新生儿中枢神经系统发育不成熟引起的。

除此之外，有的新生儿喘气时喉咙会“呼噜”作响，像积了痰一样，有的父母担心孩子是不是感冒了，得了气管炎、肺炎。其实，新生儿呼吸嘈杂是由于喉软骨软化发育尚不完善引起的，爸爸妈妈不必过于担心。

青蛙似的四肢

刚出生的宝宝手、脚都是弯着的，像青蛙一样向内蜷曲着。这是因为宝宝习惯保持着在妈妈子宫里的姿势。



● 新生儿采用哪种睡姿更好？

新生儿应该仰着睡（仰卧）、侧着睡（侧卧），还是趴着（俯卧）睡？哪种睡姿更好呢？



睡姿	优点	缺点	危险程度
仰卧	最安全，牙齿可按原有位置生长	容易把头睡扁，睡觉时比较缺乏安全感	★
侧卧	不容易把头睡扁，还能降低宝宝溢奶、吐奶的概率	宝宝睡时容易翻身，变成俯卧，比较容易导致猝死	★★★
俯卧	头不容易睡扁，前3~6个月可使宝宝的上半身得到很好的锻炼，且宝宝能获得一定的安全感	宝宝牙齿的生长空间不足，比较容易导致猝死	★★★★★

可以看出，新生儿采取仰卧的睡姿最合适。因为俯卧的睡姿容易造成新生儿窒息，引发猝死，特别是在旁边无人看护的情况下；而侧卧的睡姿很容易转变为俯卧，因此也不提倡。但如果宝宝有溢奶的现象，要马上将其变为侧卧睡姿，以免呛奶引起窒息。

当然，平时在有人照护的情况下，可以适时改变宝宝睡觉的姿势，以促进其全身发育。



二、“麻烦”专家在我家

宝宝降临的新鲜感一过，“麻烦”来了：

他为什么总是哭？他刚吃了难道又饿了？

天哪！他的尿怎么是红色的……

宝宝层出不穷的“麻烦”整得新手爸妈焦头烂额，有没有什么秘诀来解决这些麻烦事呢？当然有，一切从了解宝宝真正的需求开始。



**为什么宝宝
一天到晚都在哭？**

● 新生儿用哭来传情达意

宝宝从母体里分娩出来后，第一声啼哭无异于天籁之音，这是小天使在向世人宣布：“我出生了！”

整个新生儿时期，宝宝都在哭，因为此阶段哭就是宝宝的语言，新妈妈要学会听懂这种特殊的语言，从而给予宝宝及时、正确的回应。

总的来说，新生儿的哭声传达着以下各种不同的信息。

我健康，所以我哭泣

宝宝吃饱喝足、换了干净的尿布了，正精神饱满呢，转眼却哭了起来——妈妈别慌，这是宝宝的正常啼哭，他是在告诉你他很健康。



新生儿的正常啼哭一般每天有四五次，累计时长可达两小时。这种哭声响亮、不刺耳，节奏感强，无泪液流出，且持续时间较短，哭过之后也不影响宝宝的睡眠、食欲及玩耍，此时妈妈如果及时轻抚宝宝，朝他笑笑，轻柔地与他交谈一会儿，或把他的两只小手放在腹部摇两下，宝宝就会停止哭泣。

我饿了，妈妈快来喂我

在最初的三周，大部分健康新生儿哭泣是因为饥饿。这种哭声带有乞求感，不急不缓，由小变大，很有节奏。宝宝一般先急促地哭上一声，然后停顿一小会儿，再哭上一声，仿佛在告诉妈妈“我饿——我饿——”。此时妈妈如果用手指轻碰宝宝的嘴角，宝宝会立即转过头来，并有吸吮的动作。但妈妈若不马上喂宝宝，以满足宝宝的需求，宝宝会哭得更厉害。相反，只要一喂奶，宝宝的哭声就会停止。



尿布脏了，好难受

一般情况下，小宝宝睡醒时妈妈都会检查一下尿布，看有没有尿湿。大部分小宝宝会在第一时间向妈妈表达臀部的不适。要拉便便的宝宝常常哼哼唧唧地啼哭，声音不大，没有眼泪但很烦躁，伴随着两脚乱蹬。只要给他换了干净的尿布，他就会马上安静下来。

突然哭声长而响——消化不良

如果宝宝突然发出长而响的哭声时，有可能是因为消化不良，引起了胀气。宝宝出现胀气时，最明显的症状就是肚子鼓鼓的，敲他肚子时，会有“咚咚咚”的声音出现。胀气通常分为肠胀气与胃胀气。如果是胃胀气，轻压腹部一会儿便会排气。如果是肠胀气，可以用手掌绕着宝宝的肚脐做顺时针按摩，配合抹上薄荷油可刺激肠胃

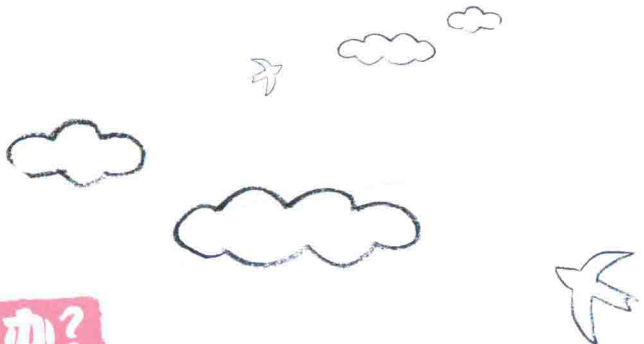
●一天拉七八次,是拉肚子吗?

刚出生的宝宝一天拉了七八次,且每次拉出来的便便又稠又黑,妈妈担心得不得了!

妈妈不用担心,宝宝这是在排出胎便呢!新生儿会在出生后的24小时内首次排出胎便。胎便黏稠、呈墨绿色甚至黑色,由婴儿肠子里未消化的羊水残留物组成。

胎便一般会排两三天,母乳喂养的宝宝每天多的时候可排10次左右,这是因为新生儿每2~3小时就要喝一次奶,而新生儿的肠胃是直肠反射,频繁地喝奶自然使得排便次数居高不下。

总之,只要宝宝本身精神好,无异常表现就没问题,等胎便排完后便会逐渐过渡到正常新生儿大便。新生儿正常大便呈金黄色、黏稠、均匀、有小颗粒、无特殊臭味。



宝宝吐奶怎么办?

宝宝每次吃完奶都要吐出一两口,这是怎么回事?

许多新生儿吃完奶后,会顺着嘴角溢出一部分来,俗称“吐奶”。其实用“吐”来形容并不准确,许多宝宝只是溢出一两口奶,很少有呈喷射状吐出大量奶液的情况。

新生儿容易溢奶是因为他们的胃体呈水平位,胃容量小,胃入口处的贲门括约肌松弛,而出口处的幽门处肌肉却相对紧张,因此进入胃部的奶液不易通过幽门流向肠道,反而容易回流,并通过贲门溢入口中。生理性溢奶不需治疗,随着宝宝月龄增加这种现象会自然减轻或消失。但需要注意的是,溢奶时应尽量让宝宝侧躺,以免奶液呛进气管。

以下几招可以有效减少溢奶。

※喂完奶后不要马上将宝宝放下平躺,可竖抱,轻拍其背,直到打嗝再放下。

- ※采用正确的喂奶姿势，减少宝宝吃奶时空气的吸入。
- ※母乳喂养时如奶量太大，妈妈要用食指和中指呈剪刀状夹住乳房，以抑制奶流速度，因为宝宝吃太急也容易溢奶。
- ※喂奶前换尿布，吃完奶后尽量不让宝宝做幅度大的动作。

打嗝的秘密

宝宝出生两个月了，吃得香，睡得香，长得快，人见人爱！可是宝宝常常会突然打嗝，有时在喂奶后，有时在睡觉醒来不久后，毫无规律可言。看着宝宝打嗝的样子，妈妈不由地担心：老打嗝肯定很不舒服吧！

●为什么会打嗝？

宝宝打嗝是由于横膈膜肌肉突然的强力收缩造成的，同时还会伴随不自主的“嗝”声。这种情形很常见，一般会在短时间内停止。小宝宝还在妈妈肚子里的时候就会打嗝了，但最常发生频繁打嗝的是新生儿期的宝宝。打嗝对宝宝是无害的，长大些会自然缓解，通常在宝宝1岁以后就会改善。与小孩子比较，大部分的小宝宝不会感到任何的不适，除非连续过长的打嗝，才会干扰到进食等正常生活。宝宝常见的打嗝原因主要有以下几种：

- ※宝宝因哭闹或喂食时吃得太急，吞入大量的空气引起打嗝。
- ※肚子受寒或是吃生冷食物等也会引起打嗝。
- ※与胃食道逆流或疾病有关，如肺炎，或与对药物的不良反应有关，但这种情形较少见。



●打嗝可以预防吗？

宝宝打嗝绝大多数不是病，父母无需过于担心，通常等宝宝长大些就会自然好转，一般不会造成后遗症。不过父母在照顾宝宝时，多留心以下几点，可以减少宝宝打嗝的概率：

※喂奶后让宝宝直立靠在大人的肩上，手掌虚空轻拍宝宝背部帮助其排气，且半小时内不要平躺。

※在安静的状态与环境下喂食宝宝，切记不要在宝宝过度饥饿或哭得很凶的时候喂奶。

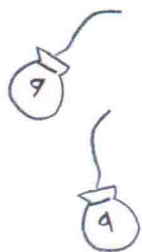
※喂奶姿势要正确，进食时也要避免太急、太快、过冷、过烫，宝宝4个月大后可添加米粉或麦粉以增加奶的黏稠度，防止打嗝。

※在宝宝打嗝时可用玩具或轻柔的音乐，来转移、吸引宝宝的注意力，以减少打嗝的频率。

※让宝宝在喝奶的中途休息一下，竖着抱起宝宝，轻轻地拍他的背部以排气，可避免其连续打嗝。

Tips：注意宝宝喝奶的姿势

不论宝宝是直接吮吸乳房还是用奶瓶喂哺，在一吸一吐之间，将会有一些空气吸到肚子里，吸进的空气多少，与吃奶的姿势和速度有关。因此，如何让宝宝以正确的姿势吃奶相当重要。母乳喂养的宝宝，妈妈务必仔细学习各种哺乳姿势，在每次喂奶前先把姿势调整好，再让宝宝开始吮吸；奶瓶喂养时不论抱着宝宝吃奶，还是让宝宝靠着其他物体吃奶，注意要采取头高身体低的姿势，而且奶瓶需保持一定的倾斜角度。



● 正确的拍嗝方法

拍嗝是帮助宝宝把胃上部的空气排出来，以减轻溢奶、吐奶的情况的一大法宝。妈妈在给宝宝拍嗝的时候要注意方法，否则难以取得预期的效果。

手部姿势

手指并拢，掌心握空，拍在宝宝背上时不要漏气，拍的力量应该既能引起振动，又不会让宝宝感觉疼痛。

多次拍打

每一餐可分2~3次来拍嗝，不要等宝宝全部喝完才拍。遇到容易胀气、溢奶、吐奶或宝宝很饿的时候，在开始喂食后不久就要帮他拍嗝，这样可有效避免胀气或吐奶。

常见拍嗝姿势

竖抱式

妈妈（或爸爸）将宝宝竖抱着，头部靠在肩膀上，以手部及身体的力量将宝宝轻轻扣住，再以手掌轻拍宝宝的上背部即可。



坐抱式

让宝宝脸朝外，坐在妈妈（或爸爸）一侧的大腿上，妈妈（或爸爸）一只手托住宝宝的头、下巴或腋下，另一只手轻拍宝宝的上背部即可。



可在自己肩上垫上小毛巾，防止宝宝溢奶、吐奶，要注意不能遮住宝宝的口鼻。如果在拍嗝几次之后还是拍不出，可将宝宝换靠到另一侧肩膀上再继续拍。

侧卧式

妈妈坐好，双腿合拢，将宝宝横放侧趴在腿上，头部略朝下，妈妈以一只手扶住宝宝下半身，另一只手轻拍宝宝上背部即可。

此姿势适合年龄较小的宝宝，为了防止宝宝滑落，要适当用力把宝宝身体固定在妈妈大腿上。

老是鼻塞、打喷嚏， 是感冒了吗？

新生儿鼻塞不一定是感冒，由于新生儿的鼻腔狭小，在鼻黏膜水肿或有分泌物阻塞时就特别容易鼻塞。如果房间温度太低，宝宝鼻塞的症状会更明显。不用担心，对于大多数宝宝来说，这些鼻塞的情况是由于生理结构引起的，不是病。

有的宝宝经常流出少量的鼻涕，干燥后成了鼻屎，颜色呈淡黄色，这也是属于正常情况。有时宝宝还出现类似打鼾的声音，白天晚上都有可能，这种状况要到婴儿两个月后才会逐渐改善。

如果宝宝鼻塞，会影响他的睡眠，因此要时常替宝宝清洁鼻腔，使他呼吸顺畅，就不会发出打鼾的声音了。



● 宝宝频繁打喷嚏，小心周围有过敏源

原本健康的宝宝一到街上就猛打喷嚏，还不停地揉眼睛、抠鼻子、流鼻涕，爸爸妈妈就要小心了，可能宝宝过敏了。如果发现宝宝开始连续打喷嚏，一定要马上带宝宝离开当前的环境，因为很可能周围有过敏源。

过敏是一种严重危害儿童健康的慢性疾病，不论是胃肠症状(6个月内高发)、湿疹(1~3岁高发)、气喘(3岁以后高发)，还是过敏性鼻炎(7~15岁以后高发)，都应积极预防，尽早诊断，尽早治疗。

三、能力发育与早教交流

新生儿天生就具有与外界交流的能力。宝宝与妈妈对视，是交流的开始。当妈妈说话时，正在吃奶的宝宝会暂时停止吮吸，或减慢吮吸频率，听妈妈说话，别人说话他就不理睬了。当宝宝哭闹时，爸爸妈妈把他抱在怀里，用亲切的语言对他说话，用疼爱的眼神和他对视，宝宝也会安静下来，还可能对爸爸妈妈微笑，让爸爸妈妈更加疼爱自己。因此，爸爸妈妈要尽早关注并培养宝宝的情感、认知、社会活动能力，帮助宝宝更快地认识与了解这个世界。

新生儿能力发育

● 新生儿反射

在生命的第一周，婴儿的身体活动主要是反射，例如当妈妈将手指放入他的口腔时，他会反射性吮吸；在面对强光时，他会紧闭眼睛等。新生儿出现这些反射动作，代表了他的高层神经系统逐渐成熟，进而发展平衡感、手眼协调、感觉综合及自我保护系统，以应对这个世界越来越大的挑战。

