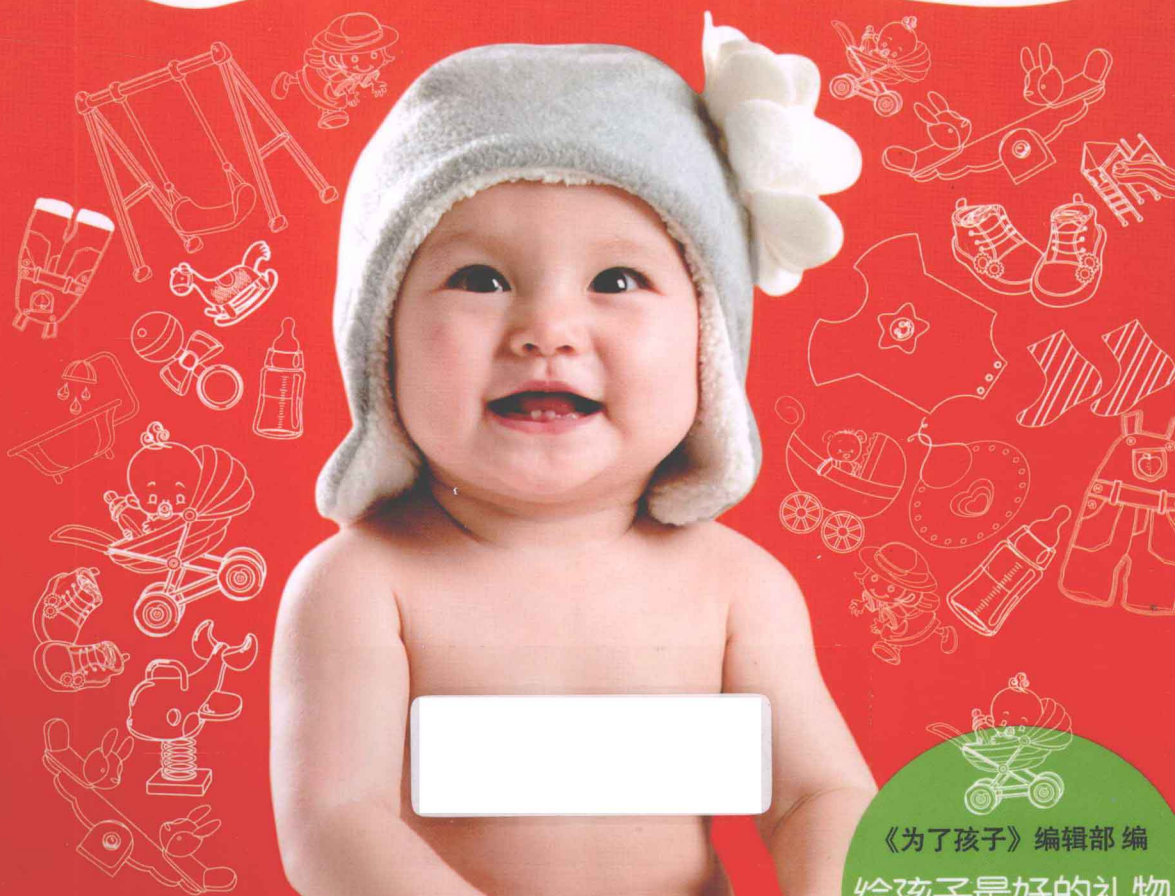


《为了孩子》
精粹丛书

QING SONG FU YU XIAO BAO BEI

轻松抚育小宝贝

0~3岁宝宝生活百科宝典



《为了孩子》编辑部 编
给孩子最好的礼物
莫过于做一个
更好的自己。

上海科学技术出版社

《为了孩子》精粹丛书

轻松抚育小宝贝

——0 ~ 3 岁宝宝生活百科宝典

《为了孩子》编辑部 编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松抚育小宝贝：0～3岁宝宝生活百科宝典 / 《为了孩子》编辑部编. —上海：上海科学技术出版社，2013.8

(《为了孩子》精粹丛书)

ISBN 978-7-5478-1841-1

I. ①轻… II. ①为… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第148112号

封面宝宝：张庭墨

摄影：乐格思儿童摄影

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 8

字数 160千字

2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-1841-1/G·402

定价：29.80元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，
请向工厂联系调换

前言



最好的礼物

迎接孩子降临人世，你会为他准备什么？精美的儿童房、高档的婴幼儿用品，还是满屋子的玩具？别忘了为他准备一份心灵的礼物，那就是你的一颗接纳他、陪伴他成长的心。

别以为你爱他就会无条件地接纳他。他可爱的时候，他听话的时候，他取得好成绩的时候，你很容易把他当作你生命中的天使；当他把周围搞得一塌糊涂，当他意识到自我而反抗你的时候，当他对你希望他做的事情不屑一顾的时候，你是否能接纳他这个独立的个体？

陪伴孩子，和孩子一起成长。看起来简单，做起来却很难。当你在为了孩子的将来而忙碌打拼的时候，你未必有时间、有心情去体会孩子成长的细枝末节。其实孩子需要的物质世界并没有你想给的那么多，他们更在乎的是你在他们身边的时光。

给孩子最好的礼物，莫过于做一个更好的自己。当你初为人父母，手足无措，茫然面对铺天盖地的资讯时，你需要平心静气地审视自己。我们为你奉上的这一套和孩子相关的成长书籍，有《为了孩子》的专家作者们潜心研究的成果，有《为了

孩子》的编辑们精心筛选的育儿知识与生活资讯和各种实用的游戏素材。这套书贯彻着我们的编刊理念，孩子也好，父母也好，都需要人文关怀，需要在这个浮躁的社会中，留一抹清凉的淡定。

我们希望因为孩子，你的感受细腻起来，你的心柔软起来，你也会再一次成长，做豁达快乐的父母。

孩子是上天赐予我们的最珍贵的礼物，面对他们，我们心怀感恩，那是一张张白纸，将来，便是一幅幅各具特色的画卷。在他们生命最初的时候，都得借由我们的手，挥洒出一片片个性十足的色彩。

走路脚步放缓一点，说话的声音放轻一些，陪伴孩子慢生活，这便是我们能给予孩子的最好的礼物。

祝天下的父母和孩子们成长快乐！

《为了孩子》主编 樊雪

2013年6月

目 录



新爸新妈

美丽新生，追踪 42 天体检	1
迎接新生命，感觉初体验	3
养出完美的小脑袋	6
快乐宝宝游啊游	8
安抚哭泣婴儿的 10 个方法	11
你会抱宝宝吗	14
呵护新生儿宝宝，5 大重点提示	16
选购宝宝家居用品要领多多	19
新生儿宝宝能做什么？	22
春天，把宝宝“放逐”大自然	26
用对空调，宝宝舒适妈妈舒心	28
宝宝能减肥吗？	30
宝宝入托备忘录	31
宝宝善爬走得稳	32
活力冬季，宝宝动起来	35
宝贝初生几多变	40
宝宝第一次上理发店	42
宝贝，爸爸带你来“三浴”	43
比一比、量一量，宝宝矮小早干预	46
8 个攻克幼儿园生活“难关”的活动	51

奶宝宝吃穿睡小天地

宝宝穿衣，安全第一	54
宝宝睡得香，全家都舒心——全家安睡计划进行时	56

嗝嗝嗝，宝宝打嗝了？	61
母乳喂养，我们纠结过的那些“奶”	63
女宝宝内裤里的小秘密	72
选对鞋和袜，保护小脚丫	75
安抚奶嘴的好好坏坏	78
宝宝吐奶的 3 种可能	80
饮食 + 运动，提高母乳质量	82
母乳喂养 N 个禁忌	83
吸奶器用到位	85

宝宝生活护理

宝贝，爸爸帮你洗刷刷	87
宝宝是个小“屁”孩儿	89
便秘不可怕，纠正有方法	91
刷牙、漱口，慢慢来！	93
夏日宝宝祛痱持久战	95
为新妈妈解答夏季新生儿护理的 8 个疑问	98
应对红屁屁，妈妈有方法	101
牙齿里的小秘密	103
宝贝囟门怎么洗	106
冬天给小宝宝洗个暖暖澡	108
早产宝宝需要精心呵护	112
蚊叮虫咬，宝贝别怕！	114
入园前请学会上厕所	115
入园前请学会脱裤子	118

新爸新妈

美丽新生， 追踪42天体检

文/杜蜜

时间总是过得很快，转眼宝宝已经出生40天了。看着这健康聪明、粉粉嫩嫩的小人儿，爸爸妈妈是看在眼里美在心里。想到即将到来的产后42天体检，许多妈妈都有些疑惑，这是个什么样的检查？

体检项目全攻略

从对宝宝和妈妈健康负责的角度出发，专家建议在42天的时候，宝宝和妈妈都应该共同检查。只是不同的医院检查的项目不完全相同，所以，在这里要提示妈妈们，产后42天的体检应选择到正规、设施全面的医院进行检查。

宝宝检查的项目



1. 体重、身长、头围、胸围的测量。



2. 皮肤、毛发、心、肺、肝、脾等全身情况的检查，以及血常规、微量元素检测。

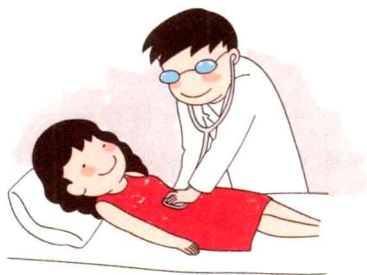




3. 抬头、四肢等活动情况。 4. 五官的发育情况。 5. 婴儿智能发育的评价。

妈妈检查的项目

1. 询问妊娠、分娩和坐月子等情况，对避孕措施做指导和建议。
2. 检查阴道及子宫复位情况、验血、验尿，如有侧切伤口需检查切口愈合情况。
3. 确认乳房是否饱满，测骨密度；恶露是否排干净了，如果还没有干净，则需做妇科B超检查。



0 ~ 3 个月宝宝身体数值参数表

年龄		0 ~ 3 天	1 月	2 月	3 月
身长 (厘米)	男	50.40±1.7	56.80±2.4	60.50±2.3	63.30±2.2
	女	49.70±1.7	55.60±2.2	59.10±2.3	62.00±2.1
体重 (公斤)	男	3.33±0.39	5.11±0.65	6.27±0.73	7.17±0.78
	女	3.24±0.39	4.73±0.58	5.75±0.68	6.56±0.73
头围 (厘米)	男	34.50±1.2	38.00±1.3	39.70±1.3	41.20±1.4
	女	34.00±1.2	37.20±1.3	38.80±1.2	40.20±1.3
胸围 (厘米)	男	32.90±1.5	37.50±1.9	39.90±1.9	41.50±1.9
	女	32.60±1.5	36.60±1.8	38.80±1.8	40.30±1.9

注：6 个月以内宝宝体重 = 出生体重 + 月龄 × 600 克
(数据来源：《上海市 0 ~ 3 岁科学育儿指导手册》)

实例分析：

预产期还有两周，胎儿辰辰就等不及了，一心想着早点出来和大家见面。在没有用产钳、真空吸引器的情况下，妈妈顺利产下了辰辰。终于看到一直牵挂着的心头肉，妈妈担心他饿着，急着想喂他吃母乳，没想到，辰辰对凑到嘴前的乳头不知所措，妈妈挤了几滴乳汁到他的嘴唇上，于是，小嘴巴动了起来，辰辰的感官体验正式开启了。



迎接新生命，感觉初体验

文 / 高丽芷

图片 / 西瓜庄园专业儿童摄影

专业点评：

1. 生产过程中的疼痛是难免的，产妇要秉持毅力，不要花力气怨天尤人，也不要跟疼痛对抗，可用少量的麻醉剂，再配合子宫的收缩，顺势使力，就能圆满完成任务。

2. 宝宝初来乍到，反应生涩，需要父母提供感觉刺激，激发他的生命力与无限的潜能。

新生宝宝的4大状况与应对

做称职的父母，需要不断地学习。从护士手中接过宝宝的那一刻开始，你们就要学习了解他，尝试着全方位地照顾他，关心他每一步的成长，特别是大脑的发育与智能的开发。

1 宝宝哭了

宝宝通过产道的刹那，外界的多重刺激如散弹般轰炸开来：刺眼的灯光、冰冷的空气、嘈杂的声音、药水的气味、鲜血的腥味、头脑的晃动和肢体的被拉扯……唯有那一刻，宝宝的哭声是深受期待的，之后，几乎所有父母都对宝宝的哭声严阵以待。

新生儿哭泣的原因有很多，可能是饿了、困了、环境太嘈杂或者太枯燥。

♥ 策略

- 如果你试着用手轻触宝宝一侧脸颊，他转过头来，嘴凑近，并做吮吸状，即表示饿了；
- 如果宝宝双眼无神，时而眯眼、时而闭眼，就表示他困了；
- 如果把宝宝抱离嘈杂的环境，他就安静了，

表示宝宝对刺激的过滤功能尚不足：

- 如果宝宝躺着就哭，摇摇他的摇篮，对着他说话或唱歌，抱起来看人、事、物，他就不哭了，表示宝宝不甘寂寞，渴望感觉的刺激，以加速脑部发展。

2 宝宝要喝奶

新生宝宝吸奶是一种反射能力。出生的头几天，因为刚奋斗完还比较虚弱，而母乳又较浓稠，吸起来需要较大的力气，宝宝可能会不配合，妈妈千万不要惧怕挫折，别放弃喂母乳哦。

♥ 策略

新生儿应按需喂奶。由于新生儿还无法应付太多的感觉刺激，所以妈妈喂奶时，请关掉电视、音响，专心看着宝宝，引导他吸奶。

3 宝宝也会看

听觉

刚出生数小时的新生儿，已能清楚辨识妈妈的声音，如果胎儿期也经常听到爸爸的声音，当然也能辨识爸爸的声音。

♥ 策略

宝宝清醒时，父母要多对他说话或唱歌，妈妈绝对不要缺席，因为宝宝特别容易接收妈妈高八度音调（6000 赫兹以上）的声音。

视觉

新生儿眼球的水晶体对光线较敏感。出生的头3天，面对强光时会出现惊吓反应，紧闭双眼。但在黑暗的房间，他会睁大双眼，小幅度地转头或运转眼球扫描环境。在微亮的环境，则狂热地巡视，直到找到目标，专注地凝视许久。

♥ 策略

出生一两个月后，宝宝的眼睛能够应付较多的光线了，此时提供适当的事物任其观察相当重要，可以贴张大海报在小床前，让宝宝

观察外观轮廓。

4 宝宝睡了

新生宝宝的大脑皮质发育尚不成熟，意识不如成人清晰，但研究发现，不论宝宝是睡还是醒，脑电波的形态大同小异，这表明宝宝的大脑全天候皆在意识状态，即使在睡眠中，他仍然在学习。

♥ 策略

即使宝宝入睡了，也不必着急关掉莫扎特的音乐、童谣或故事 CD 等。

宝宝的感觉统合达标了吗？

新生宝宝并非只知道吃喝拉撒睡哦，他们身上有着无穷的潜力，期待我们来发现。而评量小宝宝的发展，重点宜放在脑神经的反应上，爸爸妈妈可以参照以下的《0 个月宝宝的感觉统合评量表》测试一下，看看宝宝的感觉统合达标了没有。

给爸妈的小建议：

新生宝宝的动作多属反射性或偶发性，经由活动片段得到的触觉、运动本体觉、前庭平衡觉的体验，他会逐渐知悉自己。每天重复做着这些“功课”，就会形成固定的行为模式，有助于今后认知智慧的最终形成。那么，爸爸妈妈可以做些什么呢？

1. 以安抚奶嘴、小毛巾，或者采用抚触的方式，给宝宝足够的触觉刺激，有助于安眠和情绪上的满足。
2. 抱着宝宝摇晃或让他睡摇篮，令他获得前庭刺激，有助于肌肉张力的发展。
3. 伸展宝宝的肢体，刺激肌肉的发展。
4. 看着宝宝，唤他的名字；给宝宝听古典音乐，促进听知觉的发展。
5. 将会旋转的发声玩具悬挂在宝宝床的上方，引导眼球做视觉追踪，增加视觉刺激。

Q 彦彦奶奶：彦彦一出生，媳妇就给他套上婴儿手套。以前都让婴儿吸吮拇指或奶嘴，想问现在年轻妈妈的做法是否正确？

A 高老师：给宝宝戴婴儿手套，不让他吸吮拇指或奶嘴，唯一的科学根据是怕“病从口入”。但是还不会爬的婴儿，手无从脏起。

相较之下，宝宝吸吮拇指或奶嘴的好处却有很多，包括：宝宝犯困时、爱哭闹时，吸吮能产生情绪安抚效应，睡眠较深沉，头围、体重、身长都成长较快等。只要宝宝在6个月前（学习爬行前）戒掉吸吮拇指或奶嘴，就可以了。

Q 小希妈妈：我希望女儿未来的头型与脸型更立体、好看，想让她趴睡，但是一放成俯卧姿势，她就哭，怎么办？

A 高老师：如果担心宝宝发生不明原因的婴儿猝死症，睡姿以仰卧最保险，其次是侧卧。如果想避免宝宝将来头扁、脸大，可让宝宝俯卧，但床垫不宜太软、床单不可松散。研究证实，习惯俯卧的婴儿，其粗动作发展比仰卧的宝宝要快两三个月。

碰到宝宝不愿意趴卧的情形，妈妈可坐在沙发上，让宝宝趴在自己的胸前，宝宝可以体会妈妈胸部的温暖与柔软，还可以听到有规律的心跳；在此基础上，妈妈慢慢增加背的倾斜度，让宝宝逐渐适应俯趴角度的改变。慢慢地，宝宝就会享受趴睡的乐趣。

宝宝的发展重点	做到的请打✓
1. 仰卧时手脚会动，两侧的力量及运动频率差不多。	
2. 听到突然发出的大声响时，快速地向外伸展双臂，表现出受惊吓的样子。	
3. 俯卧时，听到脑后的摇铃声，会做转头（向左、向右）的动作。	
4. 俯趴时尝试抬头，仅维持瞬间。	
5. 用手指触碰其手掌，出现握拳反射，手指紧握成拳。	
6. 用手指摸其一侧脸颊，会将头转向该侧，表现出寻找乳头的感觉反射。	
7. 视力不到0.1，可看见30厘米范围内的物体，如果物体是人脸就会盯着看；会被移动中的物体所吸引。	
8. 听到温柔的声音，头会转向声源专注倾听。	
9. 饿或痛时会哭。	
10. 对着他说话，他的小嘴会蠕动，好像要说话的样子。	
11. 会发出单调的声音，且没有变化。	

养出完美的小脑袋

文 / 刘梅

人的头形是在儿时特别是周岁以内形成雏形的，出生后的头三个月内尤为关键。因此，想要宝宝头形漂亮，就必须从他出生就加以重视。

脑袋生长的小规律

脑袋是由颅骨、面骨与蕴藏其中的脑组织构成，故这些骨骼的发育直接决定了未来的头颅形状。一般说来，颅骨（分为顶骨、额骨、颞骨、枕骨）的发育较面骨（包括鼻骨、颧骨、下颌骨）稍早。出生后不久的骨质柔软，颅骨也非“铁板一块”，而是存在两处缺损，医学上称为凶门。一处缺损位于头的前部，乃是顶骨与额骨边缘形成的菱形间隙，谓之前凶；而头的后脑勺处，由顶骨与枕骨形成的间隙，呈倒置的三角形，谓之后凶。

宝宝出生时前凶约2厘米大小，后随颅骨发育而稍有增大，半岁后逐渐骨化而变小，约在1岁到1岁半时闭合。后凶出生时多已闭合，未闭者最晚也于出生后1个半月到2个月完全闭合。比较起来，前后两个凶门以前凶最为儿科医生所看重，乃是“侦察”诸如小头畸形、佝偻病、克汀病、脑积水、脑膜炎等多种疾患的“窗口”。

面骨的发育稍迟些，首先是颧骨、鼻骨等变长，下颌骨向前凸出，面部相对增长。此种变化在周岁之内即已开始，周岁之后更为明显。因而在婴儿期，宝宝的颅骨较大，面部较小且较短，多呈圆胖脸形。以后由于

面部逐渐增长，整个头颅的垂直直径增加，形成稍长的儿童脸形。

供给充足的营养

从宝宝的发育规律来看，头形是否完美与营养供给是否充分关系密切。骨骼的正常发育离不开蛋白质、维生素与多种矿物质，其中特别值得注意的是钙、磷与维生素D。故要获得完美的头形，务必补足这几种养分。

“好兄弟”钙与磷

说起钙与磷，它们可是形成骨骼的“地基材料”。如果宝宝缺乏这两种“材料”，则可导致新骨形成障碍，骨质疏松、变软，造成颅骨软化，按之有乒乓球样的弹性感，谓之乒乓头，同时骨样组织堆积，致使宝宝额顶部出现对称性颅骨圆突，头颅因而变得方方正正，俗称方颅，自然失去健美。

“日光荷尔蒙”维生素D

维生素D，其作用在于促进食物中钙、磷等矿物元素的吸收，并能促使钙元素向骨骼转运。换言之，维生素D若摄入不足，即

使再补充多少矿物质也无济于事，照样有形成乒乓头与方形头之虞。

壮骨“六兄弟”

钙、铜、锌、硼、锰、镁等元素，民间俗称壮骨“六兄弟”。因此，宝宝的饮食很有讲究：周岁之内当以母乳喂养为主，并安排好辅食；断奶以后则须坚持平衡膳食原则，食谱尽量广博，如畜肉、鱼与海产品为锌的“富矿”，坚果类、海产品、动物肝、小麦、干豆类、根茎蔬菜、鹅肉、牡蛎等含铜颇丰，绿色蔬菜、水果、番茄、海藻、豆类、燕麦、玉米、坚果类含钙、镁丰富，梨、葡萄、桃、绿叶蔬菜、黄豆、花生等含硼不少。

同时，妈妈还应适当安排宝宝合理晒太阳，可更多地获得“日光荷尔蒙”维生素D，以补偿食物供应的不足。

好睡姿，睡出好头形

在日常照料过程中，除了宝宝的吃喝拉撒外，宝宝如何睡觉，也是许多年轻父母非常关注的一件大事：仰卧、俯卧、侧卧，哪种睡姿能使宝宝既能保持漂亮的头形，又没有安全隐患呢？

仰卧

仰卧的睡姿容易出现偏差，导致宝宝后脑勺扁平或引起招风耳，如果又用粮食制成硬枕头，更容易使宝宝睡成头平脸宽的“面盆形脸”。另外，新生儿仰卧还容易因宝宝需要转头，致使后脑勺不对称，形成“偏头”，故不宜采用。

俯卧

俯卧的睡姿是不错的选择，它可以压迫颞骨，不让颞骨过分发育，以显出鼻梁高耸，嘴及下巴侧面线条平直。尤其是脸面过于宽大，五官过于分开，或有颞骨与下颌骨过度发达家族史的新生儿，采取俯卧或侧卧，可以得到一定的纠正，减少遗传带来的头形遗憾。

温馨提醒：若取俯卧睡姿，必须有专人看护，随时注意宝宝的呼吸道是否通畅，防止呼吸道阻塞。最适合俯卧与侧卧的年龄是出生到3个月期间，3个月以上的宝宝睡姿可以自由一些。

侧卧

侧卧的睡姿也是不错的选择，不会造成颅骨扁平；不会使前额与枕骨（后脑勺）受到挤压，头形轮廓优美；还可限制下颌骨过度发育，防止两腮过大而形成“大腮帮子脸”。

温馨提醒：若取侧卧，则应两侧适时交替，不要固定于某一侧，以免造成脸形不对称，并注意不要将耳轮压变形。

快乐宝宝游啊游

文 / 乔 曦

你知道吗？胎宝宝是会“游泳”的。那时妈妈的体内是一个恒温的“水”环境，羊水起了一个非常完美的保护和交换作用。21世纪初，宝宝游泳风靡欧美。

小宝宝游泳好处多

定期进行宝宝游泳，宝宝的四肢就能有一段完全自由的运动时间，与不参加游泳训练的宝宝相比，运动发育大大提前，很早就能完成协调和精细的动作。

宝宝游泳时，宝宝的视野有很大程度的扩大，视野的扩大能大大提高声、色信号的接受量，对声、色信号的协调和组合也极有帮助。这一点能直接促进宝宝神经系统的快速发育，对提高宝宝的智力极为有利。

宝宝游泳，能够促使胎便早排出，生理性黄疸早消退，营养早吸收，生理性体重下降早恢复。宝宝游泳，运动量大，宝宝体力消耗大，宝宝的营养摄入增加，胃肠蠕动增加，其体重增加优于同龄宝宝。

宝宝游泳，坚持一段时间以后，宝宝的胸廓发育和肺活量的提高明显优于同龄宝宝。

宝宝游泳使全身肌肉的耗氧量增加，由于水对外周静脉的压迫，有效促进了血液的循环，提高了宝宝的心脏功能。

宝宝游泳，能够促进肌肉、关节、韧带的发育，促进宝宝身高增长，使宝宝体格健壮。



宝宝游泳的注意事项

放水



必须先放冷水，再放热水，用手搅拌均匀后再测量水温。也可以直接使用热水器里的水，水温宜 $36 \sim 38^{\circ}\text{C}$ ，月龄小的宝宝水温高一些，月龄大的宝宝水温低一些。除用温度计测试外，也可以大人上肢前臂内侧的皮肤来测试水温，以稍热不烫为宜，以免烫伤宝宝。

水放多少才算合适呢？一般以把宝宝放入水中，水面在宝宝颈部而脚刚好离开泳池底壁为合适水位。

脱衣

房间的温度需保持在 $22 \sim 26^{\circ}\text{C}$ ，以免宝宝着凉。

第一步：脱掉宝宝衣服，一般情况下，这时候宝宝会哭闹，尤其是刚开始进行游泳训练的宝宝。请妈妈别紧张，否则容易弄伤宝宝，让你的宝宝哭两声没关系，宝宝的适度啼哭非但无害，反而有益。

第二步：脱光宝宝外衣后，请快速将宝宝用浴巾包裹全身，这时将宝宝抱在怀里，将宝宝身体托夹在成人右腋下，并用左手扶头，使其脸部朝上。

第三步：现在该给宝宝套圈了，一人托住宝宝的头颈，另一人给宝宝套圈。注意套圈时，不要扯住泳圈的搭扣，一旦滑脱容易伤害宝宝，套圈时应抓住泳圈后部的两个大气囊，稍微用力掰开后就很容易套在宝宝颈上。那么，什么样的宝宝泳圈才是合适的呢？应该以宝宝套上颈圈后，成人的手指可伸进一个指头为宜，如果伸进成人的两个手指，这个泳圈就选大了。

第四步：宝宝套好游泳圈后，检查下颌部是否垫托在预设的位置（双下颌角紧贴内圈），将下巴置于泳圈槽内。



入水



● 套好颈圈后，一人托住宝宝的头颈，另一辅助者帮助撤掉宝宝身上的浴巾，即可入水。入水时还要请妈妈们注意：一人托住宝宝轻轻放入水中，另一辅助者用水轻撩宝宝，让宝宝入水时有适应的过程，千万不可直接放入水中，避免吓到宝宝。

● 宝宝入水后，通常小宝宝游泳 10 ~ 15 分钟，大宝宝可适当延长，但要注意水温的变化，以免宝宝着凉。如果宝宝在水中出现不耐烦，或异常哭闹等现象，应提前出水，要以宝宝愉悦为主。同样，如果宝宝在水中玩得很高兴，到了 15 分钟，也可视情况适当延长。

● 有的宝宝进入水中就睡着了，妈妈可以给他适当做一些水中抚触操，帮助宝宝运动；有时宝宝进入水中就如同一条小鱼，游来游去，这时就没有必要做抚触操了，还是让宝宝自主运动更好。

出水

1. 宝宝出水时，应该特别注意保温，立即用干浴巾包裹全身，迅速擦干水迹，取下宝宝泳圈，以免宝宝着凉。

2. 宝宝洗浴后，擦粉或者涂油几乎成了一种习惯。可是，对没有出现皮肤红肿的宝宝来说，还是什么也不涂为好。

3. 3 个月以内的宝宝，或体重稍轻的宝宝，不宜游泳过后立即进行宝宝抚触，因为游泳时的消耗已经很大了，再马上做抚触会使宝宝疲劳。

4. 臀部或大腿根等处稍有发红时，可以擦痱子粉（爽身粉），将痱子粉（爽身粉）放在手心搓一下，涂上薄薄的一层，不要涂得太多。

