

手把手教你养育健康宝宝

李雁波 编著



吉林科学技术出版社

手把手教你养育 健康宝宝

李雁波 © 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

手把手教你养育健康宝宝/李雁波编著. - 长春:

吉林科学技术出版社, 2009. 5

ISBN 978 - 7 - 5384 - 4155 - 0

I. 手… II. 李… III. 婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 046199 号

手把手教你养育健康宝宝

李雁波 编著

责任编辑: 王 楠

选题策划: 李国华

封面设计: 张云飞

*

吉林科学技术出版社出版、发行

北京华戈印务有限公司

*

710 × 1000 毫米 1/16 开本 14.5 印张 21 万字

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5384 - 4155 - 0

版权所有 翻印必究

定 价: 24.80 元

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮 编: 130021

发行部电话: 0431 - 85635177 85651759 85651628

0431 - 85677817 85600611

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社



前言

宝宝的出生，仿佛天使降临一般，给每个家庭都带来了无尽的欣喜和殷殷的希望，但在喜悦之余，好多爸爸妈妈又有一些惶恐和不知所措。宝宝的身体是那样的幼嫩，每天除了哭还是哭，根本不懂得如何表达。一会儿呛奶了，一会儿又有绿色的便便了，一会儿又睡得没完没了，连奶都不吃了，有的时候又会哭得声嘶力竭，面对有着诸多状况的宝宝，由于育儿经验不足，妈妈们真是筋疲力尽，每天都搞得紧张兮兮，吃不好睡不香，唉！

其实，问题并没有那么严重，爸爸妈妈们完全可以在一种轻松愉悦的状态下，养育你的健康宝宝！

所谓“养”，包括两方面的内容，一个是物质上的“养”，就是在生活环境上，要尽量给宝宝提供一个有益宝宝成长的环境，比如合适的小床、安静的睡眠环境、温湿度合适的房间等等；在饮食方面，能够给宝宝提供各个成长阶段所需要的营养物质，不要让宝宝因为没有摄入全面均衡的营养而影响健康成长。另一方面就是精神上的“养”，就是要从小注重宝宝的智力开发，父母要以身作则，彼此和睦友善，从生活的点滴当中来引导宝宝，帮助宝宝养成良好的行为与习惯，比如玩完玩具后要自己收拾好，放回原处，见人要问好，去别人家做客时不可以随便翻动人家的东西等等，好的行为与习惯对宝宝的心理

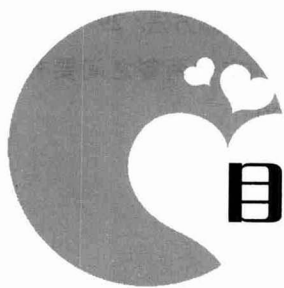
及日后人生观的形成都会起到不可忽视的作用，是宝宝终生取之不尽，用之不竭的财富。

所谓“育”，就是在诸多的生活细节上照料可爱的宝宝，从点到面，点点滴滴都要细心照顾，一丝一毫都马虎不得。新生命是脆弱的，需要小心呵护。从宝宝换尿布到宝宝的嘘嘘和臭臭，再到宝宝生病时的护理以及宝宝的睡眠，出牙期间的饮食、学走路时应该穿的鞋子再到学说话的过程，都非常需要妈妈的照顾。看似简单的育儿问题，其实都蕴含着很多学问，如果照顾不当，忽视了一些细节，将会对宝宝的成长造成难以弥补的损失。在这方面有很多惨痛的教训，我国每年有很多的宝宝，因为妈妈晚上躺着给宝宝喂奶，又没有开灯，宝宝还没有吃完奶，妈妈就睡着了，结果宝宝依偎在妈妈怀里，因为呛奶窒息而亡。所以妈妈晚上躺着给宝宝喂奶时，一定要开着灯，妈妈一定不可以睡着，如果稍有疲乏，就一定要坐起来喂奶。

类似的细节，爸爸妈妈一定要特别注意！

细节构成整体，只有在细节上注意，才会完成养育健康宝宝的大使命哦！

每个新生命都是上天赐给我们的财富和产业，更是父母生命的延续，让我们用全部的爱来照顾我们的宝宝，让宝宝时刻沐浴在爱的阳光中，让可爱的小生命在父母春天般的关爱中健康成长！



目 录 Contents

第一章 宝宝喝奶了

1 宝宝吃妈妈的奶

1. 喂奶前的准备工作/ 3
2. 喂奶的正确姿势和方法/ 4
3. 给宝宝喂奶的时间和次数/ 4
4. 夜间给宝宝喂奶要注意的事项/ 5
5. 不要让宝宝含着乳头入睡/ 6
6. 如何判断宝宝吃没吃饱/ 7
7. 不要宝宝一哭就喂奶/ 9
8. 宝宝打嗝与溢奶/ 9
9. 防止宝宝吃奶睡着的方法/ 11
10. 吃母乳的宝宝还要不要喂水和果汁/ 12
11. 妈妈喂奶时别忘记要注意观察宝宝/ 13
12. 何时断奶最适合宝宝以及断奶时要注意的细节/ 13
13. 教你给宝宝断奶的方法/ 14
14. 断奶后宝宝的饮食/ 15

2 宝宝喝牛奶

1. 为人工喂养的宝宝准备奶具/ 17
2. 为宝宝选择适合的奶嘴/ 18
3. 为宝宝选择一种适合的配方奶粉/ 19
4. 配方奶粉好还是鲜奶好/ 20
5. 配奶和配奶前的准备工作/ 21
6. 关于调奶的水和奶温/ 22
7. 用奶瓶给宝宝喂奶/ 23
8. 如何判断牛奶浓度是否合适/ 24
9. 喂奶的时间和量/ 25
10. 怎样给奶瓶奶嘴进行消毒/ 25
11. 给宝宝喂配方奶粉应注意的细节/ 25
12. 正确使用奶瓶刷/ 26
13. 别忘记给喝奶粉的宝宝喝水/ 26

3 混和喂养的宝宝

1. 混和喂养的最佳方法/ 27
2. 混合喂养要注意的问题/ 27
3. 宝宝对母乳不感兴趣,怎么办/ 28

4. 宝宝拒绝喝奶瓶怎么办/ 28
5. 每天母乳喂养次数不可少于3次/ 28
6. 不允许母乳牛奶一顿混合喂/ 29
7. 添加牛奶的具体方法/ 29
8. 混和喂养的宝宝两餐之间要补充水分/ 30

第二章 宝宝吃饭了

1 宝宝吃米粉了

1. 何时可以给宝宝喂食米粉, 以及喂食的量和次数/ 33
2. 怎样给宝宝选择不同口味的米粉/ 33
3. 教你正确冲调婴儿米粉/ 34
4. 宝宝吃米粉, 用勺子还是奶瓶/ 34
5. 米粉吃到什么时候/ 34

2 宝宝吃粥了

1. 宝宝第一次吃粥的最适合时间和喂食方法/ 35
2. 给宝宝做粥要注意的问题/ 36
3. 教妈妈做美味营养宝宝粥/ 36

3 宝宝吃水果了

1. 给宝宝榨果汁/ 39
2. 给宝宝煮果水/ 40
3. 给宝宝刮果泥/ 40
4. 给宝宝吃水果要注意食用时间/ 40
5. 不同体质的宝宝要食用不同的水果/ 41
6. 有些水果宝宝食用要适度/ 41

4 宝宝吃营养餐了

1. 宝宝成长都需要哪些营养/ 43
2. 适合幼儿期宝宝的营养餐/ 45
3. 宝宝多钙食谱的制作/ 46
4. 富含蛋白质的营养餐/ 48
5. 有助于宝宝智力发育的营养餐/ 49

5 宝宝补充钙铁锌了

1. 教你正确给宝宝补钙/ 52
2. 教你正确给宝宝补锌/ 53
3. 教你正确给宝宝补铁/ 55

6 宝宝喝水了

1. 宝宝每日的饮水量/ 57
2. 宝宝不要经常喝纯净水和矿泉水/ 58
3. 最适合宝宝喝的水是白开水/ 58
4. 宝宝喝水的水温/ 59
5. 含糖及碳酸饮料不适合给宝宝喝/ 59

7 如何正确给宝宝烹调食物

1. 食物要多样化/ 60
2. 宝宝饮食切忌硬、粗、生/ 61
3. 烹调方法上通常采用煮、煨、炖、烧、蒸的方法/ 61
4. 进餐次数和用餐时间/ 62
5. 让宝宝吃得快乐吃得开心/ 62



第三章 宝宝洗洗了

1 给宝宝洗澡

1. 洗澡水的温度/ 67
2. 每天给宝宝洗几次澡合适/ 68
3. 洗澡前的准备/ 68
4. 洗澡时的具体操作方法/ 69
5. 洗澡后的护理/ 70
6. 洗澡后别忘记给宝宝喂水/ 71
7. 宝宝浴液的选择/ 71
8. 宝宝浴后可以涂擦爽身粉吗/ 72
9. 冬季如何洗澡宝宝才不感冒/ 72

2 给宝宝洗脸洗头

1. 洗脸水的温度和每天洗脸的次数/ 74
2. 洗脸的顺序/ 75
3. 怎样给宝宝选择护肤品/ 75
4. 怎样给宝宝洗头, 宝宝才不会

哭闹/ 76

5. 宝宝的头发宜剪不宜剃/ 76

3 给宝宝洗屁屁了

1. 洗屁股的水温和用具/ 78
2. 洗屁屁的次数/ 78
3. 给男宝宝洗小屁屁/ 78
4. 给女宝宝洗小屁屁/ 79
5. 清洗小屁屁的姿势和要注意的事项/ 79

4 眼鼻耳手等的护理

1. 教你清除宝宝的眼屎/ 81
2. 教你清洗宝宝的小耳朵/ 82
3. 教你给宝宝清洗鼻子/ 82
4. 给宝宝剪指甲/ 83
5. 宝宝小手要常洗/ 83

第四章 宝宝穿衣服了

1 给宝宝选择适合的衣服鞋帽

1. 给宝宝准备衣服了/ 87
2. 哪些衣服更适合宝宝穿/ 88
3. 什么时候给宝宝穿鞋子/ 89
4. 帮你给宝宝选择一双合适的鞋子/ 90
5. 一定要给宝宝穿袜子的理由/ 91
6. 帮你给宝宝选择袜子/ 92

2 给宝宝穿脱衣服

1. 给新生儿宝宝穿衣注意事项/ 93
2. 给宝宝选择合适的内衣/ 94
3. 宝宝内衣需要每天更换吗/ 95
4. 宝宝该穿多少衣服/ 95
5. 别人的旧衣服能不能给宝宝穿/ 96

3 给宝宝洗衣服



1. 宝宝的衣服不可同成人一起洗/ 97
2. 给宝宝洗衣服不要用洗衣粉/ 97
3. 给宝宝洗衣服要用手洗不可机洗/ 98
4. 新买的衣服要洗洗再穿/ 98
5. 衣服洗后的正确收藏/ 99
6. 宝宝的衣服要经常晒晒/ 99
7. 冬天宝宝要不要脱衣服睡/ 100
8. 宝宝午睡时要不要脱衣服/ 100

第五章 宝宝要睡觉了

1 让宝宝睡得香甜舒适

1. 给宝宝选一款舒适的小床/ 103
2. 给宝宝选择适合的被褥/ 105
3. 如何给宝宝选择一个合适的枕头/ 106
4. 让宝宝有个舒适的睡眠环境/ 107
5. 教你正确的哄睡方法/ 108
6. 宝宝睡房的温度和湿度/ 108
7. 让宝宝睡得愉快/ 109
8. 有助于宝宝睡眠的食物/ 110
9. 对宝宝健康有益的睡姿/ 110

2 宝宝每天的睡眠时间

1. 新生儿每天的睡眠时间/ 111
2. 婴儿每天的睡眠时间/ 111

3. 幼儿每天的睡眠时间/ 111
4. 让宝宝养成午睡的习惯/ 111

3 宝宝睡觉应该注意的问题

1. 不要给新生宝宝枕头/ 113
2. 小心宝宝睡扁了头/ 113
3. 别让宝宝含着乳头或者奶嘴睡觉/ 114
4. 宝宝为什么爱惊跳/ 114
5. 宝宝为什么爱夜啼/ 115
6. 宝宝半夜醒来怎么办/ 116
7. 宝宝睡觉时为什么会经常出汗/ 116
8. 宝宝睡觉后不断地咀嚼是怎么回事/ 117

第六章 宝宝嘘嘘臭臭了

1 宝宝的嘘嘘

1. 嘘嘘的颜色/ 121
2. 嘘嘘的量和每天次数/ 121
3. 嘘嘘的气味/ 121

4. 宝宝要嘘嘘的信号/ 122
5. 什么时候给宝宝把尿/ 122
6. 把尿的正确姿势/ 123
7. 宝宝总尿但每次尿的很少/ 123
8. 纸尿裤与尿布哪个更适合宝宝/ 124



9. 宝宝尿布洗涤和消毒方法/ 125
10. 如何预防尿布疹, 有了尿布疹怎么办/ 126
11. 教你给宝宝正确换纸尿裤/ 127

2 宝宝的臭臭

1. 从宝宝臭臭的色形味推断宝宝

的健康/ 128

2. 宝宝臭臭的正常情况/ 129
3. 宝宝便秘了怎么办/ 130
4. 平时如何预防宝宝便秘/ 131
5. 宝宝腹泻的原因/ 132
6. 宝宝腹泻的护理方法/ 133
7. 给宝宝擦屁股的学问/ 134

第七章 宝宝哭了

1 宝宝为什么哭了

1. 我感觉很好所以才哭/ 137
2. 宝宝要妈妈抱了/ 137
3. 宝宝饿了/ 137
4. 宝宝渴了/ 138
5. 宝宝尿湿了/ 138
6. 宝宝吃多了/ 139
7. 宝宝冷了/ 139
8. 宝宝热了/ 140

9. 宝宝累了/ 140

10. 宝宝被异物刺痛了/ 141
11. 宝宝病了/ 141

2 爱哭的宝宝

1. 别让眼泪流入宝宝的耳朵里/ 143
2. 适度的哭对宝宝的健康有益/ 143
3. 不可以让宝宝长时间哭/ 144
4. 不要责骂或不理爱哭的宝宝/ 145
5. 多给宝宝爱抚/ 146

第八章 宝宝生病了

1 宝宝感冒发烧了

1. 教你区分普通感冒和流行性感冒/ 149
2. 小儿感冒和肺炎的区别/ 149
3. 风寒感冒和风热感冒的区别/ 150
4. 引起宝宝感冒的原因/ 151
5. 宝宝感冒了, 妈妈要做什么/ 152
6. 怎样给感冒的宝宝擤鼻涕/ 153

7. 宝宝感冒期间如何给宝宝进行食疗/ 153
8. 宝宝感冒尽量不用抗生素/ 154
9. 宝宝发烧时不宜马上用退烧药或用冰块降温/ 154
10. 宝宝发烧时的物理疗法/ 155
11. 宝宝感冒时如何服药/ 155

2 宝宝咳嗽了





1. 咳嗽有时并不是病/ 156
2. 哪些疾病可引起宝宝咳嗽/ 156
3. 宝宝咳嗽不要随便用止咳药/ 159
4. 宝宝感冒咳嗽的食疗方法/ 160
5. 宝宝咳嗽时的物理止咳法/ 161
6. 宝宝咳嗽时应该忌食的东西/ 162

3 宝宝腹泻了

1. 宝宝稍有腹泻无需用止泻药/ 164
2. 宝宝腹泻的危害/ 164
3. 腹泻常用的药物/ 165
4. 腹泻常用的食疗方法/ 165
5. 宝宝腹泻的预防/ 167

4 宝宝得湿疹了

1. 小儿湿疹的病因及预防/ 168
2. 得了湿疹怎么办/ 169
3. 湿疹宝宝的饮食/ 169
4. 宝宝得了湿疹怎样护理/ 170
5. 宝宝湿疹时乳母应注意饮食/ 171
6. 湿疹食疗方法/ 171

5 宝宝厌食

1. 找出宝宝厌食的原因/ 172
2. 宝宝厌食的治疗方法/ 172
3. 日常应该注意的要点/ 173

第九章 宝宝长大了

1 宝宝长牙了

1. 宝宝长牙时的反应和牙齿萌生的规律/ 179
2. 长牙时，妈妈要做的事情/ 179
3. 长牙期间宝宝的饮食/ 180
4. 宝宝长牙期间的营养食谱/ 181
5. 宝宝迟迟不出牙怎么办/ 182
6. 怎样给宝宝选择刷牙用具/ 182

2 宝宝会说话了

1. 宝宝何时会说话/ 184
2. 如何训练宝宝张口说话/ 184
3. 刚说话时宝宝发音不清晰怎么办/ 185

4. 不要错过宝宝语言发育的最佳时期/ 186
5. 宝宝说话口吃怎么办/ 186
6. 宝宝不爱说话怎么办/ 189

3 宝宝会走路了

1. 教你训练宝宝学走路/ 191
2. 宝宝学步的注意事项/ 192
3. 刚学走路的宝宝穿什么鞋/ 192
4. 预防宝宝走路八字脚/ 193
5. 宝宝为什么爱用脚尖走路/ 194
6. 宝宝走路经常摔跤是怎么回事/ 195



第十章 宝宝越来越聪明了

1 宝宝和妈妈一起做操了

1. 抚触对新生宝宝的好处/ 199
2. 最佳抚触时间和抚触的准备/ 200
3. 具体的抚触方法/ 200
4. 手指操锻炼宝宝的智力/ 202
5. 新生宝宝的触觉训练/ 204

2 宝宝，来听音乐吧

1. 音乐会宝宝更聪明/ 205
2. 最适合宝宝听的音乐/ 206
3. 给宝宝听音乐的最佳时间/ 206
4. 新生宝宝的听觉训练/ 207

3 宝宝，咱们聊天吧

1. 多与宝宝聊天可以促进脑部发育/ 208
2. 多与宝宝聊天可以增进亲子关系/ 208

3. 与宝宝聊天时要注意的事项/ 209

4 宝宝，抬头看看这个

1. 新生宝宝的视觉训练/ 210
2. 让宝宝多看多认长见识/ 211
3. 引导宝宝多观察/ 211

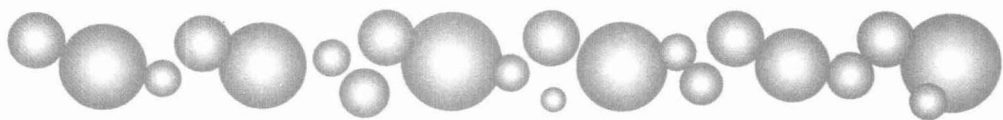
5 宝宝，咱们来读书画画吧

1. 培养宝宝的阅读兴趣/ 212
2. 和宝宝互相讲故事/ 213
3. 允许宝宝的乱涂乱画/ 213

6 宝宝，自己的事情自己做

1. 学拿奶瓶/ 215
2. 让宝宝学会自己吃饭/ 216
3. 学会自己整理玩具/ 218
4. 自己穿衣服穿鞋子/ 218
5. 自己整理自己的小床/ 218

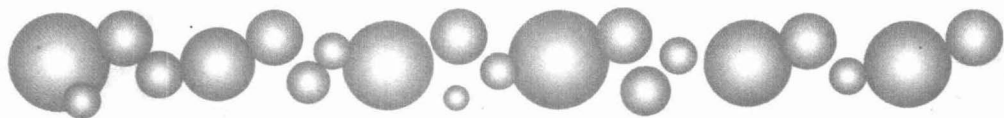




第一章

宝宝喝奶了

期盼已久的宝宝终于出生了，看着可爱的宝宝，爸爸妈妈除了无尽喜悦外，最应该做的是为刚来到人世间的宝宝提供最具营养的食物，让宝宝健康成长。母乳是宝宝最好的食物，世界上没有任何一种代乳品可以和母乳相媲美。母乳含有新生儿所需要的一切营养，其中的蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷和铁等营养素之间的配比非常科学合理，不仅易于吸收，母乳中特有的活性物质还具有非常好的免疫力和抗病力。由于妈妈自身或者其他方面的原因，不得不放弃对宝宝的母乳喂养，改为人工喂养或者混和喂养，这时妈妈心里一定有很多的担心和忧虑，其实妈妈们不必有太多的担忧，只要科学喂养，不吃母乳的宝宝同样可以健康成长，并不会逊于吃母乳的宝宝。





1. 宝宝吃妈妈的奶

BAO BAO CHI MA MA DE NAI

1

喂奶前的准备工作

提到喂奶前的准备工作，很多年轻的妈妈们都认为是小题大做，本来是很简单的事为什么要搞得这样复杂，只要有奶就可以给宝宝喂了。其实不然，喂奶的准备工作是非常重要的，并且要从分娩前就开始。去医院分娩时，应提前准备好笔记本和笔以便记录宝宝吃奶的时间和次数、大小便次数等情况，还应提前准备喂奶用的坐垫、喂奶专用胸罩、喂奶服、喂奶衬垫等物品。此外还要注意以下几个方面：

(1) 注意孕期营养。母亲营养不良会造成胎儿宫内发育不良，还会影响产后乳汁的分泌。在整个孕期和哺乳期都需要充足的营养，多吃富含蛋白质，维生素和矿物质类的食物，为产后哺乳做准备。

(2) 孕妇怀孕后应注意乳头、乳房的保养。乳房、乳头的正常与否会直接影响产后哺乳。在孕晚期要做好哺乳的准备工作，如清洁乳房后用橄榄油按摩乳头，增加乳头柔韧性；由外向内轻轻按摩乳房，以便疏通乳腺管；还要使用宽带、棉质乳罩支撑乳房，防止乳房下垂。

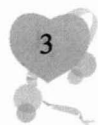
(3) 一些妈妈因为乳头凹陷而导致宝宝无法吮吸到乳汁就放弃了母乳喂养，这种做法是不正确的。其实乳头凹陷随着在怀孕期间乳房的增大，多数可以自动矫正。而且即使是乳头凹陷，也可以喂奶，在喂奶前轻按乳晕部分，抚摸乳头，使其突出，就可以喂奶了。

♥ 当宝宝出生后，正式开始第一次喂奶时，妈妈首先要：

(1) 清洁双手，修剪指甲并磨平，防止刮伤宝宝细嫩的皮肤，同时还要清洁乳房及周围。

(2) 选择一个舒适、放松的姿势。

(3) 准备一个坐垫放在大腿上，调整喂奶高度，也可以避免手臂



酸痛。

(4) 在宝宝的胸口前垫一块手巾，以免弄脏宝宝的衣服和身体，并可给宝宝擦嘴。

(5) 宝宝的头靠在妈妈手臂上很容易流汗，妈妈可以在手上垫一块毛巾，便于吸汗。

以上几点，妈妈们可千万要记住哦！

2 喂奶的正确姿势和方法

有了正确的喂奶姿势和方法，宝宝才会吃得舒服，妈妈也会喂的舒服，使喂奶成为一种甜蜜地享受。

母乳喂养的姿势有坐位和卧位两种。一般采用坐位，既有利于宝宝吸吮乳汁，也可避免宝宝被奶呛着；夜间可采取卧位喂奶，如果妈妈不是太疲倦的话，尽量还是要坐起来喂奶较好。

每次喂奶前要先换尿布，妈妈要用温水将手和乳房擦洗干净之后再给宝宝喂奶。

具体操作方法如下：妈妈用手指夹住乳房的前部，将乳头连同大部分乳晕放入宝宝的口中，使宝宝的嘴里塞得满满的，有利于宝宝靠牙床对乳窦的挤压吸吮到乳汁，光靠叨住乳头吸吮是不可能吸到乳汁的。妈妈要帮助宝宝含住乳头和大部分乳晕，其方法是妈妈用食指和中指将乳房托起一些，并将乳头向里压平些。宝宝吃奶先吸吮一侧乳房，乳汁被吸吮干净再换另一侧乳房，尽可能把两侧乳房都吸吮干净，若未吸吮干净，妈妈可用手或吸奶器将其吸干净，这样有利于乳汁的分泌，防止乳汁在乳房内积存而引起“郁乳”，进而引起急性乳腺炎等疾病。

3 给宝宝喂奶的时间和次数

妈妈生完宝宝 30 分钟后就可以让宝宝吸吮第一口奶，这样既可预防宝宝发生低血糖，又可促进母乳分泌。现在提倡母婴同室，按需哺乳，按需哺乳有利于宝宝的生长发育，有利于宝宝的营养供应，又能通过较频繁的吸吮刺激脑下垂体分泌更多的催乳素，使乳汁不断增多。



至于每次喂奶时间的长短，第一天每次每侧喂奶约2分钟，第二天约4分钟，第三天约6分钟，以后大约为8~10分钟。吸奶时间过久，会咽入过多空气，易引起呕吐，而且也会养成宝宝日后爱吸吮乳头的坏习惯。

一般来说，在新生儿及小宝时按需哺乳比较好，随着宝宝月龄的增加，渐渐过渡到按时哺乳，3~4个月



后每隔3~4小时要哺乳一次，夜间可以减少1次喂奶时间，慢慢养成按时吃奶的习惯。

另外，宝宝出生24小时后，最好每隔2~3小时进行母乳喂养一次。否则，妈妈的乳房得不到足够的刺激，会影响乳汁的分泌。

4 夜间给宝宝喂奶要注意的事项

新生儿和宝宝期，晚上是需要喂奶的，妈妈应该像白天一样，尽量坐起来喂奶。喂奶时一定要开着灯，光线不要太暗，要能够清晰地看到宝宝的皮肤颜色。喂奶后仍要竖立抱并轻轻拍背，待打嗝后再放下。观察一会儿，待宝宝安稳入睡后再关掉灯。注意要保留暗一些的光线，以便当宝宝出现溢乳时及时发现。