

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



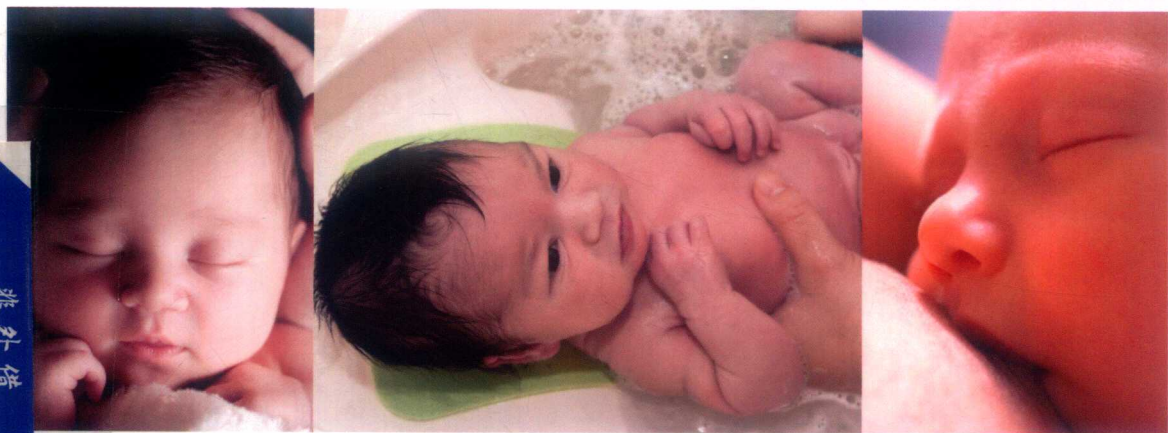
必备指南

美国儿科学会

新生儿婴儿护理 全书

[美] 劳拉·A. 亚娜 [美] 珍妮弗·舒◎著 黎娜◎译

· 第3版 ·



销量超过100万册 | 荣获“本杰明·富兰克林奖”



儿科专家张思莱倾情作序推荐

北京科学技术出版社

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



# 美国儿科学会 新生儿婴儿护理全书

[美] 劳拉·A. 亚娜 [美] 珍妮弗·舒◎著 黎娜◎译

北京科学技术出版社

This publication is a translation of *Heading Home With Your Newborn*, 3rd Edition, Copyright©2005,2011,2015 Laura A. Jana, MD, FAAP, and Jennifer Shu, MD, FAAP, published by the American Academy of Pediatrics. This translation reflects current practice in the United States of America as of the date of original publication by the American Academy of Pediatrics. The American Academy of Pediatrics did not translate this publication into the language used in this publication. The American Academy of Pediatrics disclaims any responsibility for any errors, omissions, or other possible problems associated with this translation.

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

本出版物是美国儿科学会出版的著作*Heading Home With Your Newborn*的第3版的翻译版,介绍的是美国儿科学会出版该原版书时美国通行的方法。本书不由美国儿科学会翻译,美国儿科学会对由翻译引起的错误、遗漏或其他问题不承担责任。

著作权合同登记号 图字:01-2017-6320

### 图书在版编目(CIP)数据

美国儿科学会新生儿婴儿护理全书 / (美) 劳拉·A. 亚娜, (美) 珍妮弗·舒著; 黎娜译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5304-9972-6

I. ①美… II. ①劳… ②珍… ③黎… III. ①新生儿-护理-基本知识②婴儿-护理-基本知识 IV

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第280481号

### 美国儿科学会新生儿婴儿护理全书

作者: [美] 劳拉·A. 亚娜 [美] 珍妮弗·舒

策划编辑: 赵丽娜

责任印制: 李茗

出版人: 曾庆宇

社址: 北京西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经销: 新华书店

开本: 710mm×1000mm 1/16

版次: 2019年3月第1版

ISBN 978-7-5304-9972-6/R·2546

译者: 黎娜

责任编辑: 赵丽娜

图文制作: 天露霖

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网址: www.bkydw.cn

印刷: 三河市国新印装有限公司

印张: 22

印次: 2019年3月第1次印刷

定价: 59.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。  
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

## 序

我曾在儿科第一线工作多年，退休后也一直在通过网络帮助父母们解决日常育儿问题。这使我一直关注着儿科和育儿领域的最新发展和动态。美国儿科学会的儿科和育儿知识在美国非常具有指导性，其专业出版物为行业制定标准，大众出版物为父母育儿提供黄金参考。其具有代表性的《美国儿科学会育儿百科》现在更成为我国育儿领域的一本不可或缺的指南。

这本国内新出的《美国儿科学会新生儿婴儿护理全书》是美国儿科学会出版的另一本写给新手父母的育儿指南。这本书针对新生儿的护理写得更为详细，它不仅像《美国儿科学会育儿百科》那样告诉父母怎么做是对的，并且更为实际，能够帮助新手妈妈对育儿产生现实的期待。因为现实中，育儿往往更复杂。例如，新手妈妈可能本以为母乳喂养是一件自然而然的事，但喂养初期却发现它是一项辛苦的、高需求的工作，需要24小时“连轴转”，甚至可能因为各种各样的原因，如宝宝衔乳不正确、乳腺炎等而导致进展不顺利。这本书对新生儿护理的类似细节问题讲解得更为细致，不仅提供科学的方法，而且关注妈妈的育儿心理，非常切合新手妈妈在育儿初期的需求。

近些年来，我国的科学育儿有了很大的进步，但依然任重而道远。根据国务院办公厅颁发的《国民营养计划(2017—2030)》，到2020年，0~6个月婴儿纯母乳喂养率达到50%以上，5岁以下儿童贫血率控制在12%以下，5岁以下儿童生长迟缓率控制在7%以下。要做到这些，我们就应该借鉴国外先进的儿科和育儿知识，中西结合，取长补短，让我们的孩子在新的时代更加健康、茁壮地成长。我自己也写过育儿书籍，在其中我就是将国外的先进理念和本国的育儿实际相结合。在阅读这本《美国儿科学会新生儿婴儿护理全书》时，我仍然学到了不少新的育儿知识和经验。而且这本书确实写得很细致，我推荐新手妈妈和准妈妈能够提前阅读，让自己从育儿方法上和心理上做好充分的准备，从而使育儿工作更加顺利。



## 致 谢



本书自第1版问世以来，十多年间已进入上百万个家庭，影响着他们的生活。能够与这么多父母一起分享这些转瞬即逝的幸福时刻，我们深感荣幸。同时，我们也对自己的家人和朋友深表感激，如果没有他们的爱、支持、理解和鼓励，这本书就不可能存在。类似的语言也许大家听过很多，却是我们心里最真实的感受。

首先，我们非常荣幸能与美国儿科学会建立长期的合作关系。我们始终认为美国儿科学会代表着儿童护理的黄金标准。多年来我们在出版领域一起学习、摸索，迅速成长，成为最好的合作伙伴。特别感谢常务董事埃罗尔·奥尔登博士和乔·桑德斯博士，是他们给我们提供了与美国儿科学会合作的机会。

我们还要感谢我们众多的同行专家，感谢他们多年来对书中内容专业性及实用性的专业评审。对目前的第3版，我们要特别感谢美国儿科学会大众图书出版经理凯瑟琳·斯帕克斯，医学博士玛丽莲·J.布尔，医学博士塔尼亚·雷默·阿尔特曼，医学博士、工商管理硕士达理亚·朗·吉莱斯皮，医学博士、美国儿科学会会员阿兰娜·莱文，以及儿童乘车安全培训员薇拉·弗拉维。

## 劳拉的致谢



在我成长的过程中，我很幸运遇到了几位对我的能力充满信心的人，是他们的信心和帮助支持我走到了今天。对我事业影响最大的应该是本杰明·斯波克医生。在我还没有获得医学博士学位之前，斯波克医生就对我特别器重，他对生活的热爱，对儿童、父母深切的理解一直激励着我。我还要特别感谢儿科专家罗伯特·尼德曼医生，他是引领我进入儿科领域的第一人。还有巴顿·施米特医生，也许他自己都不知道，他善意的鼓励曾给予我多大的支持。最后，我要特别感谢乔治·彼得医生，他致力于让年轻的儿科医生加入美国儿科学会，正因为这样，我才有幸和本书的合著者，我在加利福尼亚大学的同学珍妮弗·舒医生重新取得联系。

我的孩子们，贝萨妮、亚历克斯、瑞安，他们每天都在提示我什么是生活中最重要的，感谢他们让我的育儿方法在推广之前首先在他们身上得到验证。我的双胞胎妹妹艾伦·利维，作为一位新手妈妈，给本书的第2版提出了很多非常有价值的见解。我的弟弟菲利普·利维不断地表达出对我能力的肯定，他出色的编辑能力也是非常值得一提的。我的妈妈琼·奥斯本医生始终不遗余力地帮助我，让我能够勇敢追逐自己的梦想。还有我的爸爸杰伊·列维医生，他总是毫不掩饰地表达出对我成就的骄傲。除此之外，我还要感谢我最好的朋友、我的丈夫阿乔伊·加纳，他给予我从未动摇的支持和无条件的爱。我也无比感激我的公公、婆婆，感谢他们养育了这么好的儿子，感谢他们接纳我。我们共同创造的家庭和生活才是我真正的、最大的成就。

## 珍妮弗的致谢



我生命中有太多重要的人，是他们的鼓励和信心引领我走到今天，由于篇幅限制，我无法在此一一列出他们的名字，但我心中对他们无比感激。

我要深深感谢我的丈夫和孩子，感谢他们多年来一直耐心地支持本书的编写。感谢我的父母，他们让我知道我能做到所有我希望做到的事情。我要大声地感谢我的姐妹们，她们是给予我最高声喝彩的人。感谢我丈夫的亲人们，感谢他们接纳我成为他们生活中的一员。感谢我十年级的英语老师保罗·兰克福德先生，当年他告诉我，无论我走到哪里，都会是一颗闪亮的明星。天真的我相信了他的话，并且一直为此努力着。我知道，他以这种积极的态度影响了很多学生，如今我终于有机会让他知道他的影响是多么重要。衷心地感谢儿科领域的同行们、同事们、导师们，是他们引导我为成为一名更好的儿科医生而孜孜不倦地努力着。还有我各个阶段的朋友们，他们默默忍受我的古怪行为，耐心分享我写书过程中的欣喜，感谢他们对我的支持与宽容。我还要感谢我的病人们，我对于新生儿的了解大部分都来自他们。最后，劳拉，让我们击掌相庆，我们不仅完成了这本书的第1版，而且一起见证它成长到了现在的第3版（希望还有更多版）。很高兴我们能共同经历这一切！

# 写在前面



## 育儿的现状

如果这会儿你正站在书店阅读，显然你已经发现，在育儿这一美妙却也令人畏惧的领域，本书不是唯一的一本，我们也不是前两位写育儿书的作者。我们生活的这个时代，育儿专家的数量多如牛毛，各种育儿书籍、妈妈们的博客、杂志及网站也充斥着各种育儿建议。这方面的信息如此之多，你一定很好奇我们为什么还要知难而上，进入这个拥挤的领域，写育儿方面的书。

## 我们自己的旅程

一开始，我们只是想寻找一本父母们（包括我们的病人、朋友及我们自己）需要的书。我们希望这本书完全立足于当今父母的现状：既有充足的信息量，又有可操作性；既能做出解释，同时又能提出建议。但是我们翻阅了几百本育儿书，做了无数次病人访谈，参加了无数次准妈妈派对，以及后来的宝宝活动小组（也包括我们自己的孩子），最后（准确地说是几年之后）还是没能找到一本满足我们需求、反映我们独特的育儿观念的书。我们发现，现在的新手父母们读遍了“所有的育儿书”，却仍然不知道在当前情况下该怎样照看新生儿。这时候我们认为，书店的书架上给我们心中的育儿书还留了一个位置，我们决定写一本照看婴儿的书，尤其针对出生后前3个月内的新生儿。十几年过去了，本书历经3版，时至今日，我们认为社会对此仍有需求，新手父母们需要的应该是有操作性、有科学依据、能够给予他们信心的信息。

## 亦步亦趋：照书育儿

当今社会，关于新生儿的吃、睡、穿，甚至换尿片，你都能找到非常清晰的指南。有些书里对每个方面都给出了明确的指令，这样的指导看起来简明易懂，但是我们认为，条条大路通罗马，把宝宝养育好不只一种方法。就像给孩子穿衣服一样，适合这个孩子的不一定适合那个孩子，养育方法也不



是“均码”，不能一概而论。因此我们的目的是让你了解育儿的基本问题和原则，更重要的是，从宝宝出生开始就帮助你建立自信。只要有一定的知识，再加上积极的态度，你就能预知育儿路上的挑战，并能够自行想出应对的方法。你不需要随时对照书籍、亦步亦趋地执行，而需要找到让自己感到舒服的育儿方法，你会发现这种感觉棒极了！

## 育儿风格

我们发现有一些父母，其中既有新手父母，也有资深父母，他们时常关注好的、实用的育儿方法，让自己的生活更轻松，更省钱，更安全，甚至更有趣。当别人分享育儿窍门时，她们总是敏锐而热情地吸纳这些智慧的小珍珠。与她们分享我们的方法时，常常听到她们说：“哇，这真是一个好方法，我怎么从来没想到……”“你知道吗，这个方法真的有效，早一点儿知道就好了。”我们坚信，育儿不仅是一种生活方式，而且是一种有独特风格的生活方式。

## 天使在人间

作为父母，我们有5个孩子，这些小天使一来到人间，就经历了许多现实的问题。因此对于育儿过程中将要遇到的所有问题，我们都有第一手的经验。对于照看新生儿的过程中每一个普通的日夜有哪些难做的决定，我们都不陌生。对我们来说，我们很幸运，自己本身就是儿科医生，在学校接受过相关教育，行医过程中与婴儿、儿童和父母们有大量的接触，积累了丰富的经验。我们有机会聆听大量和你一样的父母的倾诉——请相信我们，我们确实会专心倾听！我们会倾听父母对于孩子第一次发热、扁头或者母乳喂养方面的担心和困惑，我们也会帮助父母解决婴儿常见（以及不太常见）的问题，我们还会回答他们的各种问题，从孩子睡觉该用什么样的床，第一次带孩子乘飞机出行该注意什么，怎样安装儿童汽车安全座椅，到婴儿衣服的选择和婴儿的护理。

## 经父母检验，经儿科医生批准

我们深感荣幸能够有机会在此指导你经历人生的一个重要转变，从生孩子转变到养孩子。在全新改版的第3版中，我们不仅将和你分享我们在医学

院学到的和在儿科从业中得到的知识和经验，还将把这二十多年里与像你一样的父母们交流得到的经验分享给你。我们完全相信你有能力为育儿中的问题找到解决方法，我们也同样希望你能够信任我们，听从我们的建议。在育儿这件事上，你从来都不是孤军奋战。这本书集合了很多人的经验与智慧，将优质高效的育儿方法呈现给你。这本书从父母的视角来展示育儿的现实问题，又由儿科医生从专业的角度来给予审核并批准。普通的育儿方法我们可以称之为“孩子检验，父母批准”，而我们这本书则是“父母检验，儿科医生批准”，同时本书所有的知识和信息都以方便阅读的方式来呈现。

## 拥抱改变

你可能听别人说过，一旦有了孩子，生活就完全不同了。在你自己有孩子之前，你可能难以想象，抱着新出生的宝宝回到家里，对你和家人来说意味着什么。有一件事情是毫无疑问的，那就是生活一定会改变，从身体、精神到财务状况，我们指的不仅是你分娩后体重的减轻，因缺少睡眠而造成的精神压力，要负担婴儿用品的花销（甚至是从孩子出生开始就在远方隐现的大学学费），更是全方位、整体的生活变化，也许用“颠覆”这个词来描述更为贴切。

## 调整心态

对于这些无法避免的改变和育儿过程中的挑战，你的应对方法与你对新生儿降临后的生活期望紧密相关。我们虽然能够提供一些信息，帮助你为宝宝出生后的生活做一些准备，但最终还是需要你自己保持一种积极的精神状态。我们坚信，为新生儿降临所做的准备必须要包括正确的心态。有了好的心态，你才能成长，才能适应这个新角色。

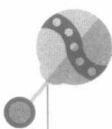
## 粗暴唤醒

我们常常发现，新手父母对他们刚出生的孩子期望过高（对他们自己也期望过高）。我们这本书里有整章的内容都在谈母乳喂养和睡眠，其中就谈到了这些不现实的期望。例如母乳喂养，虽然“教科书”里通常说每侧乳房

每3小时喂一次，每次15分钟，但是有的新生儿就需要一天到晚时不时地喂奶，比“通常”模式要频繁得多。如果你对自己能连续睡上4个小时并不心存感激，还期望能整晚安睡的话，恐怕我们要很遗憾地告诉你，你很有可能会经常从睡梦中被粗暴唤醒。无数的例子告诉我们，如果父母怀有不切实际的期望，就会不可避免地认为自己的生活出了问题，而实际上，有了孩子的生活恰恰就是这样。所以，我们要帮助你明白和设立切合实际的目标与期望。

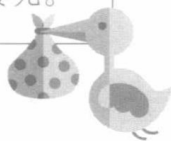
## 直面现实

现在你无论是处于分娩前的最后一个阶段，还是马上就要抱着新生儿从医院回家，请用1分钟时间来问问自己，你对自己带孩子的能力是否有信心。有人对此畏惧恐慌，也有人对此冷静自信。孩子已经出生，在你抱着孩子从医院回家，即将面对全新生活的时刻，我们建议你默念：“我一定行，我一定行……”你可能早就看过经典绘本《小火车头做到了》（That Little Engine That Could），也许还把其中的这句台词大声朗读过100遍。无论你对孩子和自己的期望是需要做一些小的调整还是需要重新设定，我们都希望你能自信满满地抱着孩子回家，希望过不了多久你就能够说：“我就知道我一定能行，我就知道我一定能行……”



### 特殊情况：早产儿、多胞胎及其他 有特殊情况的新生儿

一直有人问我们，这本书能否给早产儿、多胞胎或者需要待在新生儿重症监护室的孩子一些建议。实际情况是，这些存在特殊情况的孩子需要特别的照顾，本书没有涵盖这些内容，但有一些书籍是专门针对这些特殊情况婴儿的护理的。不过，我们仍然希望本书至少有一部分内容适用于所有婴儿。

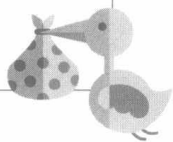


## 寄予厚望，前景美好

我们对你寄予厚望，我们相信，你和你的孩子能够步入可掌控的生活正轨。别忘了，在你之前已经有那么多父母成功养育了新生儿，而且他们还选择生下第二、第三甚至第四胎。现在，我希望你的目光不要过多局限于眼前的日常挑战和困难，而要多关注为人父母那些难以言传的感觉——喜悦、骄傲、惊喜及成就感，这些才是为人父母最本质的内容，这些才是你美好的前景。我们可以保证，喜悦一定多过疲劳，你获得的成就感会让所有疑虑都烟消云散。

### 未来经历的付出和价值

分娩 .....	令人担心
儿童房的家具、装饰及囤货 .....	昂贵的花费
新生儿的吃喝与（不）睡眠 .....	劳累
你忘记刷牙或洗澡 .....	不卫生
为人父母 .....	无价



你将有许多年的时间来分享养育一个健康又快乐的宝宝的烦恼、乐趣以及承担相应的责任，不过首先我们希望以最合理的方式来开启这段奇妙的旅程，那就来看看令父母们最记忆犹新的一幕：像你一样的新手父母收拾好医院里的衣物，深吸一口气，把他们最宝贵的小婴儿放进认真安装好的汽车安全座椅中，然后勇敢地迈进新生活——带着宝宝一起回家。

# 准备回家



## 从医院到家的转变

在本书的前两版中，我们一开始就直接讲怎么照顾新生儿。但后来我们意识到，很多读者会在分娩前就阅读我们这本书，所以我们在这一版中增补了一些内容，讲妈妈和新生宝宝即将从医院回家时需要做些什么准备。对很多新手父母来说，在医院的这些日子，宝宝全天 24 小时有医生、护士不间断地看护，而抱着宝宝回到家里，感觉似乎即将孤军奋战，这种转变想一想都令人生畏。所以我们决定把我们的脚步退回到医院，讲一讲你离开医院之前有哪些需要做、需要了解的事，以及离开医院之后可能会发生什么。

## 出院：检查

至于什么时候可以出院，你尽可以放心，我们的医生和护士以及专业人员都会对你负责，确保你和宝宝处于最佳状态才会让你出院。这些人员及其具体工作包括以下方面。

- **产科医生或助产士。**回家后是否顺利部分取决于出院时妈妈和宝宝是否处于很好的状态，这也是办理出院手续时需要产科医生或助产士签字同意的原因。

- **护士。**在医院时，护士通常最少每 24 小时对新生儿称一次体重，对其体温、心跳、呼吸频率等重要指标进行一次测量。在即将出院前，护士还会对新生儿这些指标进行一次出院前测量。

- **儿科医生。**除了上面提到的体重及其他重要指标的再次测量和确认，新生儿在医院还可能每天做一次从头到脚的检查。

- **哺乳专家。**很多医院都有哺乳专家，评估新生儿的喂养情况，并对妈妈哺乳时抱孩子的姿势等进行指导（见第 5 页“母乳喂养”）。

## 必要的程序和检测

出院前，除了由医护人员对新生儿进行一系列出院前检查外，新生儿还需要完成以下一些重要的检测（其中部分内容我们将在第 241 页“就是为了健康”这一部分详细讨论）。

### 标准程序

**涂抹红霉素眼膏。**美国很多州的法律规定，医院必须给新生儿滴药水或者涂抹药膏以预防新生儿红眼病（结膜炎）。在大部分地区，红霉素眼膏已经取代了之前使用的硝酸银滴眼液。

**注射维生素 K。**通常建议新生儿在出院前注射一剂维生素 K，其目的是预防新生儿出血方面的问题。这种情况虽不常见，但一旦发生就比较凶险。维生素 K 具有凝血功能，而所有新生儿出生后都存在维生素 K 水平较低的情况。对新生儿注射维生素 K 被认为是安全有效的。

**血氧饱和度检测。**这种检测快速、无痛苦，且不用扎针。出院前的血氧饱和度检测能够发现一些显著的罕见心脏缺陷。检测时只需将一块类似创可贴样的传感器贴在婴儿的右手或者右腿上。

**新生儿筛查。**美国所有的新生儿出生后都需要进行一系列疾病筛查，通常是在出院前进行的。各州的筛查在细节方面不尽相同，但都包括血检，需要从新生儿足跟采几滴血。要注意，这个血液筛查需要好几周的时间才能出结果，所以下次进行常规就诊检查时记得向宝宝的医生询问筛查结果。

**听力筛查。**新生儿在出生后的第一个月内进行听力筛查很重要，大部分医院会在新生儿出院前进行这个筛查。这个筛查无痛，甚至不需要宝宝在检查过程中保持完全清醒。

**乙肝疫苗。**每个儿童通常需要注射 3 剂乙肝疫苗来预防乙肝，通常建议新生儿在出院前注射第一剂。接种这种疫苗很安全，通常没有什么副作用。（见第 297 页“免疫第一针：乙型肝炎疫苗”。）

## 额外项目和评估

**婴儿血型检测。**每一位孕妇都会进行常规血型检测，以确定其血型为 Rh 阳性还是 Rh 阴性，但只有母亲血型为 Rh 阴性或者 O 型时她的宝宝才需要进行血型检测。这两种情况下会采脐带血进行检测。其他宝宝是否需要进行血型检测则根据各自需要而定。（见第 286 页“在血液里”。）

**胆红素水平检测。**有些新生儿（不是所有新生儿）需要进行胆红素（血液中的会引发黄疸的物质）水平检测。更多信息见第 289 页“检测胆红素水平”。

**其他血液检测。**视不同情况，这些血液检测可能包括血糖、血细胞计数及血培养等。

**包皮环切术。**虽然这不是出院前必须进行的项目，或者说对此没有任何强制要求，但在美国大部分男婴在出院前都进行了包皮环切。（见第 266 页“阴茎护理”。）

**移除脐带夹。**分娩后立即给新生儿使用脐带夹能防止脐带流血。在新生儿出院的时候，脐带根部应该已经干燥，脐带夹就不再起作用了。移除脐带夹这一步骤常常被忽略，所以建议你出院前再次检查，免得回家后麻烦。

## 全部“系统”运行良好

除了需要进行上述检测外，还要确定新生儿的所有“系统”都处于良好的运行状态。除了对新生儿进行身体检查和住院期间的观察外，重要的指标就是他们能正常吃喝和正常大小便。这会让你慢慢树立起信心，医院的医务人员也会很有信心，你的宝宝就可以出发啦（当然是在你的帮助之下）。

### 家庭日常记录

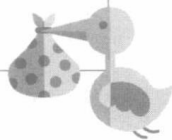
放心，从医院的临床环境转变到家庭环境后，你只要对孩子整体的发育情况有一个大致的感觉，无须记录大量的数据来支撑你的感觉。

在医院里，医生护士来来去去，感觉他们时不时就会摸一下孩子，检查

一下，并做一个记录，所以你会觉得回家后也有必要继续做一些记录。其实不然，除非有一些特殊的情况，比如你或者宝宝的医生对宝宝的状况有些担心，否则没有必要这么做，特别是当宝宝已经适应了新环境，形成了良好的进食和大小便规律之后。

你只需用一张纸做点简单的标记，记录一些最基本的方面，比如24小时内大小便的次数、吃奶的次数……也可以借助手机或平板电脑APP记录这方面内容。

我们知道，现在有大量母婴方面的APP，方便好用又时尚。如果你非常想对宝宝的情况进行记录，或者医生希望你特别记录某些方面的信息，使用一下也很好。现代科技往往很诱人，也能很好地实现某些想法。对新手父母来说，睡眠不足是一个很大的问题，常常睡眠惺忪无法记清楚宝宝上一次吃奶是什么时候，上一次换尿片又是什么时候，这时候用APP记录一下很有帮助，但是要特别注意，不能因为花时间记录而忽略了对宝宝的观察，减少了和宝宝的互动。



## 动手操作

**课程培训。**出院前，新手父母常常有机会（也许甚至是被要求）参加一些动手操作的课程，或者观看一些视频，学习如何给宝宝喂奶、换尿片、洗澡，以及需要注意的安全事项。无论你是否被强制要求，无论你最近因为宝宝的出生多么疲劳，我们都强烈建议你充分利用这些机会，并积极参与，如果有问题的话也请抓住机会提问。

**母婴同室。**现在很多医院都不再将新生儿与母亲隔离，而是让新生儿和母亲待在一间病房内。这样不仅能够增进母婴之间的联系，让父母尽快熟悉宝宝，也能够让你近距离看到经验丰富的专业人员如何给宝宝换尿片、穿衣服、脱衣服、洗澡、称重，从而缓解你出院后独自面对宝宝的压力和紧张。



**车上的准备。**出院前的最后阶段，在你收拾衣物的时候，请注意，汽车后座宝宝的安全座椅并非可选可不选的内容。在美国，离开医院时，必须在汽车座位上安装儿童安全座椅。换句话说，没有安装儿童安全座椅，你就不能把宝宝抱进车里带回家。（见第 194 页“离开医院之前”。）

## 后续就诊安排

做完了出院检查，在你安心抱着宝宝回家前，还有最后一步需要完成，那就是确保你做好了后续母婴常规就诊安排。这一安排也能在一定程度上减轻你孤军奋战的孤独感。

## 回 家

扫清了所有障碍，现在你已经准备好回家了，也许开心得想开个派对庆祝。我们当然不想浇灭你的热情，但是你可能要再等一等，给自己留一些时间来适应宝宝回家后的生活，之后再邀请亲朋前来庆祝。有些新手父母适应很快，但大部分情况下，人们通常需要几天（很有可能是几周）的时间来适应这种没有医护人员 24 小时照看宝宝的生活。我们建议你给自己留出充分的时间来休息、恢复，以及享受与宝宝共处的时光，当然，还有阅读后面我们为你讲解的内容。