

Johnson's®

1886年以来婴幼儿呵护专家育儿经典

强生® 百年育儿智慧

0-6个月解决方案

(英) 凯蒂·霍兰德 著 薛瑾 译



新生儿特征

●
宝宝的性格

●
情感交流

●
母乳喂养

●
人工喂养

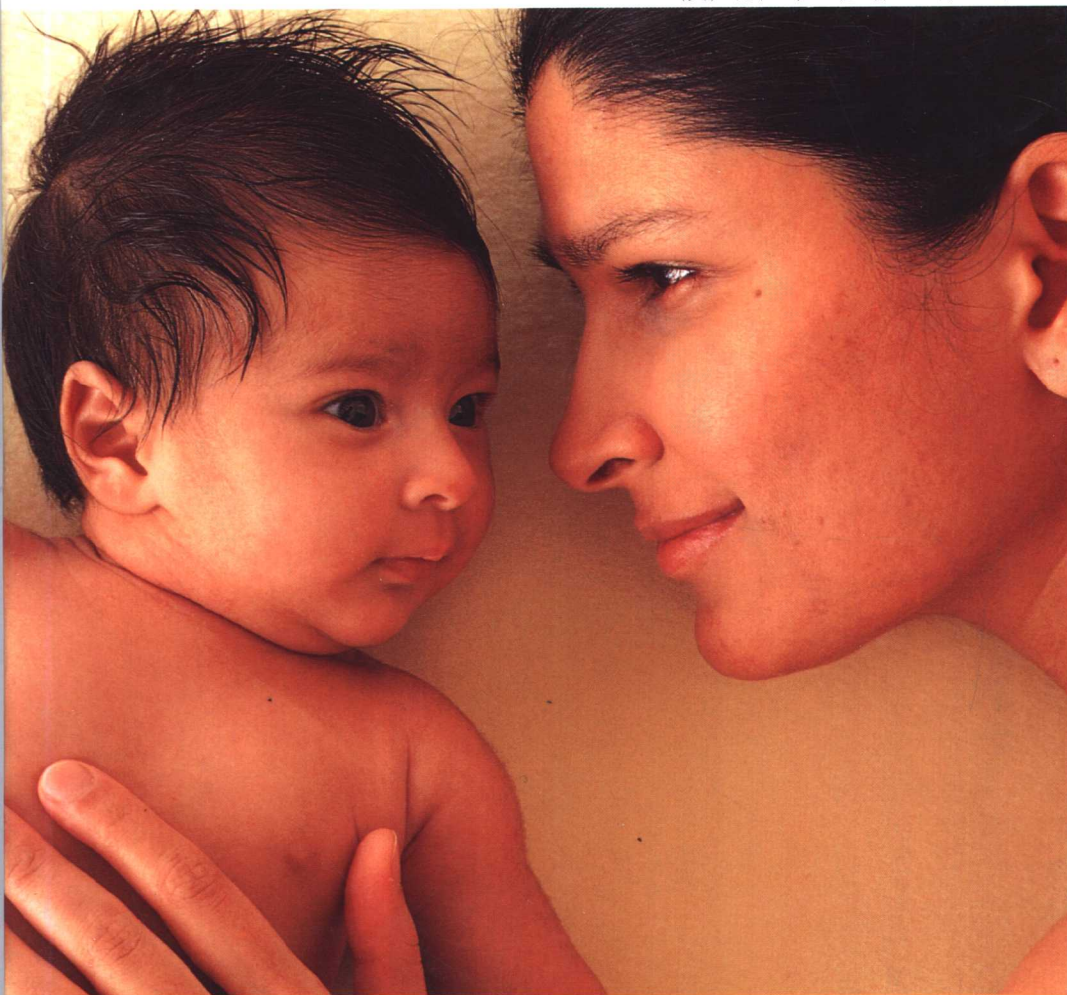
●
睡眠周期

●
按摩的好处

●
早产儿护理

●
健康检查

●
免疫接种



北京出版社



宝宝健康成长日记

0—1个月

身高：..... 体重：.....
其他健康状况：.....
宝宝的新“本领”：.....

1—2个月

身高：..... 体重：.....
其他健康状况：.....
宝宝的新“本领”：.....

2—3个月

身高：..... 体重：.....
其他健康状况：.....
宝宝的新“本领”：.....

3—4个月

身高：..... 体重：.....
其他健康状况：.....
宝宝的新“本领”：.....

4—5个月

身高：..... 体重：.....
其他健康状况：.....
宝宝的新“本领”：.....

5—6个月

身高：..... 体重：.....
其他健康状况：.....
宝宝的新“本领”：.....

您的宝宝健康地长到6个月了，看他多可爱！在以后的6个月里，您的宝宝将学会更多的本领，长得更健壮。本书的第二册会向您具体介绍此后6个月宝宝的变化。

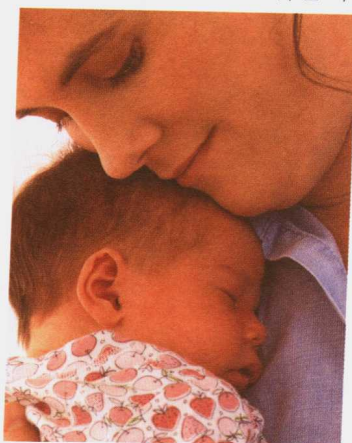
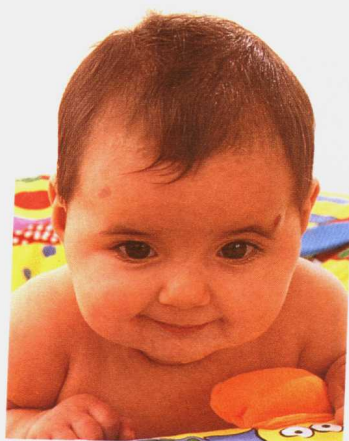
1886年以来婴幼儿呵护专家育儿经典

Johnson's®

强生® 百年育儿智慧

0—6个月解决方案

(英) 凯蒂·霍兰德 著 薛瑾 译



北京出版社



A Dorling Kindersley Book

www.dk.com

图书在版编目 (CIP) 数据

强生百年育儿智慧 / (英) 凯蒂·霍兰德、特雷茜·柯德里奇、哈里特·格利弗著; 薛瑾、李荣、唐怡、罗俊杰、隋燕译. —北京: 北京出版社, 2003
ISBN 7-200-05038-5

I. 强... II. ①凯... ②薛... III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 ②婴幼儿—家庭教育—基本知识
IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第078367号

著作权合同登记号 图字: 01-2003-7139

Original Title: JOHNSON'S® YOUR BABY FROM
BIRTH TO 6 MONTHS Copyright © Johnson & Johnson
Ltd 2002

Cover design Copyright © Johnson & Johnson Ltd and
Dorling Kindersley Limited 2002

Text Copyright © Dorling Kindersley Limited 2002

Images Copyright © Dorling Kindersley Limited 2002

JOHNSON'S® 和强生® 是美国强生公司注册商标

本书经由Dorling Kindersley出版公司授权北京出版社独家出版, 未经权利人书面许可, 不得翻印或以任何形式或使用本书中的任何内容或图片。

强生®百年育儿智慧: 0—6个月解决方案

Your baby: from birth to 6 months

(英) 凯蒂·霍兰德著 薛瑾译

北京出版社出版

(北京北三环中路6号 邮政编码: 100011)

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京华联印刷有限公司印刷

开本 1/16 787×1092

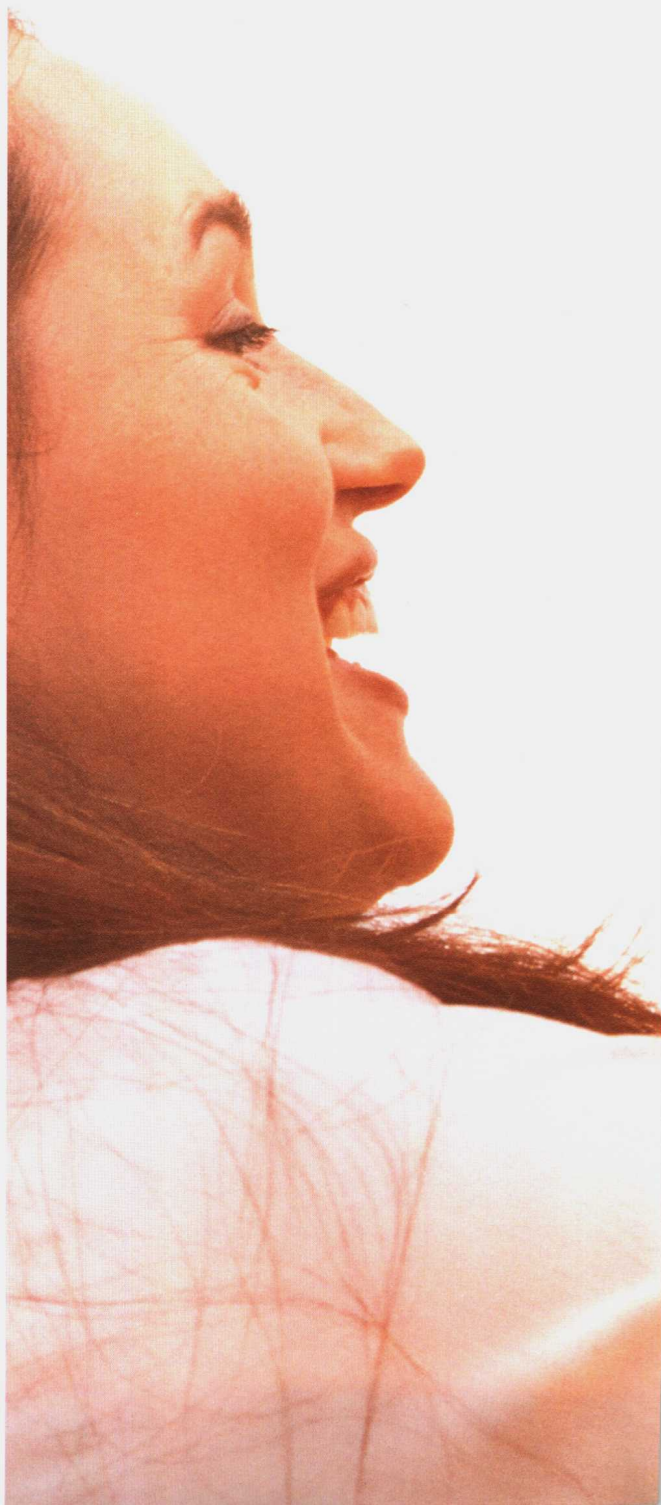
印张: 16 字数: 230千字

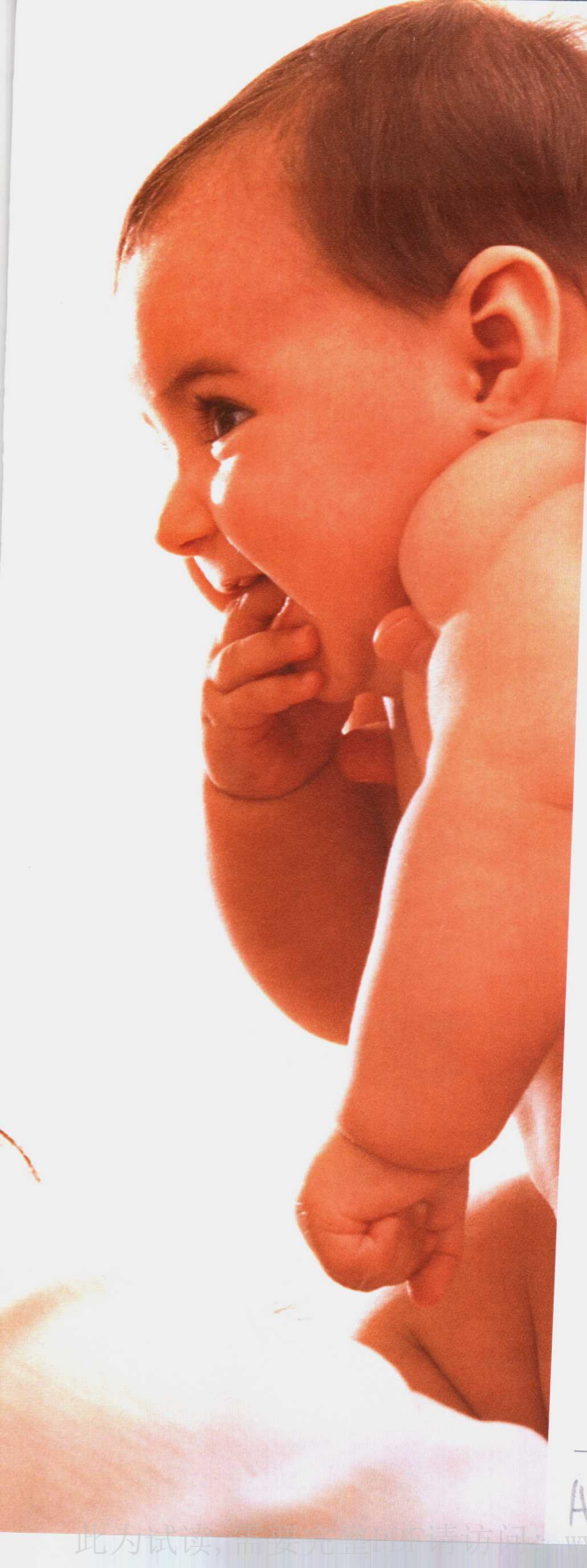
2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

印数 1-10000

ISBN: 7-200-05038-5/G·1698

定价: 98.00元 (全四册)





目 录

强生公司致爸爸妈妈的话 4

0—6个月

宝宝的成长 6

出生 8

新生儿 10

第一次健康检查 12

早产儿和双胞胎 14

情感交流 16

给宝宝按摩 18

宝宝的个性 20

交流技巧 22

给宝宝喂奶 26

宝宝的睡眠 30

健康检查和健康参照图表 34

让宝宝健康地成长 36

宝宝怎样学习

宝宝怎样学本领 38

0—1 个月 40

1—2 个月 44

2—3 个月 48

3—4 个月 52

4—5 个月 56

5—6 个月 60

ACU28/09

强生公司致爸爸妈妈的话

一百多年来，强生公司一直悉心关爱着宝宝们的健康成长。我们的产品帮助爸爸妈妈们学会如何抚爱和呵护宝宝，如何在日常护理中与宝宝建立亲密的情感。

为了更好地实现对婴幼儿和家庭的承诺，强生公司成立了强生儿科学会。这个独一无二的机构致力于促进婴幼儿成长、儿童生长发育、孕期保健等方面长期的研究，为所有专业人士、父母以及护理人员提供婴幼儿呵护方案，使其能够掌握主动，给全球的宝宝一个健康的未来。

通过科学研究和实践，我们对宝宝的身体发育、认知能力及情感发育的了解在不断增长。父母们和护理人员对宝宝有着本能的爱护和与之交流的愿望，但他们还需要一些建议作为补充和指导，告诉他们怎样把对宝宝的了解运用到日常护理中去。

好的护理并不是一个万能的定式。我们希望这套系列丛书能给所有的父母以知识、指导、理解与支持，帮助他们成功地实现每一个宝宝身上蕴涵的美好奇迹。

Johnson & Johnson



0-6 个月

当您把新生的小宝宝抱在怀里的时候，很难想像他很快就会长成一个6个月大的健壮的小家伙。过不了多久，他就开始坐在高脚椅上，把勺里的果酱甩得到处都是，和其他家庭成员相互影响，好像他早已存在似的。那么，您的宝宝是怎样在这么短的时间里跨出这么大的一步呢？

宝宝的成长

宝宝生长发育的速度是惊人的，不过他取得的每一个进步，跨越的每一个里程碑，都是与您为使他能在浓浓的爱意里快乐、安全地成长所做的一切密不可分的。

在宝宝的成长过程中，您要记住的最重要的一点，就是每个宝宝发育的速度都是不同的。和所有的小宝宝一样，您的宝宝会笑，会抬起头，会咿咿呀呀地说话，到一定的时候学会抓东西。但是，您的宝宝也同样有他自己的特点，他不会因为书上说或者您觉得他应该做什么就做什么。对他来说，“恰当的时间”由他何时准备好而决定。像本书这样的指南只能为您提供呵护宝宝成

长的一般性指导。您不可能加快宝宝的发育进程，但您可以给宝宝足够的关爱。这恰恰是他所需要的，是他按照自己的速度成长所必需的条件。

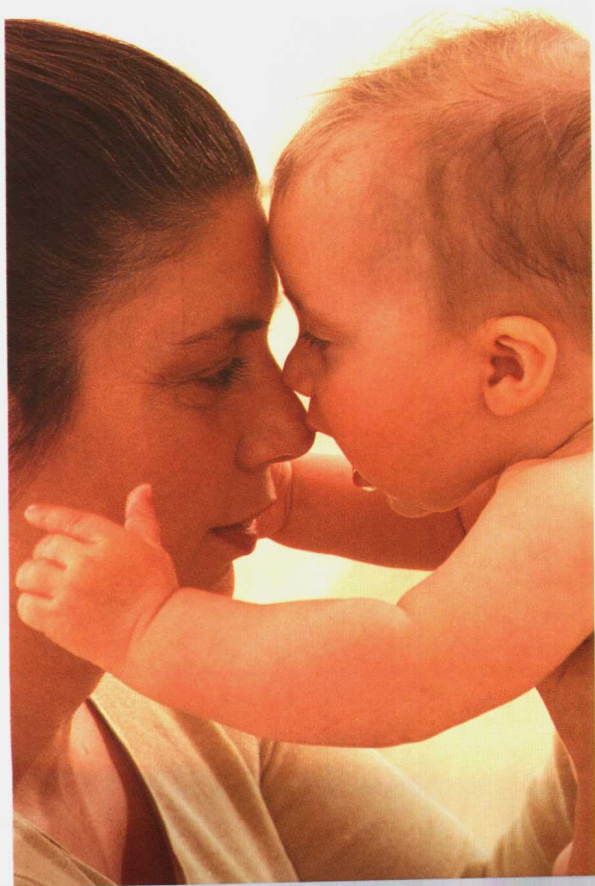
宝宝需要爱

宝宝的成长不是独立于他周围的世界而进行的，只有置身于这个大千世界中，他才能学习和进步。有您、您的伴侣和其他家庭成员围绕在身边，对他的生长发育有着根本的重要意义。宝宝不仅通过示范学习，还需要周围人们的承认、爱和鼓励，以帮助他发挥最大的潜能。因此，您可以通过很自然的方式——拥抱他，和他说话，在他哭的时候给他抚慰等方式来给他安全感和信心，使他健康快乐地成长。

和宝宝一起成长

随着宝宝学会的本领越来越多，为满足他新的需要，您作为父母所应具备的技巧和能力也要不断提高。

到宝宝满4个月的时候，您很可能已经养成了一套习惯的护理程序，您的每一天将以给宝宝喂奶、哄宝宝睡觉、和宝宝在公园里散步或者在商场里转转、给宝宝洗澡等为主要内容，直到晚上哄他睡觉。这样有规律的生活可以给您安全感和信心，并为您和宝宝未来共同的家庭生活打好基础。



成长的过程

宝宝的成长并非一个直线性的过程，有时，宝宝的成长似乎出现了退步现象。比如，他已经有好几个星期能安安稳稳地睡到天亮了，却又突然开始毫无原因地每3个小时就醒来一次。

这样的“退步”是完全正常的现象。事实上，这些迹象预示着宝宝就要迈出成长过程中的一大步了。一两个星期后，您就会发现，他对周围的人和事物的反应变得机敏多了，或者在白天睡觉的时间减少了。

在游戏中学习

和您的宝宝嬉戏玩耍不仅仅是为了让他快乐，也是帮他学习和感知世界的好机会。在每一次同宝宝玩耍和交流的过程中，您不仅是逗他开

心，更是在给他上有意义的一课，帮助他更好地了解他自己，了解您和这个世界。

比如，在宝宝面前摇拨浪鼓，可以帮助他学会集中注意力，同时也让他认识到因果关系的概念。过不了多久，他就开始明白，是摇拨浪鼓的动作产生了声响。再比如，通过在2个月的宝宝的脚趾上玩“这只小猪”的游戏，您可以使他感受到参与的快乐（在这种情况下，快感是由指尖搔痒产生的）和什么是打节拍。和5个月的宝宝玩藏玩具熊的游戏可以让他接触复杂一些的问题，比如他会意识到，即使他看不到，那个东西还是存在的。当然，在您和宝宝玩这些简单的游戏时，他的幽默感也在发展，让您知道他觉得您的玩笑多有趣。

关于本书

在这6个月中，在您宝宝的身上将发生巨大而令人兴奋的变化，您的支持、鼓励和爱比其他任何事物都更能帮助他的生命之花绽放。懂得您的宝宝如何成长，对于您协调步调，满足他的需要是非常关键的。

第一部分

本书的前半部分将告诉您，宝宝的发育是如何影响他的生理和情感需要的。比如，为什么您5个月大的宝宝以前一觉睡到天亮而现在总是在夜里醒来？宝宝在一定阶段学会翻身抓东西有什么重要意义？能够提前了解宝宝的下一个成长阶段可以使您更好地了解他，这样您可以以最佳、最有效的方式应对他的需要。

用这种方式满足他的需求不仅能使他感觉到有人爱自己、重视自己，也可以大大增强您为人父母的信心。

第二部分

本书的后半部分包含了大量有价值的信息，这些信息会告诉您宝宝怎样以及何时有可能达到成长路上每个新的转折点。虽然我们的成长里程以月为时间单位，但请您不要忘记，这个时间表是很灵活的。每个宝宝发育的速度是不同的，您的宝宝会以对他适宜的速度成长起来。

不过，宝宝能力的发展是按照一定的可预测的时间顺序进行的，因为一种新的能力的获得要以一定的成长发育为前提。举例来说，在您的宝宝有足够的力量支撑自己的头以前，不要期望他能在没有任何支撑的情况下坐起来。

当宝宝做出新的尝试时，您可以采取很多措施鼓励他继续下去。在这一部分里，您可以找到很多能和宝宝一起进行的游戏和活动。给宝宝以适当的激励可以帮助他建立信心和自尊，并使他拥有一个最好的生命开端。

出生

很难确切地形容您的宝宝从温暖舒适的子宫到您的怀抱里会有怎样的感觉，不过如果您的孕期足月并做好了临产准备，宝宝也应该已经得到了充分的发育，使他能在外面的世界健康成长。

分娩对宝宝的影响

从母亲的子宫到医院的产房这一变迁过程会引起一些宝宝身体器官工作方式的改变，对他的身体也提出了新的要求。

这些变化中最重要的一点，是宝宝现在开始自己呼吸了。在妈妈子宫里的时候，他的肺部充满了羊水，但在分娩过程中，液体会在婴儿通过产道时被挤压排出，使宝宝能够深深地吸入他的第一口空气。当宝宝吸气时，他体内的血液循环会迅速调整适应，以保证体内有足够的在子宫外生活所需的氧气。

剖腹产的宝宝有时需要帮助才能排出他肺部的羊水，这是因为他没有经过产道的挤压过程。麻醉剂的作用也可能导致宝宝暂时呼吸困难，而

且，如果您的宝宝是在您全身麻醉的情况下来到世界上的，他可能会和您一样昏昏沉沉地睡上几个小时。

他有什么感觉

空间的变化和空气给宝宝皮肤带来的感觉对他的感官是一个很大的刺激。其实，他的感官在分娩过程中已经被刺激得兴奋起来，新生儿的反应在刚出生后要比接下来的几天更加灵敏。

如果您在分娩后还没有筋疲力尽，而且宝宝反应灵敏，那么好好利用这段特殊的时间吧。宝宝对您的抚摸、声音和体温会非常敏感。轻轻地抚摸他，拥抱他，对他说话，让他吮吸您的乳头，这些都助于您和宝宝建立母婴之间的依恋情感。这些最初的时刻是您和宝宝互相了解的大好时机。不过，如果您没有机会在这样的时刻做这些，也不要担心，因为在以后的几个星期乃至几个月里，您还有足够的时间呢。

出生时的体重

人们在婴儿出生后问的第一个问题（当婴儿的性别已经被问过之后）通常是：“宝宝有多重呀？”宝宝出生时的体重受到重视，这是因为它是判断宝宝生命力的一个指标。但是健康的宝宝可能有不同的大小和重量。一个重3公斤的娇小的宝宝完全可以和一个重4公斤的壮实的宝宝一

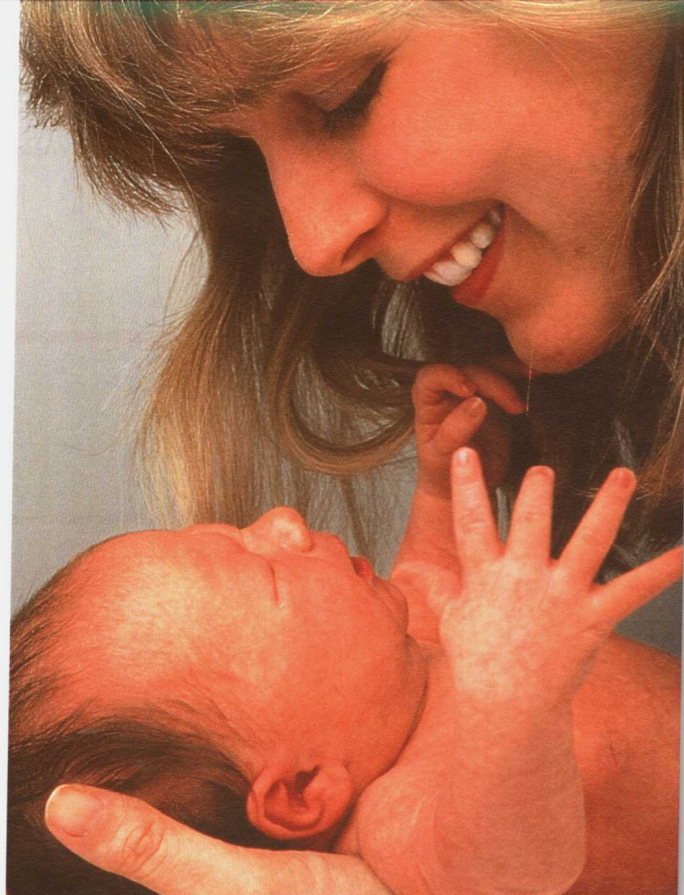


样健康和精力充沛。虽然轻于2.5公斤的宝宝可能令人担心，因为这可能表明他在子宫中缺乏营养，或是妊娠的并发症的结果，但是对于新生儿的体重，并不存在一个严格的评判标准。

您的宝宝在出生后的几分钟就要被称一下，看看他有多重。这个重量受到很多因素的影响，包括宝宝妈妈的体重和身体情况、妈妈在孕期的饮食、胎盘的作用、基因（父母体形高大，宝宝往往也会长一些重一些）、宝宝的性别，以及宝宝的种族等。

宝宝在出生后的一个星期内很可能会变得轻一些，比出生时的体重轻5%—8%的情况都是完全正常的。因为宝宝的身体刚完成了一个突然的调整：他从原来黑暗、安静、液态的环境来到一个明亮又喧闹的世界，要呼吸空气，还要自己用嘴来填饱肚子，而不再是从妈妈那里自动地吸收营养。

在2—3个星期之后，您的宝宝就会恢复到出生时的体重了。



新生儿阿普伽评分

您的宝宝一出生，产科护士或是儿科大夫就会评估他的健康状况。新生儿阿普伽评分以它的提出者弗吉尼亚·阿普伽医生命名。医护人员会分别在宝宝出生后1分钟和5分钟用阿普伽评分来判断您的宝宝是否立即需要特殊帮助来适应新的环境。以下是评分的五项标准：

- 心率
- 呼吸
- 肌张力
- 对刺激的反应能力
- 肤色

这项测试只是您宝宝在出生时总体健康状况的一个参考指标，它并不能预测宝宝长大后的健康状况，也不能预测宝宝未来的个性发展。

了解新生儿阿普伽评分系统

每一项标准都有0、1、2三个等级的分数。2分表明宝宝在该方面状况很好。比如，心率高于每分钟100次就会被评为2分。同样，呼吸顺畅、活泼好动、哭声响亮和皮肤呈粉色都会得到相关标准2分的评价。

五个分数加在一起，就是阿普伽的总分（最高分为10分）

绝大多数新生儿的阿普伽评分为7分或7分以上，很少的宝宝能得到10分。如果您的宝宝有多项标准的评分较低（比如他的呼吸不均匀，心率较低，肤色苍白或软弱无力），医护人员就会给他输氧。如果在得到护理后他的评分持续偏低，他就会被送到特护病房，得到特殊的医疗照顾。

新生儿

也许您刚出生的宝宝有很多地方会让您感到惊奇。比如，所有的婴儿在刚出生时看上去都皱巴巴的，而且身体略有些发青。这是非常正常的事情，他们的外表在几天内随着发育和成长会有所改变。您和您的爱人一定会为您宝宝的变化而感叹折服，您还将体会到许多从未有过的感受。

宝宝的头

除非是剖腹产婴儿，宝宝的头部一般不可能是那种完美的圆圆的形状。新生儿的颅骨由软骨组成，可在压力下缩小，使宝宝易于通过产道。这种柔韧性会使新生儿的头看起来尖尖的或者有

些奇形怪状，尤其是在产钳帮助下出生的宝宝。但这绝不会对宝宝产生任何损害，随着生长发育，宝宝的头会很快恢复到规则的形状。

宝宝头顶上有一块没有骨头、软乎乎的地方，这就是囟门，在这个部位您可以看到宝宝脉搏的跳动。

如果分娩过程很快，可以看到宝宝脸上细小的血管，他的头部看上去也可能稍稍泛紫，这是在分娩过程中受到挤压造成的。

宝宝的脸

新生儿的脸呈似乎受到过挤压的样子，眼睛也因分娩时的压力而略显浮肿。如果他看上去皱巴巴的，您千万不要感到惊奇，因为他已经在拥挤的空间里待了很久了。在接下去的几个星期里，他将会摆脱这种皱巴巴的样子，在新的空间里充分成长。

宝宝的皮肤

在出生时，包裹在宝宝全身的一层滑腻的物质叫做胎衣。这层胎衣是保护宝宝皮肤的“外衣”，它使宝宝在母亲子宫内的羊水液体环境中免受浸





泡。通常在分娩后这层胎衣就会脱落。

开始时宝宝的皮肤可能略呈蓝色。当他的呼吸变得均匀、血液循环正常以后，皮肤就会慢慢变成粉色。如果婴儿的皮肤松弛而布满皱纹，那是因为皮下脂肪还未形成。在接下来的几个星期内，皮下脂肪逐渐积聚，宝宝的肌肤就会显得丰满了。

在出生后的前2—3个星期里，新生儿的皮肤常常会干涩起皮，出现白色的小斑点，即我们常说的“乳样斑”或“粟粒疹”，这是常见的现象，是扩张的皮脂腺，会自己消失。

宝宝的头发

在母亲子宫里的时候，宝宝全身都会被一层茸毛覆盖，这就是胎毛。一些新生儿，特别是早产儿，在出生后仍然保持着这层胎毛。这完全正常，在第一个星期内，茸毛就会消失。

无论您的新生儿是光头还是有一头浓密的头发甚至头发弯弯曲曲，都是正常的。不管发色和发质如何，宝宝这时的头发都会在一年左右的时间逐渐脱落，而被新的头发代替。

宝宝能做什么

新生儿从一降生起就有着很多不可思议的技能，这使他能在全新的环境里生存下去。虽然对身体和活动的控制能力还很有限，可是他的感官非常敏锐，并且先天具有接受所有他所需信息的能力。

- 他能够通过哭声和行动来表达自己的感受。他用这种唯一的方式来告诉您他的感受。当他感到饿了、不舒服了、寂寞了，他就会用哭声来让您知道。您很快就会学会如何识别和应对宝宝的不同哭声。
- 他能看见。您的宝宝很可能在出生后立即睁开眼睛，即使睁眼的时间持续不了多久。虽然他的远距离视觉在这个阶段还很模糊，但他能够把目光聚焦在大约20—25厘米远的物体上，并且特别容易被光影对比强烈的和移动的物体所吸引。
- 他能听到。您的宝宝对声音也会很敏感，特别是您的声音。在出生以前，您的声音一直被羊水阻隔。在这个阶段，宝宝甚至对语音的高低和节奏也非常敏感。当然，对他来说，最有趣的还是一种全新的声音，那就是他自己的声音。
- 他能闻到。在出生前，宝宝的味觉已经充分发育了。一旦他闻到了您特有的气息，就能根据它判断出您的位置，并把头转向您所在的方向。

其他的新生儿特征

新生儿让您惊讶的特征可能还包括他生殖器的大小。宝宝的生殖器看上去可能有些肿胀，这是在分娩前通过胎盘吸收的荷尔蒙的作用。肿胀在几天之内就会减轻。宝宝脐带被剪断的残端看上去也许有些奇怪。这个残端会很快变黑，在出生几个星期内会干燥脱落。

第一次健康检查

现在您已经见到了您的小宝宝，您一定希望他能拥有健康的身体。在出生后数小时内，医生或者护士会给他进行一次彻底的健康状况检查。

医生的检查将从询问您宝宝的饮食睡眠情况开始，会问到的问题还有您多久给宝宝换一次尿布、他的行为举止如何等等。医生也会询问您的感受，以及您有什么担心和疑问。然后医生会称宝宝的体重，测一下宝宝的身长，然后进行以下的检查：

- 用听诊器听听宝宝的心脏和肺部。
- 检查宝宝的上颌，确保没有裂痕。
- 检查宝宝的眼睛。
- 摸摸宝宝的肚子，检查宝宝的肝、肾等内脏器官，看看各个器官的大小和位置是否正常。检查腹股沟的脉搏跳动。
- 检查生殖器，确保它们没有异常。如果是男孩，医生会检查睾丸是否完全下降。
- 检查宝宝的脊柱，看看脊椎位置是否正常。医生会在检查时使宝宝俯卧，同时检查他的肛门是否畅通。
- 检查宝宝的四肢是否分别长短相当，看看宝宝的双脚是否处于同一直线上，有无内外足迹象。

握持反射

产科护士的手指一触及这个婴儿的手心，就被紧紧握住了。婴儿还保持着握持反射。

- 检查宝宝的髋关节，确保无脱臼错位，没有咔哒的响声（响声可能预示关节的不稳定性）。

检查宝宝的反射

儿科医生会测试一下宝宝的反射性反应。反射性反应可以总体反映宝宝的机体是否健全，他的神经系统是否正常。

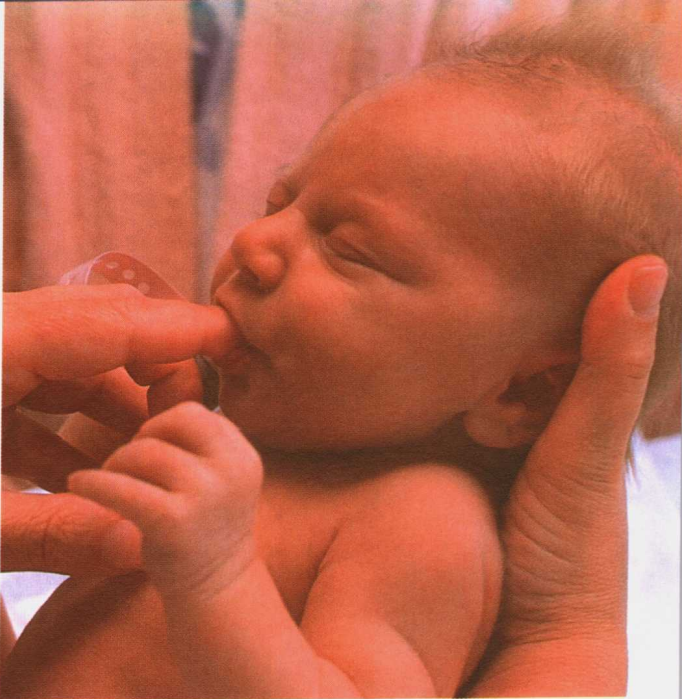
反射是先天行为，它帮助新生儿度过离开母亲子宫的最初几个星期。在新生儿生理和智力水平逐渐发育成熟，能够进行更自觉的、有意识的活动后，这种先天反射就会消失。



握持反射

医生会检查宝宝的握持反射。测试方式是把手指放在宝宝的手心，看看他的手指会不会自动地握住医生的手指。很多婴儿的反应都很强烈，紧紧攥住别人的手指，甚至您可以这样把他们提起来（但是建议您不要做这个尝试）。当您轻触宝宝的脚底时，您会发现他的脚趾也蜷起来，好像要抓住什么东西似的。

握持反射在宝宝5个月左右时就会消失，而脚趾蜷曲的反射要持续一年左右。



吮吸、觅食和吞咽反射

宝宝最基本的反射行为还有吮吸反射，这种反射使他能够进食。您会发现宝宝吮吸自己的或是您的手指。当您用乳头或奶嘴触到他的脸颊时，他会自动将脸转向被触的一侧寻找乳头等触到他的东西，这称为觅食反射。吞咽行为可以帮助宝宝清理呼吸道，也是一种反射。

吮吸反射

这个婴儿能够正常地吮吸母亲的乳房或橡皮奶嘴。当产科护士把手指伸向他时，他就自动地开始吮吸了。

行走反射

踏步反射：用双手托在新生儿腋下竖直抱起，使他的脚触及结实的表面，看看他会不会动腿来主动出现“开步走”的样子。这种反射大约在1个月左右消失，与宝宝学走路没有关系。站立和走路的技能要到宝宝的肌肉、关节以及平衡感发育得足够成熟时才能获得，通常在12个月左右。

爬行反射

当宝宝趴着的时候，会很自然地做出爬行的姿势，撅起屁股，膝盖蜷在小腹下。当他用力踢腿的时候，能差不多以爬行的姿势缓慢前进。这种反射将在他能够不屈腿平躺的时候消失，通常在2个月左右。

紧抱反射

也被称为“惊吓”反射。将新生儿的衣服脱去，儿科医生会用一只手托起新生儿，另一只手托起他头的枕部，然后突然使宝宝的头及颈部稍向后倾，正常的孩子会四肢外展、伸直，手指张开，好像在试图寻找可以附着的东西。然后宝宝会缓缓地收回双臂，握紧拳头，膝盖蜷曲缩向小腹。宝宝身体的两侧应当同时做出同样的反应。紧抱反射消失的时间是在宝宝2个月左右的时候。

早产儿和双胞胎

相当一部分婴儿是早产儿或胎龄小于37个星期。如果您的宝宝是这样的一个婴儿，他就还没有准备好应对子宫外的环境，因此会被安排特殊护理，以保证满足他的特殊需要。

您的宝宝受到怎样的影响

早产儿生产得越早，婴儿就会越小。如果他发育得很不充分，皮肤就会因为薄而呈近透明状，

这会使他在正常的室温下觉得冷。出于这种考虑，婴儿会被立即放进保育箱，箱内的温度可调节以保证宝宝温暖。宝宝的哭声也可能很小，或者他

和早产的宝宝建立情感纽带

虽然医院提供的特别护理对宝宝的健康非常重要，但这段时期对您来说可不轻松。除了担心他的健康，您可能还要错过在分娩后立即拥抱他、哺喂他和与他亲密接触的机会。

研究表明，母亲和早产儿的接触越多，婴儿茁壮成长的机会就越大。所以尽可能陪在他身边，把他拥在怀里，握他的小手，用您的声音让他感到安全平静，哪怕只有很短的时间，也会产生很好的作用。



即使您的宝宝在育儿箱里，您也可以成功地和他建立起母婴亲情的纽带，尽管这有一定的难度。

- 向医生要求在分娩后尽可能快地见到您的宝宝，在照顾他的时候尽可能地主动。
- 在特护室尽可能陪在宝宝身边，即使不能抱他，试着通过育儿箱的小孔摸摸他也可以。
- 如果可能的话，用母乳喂他，或者请护士帮您来挤奶喂他，这有助于您的乳汁分泌。再迟些时候，您就可以哺育他了。
- 您别被那些仪器吓坏。
- 去了解一下为什么您的宝宝需要这样的特别护理，这有助于减轻您的焦虑。
- 征求尽可能多的建议。与照顾您宝宝的护士、医生、助产人员交流，您可以从他们那里得到为早产儿父母提供帮助的资源信息。

抚摸的力量

妈妈通过育儿箱一侧特别设计的供手臂伸入的小孔来抚摸宝宝的头和腿，由此开始和宝宝亲密的关系。

存在呼吸困难，这是因为他的呼吸系统还没有发育成熟。如果他早产2个月，这些呼吸上的困难可能会使宝宝的其他身体器官由于缺氧而受到影响。为避免这类问题的发生，需要给宝宝供氧，或者使用特殊的设备来帮助他呼吸。

对宝宝发育的影响

早产儿的发育起步可能缓慢而不稳定，但这种发育不能和正常的新生儿比较。评价他的发育时，先按正常分娩时间计算出他的准确年龄。比如，如果他早产2个月，他就不可能达到正常婴儿发育3个月的标准，直到这3个月再加上早产的2个月时间。在发育检查中，儿科医生也会考虑到他的实际正确年龄。到9个月至1年的时间，他就能追上其他正常的新生儿的发育水平了。

双胞胎和多胞胎

由于生育医疗水平的发展，双胞胎和多胞胎的数量在增加。在英国，约1/75的胎儿是双胞胎，1/5500为多胞胎。他们通常是早产儿，因而往往比普通的新生儿小一些、轻一些，在生命刚开始的几个星期需要特别的护理。

双胞胎的发育

有时，双胞胎的发育模式与其他同龄婴儿不同。一些双胞胎在发育上互补，一个在运动技巧方面更强一些，另一个在交流方面能力更强一些。与您的接触交流

无疑对双胞胎宝宝的成长非常关键，但是由于要花费很多时间，因此确保两个宝宝都通过游戏和身体接触得到足够的刺激确实是件困难的事情。和所有其他的宝宝一样，您可以试着经常带他们出去散散步，接触新鲜的人、声音和景色，对宝宝的感官也是一种刺激。

接受帮助可以减轻您的压力。每天挑选一个您可以全身心投入的固定时间，和宝宝们玩耍。另外，最好选择一个有人在旁边的时间，这样您就可以分别给每一个宝宝单独的呵护了。

