

抱抱抱抱

安德丽·塞文迪 著

王升开 译

婴幼儿包裹、背巾技巧



万卷出版公司

抱抱抱抱

婴幼儿包裹、背巾技巧



© 2007 by Andrea Sarvady
版权合同登记: 图字 06-2007-212 号

图书在版编目 (CIP) 数据

包包抱抱——婴幼儿包裹、背巾技巧 / (美) 塞文迪著, 王升开译—沈阳: 万卷出版公司, 2008.1
ISBN 978-7-80759-088-0

I.包… II.①塞…②王… III.婴幼儿—哺育 IV.TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 175588 号

Text copyright © 2005 by Andrea Sarvady.
Photography copyright © 2005 by Bill Milne.
Illustrations copyright © 2005 by John Stislow
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without written permission from the publisher.

出版发行: 万卷出版公司
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号)

印刷者: 辽宁美术印刷厂

经销者: 辽宁贝塔斯曼图书发行有限公司

幅面尺寸: 143mm × 210mm

字数: 50 千字

印张: 3

出版时间: 2008 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 杨军梅

封面设计: 吴书岩

责任校对: 臧红

监印: 于浩杰 魏文莉

ISBN 978-7-80759-088-0

定价: 18.00 元

版权所有, 盗印必究。

联系电话: (024) 23280058 23280009

目 录

前言	6
本书介绍	8
襁褓的学问	9
襁褓和背巾的区别	12
襁褓和背巾的好处	12
襁褓的基本方法	14
背巾的基本方法	16
世界上的流行用法	18
开始尝试	20
图标指南	20
 第一部分 如何给宝宝使用襁褓	
基本使用方法	23
温暖包法	23
高效包法	27
煎饼包法	31
浴后包法	35
自由包法	39
应急使用方法	43
厨巾包法	43

纸包法	47
地图包法	51
换尿布包法	55
特殊场合时的使用方法	59
礼品包法	59
野餐包法	61
万圣节包法	63
冬季包法	65

第二部分 如何使用宝宝背巾

基本使用方法	69
前背巾	69
后背巾	73
斜跨背巾	77
特殊场合时的使用方法	81
时尚背巾	81
办公室背巾	83
广告背巾	85
法国背巾	87
家务背巾	89
双双背巾	91
认识一下宝宝模特儿吧	92
附录：3岁以下幼童身高、体重标准	94
参考文献 / 照片版权	95

包包抱抱

婴幼儿包裹、背巾技巧



© 2007 by Andrea Sarvady
版权合同登记: 图字 06-2007-212 号

图书在版编目 (CIP) 数据

包包抱抱——婴幼儿包裹、背巾技巧 / (美) 塞文迪著, 王升开译—沈阳: 万卷出版公司, 2008.1
ISBN 978-7-80759-088-0

I. 包… II. ①塞…②王… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 175588 号

Text copyright © 2005 by Andrea Sarvady.
Photography copyright © 2005 by Bill Milne.
Illustrations copyright © 2005 by John Stislow
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without written permission from the publisher.

出版发行: 万卷出版公司
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号)

印刷者: 辽宁美术印刷厂
经销者: 辽宁贝塔斯曼图书发行有限公司

幅面尺寸: 143mm × 210mm

字数: 50 千字

印张: 3

出版时间: 2008 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 杨军梅

封面设计: 吴书岩

责任校对: 臧红

监印: 于浩杰 魏文莉

ISBN 978-7-80759-088-0

定价: 18.00 元

版权所有, 盗印必究。

联系电话: (024) 23280058 23280009



目 录

前言	6
本书介绍	8
襁褓的学问	9
襁褓和背巾的区别	12
襁褓和背巾的好处	12
襁褓的基本方法	14
背巾的基本方法	16
世界上的流行用法	18
开始尝试	20
图标指南	20
 第一部分 如何给宝宝使用襁褓	
基本使用方法	23
温暖包法	23
高效包法	27
煎饼包法	31
浴后包法	35
自由包法	39
应急使用方法	43
厨巾包法	43

纸包法	47
地图包法	51
换尿布包法	55
特殊场合时的使用方法	59
礼品包法	59
野餐包法	61
万圣节包法	63
冬季包法	65

第二部分 如何使用宝宝背巾

基本使用方法	69
前背巾	69
后背巾	73
斜跨背巾	77
特殊场合时的使用方法	81
时尚背巾	81
办公室背巾	83
广告背巾	85
法国背巾	87
家务背巾	89
双双背巾	91
认识一下宝宝模特儿吧	92
附录：3岁以下幼童身高、体重标准	94
参考文献 / 照片版权	95

前言

本书提到的包裹指两部分，一部分是指给小婴儿使用襁褓，而另一类则是指给较大婴儿使用的背巾。

宝宝襁褓的历史真的很古老，我们都难以追溯到它是什么时候开始的。关于它的描述，我们无论是在古希腊、阿芝台克、古日本都可以看到记载，而各种各样的宝宝背巾无论是在非洲还是北极都能看到。在北美，一般是在产妇监护房用得更多一点，而最近当宝宝的父母带宝宝回家后，襁褓同样变得流行起来。

新生儿通常表现出对襁褓的喜爱，也许是因为他们能感受到温暖、舒适、被紧紧包围，感觉非常安全！（当他们自由时，新生儿常常会蜷起四肢而惊醒过来）。他们也喜欢被包裹在父母的胸前，也许同样是有一种温暖舒适的感觉，而且还能听到父母规律性心跳的背景音乐。虽然，婴儿难以精确地告诉我们他们在襁褓中的感觉，但是通过长期观察婴儿的反应研究人员得出结论：这种包裹对安抚婴幼儿非常有效。

在这个问题上的确得到科学论证。很多研究表明襁褓能让宝宝睡得更香，时间更长。而且也证实了只要不连续包裹数小时，正确的包裹没有呼吸限制，不会产生心跳加速，也

不会产生生长发育问题。这些研究结果证实了许多人在实践中早已得出的结论：给宝宝打一个舒适的包裹能让他安静快乐，常常能帮助他进入梦乡。

这是为什么在产妇监护房，护士们总给宝宝打紧包裹，当把小睡着的宝宝递给新父母的手中的时候，常常发现父母打开包裹后宝宝却变得哭闹不安，直到送回护士处重新打包裹为止。

如果您是新父母，苦恼到希望带一名护士随同宝宝回家的话，不妨看看这本书。这本书生动幽默而娓娓道来（耐心和幽默都是所有父母必须的品质），提供了一步步的操作指导，配有生动丰富的插图和照片，指导怎样为宝宝做个快乐舒适的襁褓，最大程度地确保宝宝开心和父母便利。

我作为一名有25年工作经验的护士和新生儿教育家，能亲身感受到好襁褓的重要性：如果您作为父母，希望带给宝宝舒适和安全的感觉，一定会发现本书的信息和知识是必不可少的。

好好享受吧！

弗恩·迪林斯，美国注册护士，护理理学硕士

本书介绍

祝贺您拥有了一个漂亮可爱的宝宝！无论是您亲生的、收养的，还是像传说中那样在卷心菜芯中找到了一个，重要的是您现在是父母了，有个珍贵的小襁褓是属于您的。

可是怎么制作这个襁褓呢？您从无数个父母那里听到了宝宝，尤其是新生儿，喜欢被紧紧地包裹起来。即使稍大的宝宝，那些有经验的专家们也常常会建议您宝宝喜欢靠在您的胸前，靠近您的心脏和他的食物源。

为什么宝宝喜欢被包裹起来并紧紧地抱着？因为那让他想起子宫，他真正的家，而不是被强迫带来的冷冷的充满未知的世界。在出生的第一个月，宝宝可以被温暖地包裹着，像个毯子中的小虫子在沉睡。慢慢地您就可以把他放在同样温暖的背巾中带着他四处走动。襁褓和背巾的包裹为宝宝创造了天堂般的环境。令人惊喜的是，您也会喜欢这样。一旦您开始习惯用背巾，您会发现制作这样一个背巾非常有趣，而您自己也喜欢戴着这个“超级项链”到处逛而把他当作“璀璨珠宝”一样！

所以不要在意其他的父母将自己的宝宝扔在特别设计的高价婴儿床上，这种方式对父母来说也许感到虚荣，而对宝宝只是可怕的“土耳其监狱”。看其他的妈妈们将宝宝扔在冰冷的环境中，而您快乐地从他们身边走过，将宝宝用人类最舒适的方式挂在胸前，感受着他均匀的呼吸。您会感受到金钱买不到的快乐，您放心地知道自己带给宝宝的是最接近子宫的环境。

襁褓的学问

为什么要使用襁褓呢？当然作为最称职的新父母，您一定已经学习过许多关于儿童护理的其他文献，包括 Gerard、Harris 和 Tach 的关于襁褓的学术成果：《处于眼球迅速运动的熟睡中的婴儿平躺状态下在包裹和不包裹时的神经元反映对比》。

在这个研究中，专业医生对襁褓进行了深入的研究，提出惊人的发现：襁褓能让婴儿更容易地仰卧进入梦乡。为什么这很重要呢？因为当您把婴儿放下来让他睡觉时，您在想什么睡姿能最大程度减少新生儿猝死综合症的可能性呢？是俯卧，是侧睡？最后您想到：是平躺着的。

但您的宝宝似乎不喜欢仰卧睡觉，他挥动着手侧向一面，或者好像刚从沉睡中惊醒一样。您该怎样做来应付这个哭闹不休的宝宝呢？开始做个襁褓吧。温暖的襁褓能让宝宝安静快乐，让仰卧更舒适，而不会自由挥动双手不肯入睡、不停地哭闹。

当我们碰到的是无故哭闹儿，研究表明当襁褓配合规律性的晃动、单调的哄睡声和辅以其他一些分散注意力的措施，哭闹儿就会很快变得舒适。襁褓能降低婴儿的心跳速率，让宝宝变得安静。

对于无经验的父母，襁褓尤为重要，就像将您最亲爱的小宝宝放入保护袋一样。当然没人会建议您将宝宝捆得很紧（只有在发育不良需要矫正的情况下才会这样）。那么怎样的松紧程度是比较合适的呢？把宝宝包裹得很温暖，但是宝宝和毯子之间可以塞进一些手指。好的襁褓不会像裹脚布，但由于您的专制和溺爱，很可能您的宝宝会被包裹得很紧。

不要害怕，您的宝宝不会这样认为。几乎所有的新生儿都希望被包裹得不易挣扎出来，希望任何时候都待在您的身边。无论从科学上还是从情感上都是同样的结论，当然科学也不能保证他们会永远在您的身边。

包裹之前的 哭闹



包裹之后的 舒适



襁褓不可思议的效果！

当宝宝受到刺激、感到疲倦、寒冷或出现其他不舒适的情况时，试着用毯子将他温暖地包裹起来，看看他的变化……

……您会看到一个安静、放松（如果您幸运的话）、熟睡的宝宝。

襁褓和背巾的区别

襁褓也叫包裹，是用毯子或其他布将宝宝包围起来，将手脚和身体包裹在一起。长久以来，父母都习惯于给宝宝打包裹，给他们提供舒适的睡眠环境，或者作为哭闹儿的辅助治疗手段。打包裹其实很简单，能给父母和孩子都带来舒适。

背巾是用一定长度的布将宝宝背在身上，能给宝宝提供一个休息的天地。背巾是很多款式的，一个基本的摇篮款背巾可以给新生儿提供一个最佳摇篮，大点的婴儿可以在父母的胸前、背后、斜胯等部位舒服地坐下来。背巾能让您以最方便的方式带着您的宝宝，这种方式消失一段时间后，在现代婴儿护理中又开始变成一种时尚。

现代有如此多的高科技婴儿设备（带子、绑带、婴儿座、DVD播放器），新父母几乎感觉到没有必要自己再创造一种方式。但是婴儿襁褓仍然对您和您的宝宝是最好的选择。尝试一两种方式吧，您会发现用背巾的生活会变得轻松起来！本书在14-15页展示了襁褓的基本打法，在16-17页展示了基本背巾的制作，在这后面有更多、更高级的包裹技巧。

襁褓和背巾的好处

在您亲自实践之前，您的医生、助产士和护士常常教您包裹的常识。煎饼包法（第31页）是最流行的款式。新生儿从第一天起就被包裹得很紧，他们似乎也非常喜欢这个柔软的茧蛹。然而几周后他们就会舒展手脚，用某种方式抗拒这种束缚。不要以为这时就是他们和襁褓说再见的时候了。这种抗拒是婴儿发觉自己力量的意识表现，他/她也许在一两个月后都会喜欢这种舒适的襁褓，而且用双臂自由式的包裹方法时间会更长。只要记住：如果宝宝安静下来，就是襁褓在起作用了。

用婴儿背巾其实是妊娠期的一种延续：宝宝将在另一个安全舒适的类子宫环境度过9个月或者更长的时间。新生儿躺在背巾中几乎看不见，父母带