

养育经典

育儿圣经

Parental Bible

范海/主编



中国第一本
深切关注婴幼儿心智成长的养育圣典

哭有时，笑有时 顽皮有时，听话有时 天真有时，庄严有时 有你，各时皆美

学会爱，给予爱

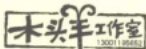
上海科学普及出版社



Parental Bible

策 划：科 普

责任编辑：刘瑞莲

封面设计：

ISBN 978-7-5427-3503-4



9 787542 735034 >

定 价：36.80元

养育经典

育儿圣经

母爱是伟大的/母爱的伟大源于无私/母爱中埋藏着基因的密码/母爱中沉淀着血液的约定/母爱像一条河/
河水清澈/川流不息/母爱如大海/深沉广袤/无边无际/子女是那河边青草/海中扁舟/
母亲永远任宝贝在自己身上欢乐/嬉戏……

Parental Bible

范海/主编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

养育经典·育儿圣经/范海主编. —上海: 上海科学普及出版社,
2009. 5
ISBN 978-7-5427-3503-4

I. 养… II. 范… 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058373号

责任编辑 刘瑞莲

养育经典·育儿圣经

范海 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 安阳市泰亨印刷有限责任公司印刷
开本787×1092 1/16 印张24.5 插页24 字数750 000
2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-3503-4

定价: 36.80元

新生儿照顾一点通



洗澡前的准备



1. 需要的工具：小浴盆、小毛巾、沐浴液、1~2条大毛巾、婴儿衣服、脐带护理包、尿布、温度计（测量水温使用）、湿纸巾。



护理师的叮咛

准备好的尿布最好先摊开，免得宝宝喷尿。

2. 在浴盆或是洗澡处的旁边平台上，先铺上大毛巾，并准备好衣服及尿布。在宝宝的衣服及尿布之上再铺上一层大毛巾。



洗脸



1. 将宝宝平放在大毛巾上，轻轻脱去宝宝的上衣，但不要脱掉尿布。



2. 将宝宝包裹在毛巾里，并轻轻托起宝宝的颈部，准备洗脸。



3. 以手掌支撑宝宝的头颈，并让宝宝的身体靠在手肘处。



4. 将小毛巾浸湿并拧干，由内向外，轻轻擦拭宝宝的眼睛以及附近的皮肤。



5. 重新清洗小毛巾，或是再用小毛巾干净的部分，轻轻擦拭宝宝的鼻子。

洗头

1. 以拧干的小毛巾擦拭宝宝的头部。



2. 先将少许沐浴液在手上搓揉起泡。把搓揉起泡的沐浴液，均匀地擦在宝宝头发上。

3. 洗净头发之后，马上使用拧干的小毛巾擦干宝宝的头发。



护理师的叮咛

帮宝宝洗头、洗脸的时候，不需要将尿布先脱掉，这也是为了防止宝宝喷尿。

洗身体



1. 确认浴盆里的水温保持在 $38 \sim 40^{\circ}\text{C}$ 。可使用温度计或是以手测试水温。

2. 将宝宝放在平台上，脱掉包裹在身上的毛巾与尿布。

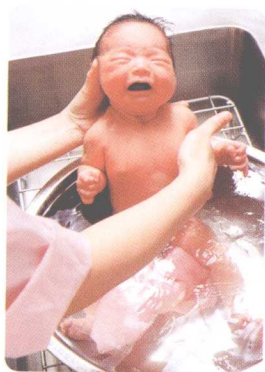
3. 以手轻托住宝宝的头颈，另一只手则扶住宝宝的屁股。



4. 让宝宝的屁股先接触温水，帮助他适应水温。



5. 让宝宝坐在浴盆里，并使用小毛巾将宝宝的下肢部位盖住，防止男宝宝喷尿。同时在宝宝身上泼洒少量的水，让他适应水温。记得手部要一直扶住宝宝的头颈。



6. 以手搓洗宝宝腋下部位。



7. 接着清洗宝宝的腹股沟、性器官、脖子等有皱褶的地方。



8. 再轻轻搓洗宝宝的手掌、手指缝、脚掌、脚趾缝等部位。

9. 将宝宝轻轻地翻转，并让宝宝头部靠在上手。使用小毛巾轻轻擦拭宝宝的背部。



10. 洗澡完毕，快速将宝宝放在平台上，并以大毛巾擦干头、身体。



11. 擦干宝宝的身体后，再用毛巾轻擦宝宝的脖子、腋下、腹股沟与膝盖后方等有皱褶的部位。



护理师的叮咛

洗澡的时间最好不要超过10~15分钟，因为宝宝的体温容易流失。另外，父母可自行决定是否使用沐浴液，基本上，因为头发容易流汗，通常在医院会使用沐浴液为宝宝洗头。而适当的洗澡水温度，夏天是37~38℃，冬天时可稍微提高温度，为39~40℃。



包尿布



1. 将使用过的大毛巾移开，让宝宝直接躺在干净的尿布与衣服上。包尿布时，男宝宝前面的尿布长度要留长一点；而女宝宝则是后面的尿布长度要长一点。



2. 将尿布两侧的胶带撕开，黏到腹部的黏贴处。



3. 务必要将宝宝腹部上方的尿布往下折，不要盖住宝宝的脐带。



4. 包完尿布后，要确定尿布两侧的裤角留有一个手指的宽度。以免包太紧，宝宝会不舒服；包太松，又会使宝宝的尿外溢。



穿衣服

1. 让宝宝躺在已经铺展开的衣服上面，用手将宝宝的小手轻轻放进衣服袖口并拉出。



2. 使用同样的方式将宝宝的手放进另一边的袖口。

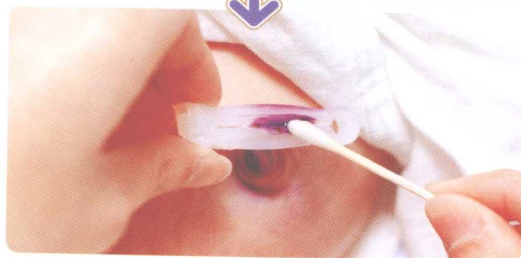
3. 将两边的衣服盖好，把衣服内侧的两条带子打结并固定好。



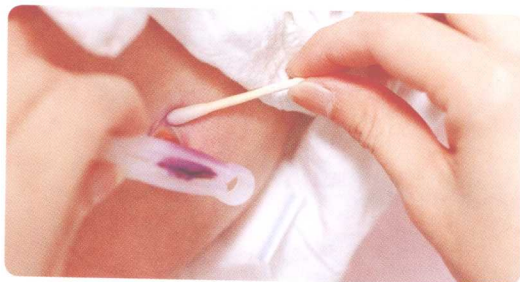
4. 最后需将衣服袖口拉出，包覆住宝宝的双手，避免宝宝乱抓自己的脸部。

脐带护理

1. 准备好脐带护理的工具，包括未开封的棉花棒，浓度 75% 以及 95% 的酒精各一瓶。



2. 先以棉花棒蘸湿浓度 75% 的酒精，消毒脐夹上的脐带，再由脐带顶端往下继续消毒。



3. 最后顺着脐带根部外围作一圈环状消毒。结束后再以浓度 95% 的酒精重复上述的消毒动作。

护理师的叮咛

新生儿洗完澡后就要做脐带护理，有些宝宝的脐带在 7~10 天左右就会脱落，亦有宝宝需要 1 个月的时间。

脐带要保持通风与干燥，不要使用纱布或让尿布盖住脐带。

如果脐带沾到水，一定要再使用酒精重新护理一次。

在正常的情形下，脐带会有淡黄色分泌物，但无臭。如果有渗血、浓黄分泌物、臭味，周围的皮肤有红肿现象，就可能是脐带发炎了，父母应带宝宝到医院检查。

脐带脱落后的几天之内，仍然要继续作脐带护理，直到肚脐眼完全干燥为止。

宝宝睡姿

平躺：让宝宝头部朝上，颈部垫或不垫毛巾均可。



侧躺：将大毛巾卷成柱状，放在宝宝背后，让宝宝往侧边睡，这个姿势适合宝宝喝完奶后采用，可防止宝宝溢奶。



护理师的叮咛

包裹宝宝的目的，在于防止宝宝抓伤自己的脸部，再加上新生儿多数时间在睡觉，活动度不高，因此医院习惯将宝宝全身包裹。回到家中，父母不一定需要这样做，只要为宝宝戴上小手套即可，因为几个月后宝宝的活动度较高，也很不愿意被全身包裹。



如何抱宝宝



抱起宝宝时，务必一手托住宝宝的头颈，一手扶住他的背部或腿部。



将宝宝抱起来之后，让宝宝的头颈靠在大人的手臂上，并以手环抱宝宝的身体，进而托住宝宝的腿部。另一只手则再协助支撑宝宝的头颈部。



抱宝宝喂母乳

产后产妇应当尽早让宝宝吸吮母乳。母乳具备宝宝成长所需的营养，并含有抗体，可增强宝宝的免疫力，减少宝宝过敏现象。

摇篮式抱法

把手肘当做宝宝的头枕，手前臂支撑宝宝的身体，让宝宝的肚子紧贴着妈妈的胸腹，使宝宝的身体与妈妈的乳房平行。无论在床上或椅子上，都可采用这个姿势，让妈妈随时随地喂奶。如果坐在椅子上，在双脚下放把小椅子，可减轻妈妈的背部压力。





卧姿

妈妈侧躺在床上，背部与头部可垫枕头，同一侧的手可放在头下，另只手抱着宝宝头部及背部，使宝宝贴近乳房。如果要换喂另一侧的乳房，可先调整身体使另一侧乳房靠近宝宝，或与宝宝一同翻身后再喂。妈妈坐月子期间，或是半夜宝宝肚子饿时，最适合采用这个喂姿。

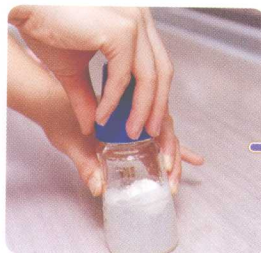
橄榄球式抱法

妈妈托住宝宝的头部，并用手臂夹住宝宝的身体，使宝宝呈现头在妈妈胸前，脚在妈妈背后的姿势，采取这个姿势时，可在宝宝身体下方垫枕头或是较厚的棉被，使宝宝的头部接近乳房，并协助支撑宝宝的身体，让妈妈不必花力气抱起宝宝，减少肩膀酸痛的情形。



冲调奶粉

如果妈妈无法喂母乳，再考虑喂婴儿配方奶。



1. 将温开水倒入奶瓶 2. 使用奶粉匙舀出奶粉，每匙奶粉必须装满奶粉匙，但不要将奶粉堆高或刻意压平。

3. 将量匙中的奶粉倒入奶瓶之后，将奶嘴与瓶盖装在奶瓶上，并左右摇晃使奶粉与水充分混合。冲调完后可将奶水滴在手腕内侧或手背处，确定水温是否适合宝宝饮用。

喂奶



护理师的叮咛

喂奶的时候，奶嘴里要充满牛奶，奶瓶也要稍微倾斜，才能让奶水顺利流出，避免宝宝吸入太多空气。



在宝宝的脖子处垫一条小方巾，让奶瓶从宝宝嘴巴侧边慢慢滑入嘴里，并确定奶嘴放在舌头的上方，嘴唇整个含住奶嘴，不会内翻到嘴巴里。

排气

通常母乳宝宝喝完奶后不会有胀气现象，因为不会有空气进入宝宝口中。不过，喂配方奶宝宝或多或少都会吸进一些空气，因此妈妈可要记得在喂完奶后替宝宝排气，否则宝宝容易有腹胀或溢奶的状况。

方法一



1. 让宝宝坐在腿上，并让宝宝的头及胸部靠在手腕上，并以另一只手扶住宝宝的背部。



2. 将手指与手掌弯曲，对着宝宝的背部由下往上拍，帮助他排气。

方法二



1. 抱起宝宝，让宝宝的身体靠在妈妈肩膀上。亦可在肩膀上铺毛巾，以毛巾垫在宝宝的嘴巴下方，防止溢奶。



2. 手指并拢，手掌弯曲拱起，由下往上拍打宝宝的背部。



护理师的叮咛

如果拍了10~15分钟都没有听到打嗝的声音，可以停止排气，让宝宝侧睡，降低溢奶的情形。

消毒奶嘴

煮沸消毒法：使用不锈钢锅加水煮沸喂奶用品，以达到消毒作用。



1. 将玻璃奶瓶放入锅中，锅内加注清水，直到覆盖住所有奶瓶的高度，并加盖煮沸。



2. 水煮开五分钟之后，将奶盖、奶嘴等塑料制品放入锅中，并盖上盖子，再煮沸五分钟左右关火。



3. 等到水变凉之后，将喂奶用品取出。

轻松学会宝宝按摩

■ 宝宝按摩的好处

增加正向刺激 促进神经发展；
调节淋巴循环；
调节呼吸作用；
增进消化系统作用；
促进肠胃蠕动；
促进血液循环；
增进营养吸收；
增加宝宝的安全感；
加强亲子沟通；
增进亲子亲密和归属感。

■ 需要准备的工具

📌 植物性油（甜杏仁油、色拉油都可使用）

因要避免帮宝宝按摩的时候，宝宝吸吮手指而误食按摩油，故妈妈可以选择植物性油或是食用油，譬如甜杏仁油、大豆油（色拉油）、花生油、橄榄油（因为比较油腻，较不建议在夏天使用）都是不错的选择。

📌 将毛巾铺成圈圈状

将毛巾铺成圈圈状，让宝宝躺在里面就像待在舒适的子宫内，可以让宝宝更加安心、放松。



■ 其他需注意的地方

📌 场地

任何地方都可以帮宝宝按摩，不过要注意铺上柔软的垫子或毛巾。

📌 灯光

最好能在微黄的灯光下进行按摩，间接光源或是小夜灯都是不错的选择，让宝宝更加轻松！

📌 温度&湿度

避免在空调出风口附近或是风扇附近按摩。那么，又该如何测试室温是否达到让宝宝最舒适的温度呢？妈妈可以摸摸宝宝的手脚，若感到温温热热的，不会有凉凉的感觉即可。如果妈妈担心宝宝不穿衣服按摩会容易感冒，可以先帮宝宝包好尿布，穿好衣服。等到要按摩的时候，再将该处的衣服掀开即可。

■ 按摩前的5步骤

- ① 将手中的饰品取下、清洁手部。
- ② 帮宝宝脱衣服。
- ③ 将按摩油倒入手中，用手心搓热。
- ④ 将毛巾围成圈圈状，仿造子宫内的形状，再将宝宝轻放在圈圈中，可让宝宝更有安全感。
- ⑤ 和宝宝说话，告诉宝宝：要开始帮你按摩喽！





从腿部和脚丫子开始

挤牛奶式

一手握住宝宝的脚踝，另一只手握住宝宝的大腿，从臀部往膝盖方向，慢慢旋转。



滑转式

两手上下握住宝宝的大腿及小腿，双手慢慢地一边滑转，一边轻柔捏压大腿直到脚踝。



脚掌推按法

以一手虎口轻握宝宝脚踝，用两手指轮流推按宝宝的脚掌。



揉捏脚趾头

一手握住宝宝的脚踝，一手轻轻地搓揉宝宝的脚趾头。



脚背推按法

双手握住宝宝的脚，大拇指在脚背上从脚趾到脚踝交互推按。



脚踝推按法

两手轻握宝宝脚掌，一手用拇指，轻轻由脚踝往脚背方向推按。



大腿推按法

双手握住宝宝大腿，利用拇指由宝宝的大腿中心往外侧推按，再由膝盖往脚趾方向推按。



小腿按摩法

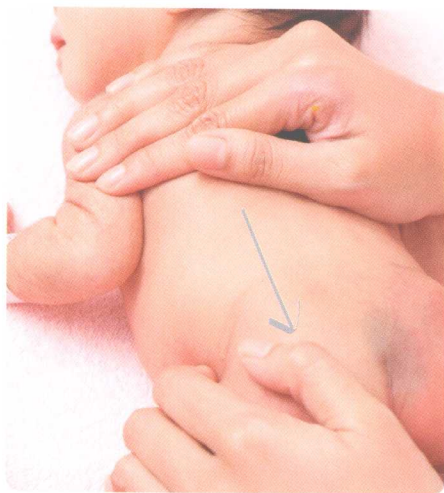
用双手握住宝宝的小腿轻轻拉直，腿部按摩便完成了。



接下来是背部

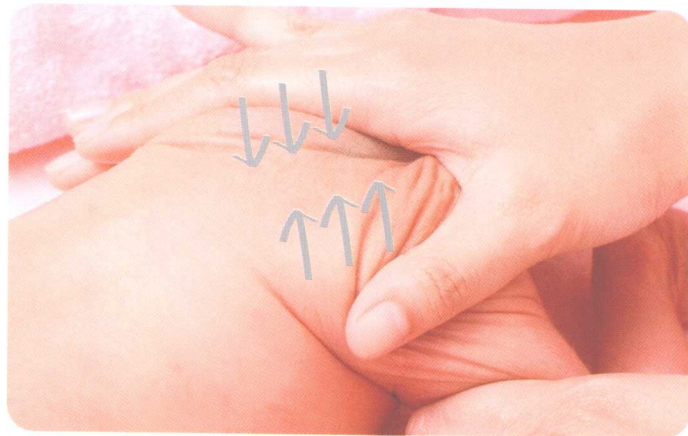
水车式

双手交替，轻轻滑推背部。



脊椎旋推

一手扶住宝宝的身体，手指合起，整个手掌包附宝宝臀部，轻轻旋转推按宝宝的脊椎两侧。



轻捏屁股



旋推屁股

双手扶好宝宝屁股，利用虎口带动拇指力量，在宝宝的屁股上由里向外推按。

手部按摩



由上往下轻握

一手拉住宝宝的手掌，一手由手臂往手掌方向轻轻握压。



挤牛奶式

一手握住宝宝的手掌，一手由宝宝的肩膀到手掌的方向，轻轻旋转宝宝的手臂。



手心推按

利用拇指，按摩宝宝的手心往手指轻轻滑推。



拉拉手指

用拇指和食指力量，轻拉宝宝的手指。



滑推手背

利用双手拇指由手背的中间往两旁轻轻滑推。



滑推手臂

双手握住宝宝的手臂，由下往上，利用拇指的力量从中间往两旁滑推。



腋肢窝

将宝宝手臂轻轻拉起，轻轻按压腋肢窝有皱折的地方。

胸部按摩



轻轻推按胸部

用手掌先固定宝宝身体一侧，将手指并拢，利用掌心温度，轻轻按宝宝的胸部。



手指旋推胸部

利用手指，轻轻旋推宝宝胸部。



双手包握胸部

双手包握宝宝胸部，利用拇指的力量，从宝宝的胸部中心往两侧轻轻滑推。



胸部画爱心

利用手指力量，从宝宝的胸骨中间直到肩膀上侧推揉，推揉轨迹似在宝宝胸前画爱心状。



双手交叉滑推

双手互相交替，由宝宝的胸骨中间，滑推到肩膀上侧。



蝴蝶式交叉

由宝宝的肩膀，轻轻滑推到宝宝的臀部。

腹部按摩



交替滑推

利用手掌的力量，两手交替滑推宝宝的腹部。



日月式按摩

两手放在宝宝的腹部，左手以顺时针方向画圆按摩，接着再用右手顺时针画圆按摩。