

新生儿篇

宝宝在母亲体内经过十个月的孕育，在家人的期盼中经过一番“拼杀”终于与父母见面了。面对刚出生的宝宝，爸爸妈妈十个月来的各种担忧和不安均烟消云散，但紧接着“宝宝为什么整天都在睡觉，不会有病吧？”“宝宝是否聪明”“宝宝的身高、体重是否符合标准”“孩子每天吃多少奶合适”“妈妈的奶够不够”“宝宝为什么总是哭”等等，各种新的问题又接踵而来，重又将父母带入新的困惑和不安之中。

的确，第一次面对新生儿，大多数父母都会表现出不知所措和焦虑的心情，对自己的能力表示怀疑。尤其是宝宝出生后，家庭中原有的生活秩序完全被打乱，一切都变得杂乱无章。父母忙于应付宝宝没有规律的吃喝拉撒睡，常常是手忙脚乱，恨不得长出三头六臂来。一旦宝宝哭闹、生病，爸爸妈妈更是感到无可奈何，情绪低落。不要紧，一切都会好的！我们每个人面对新事物和不熟悉的环境、事件都会产生同样的反应。请千万不要丧失信心，只需要很短的适应时间，当你熟悉和了解了宝宝的生理特点和生长规律后，相信你一定可以轻松、自信地做个称职的父亲或母亲。

第一章

认识新生儿

通常我们将出生一个月以内的婴儿称作新生儿。这一年龄的婴儿在身体外形、行为和能力等方面都表现得与众不同。

一、新生儿的外形

刚出生的新生儿与妈妈心目中的“小天使”在形象上有很大的差距。大多数婴儿看上去皱皱巴巴，头大身子小，肚子圆鼓鼓，两眼紧闭，像一只“丑小鸭”。别着急，当宝宝长到满月后，皮肤会逐渐变白，脸部开始变得丰满，表情也越来越丰富，“丑小鸭”就变成了“小天使”。



图 1-1 新生儿

头部

刚出生的新生儿头看上去特别大，占了整个身体的 $1/4$ （成人是 $1/8$ ）。头的外形大多是扁长形，左右不对称，尤其是头顶较尖。也有的婴儿在头部的一侧或双侧还可见一个大的、硬的隆起，用手轻轻触摸比较柔软，没有弹性，按压略有凹坑，医学上称“产瘤”或“先锋瘤”。这是婴儿在生产过程中因子宫口、产道挤压，或因难产，胎儿在产道停留时间较长，造成头部血流不畅而形成的局部组织水肿。一般几天后，水肿可自然消失，无需处理。如果你的宝宝是剖腹产，头部不会出现“产瘤”，头形看上去也比较圆、好看。在新生儿头的前部和后部，你还可摸到两处没有骨头，只有一层薄薄头皮覆盖的部位，叫“囟门”（图 1-2），用手轻轻触摸可感觉到血管的跳动。囟门是新生儿为保证顺利生产而特别预留的“活动通道”，它会随着婴儿的生长逐渐长拢。一般新生儿满月时，后囟就闭合了，前囟要到 1~1.5 岁才能完全长好。婴儿在囟门未愈合前，父母要注意观察囟门有无变化，如果你发现宝宝囟门处的皮肤绷得很紧、高出皮肤或凹陷，表明新生儿可能患有某种疾病，需要请医生诊看和处理。

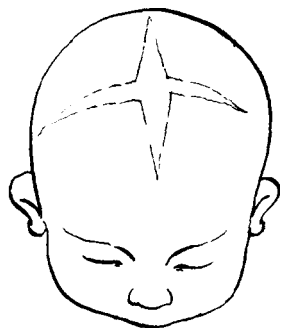


图 1-2 新生儿囟门

皮肤

刚出生的宝宝皮肤大多呈粉红色，皮肤的表面有一层白色的、粘稠样的物质，体表有一层浅浅的绒毛，鼻子上分布着一些针尖大小的白色小斑点，手脚的皮肤有轻度的脱皮，2~3 天后皮肤开始发黄。这些都是正常新生儿所具有的现象。

皮脂：新生儿皮肤上的白色粘稠样物质是皮脂腺分泌的胎

脂，它有保暖和保护皮肤的作用，一般不需要处理，它会慢慢地被婴儿自己吸收。但如果新生儿皮肤皱褶处胎脂堆积过多，容易刺激皮肤发红。因此，可以用消毒棉花签沾上已消毒的植物油（家中炒菜油烧开后放凉）轻轻将过多的胎脂擦洗掉。

粟粒疹：新生儿鼻子上的小白点叫粟粒疹。它是由于皮肤下排放汗液的汗腺孔和皮脂腺孔暂时被阻塞所致。粟粒疹自己会渐渐消失，千万不要挤它。

脱皮：通常新生儿在出生后 2~3 天，会出现手脚皮肤的轻度脱落。这是因出生后环境发生改变，婴儿皮肤水分蒸发而致。补充水分后，很快就可消失。

黄疸：新生儿在出生后第三天，大多会出现皮肤和巩膜（眼白）发黄，有时尿液也可能稍微发黄，一周左右黄色逐渐消退。新生儿皮肤和巩膜发黄与肝炎病没有关系，它是正常的生理性黄疸。主要是因为胎儿在母体内氧气不足，故血液中的红细胞数量比较多，以便携带大量的氧气供胎儿生长。出生后随着新生儿的肺部呼吸，机体就不再需要那么多红细胞，多余的红细胞被破坏、分解，产生大量的胆红素，而新生儿由于肝脏功能差，不能很快地将血中的胆红素分解排出，从而造成皮肤发黄。新生儿生理性黄疸对婴儿的身体无损害。只需多喂些奶和糖水，促使粪便及早排出，减少胆红素的重吸收，可在一定程度上减轻生理性黄疸。

青斑：在许多新生儿的身上可见一块块青蓝色或青紫色的斑块，这些斑块称为新生儿色素斑，又叫胎记。色素斑多位于背部、腰部、臀部，偶而也长在头部、四肢。青斑的形态大小不等，边缘清楚，用手轻轻按压不褪色。色素斑的形成主要是由于局部皮肤的色素细胞沉着而致，一般随着年龄的增长会逐渐消失。少则 1~2 年，多则 5~6 年，色素斑大都可自行消褪，也有些色素斑伴随终身。

眼睛

新生儿出生时，眼睛常常是闭着的，看上去有点浮肿（由于生产过程挤压所致）。几天后眼睛方可消肿，但如果新生儿出生时眼睛有较多的眼屎，可能是生产过程感染引起的，需要在医生的指导下点抗菌素眼药水或眼药膏。

细心的母亲可能还会发现刚出生的新生儿只会闭着眼“干哭”，没有眼泪。这不是孩子假哭，也不是孩子不伤心。婴儿要到4~5个月左右泪腺发育后，才有泪水。

口腔

不少新生儿的上嘴唇中部有一个小泡，称“口唇水泡”。它是婴儿用力吮吮时引起的，对婴儿没有什么危害，无需处理。

在新生儿口腔上腭处、牙床或牙龈旁可看见一些乳白色的颗粒，约芝麻大小，俗称“马牙”。这些乳白色的颗粒是口腔上皮细胞脱落堆积而成的，属正常的生理代谢，它会随着时间的延长自己脱落。千万不要用纱布或手去将它磨掉，这种做法很不科学，容易弄破新生儿的口腔粘膜，导致口腔感染，引起败血症。

脐带

胎儿出生后，医生会剪断新生儿的脐带，保留8~10厘米的长度结扎。10天左右，脐带的残余部分会自动干枯脱落。如脐带处发红或有流水则可能有感染，需要及时处理。

乳房

不论是男婴、女婴，在出生时乳房都有点肿大，有的甚至有少量的乳汁产生。这是由于母体中激素作用于胎儿所致，稍后就会恢复正常。请不要去挤压婴儿的乳头，以免感染。

生殖器

刚出生的新生儿生殖器与身体其他部分的比例相对要大些。个别新生儿还可出现阴道流出少量的血液和白带，这同样是正常的。随着母亲留在新生儿体内的激素水平下降，几天后就可

停止。

二、新生儿的生理特点

身高、体重

新生儿出生时，身长约 50 厘米左右，体重一般在 2500 ~ 4000 克之间（即 5 ~ 8 斤），平均在 3000 克左右（6 斤）。出生后 2 ~ 3 天宝宝的体重开始下降，一周后才能恢复到出生时的体重，主要与新生儿出生后皮肤水分的丢失、奶吃得少有关。10 天后新生儿的体重会快速增长。

表 1-1 九城市新生儿体重、身长、头围参照值（1991 年）

出生后周龄	体重(公斤)		身长(厘米)		头围(厘米)	
	男	女	男	女	男	女
初 生	3.31	3.21	50.14	49.50	33.92	33.46
1 周	3.34	3.22	51.14	50.43	34.66	34.16
2 周	3.57	3.45	52.25	51.48	35.40	34.85
3 周	3.88	3.71	53.28	52.48	36.10	35.53
4 周	4.25	4.03	54.61	53.68	36.80	36.19

注 首都儿研所 1991 年调查

体温

胎儿在妈妈子宫内是生活在 37℃ 恒温的环境中，出生后外界环境的温度高低波动很大。由于新生儿的体温调节能力差，皮肤薄、皮下脂肪少、毛细血管丰富等原因，体温不太恒定，容易受环境温度的影响。如环境温度过高，容易发生“脱水热”；如环境温度较低则容易出现“硬肿症”。因此，保持适宜的温度，帮助宝宝度过“温度关”，对新生儿来说是非常重要的。

呼吸

新生儿的呼吸急促、不稳定，平均每分钟呼吸 40~44 次（成人每分钟 16~20 次）哭闹时可增加到每分钟 70~80 次。小婴儿的腹部会随着呼吸一鼓一鼓地起伏。细心的母亲还会发现婴儿在呼吸时，有时会发出奇怪的鼻音，像患了感冒似的，让父母感到十分担心。其实，大多数新生儿均可能出现鼻音，这是因婴儿的鼻梁低，空气流经鼻腔时不通畅而出现的正常现象，家长无须担忧。随着婴儿长大，鼻梁长高，鼻音会自然消失。但如果婴儿呼吸十分吃力、或呼吸过快，父母要注意观察有无其他症状，如同时出现脸色青紫、吸吮力弱、哭声小等症状，应引起重视，及时去医院诊治。

心率

新生儿的心跳每分钟 140 次，比成年人要快得多（成年人每分钟 60 次）。同时，新生儿的血液循环系统发育不太健全，流向四肢的血比较少，容易出现新生儿的上半身皮肤发白，下半身和手脚皮肤发红或青紫，皮肤发凉等现象。宝宝一旦出现这些症状，请千万不要紧张，你只需改变一下宝宝的体位，将孩子抱起来，孩子身体的颜色很快就可恢复正常。但平时要注意保温，最好将房间的温度控制在 16~20℃。

尿

新生儿在生后 6~12 小时内第一次排尿。开始尿量比较少，3~4 天后尿量逐渐增多，每天排尿 4~5 次，一星期以后，每天排尿 10 次左右，多的可达 20~30 次，并且每次的尿量比刚出生时有所增多。正常婴儿尿液应清澈、呈微黄色。如果生后两天仍未排一次尿，应请医生检查，有无肾脏的疾病或肾脏、尿道畸形。

大便

新生儿大多在生后 12 小时内排大便。胎便呈黑绿色、粘稠

状、无臭味，其成分主要是胎儿的肠道分泌物、胆汁、吞咽的羊水，以及胎毛、胎脂、脱落的皮肤上皮细胞等。通常 3~4 天后胎粪即可排净，变为正常粪便。吃母乳的婴儿，大便大多呈金黄色糊状，没有臭味，每天大便 3~4 次。吃牛奶的婴儿，大便较干硬，呈淡黄色或土灰色，每天大便 1~2 次，在大便中常可见灰白色奶瓣。如果新生儿生后 24 小时未排胎粪，应请医生检查有无先天性消化道畸形等问题。

睡眠

刚出生的新生儿几乎整天都处在睡眠状态，每天除了吃奶时醒一小会儿外，其余时间都在睡觉，平均每天要睡 20 多个小时。一周以后睡眠时间逐渐减少，白天醒的次数逐渐增多。不过每个孩子由于气质特征的不同，睡眠时间的长短也不同，有些孩子喜欢睡觉，而有些睡眠少，精力旺盛。

三、新生儿的能力

刚出生的新生儿尽管看上去弱小，但他们一出生就已具备一些基本的生存能力，具有非常大的潜能有待父母去发现挖掘。

视力

新生儿一出生就已经有某些视觉活动，能看见眼前比较大的物体，对光反应敏感，他们常常会将头偏向亮光处。2~4 周新生儿两眼就能同时注视同一物品，并且眼睛和头部能随着面前物品的摆动而慢慢移动。通常新生儿对物体的形状比对颜色更为感兴趣，喜欢各种线条组成的图形。妈妈的面孔对他们尤为有吸引力，喜欢用眼睛盯住妈妈的脸看。

1~2 个月内的婴儿眼睛看上去大多有点“对眼”。父母不用担心，随着婴儿年龄的增长，眼睛的协调能力增强，“对眼”会消失。

听觉

新生儿一出生就对声音能作出反应，他们通常偏爱柔软、缓慢、纯厚的声音，尤其是对有节律的声音更为敏感，这可能与胎儿在母体内已熟悉母亲的心跳有关。细心的父母可以观察到出生的孩子会对不同的声音作出皱眉、急躁、转动头、安静、微笑等不同的反应。2 周后，听觉集中能力增强，宝宝听见母亲的声音能停止哭闹安静下来。

味觉

新生儿的味觉相当敏锐，出生仅 2 小时就能分辨出许多味道。当给他们甜水时，宝宝马上会表示出愉快的表情；用柠檬汁喂他们就会表示出痛苦的表情。通常新生儿一出生就已具备了甜、酸、苦、咸四种味觉能力，很快就可区别出母乳与牛奶的差异。一般新生儿都比较偏爱带甜味的食品。

嗅觉

新生儿在出生时嗅觉系统就已发育成熟，会对不同的气味作出相应的反应，能够通过嗅觉去寻找母亲的乳头，分辨出母亲乳房的特殊气味，对一些异常的气味，如恶臭表现出不安、躁动哭泣。

自我保护能力

刚出生的新生儿对外界的刺激具有先天反射能力，这种先天反射能力能起到自我保护作用。当你用手指轻轻触摸孩子的眼睑（即眼皮）时，宝宝会马上闭上眼睛；如果捏住孩子的鼻子，宝宝的双手会作出反抗。

觅食反射

新生儿一出生，如果大人用手指轻轻触婴儿的一侧面颊，婴儿会反射性地将头转向该侧，并将口张开寻找妈妈的乳头，这是人类天生就具有的觅食能力。

吸吮反射

吸吮反射也是新生儿天生就具有的能力。你只要放一点东西在婴儿的口内，或按压紧靠牙龈后面的上腭部，新生儿就会做出吸吮动作。

抓握反射

当任何一样东西按压在新生儿的手掌心时，他们都会用手指紧紧握住。刚出生的婴儿的这种反射强而有力，甚至可以紧握你的手，将其整个身体悬吊起来。这种反射在 3 个月后逐渐消失。

“走路”反射

如果抓住婴儿的腋下，护着孩子的头部，将其立起，双脚触及硬物，婴儿会做出迈步和抬腿的动作。（见图 1-3）

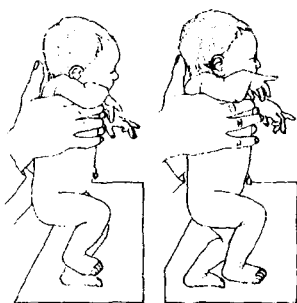


图 1-3 走路反射

惊吓反射

新生儿听到附近有较大的声音，或洗澡时将其向下放至澡盆时，新生儿会因感到不安全而张开两手和双脚，好似要去抓什么东西，然后手脚曲起、握拳。

四、新生儿的健康打分

当宝宝出生时，医院的医生会根据孩子的体重、胎龄、呼吸心跳、皮肤的颜色、神经反射、肌肉的活动等多项指标给新生儿进行综合打分，如评分在 8~10 分范围内，为正常新生儿，如低于 8 分则需要注意观察和护理。

父母也可自己根据宝宝的出生体重、胎龄来简要地判断孩子的发育状况，以便有的放矢地对宝宝进行照料。

体重

新生儿的体重发育反映孩子全身器官的发育状况。正常新

生儿出生时的平均体重大约是 3000 克左右（6 斤），凡体重在 2500 克 ~ 4000 克（5 ~ 8 斤）之间均属正常新生儿。如果体重不足 2500 克者，称为低体重儿；体重不足 1500 克（3 斤）者称为极低体重儿；而体重超过 4000 克者称为巨大儿。

低体重儿和极低体重儿大多发育比较差，适应能力差，容易感染各种疾病，病死率高。因此在护理过程中要加倍小心。巨大儿因母亲营养供给过于丰富而在母腹中长得过大，出生时容易出现生产困难，出生后则容易造成营养跟不上的问题，同样是护理的重点。妈妈在怀孕期间要避免盲目追求营养丰富，使胎儿长得过大。胎儿并非长得越大越好。

胎龄

胎儿的胎龄也可间接反映新生儿的发育状况。正常新生儿的胎龄一般在 37 周至 42 周，凡在这一时间段的称足月儿（又叫成熟儿），胎龄不满 37 周的称早产儿（又叫未成熟儿），胎龄超过 42 周称过期产儿（又叫过熟儿）。

早产儿由于在母体内发育时间较短，有些器官和系统发育不是十分完善，存在先天不足，容易感染各种疾病，是护理的重点。尤其是早产体重较低的儿童，应密切注意有无异常变化，应给予重点照顾。过熟儿在母亲子宫内停留时间过长，因母亲胎盘的老化使得胎儿的发育受到一定影响。过熟儿出生时通常体形瘦小、皮肤多皱，像个“小老头儿”。

五、新生儿的气质特点

新生儿尽管在生理特点、能力、外形等方面具有共性，但每个孩子的气质、个性方面却存在着比较大的差异，他们一出生就会表现出自己的特征，有的安静、有的急躁。心理学家将婴儿分为三种不同神经气质类型，即安静型、活泼型和一般型。安静型的孩子通常表现得温顺，不爱哭，平时睡眠时间长，醒的时候少，

生活比较有规律，妈妈带起来很省心，容易照看。活泼型的孩子一出生就表现为精力充沛，睡觉时间少，醒来的时间多，爱哭，爱动，脾气大，生活没有规律性，常使父母穷于应付。一般型的孩子介于前二者之间。当然，这种分类不是绝对的，即便是同一类型的孩子在其表现的程度上也存在着差异。

宝宝的气质类型是先天的，婴儿表现什么类型主要取决于他们大脑的神经类型。孩子的气质类型不存在着好坏、优劣之分，重要的是父母亲通过了解孩子是什么样的气质类型，可以在未来的抚育过程中有的放矢，加以正确引导。

第二章

细心呵护新生儿

宝宝在妈妈子宫中时时刻刻感受到温暖和爱意，母亲有节奏的心跳 在羊水中自由“游泳”这一切是多么的舒适宜人。随着宝宝的降生，过去熟悉的环境一下子发生了改变，一切都需要宝宝“自立”。自己呼吸 自己吃食物吸收营养 自己调节身体的体温适应环境，自己去认识感知周围世界……，这对一个刚刚来到世界上的小宝宝来说实在是太困难了，他需要借助爸爸妈妈的帮助去逐渐“自立”。因此 给新生儿细心的呵护 尽量为他们提供一个适宜的环境，满足婴儿生理和心理的需要，是成功抚养新生儿的关键。

一、给孩子充分的关爱

研究表明，婴儿在出生后与父母的身体接触、聆听父母的

声音 听音乐、被逗弄和爱抚 以及闻到母亲的气味等 都对婴儿的发育有非常重要的意义。它可以刺激婴儿的大脑，接通大脑运动神经通路，促进婴儿感觉神经系统的发展，帮助婴儿与父母建立起一种依恋关系 产生满足感、安全感 丰富婴儿的心灵 促进孩子心理的健康发展。

身体的触摸

在新生儿出生后，应尽可能多地对宝宝抚摸。在每天洗澡和换尿布时，母亲应有意识地用双手轻轻按摩宝宝的脸、脖子、肩、背、腿、手 孩子醒来时 轻轻拍拍孩子的身体 摸摸头 每天给宝宝做按摩操等，训练孩子接受外界信息，作出反应的能力。早期的触觉刺激对婴儿的大脑发育比视、听觉更为重要。因皮肤是人的重要感觉器官之一，也是发育比较早的感觉器官，通过对新生儿的抚摸可刺激皮肤下的感受器，并将刺激通过神经纤维传到大脑建立起一个“通信管道”，促进新生儿神经系统和智力的发育 解除新生儿的“皮肤饥渴症”。有人形容触摸犹如空气、阳光是新生儿健康成长不可缺少的条件之一。

最为典型的案例是第二次世界大战时在孤儿院里生活的婴儿，由于较少有人抱和抚摸，这些孩子的身高体重增长十分缓慢，并且体质差容易生病，病死率比同期的正常孩子要高很多。后来改变抚养方式，每个孩子每天至少被抱起几次，保育员尽量多地与他们说话，结果是婴儿的生长发育状况明显地得到改善。动物实验也证实，母鼠舔幼鼠可使幼鼠体内的激素增加，生长加快。同时，对婴儿进行实验组和对对照组对比实验也显示，经常进行触摸的实验组婴儿在体重的增长上明显比对照组的婴儿发育要好，前者体重的增长比后者要快 50%。婴儿在情绪和反应上也不一样 实验组的婴儿较活泼、警觉 少哭 脾气较好。

和母亲身体进行接触

在新生儿出生几天内，妈妈应尽可能多地与孩子进行皮肤

的接触 如将宝宝抱起 趴在母亲的胸部 亲吻宝宝 或将婴儿的头靠在母亲的身上，使宝宝感觉到母亲的心跳，母亲的温暖，母亲的温柔 这种亲密的接触是儿童成长过程中的“精神乳汁”它有助于新生儿产生安全感。安全感的建立对婴儿的一生都有着非常重要的影响。它可以稳定新生儿的情绪，使宝宝对周围环境感到安全，保持一种积极愉快的情绪。同时，也有助于母乳的分泌。新生儿与母亲接触引发的母爱，可刺激母亲体内催产素和催乳素的分泌，加快乳汁的分泌。在新生儿醒来时，应多抱抱孩子、亲亲孩子。

早期的交流

所有的研究表明，母子之间的早期交流将促进婴儿的大脑发育。与宝宝拥抱、触摸、说话、对视所起到的重要性不亚于让宝宝吃饱喝足。不少人误认为新生儿只知道吃喝睡眠，什么都不懂。其实 新生儿一出生 其神经系统、大脑结构就已具备了感知的物质基础和学习等多方面的潜能，完全可以与母亲进行交流学习。妈妈的面孔和眼睛是婴儿的注意中心，宝宝出生后很快就可辨认妈妈的面部轮廓和形状。平时在宝宝醒来吃奶时，妈妈可多轻轻呼唤宝宝的名字，对着宝宝微笑，让宝宝的注意力集中到妈妈的面孔和眼睛，与宝宝进行眼睛的接触。对着宝宝说话、唱歌 你会发现宝宝会作出晃头、张嘴、伸舌等反应。你的这些看似不经意的视觉、听觉刺激，会作为信息储存在宝宝的大脑中，帮助婴儿在大脑中建立起信息智力库，促进婴儿智力的发育。（图 1-4）



图 1-4 母子交流

营造有一定刺激的环境

尽管新生儿每天大多数时间是处于睡眠状态，醒来的时间比较短，但给宝宝创设一个有多种信息刺激的环境，在宝宝醒来时对他进行视觉、听觉、触觉的刺激仍是很有意义的。我们可以在婴儿床头挂一些色彩鲜艳、可旋转、能发出声音的音乐玩具，和一些从挂历或杂志上剪下来的人脸图片。在宝宝醒来时，用色彩鲜艳的玩具去逗引孩子，让他的视线追随慢慢移动的玩具，训练宝宝的视觉。妈妈用轻柔的声音呼唤宝宝的名字，和宝宝说话，唱摇篮曲，以引起宝宝的注意朝有声音的方向转头。播放宝宝在胎儿期听过的音乐，或舒缓轻柔的音乐。这些早期刺激将有助于新生儿大脑和神经系统的发展，但也要防止刺激过度或过于强烈。

保育提示：

- 将宝宝看作是独立的人，多和他说话、交流。

- 每天在宝宝醒来时进行视听触摸刺激，轻轻抚摸宝宝的皮肤，和宝宝说话，放轻柔的音乐，每天训练 2~3 次，每次训练时间可根据宝宝的气质特点而定，避免过长、过强烈。一般抚育安静型的可用强一些的刺激，对活泼型幼儿要避免刺激过大。

- 对宝宝的需求给予充分的关注和满足。

- 调节父母的情绪，使母亲和孩子保持情绪愉快。

婴儿按摩操：

●按摩准备工作

大人洗净双手 去掉手表、首饰 将双手搓暖和 在手心倒少许婴儿润肤霜。

●头部按摩

婴儿仰卧，大人用双手拇指从前额中央向两侧滑动。用手掌从前额发际向上、后滑动至后发际，并轻轻按压。

●面部按摩

轻轻提捏婴儿的鼻子，用双手拇指从鼻向两侧面部滑动至下颌。

● 躯体按摩

先按摩前身，双手由胸部开始，从上到下，按摩胸部、腹部、大腿。翻身按摩后身，从颈部向下，经背部、臀部、大腿。

● 手和足的按摩

轻轻抚摸婴儿的手指，并慢慢将宝宝紧握的手指打开，压压手心。足部按摩的方法类似。

注意给婴儿做按摩操时，最好将时间安排在每天宝宝吃奶后 1 小时左右进行，每天可做 1~2 次。在按摩时，不要只是机械地操作，妈妈一边按摩一边和宝宝亲切地说话、微笑交流。如果是冬季天气寒冷，可安排在洗澡后进行，并注意保暖。

二、因势利导

在照料新生儿的过程中，如何针对宝宝的气质特征寻求一个适合你和你宝宝的抚育方式是非常重要的。它可以帮助你尽快克服刚进入抚育过程时母子之间的不适应，避免母亲情绪的低落，新生儿情绪的激动和不安。每个孩子有他自己的喜好和气质特点，有适合他自己的抚养方式。在新生儿期，父母亲的一个重要任务就是去不断的尝试，找寻一个适宜或“迁就”你孩子的抚养方式。孩子在什么时候想吃，什么时候想睡，怎么做宝宝才会感到愉快，对光线和声音的敏感度如何等等。不要完全照搬书本上的育儿方法，或按照自认为科学正确的照料方法，非常教条地要求宝宝必须在什么时间吃，每次一定要吃多少，必须采用什么姿势睡眠，等等。母亲的这些做法常会弄得宝宝发脾气、哭闹。年轻的妈妈要在照料新生儿的过程中，灵活掌握原则和方法，不断调整和顺应新生儿的需要，使孩子朝着良好情绪的方向发展。