
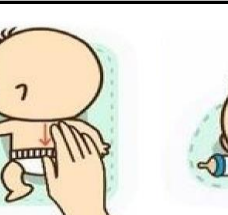










新手爸妈攻略第六篇-新生儿护理全攻略 知乎ID: 妥爸赵十三				
妥爸育儿攻略全集【excel表格】：备孕全攻略 孕期全攻略 生产全攻略 待产包全攻略 月子全攻略 新生儿护理全攻略 新生儿疾病护理全攻略 宝宝早教全攻略（分月龄版） 新生儿发展及护理全攻略（分月龄版） 月嫂面试攻略+自制面试表 宝宝辅食喂养全攻略				
第一部分：新生儿常规护理				
编号	事项		操作方案	
1	如何抱宝宝（脖子不能竖起时）	抱起	①如果宝宝仰卧在床，把一只手轻轻的放在他的下腰部或者是臀部 ②另一只手轻轻的置于宝宝的头颈下方 ③轻轻的慢慢的竖起宝宝，这样宝宝的身体有靠傍，头不会往后耷拉 ④把宝宝的头小心的转放在你的肘弯或是肩膀	
		放下	①把一只手置于宝宝的头颈下方，另外一只手拖住宝宝的屁股，慢慢轻轻的往下放，直到宝宝的体重落在床褥上 ②把屁股下边的手先抽出来，然后抽出来的那只手，拖住宝宝的上身（另外一只手还在脖颈后方） ③两只手配合，慢慢把宝宝放倒，放倒后慢慢把两只手抽出	
2	如何给娃穿衣？		新生儿阶段，最好购买方便穿脱，护肚子的宝宝连体衣（夏天天气热可选择和尚服，下半身直接穿纸尿裤即可） ①把衣服平铺在床上，把宝宝平放在衣服合适的位置上 ②妈妈先把手从袖口伸进去，穿过袖子，另一只手把宝宝小手递给伸进袖子的手，然后拉着宝宝手穿过袖子，动作要轻柔。 ③同样的办法穿另外一只手，然后同样的办法穿双腿，腿部是按扣的话，直接按上即可 ④整理一下衣服，让宝宝舒适	
3	如何给娃洗脸、洗头、洗澡	洗脸	①清水洗脸即可，控制水温在34~36°（摸起来温温的就可以了）； ②纯棉小方巾润湿后（也可以用一次性的棉柔巾），轻柔的在宝宝脸上蘸洗，眼部、眼角、口交等部位，可以稍微用一点点力按压清洁； ③每天洗1~2次即可，不用洗的过于频繁； ④洗好脸后，涂一些宝宝用的面霜，涂上油脂后，能够有效的预防湿疹。	
		洗头	①多数情况下，用清水清洗即可，需要控制水温，温度再36~38度左右； ②如果出汗多或者有一些黄色的分泌物及乳痂，可使用一些婴儿专用的洗发沐浴2in1沐浴露； ③步骤：a、用一只手把宝宝拖起来，用腋窝固定住宝宝，把宝宝的头放在手上托着，宝宝脸朝上仰卧着 b、用另一只手试试水温，水温合适后，弄湿宝宝的头发 c、用沐浴露在头发上整体轻柔2~3遍 d、用温水沾湿毛巾，洗掉残留的泡沫，注意要避免宝宝的耳朵和眼睛 e、擦干头发，及时用干毛巾擦干宝宝脸上的水	
		洗澡	①购买适合尺寸的婴儿澡盆（里面有网兜），澡盆里放入合适温度的洗澡水 36-38℃，室温要合适并且无风； ②宝宝放入到网兜上，洗净全身即可，使用中性无刺激的婴儿沐浴露 ③洗干净后，擦干，全身涂抚触油和身体乳，屁屁上涂屁屁霜。	
4	如何给娃做抚触？		<p>①每次洗澡之后，宝宝擦干身体后放在尿布台或者床铺上。 ②现在手上涂上抚触油搓匀，然后按照这样的顺序给娃做抚触。</p> <p>A、头部：双手拇指从眉中间往两侧按摩一直到耳朵，再轻轻揉揉耳垂 3~5次；双手拇指从下巴到两侧脸蛋后方（微笑肌） B、正面：一手护住肚脐，另外一只手在肚子上顺时针画圈；左手护住肚脐，右手从右腹部向左肩部推上去，推倒乳头处手指分开让过去，到肩膀后，捏捏肩膀，然后顺势捏捏胳膊和小手，然后再交替过来；抚摸宝宝的双腿和小脚 C、背面：后背、小腿无差别抚触就好</p> <div></div> <p>妥爸自创抚触顺口溜 头部——眼眶到耳垂，快乐永相随；揉揉苹果肌，每天笑嘻嘻； 正面——肚子画圈圈，健康每一天；肚脐到肩膀，能当董事长；肩膀到肚脐，以后当主席；揉揉胳膊手，好运追着走；搓搓腿和脚，烦恼不见了； 背面——正反翻一下，德智体美全不落là；后背一顿搓，家有妥妥欢乐多！</p>	
5	怎么给娃换纸尿裤？	准备	①身边准备好宝宝专用小盆、小毛巾2条、纸尿裤、纯水湿巾、护臀霜、桃子水或固态痱子粉 ②双手洗净，摘下戒指手表等硬物。 ③手不要太凉	
		步骤	①将宝宝衣服解开，撕开纸尿裤上的粘扣， 将粘扣反粘 ，取走脏的纸尿裤，防止损伤宝宝皮肤； ②如果“①”是换大便后的纸尿裤需先要用干净的纸尿裤部分，擦掉大部分的便便，然后将纸尿裤反折挡住便便，垫在宝宝的小屁股下，然后用湿巾以此擦净大腿根部、会阴部及肛门，尽量一次性擦净，切忌反复擦拭； ③擦净后用沾湿的小毛巾给宝宝擦洗屁股，方向为从前往后，避免生殖道感染，清洗完毕后，用另外一条干净干爽的毛巾擦干小屁股，再取走脏的纸尿裤 ④先把纸尿裤展开，然后把宝宝侧过来，把纸尿裤合适的位置贴在屁股上，把宝宝正过来，相反方向侧一点点，把压在身下的纸尿裤抽出来后，整理纸尿裤位置（后端要护腰，前端不要高于肚脐）。 ⑤给宝宝的屁股和小菊花涂抹护臀霜，大腿根等皮肤褶皱处涂一点桃子水或固态痱子粉。 ⑥完成清洁和护理后，贴好纸尿裤两侧的粘扣，把手伸到纸尿裤大腿根出，把里面的隔水条翻出来。 ⑦重新给宝宝穿好衣服。	
6	新生儿啼哭原因及解决方案	饿了	宝宝饿醒了当然要马上吃，0到6个月的宝宝一定要喂足奶。母乳的宝宝一般2-4个小时喂一次，吃奶粉的宝宝吃饱后一般可以坚持3-4个小时。（要注意宝宝猛长期可能需要更频繁）宝爸宝妈可以用自己干净的手碰碰宝宝的嘴唇周围，看看宝宝是不是有寻找乳头的表现，如果有的话就是饿了。	
		尿了	检查一下宝宝的尿布是不是湿了，勤换尿不湿能够有效的避免宝宝红屁屁，如果没湿的话，看看是不是包的太紧。	
		冷了 热了	给宝宝检查温度的时候建议摸脖颈，不建议摸手，手的温度低一点是完全没有问题的，颈部有点湿热的感觉就对了。并且，宝宝在温度低一点的时候往往会比温度高的时候睡得好，所以妈妈不用给宝宝裹得太厚，太厚的時候脖子下、腋窝等褶皱处也容易起痱子。	
		肠胀气	宝宝胀气一般会出现抬腿的动作，妈妈们可以给宝宝顺时针揉肚子（绕开肚脐），或者是握住宝宝的大腿模拟骑自行车运动，从而缓解胀气的情况。小红书、抖音有好多排气操的示范，可以去搜一下。	
		新生儿 逆流	反酸一般会出现吐奶的情况，解决办法是拍嗝，如果拍嗝还没有缓解的话建议马上带去看医生。	
7	脐带护理	准备	无菌棉签+75%酒精或碘酒棉签	
		步骤	①脐带脱落前，在给宝宝洗澡后，先用干棉签蘸干脐窝里的水。 ②准备好碘酒或酒精棉签，抓住脐带绑线线头拉起来，用棉签从“脐轮—脐窝—脐周”的顺序，按顺时针顺序由内向外擦拭两遍，同时结扎的线也要消毒。 ③无需包覆，暴露着就可以，保持脐带干燥。 ④穿上衣服，注意穿纸尿裤的时候，一定要将纸尿裤的边缘反折，避免直接压迫、摩擦到宝宝的脐部。 ⑤禁止在脐带根部涂抹乳液及油类护肤品，以免引起发炎。	
		注意	宝宝脐带剪短后，一般3~7天脱落，时间长点的差不多在10天左右脱落。如果残留脐带逐渐黄化再变黑仍不脱落，需要去医生协助处理。	
8	凶门护理		一般宝宝的后凶2~3个月就会闭合，而前凶门会在1岁左右的时候才会闭合。 ①注意保护宝宝的前凶门，避免挤压或撞击到宝宝的头顶 ②给宝宝洗头的时候要轻柔，使用婴儿专用的洗发液 ③出门的时候带上合适厚度的帽子 ④如果不慎擦伤了宝宝的头皮，应立即用酒精棉球消毒，以防感染。	
9	给娃剪指甲	准备	宝宝专用的小指甲剪，或是宝宝用的电动磨甲器	
		步骤	小宝宝的指甲长得很快，而且很薄像小刀片似的，不受控制的小手胡乱抓的时候很容易抓伤自己，所以我们要多注意宝宝的指甲长度。不要给宝宝带那种防止抓挠的手套，会影响他们智力发育。 ①趁着宝宝熟睡的时候进行（睡着后15-30分钟，这个时间最稳定） ②在光线充足的情况下进行，前期不熟练的时候，可以一点一点的给娃剪，以后熟练了就好了，然后给他磨一下。 ③剪完之后要摸一摸宝宝的指甲，看看有没有锋利的尖角。	
第二部分 新生儿喂养专题				
1	首月喂奶注意事项		①产后尽早开奶，别浪费第一口“液体黄金” ②前奶后奶都要吃，不需要额外补水（前奶水含量高，宝宝补水用的，后奶营养多，宝宝补充营养用的）	
2	首月宝宝奶量	1-3天	每次奶量5~20ml、1~3小时一次、按需喂养一天8~12次 （若3小时未醒，需要叫醒喂奶防止宝宝低血糖进入类似昏迷的昏睡状态）	
		4-7天	每次奶量25~50ml、1~3小时一次、按需喂养一天8~12次 （若3小时未醒，需要叫醒喂奶防止宝宝低血糖进入类似昏迷的昏睡状态）	
		8-15天	每次奶量60~90ml、1~3小时一次、按需喂养一天8~12次 （若3小时未醒，需要叫醒喂奶防止宝宝低血糖进入类似昏迷的昏睡状态）	
		16-30天	每次奶量60~120ml、3-4小时一次，一天8-10次、500-600ml/天（母乳宝宝食量比配方奶宝宝小、吃奶次数多、频率高）	
3	宝宝吃饱的3个信号		① 出现满足感 ： 宝宝吮吸10-30分钟就会放开乳头，吃饱后宝宝会有一种满足感，有的宝宝会对着妈妈笑，或者不哭闹了，唧唧呀呀的发声；有的宝宝喂完奶后会马上安静入睡，并且有2-3个小时不醒，醒后也会表现出精神愉快，这说明宝宝已经吃饱了。 ② 大小便次数正常 ： 宝宝出生后前2天，应每天至少排尿1-2次；从出生后第3天开始，每24时排尿6-12次，排软黄便1-2次，这样就证明宝宝基本吃饱了。如果排便或排尿的次数偏少，就说明吃的不够。 ③ 体重有规律的增长 ： 最初3个月内，宝宝体重增长非常迅速，每周200-300克，甚至更多；之后的3个月，每周增加100-200克；半年后，平均每周增加50-80克。宝宝的体重增加最能说明问题，如果宝宝出生的3个月内，每月增长小于500克，就说明妈妈奶量不足，或喂养不当，宝宝没有吃饱。	
4	宝宝没吃饱的3个信号		① 放下就醒 ： 如果母乳不足，宝宝在吸奶时会很费力气，不久后就不愿再吸而睡觉了，但睡不到1-2小时就会哭闹，往往提示妈妈乳汁不够或乳头内陷，宝宝没吃饱，应当适当增加奶量 ② 吃奶过程中大哭 ： 宝宝在吮吸过程中，如果吸不出来会放声大哭。然后再去吸，吸了一会儿没有奶又会哭，哭了又想再吃，始舍不得放开乳头，说明宝宝没吃饱。 ③ 听不到吞咽声音 ： 宝宝在吃奶的时候，会发出有节律的吮吸声，平均吮吸2-3次，可听到咕咚下咽的声音，如果宝宝只是吮吸，吞咽频次低，说明妈妈乳汁不够，宝宝可能吃不饱。	
5	如何科学拍嗝防止吐奶		防止吸入过多空气 a、不着急：别催促宝宝喝奶，要给宝宝留出学习喝奶技巧的时间。 b、不偷懒：督促自身正确学习拍嗝技巧，并切实执行。 c、不粗心：在宝宝满6个月大之前，要随时留意是否出现胀气。 d、喝奶避免吸入过多空气 ①母乳-妈妈务必仔细学习各种哺乳姿势，在每次喂奶前先把姿势调整好 ②奶瓶-不论抱着宝宝喝奶，还是让宝宝靠着其他物体喝奶，注意头高身体低的姿势，而且保持一定的倾斜角度也很有必要。 ③先加入适量的温水，再加入奶粉，这样可避免奶粉结块，造成奶嘴阻塞而吸入过多空气 ④摇匀奶瓶时最好握住奶瓶侧身，以左右摇匀的方式进行，摇匀奶粉后，打开一次瓶盖，排除奶瓶内多余的空气。 ⑤至少含住2/3奶嘴。把乳头或奶嘴放入宝宝的口中时，应至少让宝宝含住2/3，并确定是否放在了宝宝的舌头上 ⑥选用防胀气奶嘴、奶瓶	

			<div>什么时候拍嗝</div> <div>①分多次拍打，不要等宝宝全部喝完才拍，婴儿每喝60到90毫升奶就可以拍一次嗝；</div> <div>②母乳喂养的婴儿可以每换一次乳头拍一次嗝。</div> <div>③在喂食过程中，婴儿变得烦躁时就该拍嗝了，也许拍嗝过后他还能再吃一些。</div> <div>④在进食结束后，再拍一次嗝。</div> <div>⑤如果醒着的时候，他看起来不太想吃东西，但仍旧莫名烦躁，可能是因为体内胀气，拍拍嗝可能就好了。</div> <div>拍嗝的姿势</div> <div>①手部姿势：五根手指头并拢靠紧，手心弯曲成接水状，拍在宝宝背上时不要漏气，而拍的力量应该是能引起振动、又让宝宝不感觉疼痛。</div> <div>②拍嗝的时候最好准备一条小毛巾，防止婴儿在拍嗝的时候吐出东西来。</div> <div>③拍嗝姿势：如图（去小红书、抖音类似的软件搜一下视频，照着学就好）</div> <div>④拍出隔的声音：喝一口碳酸饮料，你自己打个隔，宝宝就是这种小一号的感觉</div>	<div></div> <div>小平 @营养师十三</div>
第三部分：新生儿睡眠全攻略				
1	睡眠时间	新生儿：每日睡眠总量18-20小时 白天睡眠9-10小时 夜晚睡眠9-10小时 小睡无规律 一月龄：每日睡眠总量16-18小时 白天睡眠8-9小时 夜晚睡眠8-9小时 小睡无规律 三月龄：每日睡眠总量15-17小时 白天睡眠5-7小时 夜晚睡眠9-10小时 小睡3-4次 六月龄：每日睡眠总量14-16小时 白天睡眠5-5小时 夜晚睡眠10-11小时 小睡2-3次 九月龄：每日睡眠总量13-15小时 白天睡眠3-4小时 夜晚睡眠10-11小时 小睡2次 十二月龄：每日睡眠总量13-14小时 白天睡眠2-3小时 夜晚睡眠11-11.5小时 小睡2次		
2	睡眠注意事项	①刚喂完奶之后可用左侧卧的姿势睡觉，防止吐奶呛到宝宝 ②肠胀气时可尝试趴着睡觉，但需要家长看护防止窒息 ③夜晚确保婴儿仰卧睡觉 ④保持室内合理的温湿度（温度23-25度为宜，湿度在40-60%为宜） ⑤给宝宝打襁褓或使用投降睡袋，让宝宝更有安全感 ⑥无需枕头（一岁以内都可以不用枕头）		
3	宝宝困了的几个信号	如果发现宝宝出现以下几种表现的时候，多数是因为比较困了，很快应该就能哄睡着。 ① 精神状态 ：哭闹、烦躁、哼唧、尖叫、无明显理由发脾气 ② 认知注意力 ：对周遭事物失去兴趣；眼神呆滞空洞感、不愿意和大人一起玩 ③ 运动/行为 ：打哈欠、揉眼睛、抓耳朵挠脸、容易摔倒、拿不稳手里的东西 把头埋在妈妈怀里、向后仰打挺、用力啃咬啃手		
4	宝宝睡觉的两个很常见问题的解决方案	抱就睡，放床就醒 原因：新生儿阶段依赖抱睡是有原因的。小婴儿才出生便要面对她不熟悉的外部世界，这外部世界不似妈妈 的子宫那么急迫、温暖、湿润，所以会给宝宝带来不安定的焦躁感。内耳前庭觉发育未成熟，因此在放床时是会感觉到落差的存在。 方案：0-3个月时，抱睡并不会养成依赖，也不会宠坏你的宝宝。为了让宝宝可以保证足够的睡眠量， 这个时期的宝宝“先睡够，再睡对”，没有必要纠正的。 放床技巧： ①放床时机要找准 宝宝进入到深睡眠之后再尝试放床。（呼吸均匀平静、抬起宝宝的手臂再松开可以自然垂落） ②放床避免明显的垂直落差 放的时候避免弯腰直接放下去，可以按照空中画Z字的方法，一点点降低，直到“安全着陆”。哄睡时也可以拿个硬些的垫子（比如哺乳枕）垫在宝宝身下，放床时连同垫子一起放。 ③先放屁股后放头 放到床上之后，先不要立即抽手，一个手仍然垫在宝宝的身下，另一个手轻拍宝宝。在拍的过程中，另外一只手慢慢的抽出。抽出之后，另一只手继续拍一会儿以巩固效果。哄睡时胳膊上垫个毛巾，这样可以防止放床时宝宝感受到温度的差异而醒来。		
		睡不踏实，不宜安抚 情况1：处在浅睡眠期 原因：婴儿的浅睡眠比成人更浅，而且所占的比例很大。 表征：动作很多，会蹬腿、翻白眼、哭、笑出声来、咂嘴 方案：仍然处在睡眠阶段。所以如果是浅睡眠时的不踏实，家长并不需要过多的干预 情况2：惊跳反射 表征：原始的反射。当变换婴儿的位置或姿势时，便会出现出双手迅速向外伸张，然后再复原作拥抱状。 惊跳反射会在4个月左右消失，有少部分宝宝会持续到5个月。 方案：新生儿阶段持续使用襁褓。襁褓可以帮助宝宝平静下来，还可以防止产生坠落感。 情况3：肠绞痛 原因：肠绞痛并不是病，学界把不明原因的哭闹称作肠绞痛（Colic）。 肠绞痛的产生原因不明，它会导致宝宝哭闹不止，很难安抚。 方案：见肠绞痛解决方案。可造成肠绞痛的原因很多，我会在第三篇文章详细阐述。 情况4：生理性溢乳（吐奶） 原因：宝宝的肠道发育、食道发育还不成熟，胃容量也比较有限 方案：在每一次喂养结束后，都尝试拍嗝；多帮助宝宝做被动排气操		
5	0-6个月的睡眠训练	原则	对于0到6个月的宝宝来说，完全不借助外力入睡是不现实的，尤其对有胀气的宝宝更不肯。针对于这一阶段宝宝的睡眠训练只要达到不抱睡、不奶睡、不哄睡就行了。	
		0-1月	没出月子的宝宝特别需要睡眠，一般不需要特别哄就会睡着。按时喂够奶，拍好嗝，晚上用包被裹紧放小床上睡就可以	
		2-3月	包被打包 ：适用于0到3个月的小宝宝，打包的时候一定要包紧一点，不然宝宝会自己挣开，包好放到小床上之后建议所有人都离开，不要让宝宝的眼睛和任何人对视， 这样他很快就可以睡着了。特别炎热的天气，如果不能包抱被的话，可以用成人的丝袜把宝宝套进去， 没错，就是用丝袜！又紧又薄又透气。 借助摇篮 ：有条件的家庭可以买个电动摇篮，某宝上价格合理了就行，感觉没什么技术难度都差不多，评论里没异味就行。开着睡，宝宝睡着之后马上关掉，如果醒了再打开。晚上睡觉的时候就不要用电动摇篮了，晚上睡眠的时间比较长，坚持让宝宝睡小床比较好， 也有利于宝宝更快的从摇篮过渡到小床。	
		4-6月	A、帮宝宝养成规律作息的习惯 ①找到ta睡觉的“甜蜜点”（揉眼睛、打哈欠） ②强化宝宝的“吃玩睡”循环 吃东西之间的间隔最好能够保持在3到4个小时（够饿吃的更饱，吃饱睡的好） 把玩安排在吃和睡之间是为了改掉宝宝奶睡的习惯 吃完之后玩一会儿也能让宝宝更好的消化，也能避免睡觉出现胀气的情况。	B、给宝宝建立睡前前奏 形成条件反射，让睡觉有节奏 白天：选择拉上窗帘，给宝宝放一点睡眠音乐，按摩全身； 晚上：先洗澡，然后关掉房间的灯，同样的放睡眠音乐（我家妥妥听心跳的音效睡的更快更踏实）或者按摩全身。等满月之后，可以用安抚奶嘴的时候，就更容易哄了。 3、循序渐进，三天改变一点点 在开展睡眠训练时，可以试着三天进行一个小改变
6	可能会有效的小窍门	眉心大法 宝宝在出现睡眠信号的时候，用手指轻轻慢慢的从宝宝的眉心刮向鼻梁，宝宝多数情况下眼睛会缓缓的闭上，刮十次左右，如果十次之后还没有效果的话，那本次就放弃这个方法吧。		
		纸巾大法 宝宝在出现睡眠信号的时候，可以用棉柔巾抓住一角自然垂下，然后用纸巾轻轻的从宝宝的下巴和脖子位置慢慢滑过。效果的大小因人而异。		