

果牵拉时会引起宫缩，就要立即停止）；如果内陷比较严重，可以佩戴乳头矫正器帮助牵引乳头（同样注意不要引起宫缩）。开始哺乳后，很可能会出现乳头皲裂，如果仍想坚持母乳喂养，可以选择亲密接触型乳头护罩。

第五，要定期产检。准妈妈应定期做产前检查，发现问题及时处理，保证孕期身体健康及顺利分娩。避免出现早产或其他问题，是产后能够分泌充足乳汁的重要保障。

生产前的物品准备



● 准妈妈的待产包

待产包不仅包括生产时要带去医院的物品，还包括月子里用到的东西。准妈妈要用到的物品，大多要带入医院，应提前购买、打包，以免临时慌乱。

卫生清洁用品

生产之后，新妈妈要面临恶露排出、阴道撕裂或侧切刀口等问题。除了必要的医疗护理，还需要恰当的卫生护理。因此无论是自然分娩还是剖宫产，都应提前准备好卫生用品，以保证私处卫生，避免感染。

用品清单：产妇内裤、一次性马桶垫、卫生巾、产后护理垫、纸巾、小塑料盆等。

洗护用品

传统观念认为，新妈妈在月子里不能洗澡、洗头、刷牙等，这与以前取暖设备未普及、卫生条件较差有关，而现在则完全没问题。从另一个角度讲，有效保证个人卫生，可以使身体恢复得更快，间接保障宝宝的健康。因此，在待产包中，还应准备沐浴、洁面、洁牙等洗护用品。

用品清单：牙刷、牙膏、牙杯、漱口水、洗发水、护发素、沐浴液、香皂、洗手液、浴巾、毛巾、洁面护肤用品等。

衣物

月子期间的衣物，材质以纯棉为宜，吸汗且透气，不要过于花哨，避免穿着化学加工程序过多的衣物（纯色、浅色的衣物对宝宝更安全），款式要保证方便哺乳。产后初期的衣物不要过多考虑美观时尚，建议选择宽松舒适的款式，衣物过紧不利于血液循环，尤其是乳房胀奶前后大小变化明显，若衣物挤压乳房，会增加患乳腺炎的可能性。

用品清单：哺乳文胸、居家哺乳服、袜子、包脚拖鞋、出院时穿的衣服、外出哺乳服、哺乳巾等。

母乳喂养用品

怀孕时，人体本能地促使乳房发生各种变化；宝宝降生后，乳房为分泌乳汁做好了准备。为了更好地坚持母乳喂养，一些用具是必备的，比如，在母婴分离时、妈妈暂时不能哺乳时、妈妈乳汁分泌过多时，吸奶器可将母乳吸出备用。与吸奶、储存及加热母乳有关的知识，详见第 81、82 页。

用品清单：吸奶器、储奶袋、杯、碗、勺、奶瓶、奶嘴、奶瓶刷、温奶器、哺乳枕、防溢乳垫、乳头保护霜等。

● 宝宝需要的物品

大部分医院会提供宝宝的基本用品，以满足其在医院期间的基本需求。不过，这并不意味着不需要提前为宝宝准备什么。相反，宝宝在月子里对各种物品需求较大，有必要提早着手准备。

日常衣物

纸尿裤是宝宝的别致小内裤，因此这里所说的日常衣物包括纸尿裤。纸尿裤是宝宝一出生就会用到的必需品，可提前准备一包新生儿码（NB）备用，不宜过多。至于衣物，因为生产前很难准确预测宝宝的身长和体重，而且月子里的宝宝长得非常快，所以如果

医院提供宝宝的衣物，不妨先穿着，或适当准备一两套（不要过多囤积），然后再根据宝宝的实际情况购买。

用品清单：纸尿裤、衣服（可选）、包被、袜子、帽子等。

崔医生特别提醒：

为避免宝宝抓伤自己而给他戴手套，虽然在一定程度上能够减轻家长的困扰，却会影响宝宝触觉发育，限制其探索世界，因此不建议给宝宝戴手套。

居家用品

为了使宝宝保持个人卫生，促进新陈代谢，有必要提前准备宝宝的清洁用品；另外，宝宝大部分时间都在睡觉，婴儿床、被褥等寝具的使用率仅次于贴身衣物。

用品清单：洗澡盆、洗发水、沐浴露、护肤品、护臀霜、指甲刀、耳温枪、浴巾、毛巾、小盆、婴儿床、床垫、床围、被褥、床上玩具等。

崔医生特别提醒：

若频繁使用消毒湿巾给宝宝清洁皮肤，其中的消毒剂会刺激宝宝的皮肤，而消毒剂的残留物一旦被宝宝吃进肚子，会破坏肠道菌群，影响免疫力，增加过敏（如湿疹）的风险。因此给宝宝清洁时，最好直接用清水清洗，然后用柔软的纱布巾擦干。

出行用品

儿童专用的出行用品可有效减少儿童伤亡。为了确保出行安全，应购买合适的安全座椅。如果宝宝从医院回家需要坐汽车，应在孕期准备好安全座椅（或适用于小月龄宝宝的安全提篮）。因在月子里使用婴儿车的机会不多，可以根据实际情况考虑是否需要提前准备。



专题：需要带去医院物品

物品准备齐全后，要将其中一部分打包，以便需要时提包就走。

那么，哪些物品需要带去医院呢？

准备一个随身小包，放入证件和现金等贵重物品，具体包括：

- 证明身份的：身份证、户口本、结婚证。
- 与生产有关的：准生证、产检单、生育保险本、医保卡、就诊卡等。
- 贵重物品：现金、银行卡、手机、摄像机、充电器等。

需要提醒的是，不同地区、不同医院的政策和要求不同，应提前咨询，以留出足够的时间准备；丢失的证件要及时补办，或咨询医院是否可以用复印件或其他同类证件代替。证件类物品要统一放置，避免入院时找不到。

在一个大包中放入准妈妈要用到的物品，包括：

- 卫生清洁用品：产妇内裤、一次性马桶垫、卫生巾、产后护理垫、纸巾、塑料小盆等。
- 清洁与洗护用品：牙刷、牙膏、牙杯、漱口水、常用洁面与护肤用品、毛巾、梳子等。
- 衣物：居家哺乳服、哺乳文胸、袜子、包脚拖鞋、出院时穿的衣物等。

- 哺乳类用品：吸奶器、杯、碗、勺、奶瓶、奶嘴、奶瓶刷、哺乳枕、防溢乳垫、乳头保护霜等。
- 餐饮用具：保温水杯（建议选择带吸管的）、饭盒、筷子、勺子、杯子、吸管等。

准备宝宝的物品，包括：

- 纸尿裤、一条包被、一两套小衣服（可选，应事先咨询医院是否提供）。
- 部分医院会要求自带宝宝浴盆、浴巾、沐浴用品，应提前咨询。
- 宝宝出院时如需用安全提篮或安全座椅，可由家人带去医院。

在育学园 App 的孕期版本里，首页中“待产清单”功能可以帮准父母详细了解为准妈妈和宝宝准备每件物品的选购要点和使用注意事项。其中，每件物品均标有“重要性”与“紧迫性”两个属性，家长可根据自己的时间、经济状况、购买物品的便利条件等酌情安排购买计划。



▲ 图 1-1-1 育学园 App 待产清单功能页面图

● 婴儿房

布置婴儿房，绝不是简单地把所有用品有序地摆放在房间内，而是要保证宝宝住得舒服和健康。家长应从温度、通风和装修布置三方面着手。

第一，温度要适宜。新生宝宝的体温调节中枢还没有发育完全，体温很容易受到环境影响，所以，宝宝房间的温度以维持在 24 ~ 26℃ 为佳。

第二，良好的通风。宝宝居住的房间具备良好的通风条件十分重要，因为宝宝还小，抵抗力差，如果室内通风不好，易于滋生病菌，当其达到一定密度时可能会致病，所以应选择通风良好的房间作为婴儿房。

第三，装修布置简洁环保。装修婴儿房应使用安全环保的材料，家具、软装要从正规厂家购买，并预留出污染物挥发、消散的时间。房间装修风格要简洁、明快，可以在房间里挂上颜色鲜艳的大彩球或大挂图，这有助于宝宝视觉发育。但不要装饰得过于杂乱，以免使宝宝产生视觉疲劳。

不过，刚出生的宝宝时刻需要照料，最佳的居住方式是与父母分床不分房。家长可以将自己的卧室稍作调整，在大床旁边布置一张婴儿床，暂时不要让宝宝睡在单独的房间。

● 适合宝宝的居家环境

对宝宝来说，健康的居家环境非常重要。家长应提高警惕，及时发现并消除威胁宝宝健康的居家隐患。

第一，警惕室内空气污染。可吸入颗粒物、烹饪油烟、二手烟、甲醛、二氧化硫、灰尘、皮屑、尘螨等，都是污染室内空气的元凶，危害宝宝的健康。最简便的改善办法是定时开窗通风。如果室外空气质量欠佳，可以借助空气净化器，但也应保证每天至少开窗通风 1 ~ 2 次，每次 15 ~ 20 分钟，让室内空气流动起来。如果室外空气质量非常差，可将空气净化器放在窗户或门边等通风位置，然后开窗让室外空气经过净化再进入室内。空气净化器的滤芯和过滤材料要定期更换，如果更换不及时，不仅影响净化器的净化功能，甚至会给室内造成二次污染。如果条件允许，可以安装新风系统，保证室内

空气清新。

第二，替宝宝对“三手烟”说不。大部分家长都会注意不让宝宝被动吸入“二手烟”，却常常忽略“三手烟”的影响。躲到卫生间或阳台吸烟，或趁宝宝外出时吸烟，都会让宝宝遭受“三手烟”的侵害。烟草中的有毒物质会随着烟雾落在人的头发、皮肤和衣服上，或附着在室内的墙壁、地板、家具及其他物品表面，仅依靠通风不能彻底清除这些有毒物质。若家长吸烟后立即接触宝宝，或宝宝在地面、沙发上爬行后将手放进嘴里，或直接啃咬这些物品，无形中就会吸入“三手烟”。

第三，小心家中摆放的植物。在室内摆放植物，既可以观赏，也可以改善室内空气质量。但要注意室内植物可能存在的隐患。植物夜间无法进行光合作用，是要吸入氧气、排出二氧化碳的。如果在卧室里过多摆放植物，会影响正常的呼吸环境，可能造成宝宝夜间睡眠缺氧。一些比较危险的植物，一旦家长看护不当，宝宝误食后可能会有危险；一些尖锐的植物，如仙人掌、玫瑰花等，可能会刺伤或划伤宝宝。另外，如果宝宝对植物、花粉等过敏，则应回避过敏原，将室内的植物清理出去。

第四，防治家庭虫害。家中常见的虫害多是蟑螂、蚂蚁、蚊子、苍蝇，如果室内养着花草，还可能会有小飞虫。一旦家中发现虫害，应及时灭杀。防治虫害最好使用物理方式，可以使用粘虫板、蟑螂盒、蚊帐、电蝇拍等。尽量避免使用杀虫剂，特殊情况下必须使用时，不要把杀虫剂放在宝宝可能会拿到的地方。使用杀虫剂后要彻底清洁双手，再去抱宝宝或接触宝宝用品；使用喷雾式杀虫剂时，要提前将宝宝抱离房间，灭虫后开窗通风一段时间，再将宝宝带进室内。

第五，清理易引起过敏的地毯。有宝宝的家庭最好不要使用地毯；地毯中容易隐藏尘螨、霉菌等过敏原，如果沾到宝宝皮肤上，或者被宝宝吃进嘴里，会引起皮肤、肠胃、呼吸道等一系列过敏反应。如果确实需要，要定期清洗并彻底晒干，避免尘螨、细菌等微生物沉积。此外，家中的挂毯、遮盖家用电器的针织布或棉布罩也要经常清洗和更换，以免威胁宝宝健康。

第六，定时清洁床上用品。床上用品清洁不到位，同样可能引起宝宝过敏，因此家

中的床单、被罩等应定期清洗，并在阳光下晒干。清洗时，不要使用含有消毒剂成分的洗衣液。另外，宝宝使用枕头后，不论枕芯是什么填充物，都要定期更换。因为宝宝睡觉时容易出汗、流口水、漾奶等，汗液、口水或奶渍浸湿枕芯，会使枕芯填充物发霉，如果清洁不及时，宝宝长时间受到霉菌刺激，可能会出现呼吸道不适，甚至过敏。

妈妈们，你们知道吗？其实，孩子的情绪问题，很多时候都是源于家长的过度保护。当孩子遇到困难时，家长总是第一时间冲上去，替孩子解决问题。这样，孩子就失去了自己解决问题的能力，一旦遇到困难，就会感到无助和沮丧。所以，家长应该学会放手，让孩子自己去面对和解决问题。当孩子遇到困难时，家长应该给予鼓励和支持，让孩子知道，无论遇到什么困难，家长都会陪伴在孩子身边，帮助他一起度过难关。

其次，家长应该学会倾听孩子的心声。当孩子遇到问题时，家长应该耐心倾听孩子的想法和感受，而不是急于给出建议或批评。通过倾听，家长可以了解孩子的真实想法，找到问题的根源。同时，家长也应该学会尊重孩子的意见和选择，让孩子感受到自己的价值和尊严。只有当孩子感受到家长的尊重和理解时，孩子才会愿意与家长沟通，分享自己的心事。

最后，家长应该学会控制自己的情绪。当孩子遇到问题时，家长往往会因为担心和焦虑而表现出情绪化的反应。这种情绪化的反应会给孩子带来负面的影响，让孩子感到害怕和不安。所以，家长应该学会控制自己的情绪，保持冷静和理智。当孩子遇到问题时，家长应该先深呼吸，冷静思考一下，然后再给孩子提供建议和帮助。只有当家长保持情绪稳定时，孩子才会感到安心和放松，愿意与家长沟通。

总之，当孩子遇到问题时，家长应该学会放手、倾听和控制情绪。只有这样，孩子才能学会独立面对困难，培养解决问题的能力。同时，家长也应该学会尊重孩子的意见和选择，让孩子感受到自己的价值和尊严。只有当孩子感受到家长的尊重和理解时，孩子才会愿意与家长沟通，分享自己的心事。希望每一位家长都能学会这些方法，帮助孩子健康成长。

点点妈育儿公众号，为您提供更多育儿知识和经验，帮助您更好地教育孩子。

如果您有任何疑问或需要帮助，请随时联系我们。我们将竭诚为您服务，帮助您解决育儿过程中的各种问题。点点妈育儿公众号，您的育儿好帮手。

点点妈育儿公众号，为您提供更多育儿知识和经验，帮助您更好地教育孩子。如果您有任何疑问或需要帮助，请随时联系我们。我们将竭诚为您服务，帮助您解决育儿过程中的各种问题。点点妈育儿公众号，您的育儿好帮手。

点点妈育儿公众号，为您提供更多育儿知识和经验，帮助您更好地教育孩子。如果您有任何疑问或需要帮助，请随时联系我们。我们将竭诚为您服务，帮助您解决育儿过程中的各种问题。点点妈育儿公众号，您的育儿好帮手。

第2章 宝宝出生之后

分娩后，妈妈不仅要了解怎样护理自己，给自己更好的呵护，以帮助产后恢复，也要了解与宝宝相关的问题。这一章介绍了产后护理相关内容，针对不同的生产方式讲解护理要点与注意事项。对于产后极易遭遇的便秘、尿失禁、会阴疼痛等困扰，本章对其成因做了分析，并给出相应的解决办法以供参考。关于新生儿宝宝，则重点关注阿普加评分、需接种的疫苗和采集足跟血等与健康相关的知识。

成为新妈妈



● 分娩后在产房会做什么

分娩后，新妈妈要在产房停留2小时，观察是否有出血或其他异常情况，以便早发现、早治疗。宝宝出生之后的2个小时，医学上称为第四产程，这2个小时对妈妈来说非常关键。