



— 误解 3：纸尿裤不透气，里面温度过高，影响男宝宝睾丸发育，严重的甚至会降低生育能力

这个说法也是错误的。首先要知道，睾丸的温度与体表温度相当。其次，尿液从体内排出后，会迅速从体内温度降至体表温度，而纸尿裤不会让尿液一直保持体表温度，更没有加热的功能。所以纸尿裤内的温度低于体表温度，也就是睾丸的温度，不存在温度过高的问题，也就不会对睾丸发育造成不良影响。

● 乳痂的护理

宝宝的头上常会出现“头皮屑”，十分难清洗。这些类似“头皮屑”的物质名为乳痂，是小月龄宝宝十分常见的一种头皮脂溢性皮炎，与成人的头皮屑大不相同。

针对不严重的乳痂，通常只需涂抹适量矿物油或凡士林，轻轻按摩就可以去除。如果情况严重，头皮上鱼鳞状的油脂扩散形成厚片，成为褐色的斑块或黄色的硬皮，就要考虑使用含有硫黄、水杨酸成分的抗脂溢洗发水清除。在使用过程中，要密切注意观察，一旦症状有加重的趋势，应立即停止使用，并向医生咨询。另外，如果宝宝的面部、颈部或其他部位出现类似乳痂的硬皮，也要及时带宝宝就医。

宝宝头皮出汗会加重乳痂症状，因此应保持头皮凉爽、干燥。有的宝宝会在出生后1年内反复出现乳痂，极少数宝宝可能持续存在数年。一般来讲，乳痂不会让宝宝感到不舒服，但的确会在一定程度上影响头部皮肤的正常呼吸，甚至损伤毛囊。因此，一旦发现宝宝出现乳痂，应及时清理。

● 宝宝排便的困惑

对新生儿来说，排便的次数与进食的奶量有关，如果性状正常，次数多说明宝宝获得了充足的营养。需要说明的是，在给宝宝记录大便次数时，只有排便量大于一汤匙才能称为一次；如果只是在纸尿裤上沾带了少许，可以忽略不计。随着月龄增长，宝宝每天排便的次数会逐渐减少，减少至每天一次，甚至隔天一次都是正常的。

至于大便的性状，通常情况下，母乳宝宝的大便较为松软，这是因为母乳中含有低聚糖，这是一种极易消化的纤维素。大便偏稀与腹泻的区分方法很简单：腹泻时大便常呈稀水样，或蛋花汤样，而且很臭，还可能带有黏液，同时可能伴有发热或体重下降。另外，当宝宝排便时，会伴有很大的放屁声，这是因为宝宝消化系统还没有发育成熟。

崔医生特别提醒：

随着宝宝长大，排便次数不定及排便时大量排气都会有所改善。只要宝宝生长发育正常，没有出现排便困难、腹泻、大便干结或大便带血等，就不必纠结大便的颜色、性状和次数，要接受宝宝的排便规律，切勿与其他同龄宝宝相比，也不要擅自给宝宝使用药物。

● 怎样给宝宝剪指甲

新生宝宝的甲片较薄，很容易抓伤自己，因此应及时修剪。不过，修剪时选对工具和时机，并掌握一定的技巧，会事半功倍。

选择工具

常见的宝宝专用指甲刀有三种：剪刀型、普通型及电动磨甲刀。其中，剪刀型指甲刀外形类似于剪刀，可以像剪纸一样轻松将指甲剪掉，并保证指甲边缘平滑整齐；普通型是成人用指甲刀的缩小版，更符合成人使用习惯，但因为是将指甲分段剪下，因此指甲上很容易形成尖锐棱角，需仔细修剪；电动磨甲刀可将宝宝的指甲磨得较平整，但新生宝宝的指甲较软，操作略有困难。家长应充分了解各种指甲刀的特点，根据自己的使

用习惯酌情选择。

选对时机

给宝宝剪指甲，可以等他睡熟之后再操作，以免他清醒时乱动被指甲刀划伤。如果剪指甲时宝宝突然惊醒或乱动，不要试图控制宝宝的手，也不要让他人按着宝宝的手，以免带给宝宝束缚感，使其产生抵触情绪。另外，剪指甲时一定要保证光线充足，能够看清楚宝宝的指甲。

剪对形状

很多家长喜欢把宝宝的指甲剪成弧形，并且剪得很短，认为这样不容易藏污纳垢。这种做法并不妥当。甲床两侧的指甲剪得太短，容易使新长出的指甲嵌入肉里，形成嵌甲，甚至导致甲沟炎；而且，指甲太短会使甲片周围的皮肤失去保护，让宝宝产生刺痛感。

正确的做法是将指甲剪成长方形，顶端呈略带弧度的直线，折角处修成圆角，并保证甲片长度能覆盖住指尖最外缘。

另外，如果宝宝的指甲缝里较脏，不要用尖锐物去剔，应用清水冲洗。当指甲周围长有倒刺时，不要用手拉拽，应用指甲刀齐根剪掉。



▲ 图 2-2-9 正确修剪的指甲形状

● 如何判断宝宝该穿多少

有些家长习惯摸宝宝的四肢温度判断其冷热，一旦发现宝宝手脚发凉，就急忙添衣服，直到将手脚焐热。这种判断宝宝冷热的方法并不科学，新生宝宝的心脏较小，其泵出的能够到达四肢末端的血液量也较少。因此，宝宝手脚偏凉是正常的，而一旦手脚摸

上去温热甚至有汗，反而说明宝宝穿得太多了。另外，摸宝宝的额头判断冷热也不准确，额头温度是体表温度，容易受外界温度干扰，影响判断。

要想判断宝宝的衣服薄厚是否合适，正确的做法是摸宝宝后脖颈处的温度，只要这里摸上去是温热的，就说明宝宝不冷；如果摸上去有些凉，说明该为宝宝加衣服；而如果这里已经出汗，则应帮宝宝擦干汗液，再适当减少一两件衣服。

● 如何为宝宝选择护肤品

婴儿护肤品种类繁多，有乳液、润肤霜、润肤露、润肤油、抚触油等。总的来讲，选择婴儿护肤品，需要同时满足安全、成分天然、温和无刺激、保湿能力强几个要求。

需要注意的是，千万不要给宝宝使用成人护肤品，因为其中的美白、抗衰老、防晒等化学成分，会对宝宝娇嫩的皮肤产生比较大的刺激。另外，要慎重考虑他人推荐的品种，不同宝宝肤质不同，他人的推荐可能并不适合自家宝宝，比如有些婴儿护肤品中含有天然燕麦成分，对燕麦过敏的宝宝就应避免使用。家长一定要了解宝宝的皮肤特点，有针对性地选择。

崔医生特别提醒：

给宝宝使用护肤品时，要先检查宝宝皮肤是否完好无损，如果皮肤有破溃，很容易引发过敏，甚至出现皮肤感染。尝试新护肤品时，应先在宝宝耳后或前臂内侧少量涂抹，观察是否有红、肿、痒等过敏反应，确认安全后再使用。

● 如何使用安抚奶嘴

安抚奶嘴是妈妈乳头的替代品，在宝宝哭闹或睡觉时给他吸吮，可以帮助他安静下来。正确使用安抚奶嘴，能为宝宝的生长发育带来许多好处。

需要使用安抚奶嘴的情形

安抚奶嘴能够在一定程度上满足宝宝，特别是6个月内宝宝的吮吸需求，帮助他获得满足感和安全感。当宝宝出现肠胀气、饥饿、疲惫、烦躁或刚进入一个新环境时，往

往需要更多的安抚和照顾。如果食物、玩具、妈妈的怀抱、温柔的音乐等仍无法使宝宝恢复平静且又开始吮吸手指时，就可以考虑给宝宝使用安抚奶嘴。另外，如果宝宝夜间无法自主入睡，安抚奶嘴可以让宝宝安静入睡，保证其睡眠质量，对宝宝的生长发育无疑是利大于弊。

需要注意的是，如果宝宝没有必须靠吮吸（手指、乳头）获得安抚的习惯，就无须给宝宝使用安抚奶嘴。

选择合适的安抚奶嘴

宝宝对安抚奶嘴的大小和形状要求很高，选择时可以多准备几款试用，直到找到最满意的一款。如果宝宝始终拒绝使用，可以尝试在安抚奶嘴上涂抹乳汁或配方奶，诱导宝宝吮吸。

使用安抚奶嘴的注意事项

- ▶ 安抚奶嘴不宜过早使用。通常在宝宝出生至少3周后再使用，要让宝宝先习惯妈妈的乳头，避免出现乳头混淆。
- ▶ 注意奶嘴的清洁。每次使用后要用清水冲洗干净并晾干，干燥是最好的消毒方式。不建议频繁使用开水煮烫或高温蒸煮消毒，以免影响其使用寿命，破坏安全性。
- ▶ 不要用细绳将安抚奶嘴连在宝宝身上。尤其是宝宝睡觉时会来回挪动身体，很可能被绳子缠住脖颈引发意外。
- ▶ 安抚奶嘴上出现小裂纹、小孔等损坏，要及时更换。即使没有损坏，也建议每2~3个月更换一次，以防其老化影响使用安全性。

戒掉安抚奶嘴的时间

大多数宝宝在6~9个月大时会主动戒掉安抚奶嘴。这一时期，宝宝开始学习坐、爬等技能，会将更多注意力集中在用手探索周围的环境上，逐渐增强的运动能力以及对

环境的控制能力会让他非常满足，不再依赖安抚奶嘴。

如果宝宝1岁时还未戒除，家长就要有意识地减少宝宝对安抚奶嘴的依赖，人为让安抚奶嘴消失，如带宝宝出游或暂时改变居住环境时，故意将安抚奶嘴丢在家里，让宝宝慢慢适应没有安抚奶嘴的生活，最终戒除。如果宝宝到了需要戒除的年龄，却表现出强烈的依赖，不要反复说教，或在安抚奶嘴上涂抹辣椒油、药水等强迫戒除，应采用温和的方式正确引导。

专题：对安抚奶嘴的4个误解

— 误解1：安抚奶嘴会造成乳头混淆，影响母乳喂养

这个观点是否成立，关键要看给宝宝使用安抚奶嘴的时机是否合适。要先让宝宝习惯妈妈的乳头，即宝宝出生后至少3周再使用；另外，不要在宝宝饥饿时使用，否则很可能出现乳头混淆。

宝宝能够分辨出妈妈的乳头与硅胶制成的安抚奶嘴之间的差别。只要使用时机合适，安抚奶嘴不会造成乳头混淆；并且，也没有任何研究结果显示安抚奶嘴会影响母乳喂养。相反，宝宝在使用并接受安抚奶嘴后，能够给妈妈留出时间好好休息，反而有益于母乳喂养。

— 误解2：安抚奶嘴会影响宝宝牙齿发育

安抚奶嘴是否会损伤宝宝的牙齿，与使用的频率、程度、时长



有很大关系。安抚奶嘴由盲端奶嘴和护盾组成，盲端奶嘴能够避免宝宝吸入大量的空气，护盾则可以通过反作用力削弱吮吸时对牙齿和牙龈的影响。因此如果宝宝在1岁之前只是偶尔使用安抚奶嘴，不会对牙齿发育造成影响。如果宝宝严重依赖安抚奶嘴，且长时间吮吸，的确会对出牙造成影响，比如导致牙齿排列不整齐等。

— 误解 3：宝宝睡觉时使用安抚奶嘴会影响睡眠

很多家长担心睡觉时使用安抚奶嘴会影响宝宝正常呼吸。实际上，人在睡眠中主要是经鼻呼吸，因此正常情况下，使用安抚奶嘴不会影响宝宝呼吸或睡眠。

如果宝宝因感冒鼻塞或是腺样体肥大而鼻呼吸不畅，就会因为使用安抚奶嘴不适而主动放弃，家长不必担心。

— 误解 4：使用安抚奶嘴可能会增加宝宝患中耳炎的概率

中耳炎是细菌通过咽鼓管进入中耳引发的炎症。这种细菌不是口腔中的常规细菌，使用安抚奶嘴不会增加口腔中的致病细菌。不过，一个很重要的前提是，要注意每天清洗安抚奶嘴，否则致病菌很可能会附着其上被宝宝吃下去。如果宝宝的咽喉已经感染此种致病菌，即使不使用安抚奶嘴，也有可能患中耳炎。

● 危害宝宝视力的隐患

未满月的宝宝，每天绝大部分时间都是闭着双眼在睡眠中度过的，但千万不要因此忽略对宝宝眼睛的呵护。在日常生活中，家长应注意以下三点，呵护宝宝娇嫩的眼睛。

第一，禁止使用闪光灯。家长总想记录下宝宝的每个精彩瞬间，于是手机、相机齐

上阵。这种做法其实隐藏着隐患。小月龄宝宝眼球发育尚未成熟，如果拍照时不慎使用了闪光灯，这种强刺激会对视网膜造成冲击，甚至可能破坏视网膜神经细胞。因此，要在自然光线下给宝宝拍照。

第二，夜间不用照明灯。新生儿宝宝夜间醒来次数较多，为了随时照看宝宝，有时会选择一直开着顶灯、壁灯或台灯，这些都是危害宝宝视力的隐患。调查显示，睡在光线较强的照明灯下的宝宝，患近视的概率明显增高。

照明灯不仅不能彻夜开，喂夜奶时最好也不要使用，因为突然的强光会伤害宝宝的眼睛，还会对宝宝再次入睡造成障碍。如果夜间的自然亮度不够，可以使用小夜灯作为照明工具。

第三，禁用灯暖型浴霸。灯暖型浴霸多采用硬质石英防爆灯泡，灯泡发出的强光会损伤宝宝视力，特别是宝宝洗澡时仰面望向天花板，直视浴霸灯泡，光线对眼睛造成的伤害更大。因此，为了保护宝宝的眼睛，给宝宝洗澡时不要使用灯暖浴霸。如果要调节浴室温度，可在洗澡前打开浴霸加热，洗澡时关掉，也可改用风暖浴霸。

● 如何给宝宝剃胎发

关于剃胎发，不同地区的习俗不同，在宝宝满月或百天等特殊的日子，有的地区可以剃胎发，以期宝宝长出一头乌黑浓密的头发。不过可以肯定的是，理发并不能使发量增多。宝宝的发量、发质等受遗传的影响比较大，对于大多数宝宝，头发一般都会在两三年内经历由密到稀、再由稀到密的过程，因此不要频繁给宝宝理发，更不要理得太短，以免操作不当损伤了头皮毛囊，反而影响头发的生长。

理发工具

理发器：尽量选择带有静音功能或者噪声比较小的婴儿专用理发器，刀头最好是塑料或陶瓷质地的，以免生锈。有些理发器带有储屑盒，更便于使用。

围布：理发时围在宝宝身上，避免碎头发刺激宝宝皮肤。

软毛刷：用来清理碎头发，可以边理边刷。

海绵：理发结束后用来清理在宝宝脸上或脖子上的碎发。

玩具：用来转移宝宝的注意力，顺利完成理发。

理发前准备工作

仔细检查理发器的刀头及其他配件安装是否牢固；将指甲修剪整齐，清洁双手，并摘下戒指、手镯等配饰；给宝宝围好围布。

理发步骤

1. 一人抱着宝宝协助，另一人负责理发。理发者要一手持理发器，另一手扶住宝宝的头，避免宝宝乱动出现误伤。

2. 理发时，建议按照从前到后的顺序，先理前额附近的头发，再理后脑勺部分；边理边用软毛刷扫清碎头发，尽量避免掉在宝宝的脸上或脖子上引起不适。注意一定要用手护住宝宝的耳朵，以免划伤。

3. 理前额附近的头发时，可以让宝宝仰面斜躺在协助者怀里，再进行修剪；理后脑勺部位时，可以让宝宝趴在协助者的腿上或者手臂上。

4. 理发结束后，用海绵清扫留在宝宝脸上或脖子上的碎发。

理发注意事项

- ▶ 尽量在宝宝高兴或睡着的时候理发，以易于操作。
- ▶ 如果宝宝头皮上仍有乳痂，要提前清理干净后再理发。
- ▶ 宝宝无须在理发前洗头，但理发后可以洗头或洗澡，便于清理碎发。
- ▶ 理发时，可以用玩具转移宝宝的注意力，避免宝宝因害怕、紧张而不配合。一旦宝宝表现出不耐烦、哭闹等，要先暂停理发，安抚好后再继续。

- ▶ 头发不应理得过短，更不能理光头，以免损伤毛囊，影响头发生长，所留头发长度以 2 ~ 3 毫米为宜。
- ▶ 理发时间最好控制在 3 ~ 5 分钟，以免时间过长使宝宝出现烦躁情绪。