

## ● 怎样为宝宝做抚触

研究发现，当家长抚摸宝宝的身体时，能够有效刺激宝宝的大脑中枢神经系统，促进智力发展和生长发育；抚摸也能够给宝宝带来足够的安全感，密切亲子关系，或者在一定程度上减少宝宝哭闹，改善睡眠质量。

### 准备工作

为宝宝做抚触前，需要做好准备工作：

- ▶ 室内温度最好保持在 26℃ 左右，环境要尽量安静。如果宝宝喜欢音乐，可以播放轻柔的音乐，帮助宝宝放松。
- ▶ 准备好温和无刺激的抚触油（不必每次都使用）、替换衣服、纸尿裤，放在容易拿取的地方。
- ▶ 给宝宝做抚触前，要将指甲修剪整齐，手上的饰品如戒指、手镯等全部摘下。
- ▶ 用温水清洁双手，如果准备使用抚触油，可提前将适量抚触油涂抹在手心，并搓至发热。

### 抚触步骤

为宝宝做抚触时，步骤如下：

**面部：**把双手四指分别放在宝宝前额上，用指腹从前额中间轻轻向外推；双手大拇指放在宝宝眉心处，用指腹轻轻向外推；双手大拇指放在宝宝上嘴唇上，沿着宝宝上嘴唇唇线，用指腹从中间轻轻向外推，再沿着下嘴唇唇线，从中间轻轻向外推；双手指腹自耳轮起，顺着耳朵根部，自上而下，慢慢推至耳垂处。

**胸部和躯干：**双手掌心朝下放在宝宝胸部两肋的上方，轻轻抚过胸部，分别滑向两肩，然后再慢慢推至身体的两侧，最后双手重新回到胸部两肋边缘，重复 3 ~ 4 次。

**腹部：**把手掌放在宝宝的腹部，沿顺时针方向画圈抚摸。做腹部抚触时，动作要轻柔，并避开宝宝的肚脐。腹部抚触能够缓解肠绞痛，还能帮助排气、缓解便秘。



▲ 图 2-1-28 给宝宝做抚触：面部



▲ 图 2-1-29 给宝宝做抚触：胸部和躯干

▲ 图 2-1-30 给宝宝做抚触：腹部

胳膊和双手：单手握住宝宝的一只手腕，另一只手从其腋下轻轻抚摸到手腕处；舒展宝宝的一只小手，用拇指抚摸他的手掌；然后用同样的方法抚摸另一只胳膊和小手。



▲ 图 2-1-31 给宝宝做抚触：胳膊和双手

腿部和脚部：单手握住宝宝的一只脚腕，另一只手从大腿根部轻轻抚摸到脚腕；单手托住宝宝的一只脚，用拇指从脚后跟轻轻地点压到脚趾；根据宝宝的接受程度，也可以采用从脚趾到脚后跟的抚摸顺序。然后用同样的方法抚摸另一条腿和另一只脚。

背部：使宝宝保持俯卧姿势，双手手掌伸开，四指并拢，轻轻打圈，沿顺时针方向抚摸宝宝背部，重复 3 ~ 4 次；注意避开宝宝的脊柱。五指张开呈梳子状，用指腹由宝宝颈部向下轻轻抚摸。



▲ 图 2-1-32 给宝宝做抚触：腿部和脚部



▲ 图 2-1-33 给宝宝做抚触：背部

。 注意事项：

- 抚触的顺序及动作不是一成不变的，可以根据宝宝的喜好稍加变化，比如不必一定要按照从头到脚的顺序进行，可以先抚摸腹部，或者先抚摸四肢。
- 如果使用抚触油，要先涂抹在自己的掌心，揉搓发热后再开始抚触，不要直接涂在宝宝身上。
- 与成人的按摩不同，针对宝宝的抚触是一种轻柔的抚摸，不要按压，也不要使劲揉搓。操作时动作要和缓，通过轻轻抚摸，将温度和爱传递给宝宝。
- 抚触是一种亲子互动方式，操作时要保持心情愉快，特别是家长，切忌焦躁和心不在焉，最好要与宝宝有语言或眼神等的交流。这既有利于宝宝语言、视觉、听觉等发展，又能增进亲子关系。
- 抚触时间不宜过长，每次 5 ~ 10 分钟，每天 1 ~ 3 次，以孩子的接受度为准。此外，虽然抚触时最好脱掉衣物，但不一定每次都脱掉，应综合考虑孩子的接受度与现实环境。



## 专题：宝宝需要做被动操吗

被动操与抚触不同，具有一定的治疗作用。比如，对神经系统、运动功能出现障碍的宝宝来说，适当的被动运动有助于恢复。但被动操属于带有医疗性质的运动，需要医生分析宝宝的具体情况，制订详细的方案。

通常，医生会对存在特殊情况的宝宝做全面的检查，然后确定应采取的动作、动作的力度以及运动的频次等。一段时间后，医生会进行阶段性评估，判断被动操是否有效果，并根据评估结果调整下一步的运动计划。这是一整套严谨的、有科学依据的训练。

家长如果不具备相关医学知识，很难对宝宝的情况做出科学的评估和判断，也很难完全掌握正确的操作方式。如果盲目训练宝宝做被动操，不但对宝宝无益，还可能会因操作方式不当、力度不对等，损伤宝宝的肌肉、韧带、关节，得不偿失。因此，不推荐家长自行训练宝宝做被动操。

### ● 听懂宝宝的哭声

宝宝通常用哭表达自己的各种需求，比如饥饿、排尿排便、肠胃不适、烦躁、无聊等，因此家长应学会分辨宝宝的哭声代表的含义。

通常，如果宝宝的哭声短而低沉，带有一定的节奏，且有吮吸手指或咂巴嘴寻找乳头的表现，就说明宝宝饿了；如果宝宝突然大哭，且声音非常尖锐，持续时间较长，很

可能是受到某种刺激后的反应，比如接种疫苗；如果宝宝从最初的哼唧发展到呜咽，直至烦躁或愤怒的爆发性哭闹，被抱起时会有明显的缓解，那么很可能是由于无聊；如果哭声无力、鼻音严重，并伴有发热、腹泻、食欲下降等症状，就要考虑宝宝是不是生病了。如果生活规律被打乱，感到疲劳或困倦，玩得太兴奋，接触的陌生人过多或所处环境过于嘈杂，宝宝也会哭闹。

当然，以上只是绝大多数宝宝的普遍表现，并非唯一的判断标准。家长需通过日常观察，尽快摸清规律，了解宝宝在不同情况下的惯常表现，以便更有针对性地采取措施，使宝宝尽快恢复平静。

总结哭闹规律时，可以按照这样的顺序查找原因：宝宝哭闹时，首先检查纸尿裤，确认是否在用哭闹提醒更换纸尿裤；排除这个原因后，可以逗一逗宝宝，如果停止哭泣，说明刚才的哭闹很可能是因为无聊；如果尝试和宝宝互动无效，就要考虑是否患有肠绞痛或其他疾病；如果宝宝哭闹的时间正好与哺乳时间一致，则很可能与饥饿有关。此外，还可以看看是否因为衣服不平整或纸尿裤勒得过紧造成宝宝不适；手指、脚趾有没有被衣服或头发缠绕住（男宝宝还要检查有没有缠住隐私部位）；全身有无皮疹（夏秋季要注意有无蚊虫叮咬）；是否存在发热或者体温过低情况；室内温度是否过高或过低，宝宝穿盖是否过多；等等。经过一段时间的摸索，大多数家长基本都可以掌握宝宝不同哭声所传递的信息，并给予宝宝准确的回应和帮助。

## ● 宝宝的睡姿

宝宝的睡姿可谓千奇百怪，有些喜欢仰睡，有些喜欢侧睡，有些则更愿意趴睡。每种睡姿都有其特点，究竟选择哪种睡姿，要以宝宝的安全、舒适为首要原则。

### 仰睡

优点：宝宝平躺在床上，有利于宝宝肌肉放松和手脚自如活动，也方便家人直接、清晰地观察宝宝的表情变化。如果宝宝吐奶，也能够及时发现，及时处理。



缺点：长期仰睡，如果不能及时帮助宝宝调整头部位置，可能会影响宝宝的头形，出现偏头。对特别容易呕吐或吐奶的宝宝来说，仰面平躺时，反流的食物可能会呛入气管和肺内，存在一定的安全隐患。

## 趴睡

优点：宝宝趴睡时，即使吐奶，呕吐物也会顺着嘴角流出来，一般不会吸入气管引起窒息；后脑勺不会受到压迫，容易睡出标准的头形；如果宝宝有肠绞痛，趴睡能给腹部一定压力，缓解不适。需要说明的是，趴睡并不会压迫心肺，和仰睡对内脏产生的压力其实是相同的。

缺点：宝宝趴睡时，不便吞咽口水，易使口水外流。口鼻容易被枕头、毛巾、被褥等堵住，有发生窒息的可能。如果趴睡时手脚受压，可能会导致血液流通不畅。

### 崔医生特别提醒：

如果选择让宝宝趴睡，要特别注意不要选择过软的被褥，并且一定要有成人的全程监护。

## 侧睡

优点：首先，侧睡可以减少咽喉分泌物滞留，让呼吸道更加通畅。其次，当宝宝侧睡尤其是朝右侧睡时，食物能够顺利地从胃部进入肠道，利于消化。如果发生吐奶，呕吐物也会从嘴角流出，不会引起窒息。

缺点：如果长期向一个方向侧躺，容易影响宝宝的头形和脸形。因此，如果宝宝喜欢侧睡，就要经常帮他变换方向，这次睡觉右侧躺，下次睡觉就要左侧躺。

## 和宝宝说话

在宝宝的眼睛还不能看清周围的事物时，只能靠听觉感知周围的一切。虽然宝宝不懂家长在说什么，也无法做出回应，家长的声音却能够给他足够的安全感，帮助建立更加亲密的亲子关系，而且对促进语言能力的发育也有极大的帮助。所以，不妨多叫一叫

宝宝的乳名，向他介绍家里的每位成员，告诉他眼前事物的名称，给他唱一首好听的摇篮曲、讲一个有趣的童话故事，等等。说不定什么时候，当家长和他说话时，他会突然转过头进行互动，给家长一个惊喜。

需要注意的是，和宝宝交流时，家长不要故意说“吃饭饭”“看狗狗”“玩球球”这样的语言，这只会给宝宝做出错误的语言示范。家长可以用轻柔可爱的语气，使用正确的词语，尽量用“爸爸”“妈妈”代替“你”“我”等人称代词。另外，要注意放慢语速，拉长两句话之间的间隔，给宝宝理解和思考的时间。

宝宝的语言能力并非一朝一夕能够快速提升的，不管宝宝能否做出回应，家长都要坚持和宝宝说话。

## ● 如何清洗宝宝的衣物

宝宝更换衣服较为频繁，为宝宝洗衣服是一项颇为繁重的工作。宝宝换下来的衣服上通常有奶渍、尿渍，更换之后只需用清水清洗，再用开水烫过。对于较脏的衣服，可以选用婴儿专用洗衣皂或洗衣液清洗。使用洗衣液后，要用大量清水漂洗干净，避免洗衣皂或洗衣液中的化学成分刺激宝宝皮肤。

对于宝宝的衣服是手洗还是机洗，可视情况而定，但要注意与家人的衣服分开清洗。如果选择机洗，要注意避免使用过量的洗衣液。

### 崔医生特别提醒：

清洗宝宝的衣服及用品时，注意不要过量使用婴儿洗衣液，避免使用消毒剂及含有消毒成分的洗衣液、洗衣皂等，以免残余化学物质被宝宝吃下去，破坏肠道菌群，影响健康。

## ● 适合宝宝的室内温度与湿度

保持适宜的室内温度和湿度，可以使宝宝感觉更舒适，而且对宝宝的健康有利，因此，家长要学会判断温度和湿度是否合适，并根据实际情况加以调整。



## 适宜的温度

室温究竟多少度宝宝才舒服？有两个方法可以帮助判断。第一个方法是，如果宝宝的爸爸不是特别怕冷，可以将爸爸的感觉作为参考。当爸爸感觉室温适宜时，这个温度对宝宝也较为合适。不要以家中老人的感觉为准，因为老年人代谢较慢，比较怕冷。第二个方法是，摸摸宝宝的后脖颈，如果这个部位是温热的，说明温度合适。不要以手脚温度作为判断标准，因为宝宝年龄小，心脏搏动力量较弱，到达手脚末端的血流较少，使得手脚温度要低于全身平均体表温度。

如果是夏季，宝宝衣着合理，可以使用空调降温，让宝宝更舒服。使用空调时要注意：出风口不要对着宝宝；温度应设定在 26℃ 左右；每周或每两周清洗一次过滤网，避免滤网上的细菌或霉菌扩散到空气中引起疾病或过敏。

需要强调的是，在使用空调时，千万不要先设定较低的温度，室温降下来感觉冷后就关上；过段时间室温回升，感觉热后又打开，这样始终冷热交替，宝宝很容易感冒。

## 适宜的湿度

为了调节室内空气湿度，可以考虑使用加湿器，将湿度控制在 45% ~ 65%，一般以 50% 左右为宜（湿度过高，会增加滋生霉菌的风险）。

使用加湿器时，要注意以下几点：第一，定期清理。注意每天将加湿器内残留的水倒掉，并用流动的清水冲洗贮水槽和排气管；定期清洗、更换滤网，以免滋生霉菌。如果经济条件允许，可以考虑购买带有除菌功能的加湿器。第二，注意清洁方式。不要使用化学清洁剂清洗加湿器，以免残留的化学物质通过水雾挥散到空气中被人吸入体内，引起肺部疾病。可以用柠檬酸或小苏打清洗加湿器中的水垢，方便又安全。第三，建议不要添加精油、醋或其他药物。没有任何研究显示这些物质能够通过加湿器发挥效用，而且挥发后大多会在加湿器内有所残留，如果不能及时彻底清洁，不仅会影响加湿器的使用寿命，还可能会给家庭环境带来安全隐患。

## ● 怎样给宝宝拍照

新生儿宝宝有太多的第一次，每个难忘的瞬间，家长都希望用照片记录下来，留作美好的记忆。但是拍照时，家长要把宝宝的安全放在首位。

为宝宝拍照时，建议在自然光线或照明灯下进行，不要使用闪光灯，以免闪光灯强烈的刺激对宝宝的眼睛发育造成不良影响。手机、相机等照相设备要握牢抓稳，以免误伤宝宝。这一点要特别重视，千万不要因一时疏忽砸伤宝宝。不要为了拍摄效果，强迫宝宝摆出有个性的姿势，避免出现肢体损伤。在保证拍摄安全的情况下，可以尝试利用各种方法，为宝宝拍出更自然、更有意义的照片留作纪念，比如，可以记录宝宝一天中不同时间（早上、中午、晚上）的状态，也可以在每天的同一时间记录宝宝的变化；拍摄的宝宝状态，可以是睡着的、醒着的，也可以是哭着的、笑着的；可以选择近景、远景，还可以用特写，全方位呈现宝宝的多样美好。