

在抬高宝宝屁股时，一定要注意控制动作幅度，切勿将整个背部一并抬起，否则可能会使宝宝的脊椎受损。

如果纸尿裤里有大便，不要急着取走脏纸尿裤，而是要将腰贴打开后向内折叠，避免粘住宝宝的皮肤；然后提起宝宝的双腿，抬高屁股，将脏纸尿裤对折；之后用纱布巾将大便清理干净，再用清水清洗宝宝的屁股，并用干纸巾拍干，等屁股干爽后撤出脏纸尿裤，再按照上面的步骤更换干净的纸尿裤。

● 如何给宝宝穿脱衣服

新生儿宝宝身体柔软，而且不会主动配合伸胳膊、弯腿，所以给宝宝穿脱衣服需掌握一些技巧。如果宝宝非常抗拒，家长千万不要硬来，以免增加宝宝的抵触情绪。不妨和宝宝说说话，分散他的注意力。

如何给宝宝选衣服

为了方便快速地给宝宝穿脱衣服，可以考虑选择开身的连体衣款式，以宽松、舒适为原则。不要给宝宝穿过于短小的或带袜子的连体衣。如果穿带袜子的连体衣，抱起宝宝时，裤腿被推上去，宝宝的腿会因为袜子的限制而被迫弯曲，长时间保持这种姿势可能会对宝宝的腿部发育不利。如果选择分体衣，上衣最好也选开身的，裤子可以选裆部为按扣的款式，这种设计方便更换纸尿裤；如果上衣选择套头的款式，最好选领口较大或者领口处有按扣的。材质上，可以选择纯棉针织面料，它不仅不易造成宝宝皮肤敏感，弹性也较好，袖子和裤腿相对宽松，方便穿脱。

需要提醒的是，要注意宝宝衣服内侧是否有标签，如果有，为了避免磨破宝宝娇嫩的皮肤，要提前将标签拆除。另外，建议不给宝宝选购有拉链的衣服，以免不小心夹伤宝宝。

如何穿开身连体衣 / 开身上衣

方法如下：

1. 将衣服平铺在宝宝身边，把宝宝抱到干净的衣服上。
2. 把袖口堆叠成圆环状，将自己的手指从袖口伸到衣服的腋窝处，用另一只手握住宝宝的手腕，稍微弯曲他的肘关节，帮他把胳膊放入袖筒。
3. 用同样的方式穿好另一只胳膊。
4. 系上衣服的绑带或扣好按扣。扣按扣时，要用手指夹住扣子扣好，不要为了方便直接按下去，以免压迫宝宝的腹部。
5. 用一只手托起宝宝的头颈，轻轻抬起他的上半身，将宝宝身下的衣服整理平整。



图 2-1-24
给宝宝穿开身连体衣 / 开身上衣的方法

如何穿裤子

方法如下：

1. 把一只裤腿堆起，形成圆环状，备用。
2. 一只手握着宝宝的脚腕，另一只手将宝宝的腿拉过圆环；用同样的方法穿好另一条腿。

3. 轻轻抬起宝宝的屁股，提起裤子，并调整好裤腰。注意不要把屁股抬起得太高，以免损伤宝宝的腰椎。



▲ 图 2-1-25 给宝宝穿裤子的方法

如何穿套头式上衣

方法如下：

1. 将衣服的下摆卷到领口，形成圆环状，尽量大地撑开领口。
2. 一只手托着宝宝的头颈，另一只手托住宝宝的屁股，将他抱到衣服上，头部放在圆环中间，随后一手护住宝宝的脸，一手将衣领套过宝宝的头。
3. 用一只手轻轻托住宝宝的肘部，把他的手和胳膊送入衣袖，另一只手从袖口处伸进衣袖，轻轻拉出宝宝的小手；用同样的方法把另外一只袖子穿好。
4. 轻抬起宝宝的上身，把衣服拉至宝宝腰部整理好。
5. 系好领口上的带子或扣好按扣。





图 2-1-26
给宝宝穿套头式
上衣的方法

如何脱套头式上衣 / 裤子

相对于穿衣服，宝宝更不喜欢脱衣服，尤其是套头衫这种款式的衣服。给宝宝脱套头式上衣，步骤与穿衣是相反的。先解开领口上的带子或按扣，把衣服从宝宝的腰部上卷到胸前，然后握着他的肘部或小手，从卷成圆环状的袖口处，轻轻地把胳膊拉出来。最后，再把领口撑大，小心地将衣服从头上脱下来。

脱裤子的步骤与穿裤子正好相反。

家长要记得，不管是穿衣服还是脱衣服，都要用手护住宝宝的头颈，尽量不要用衣服遮挡住他的脸，以免他因突然被挡住视线而感到紧张，产生抵触心理。

● 如何给宝宝洗澡

给宝宝洗澡时，家长应提前做好准备，掌握洗澡的步骤和一些技巧，并做好浴后的护理。这件事并没有想象的那么困难。

洗澡前的准备

准备好洗澡要用的物品，通常包括浴盆、纱布巾、沐浴露、洗发露、浴巾等。另外，洗澡结束后会用到的婴儿润肤乳、抚触油、纸尿裤、衣服和给脐带消毒用的 75% 浓度的医用酒精、棉签，也应提前做好。

宝宝洗澡的时候，室温以控制在 26℃ 左右为宜，并关好门窗。如果是夏天，记得不要让宝宝对着空调口，以免着凉；如果是冬天，可以先打开电暖气或者浴霸，确保室

内温度达标。注意，如果使用灯暖浴霸，记得洗澡时关掉，以免伤到宝宝的眼睛。

水温应控制在 $37 \sim 40^{\circ}\text{C}$ ，如果掌握不好，可以用水温计测量，水深以 $5 \sim 8$ 厘米为宜。积累一定的经验后，可以用肘部试水温。

洗澡的步骤

给宝宝洗澡时，步骤如下：

1. 用一只手托住宝宝的头颈，并用前臂支撑好宝宝。洗澡时，可以先浸湿纱布巾为宝宝擦脸，注意不要让纱布巾含太多水，以免宝宝将水吸入鼻腔。

2. 用纱布巾浸水淋湿宝宝的头发，同时用手指将宝宝耳郭向前折，轻轻压住耳朵，以免耳道进水；可以取用适量洗发露，揉搓起泡，再冲洗干净并擦干。

3. 为宝宝脱掉衣服和纸尿裤。如果有大便，要先用温度适宜的流水将宝宝的屁股清洗干净。

4. 用一只手抱住宝宝，另一只手托住宝宝的屁股，将他放入水中，并用一只手托住他的背部和头颈，让他保持半躺的姿势。注意，托住宝宝背部和头颈的这只手始终不要松懈，确保胸部以上不会浸入水中，以免溺水。

5. 用手淋水，或者用纱布巾，按照从上到下、从前到后的顺序，为宝宝清洗全身，褶皱部位更要认真清洗。

6. 洗干净后，一手托住屁股、一手托住头颈将宝宝抱起，放在准备好的浴巾上包裹严实。

洗澡后的护理

给宝宝洗完澡后，可以这样做护理：

1. 回到卧室，将宝宝放在床上或尿布台上，轻轻蘸干身上的水，不要用力擦拭，以

崔医生特别提醒：

新生宝宝每周洗澡 $1 \sim 2$ 次即可，每次以 $5 \sim 10$ 分钟为宜，且不必每次都使用洗浴用品。

洗澡的时间应选在两次喂奶之间，宝宝清醒且比较安静的时候。

宝宝的脐带脱落前，注意不要让脐带沾水。

为宝宝洗澡前，家长应剪短指甲、摘掉饰物，以免划伤宝宝。

免损伤宝宝的皮肤。待宝宝身体全干后再将浴巾打开，以免因皮肤上的水迅速蒸发、带走身体的热量而让宝宝着凉。

2. 对于脐带尚未脱落的宝宝，需用棉签蘸取酒精擦拭脐带根部进行消毒。关于脐带消毒，详见第 104 页。

3. 将婴儿润肤乳或抚触油涂抹在宝宝身上，并进行抚触。关于抚触的方法，详见第 106 页。

4. 抚触完成后，为宝宝穿上干净的纸尿裤及衣物。关于更换纸尿裤和衣物的方法，详见第 94、96 页。

● 宝宝私处的护理

宝宝的私处护理非常重要。护理不当，可能会引起泌尿系统感染，不仅给宝宝带来痛苦，还会影响其生长发育。因此，在给宝宝清洁私处时，一定要认真细致、方法得当。

男宝宝私处的护理

日常护理男宝宝私处时，只需用清水冲洗。不要上翻宝宝的阴茎包皮、清洁包皮褶皱处的皮肤，以免造成宝宝私处局部损伤，引起局部肿胀，造成感染。

此外，男宝宝的包皮和龟头之间会有乳白色的物质，这种物质叫作包皮垢，是阴茎皮下的皮脂腺分泌的油性物质与尿液混合后的一种正常的代谢物。包皮垢如果不清洁干净，很容易滋生细菌，导致包皮和龟头发炎。但是，只用清水冲洗包皮垢，往往清洁不干净。针对这种情况，可以在宝宝的包皮和龟头处涂上适量橄榄油，等待 1 ~ 2 分钟后，再用浸满油的棉签轻轻擦拭，包皮垢就很容易清洁干净。

女宝宝私处的护理

为女宝宝清洁私处时，应遵守一个基本原则：从前向后擦拭或冲洗。

在清洁外阴时，可用温水从上向下适当冲洗，把表面的附着物冲掉即可。如果宝宝

排便了，可以先用纱布巾将大便清理干净，再用清水冲洗。

需要提醒的是，在给女宝宝清洁私处时，应避免以下两种错误做法：一是发现宝宝出现小范围的阴唇粘连，就刻意分开。关于阴唇粘连，详见第59页。二是竭力将宝宝的阴道分泌物清洗干净。有些阴道分泌物具有抑菌、杀菌的作用，能够保护局部黏膜免受来自大便中的细菌的侵扰。过度清洁不仅会增加局部感染的风险，还可能在清洁过程中造成局部黏膜损伤，进而引起阴唇粘连。

● 宝宝的鼻腔护理

宝宝鼻腔里的分泌物若常用小镊子、吸鼻器等去清理，反而会越清理越多，这很可能是清理不当导致的。鼻腔表层是鼻黏膜，由具有分泌功能的细胞组成。日常适度地清洁鼻腔确实有助于清除其中的污物，而频繁过度地清理，会刺激鼻黏膜分泌出更多的分泌物。因此，不要过度清理宝宝的鼻腔。

如果鼻分泌物导致宝宝呼吸不畅，家长可以根据分泌物的不同性状，选择不同的方式进行护理：如果鼻分泌物比较黏稠，可以使用浸满油脂的细小棉签，轻轻涂抹在鼻黏膜上。宝宝鼻腔受到刺激就会打喷嚏，排出分泌物。如果鼻分泌物非常干，可以先滴入少许海盐水，待分泌物软化后，再用浸满油脂的棉签进行清理。

除鼻分泌物外，鼻黏膜肿胀也可能导致宝宝呼吸不畅。只需用手电筒照宝宝的鼻腔，便能容易地分辨出来。鼻黏膜肿胀导致的呼吸不畅在感冒期间比较常见，并常伴有打喷嚏、流鼻涕等感冒症状。

缓解因鼻黏膜肿胀引起的呼吸不畅不应使用棉签，以免加重鼻黏膜水肿。根据宝宝鼻黏膜肿胀的程度，可以有针对性地使用下面两种办法：如果鼻黏膜肿胀不严重，可以用温湿毛巾敷鼻，也可以让宝宝在充满水蒸气的浴室中待15分钟，

· 崔医生特别提醒 ·

适量的鼻分泌物可以黏附灰尘、细菌等，有效过滤空气中的颗粒物，因此切勿过度清理宝宝的鼻腔。日常护理时，可用细小的棉签浸满橄榄油，轻轻涂抹到鼻腔黏膜上，保护鼻黏膜，减少分泌物。

或通过雾化器滋润宝宝的鼻腔，缓解鼻塞。如果鼻黏膜肿胀较严重，则需带宝宝就医，医生会使用局部喷剂帮助宝宝缓解鼻塞。

● 宝宝的耳朵护理

人耳有自我清理的功能，少量的耳垢会自动掉出。如果用棉签等探入耳道给宝宝掏耳朵，反而可能会把耳垢推向耳道更深处，适得其反。

日常进行耳朵护理时，只需用温热的毛巾清洁耳郭。如果宝宝耳垢较多，可以先用滴耳液将其软化，再用镊子轻轻夹出，但这应由医生操作，家长切不可轻易尝试，以免弄伤宝宝。

需要提醒的是，中耳炎也会引起耳垢增多。宝宝患中耳炎时，会伴有哭闹、发热等情况，家长要注意排查，必要时带宝宝就医。

· 崔医生特别提醒 ·

很多小月龄的宝宝有揪耳朵、抠耳朵、拍头等动作，这很可能不是因为耳道进水、中耳炎或耳垢过多等，而是与宝宝两侧内耳发育不均衡有关。

内耳主要负责人的平衡，如果两侧内耳发育不一致，宝宝就会感到不舒服，出现揪耳朵等动作。这种情况通常不需要治疗，会随着宝宝的生长发育在6~12个月自然消失。家长可以帮助宝宝轻揉耳朵，缓解不适。

专题：宝宝耳朵进水怎么办

宝宝的耳道是耳朵远端密闭的管道，洗澡、游泳时水很难进入深处。如果怀疑宝宝耳道进水，可以在耳道内放上松软的棉球，5分钟后取出，棉球可将耳道内的水吸出。

不要试图用棉签为宝宝蘸耳道中的水，这有可能会将部分水推

入耳道深处，引起继发感染，如中耳炎等。如果宝宝在耳朵进水后有哭闹、发热等情况，并且有带有异味的液体从耳道里流出，则应怀疑患了中耳炎，家长应尽快带宝宝就诊。

● 脐带根部的护理

被剪断的脐带会留下一小段脐带残端，在宝宝出生后2周左右脱落。脱落前，脐带残端的颜色会从最初的黄色变成棕色，最后变为黑色。

肚脐残端脱落前，应每天消毒两次，早晚各一次。消毒时，家长应洗净双手，用棉签蘸取适量的75%浓度的医用酒精或碘伏，提起结扎脐带的细绳，擦拭脐带根部。擦拭时，尽量将棉签探入，擦到肚脐内部。擦拭后，再用干净的棉签将脐窝里残留的液体蘸干，保证脐窝干燥。如果脐窝内残留有水分，可能会引起感染。



▲ 图2-1-27 新生儿脐带根部消毒护理

建议不要使用紫药水或红药水进行消毒，这些颜色较深的药水会遮盖肚脐分泌物的颜色，影响医生诊断。而且紫药水的干燥作用仅限于表面，很可能表面看起来已经干燥结痂，脐窝里却仍然有脓肿。

当脐带残端脱落后，肚脐会经历一个湿润—干燥—结痂的过程。当肚脐上的痂最终脱落，表面的皮肤恢复正常时，宝宝的肚脐也就愈合了。

在愈合过程中，脐窝里经常会渗出清亮的液体或者淡黄色黏稠的液体。如果没有其他感染症状，比如红肿或化脓等，也没有大量的液体从脐窝中渗出，只需坚持每天2次消毒，通常不需就医检查。

日常护理脐带时，需要注意以下事项：

- ▶ 每天需要2次护理脐带，早晚各1次；不要刻意把脐带残端扯掉，要让它自然脱落。
- ▶ 脐带残端脱落后，仍然需要每天1~2次消毒脐窝，持续3天至1周的时间。
- ▶ 给宝宝穿纸尿裤时，要将纸尿裤前面向下折到肚脐以下，避免摩擦肚脐，或让肚脐沾到尿液引发感染。
- ▶ 在肚脐愈合之前，每次给宝宝洗完澡后，要及时用干净的棉球或棉签蘸干脐窝，以免发生感染。如果担心脐窝进水，也可以用擦澡的方式清洁宝宝的身体，保持肚脐干燥。
- ▶ 如果宝宝肚脐周围发红，且有大量的液体渗出来，或者散发出异味，要及时带宝宝就医。

专题：脐带脱落后的脐色素沉着

当新生宝宝的脐带残端脱落、肚脐愈合后，肚脐里面可能看起来脏脏的，这些“脏东西”其实是沉积于肚脐皮肤内的色素。随着这些色素层脱落，肚脐的颜色会越来越深，与身体其他部位的皮肤颜色有明显的区别。肚脐色素沉着有的会伴随宝宝一生，有的会随着时间的推移而逐渐消退。

肚脐色素沉着不会引发任何并发症或后遗症，没有必要治疗。在日常护理时，注意不要试图清洗、去除肚脐上的色素，避免对局部皮肤产生刺激。