

不干结，也不应判定为便秘。

引起宝宝排便间隔时间长的原因很多，比如有些宝宝消化吸收能力好，食物残渣相应较少，因此不会每天都排便，尤其是母乳喂养的宝宝，因为母乳易吸收，经常连续几天不排便；有些宝宝肠道蠕动较慢，需要较长时间才能形成粪便，但排出的大便并不干，这种情况就是“攒肚”，也不能定义为便秘。相反，虽然宝宝一天排便多次，但每次排出的大便非常干，也应认定为便秘。不过，排便间隔时间长未必都正常，有些可能是疾病引起的，比如先天性巨结肠、肠梗阻、肠套叠等。

为什么会便秘

宝宝之所以出现便秘，不是因为喝水太少或吃配方粉上火。引起便秘的直接原因是肠道吸收了粪便中太多的水分，造成大便干结。需要说明的是，粪便中的水分只有一部分来自人体，大多数是由肠道中的细菌败解纤维素获得的。

纤维素的来源主要有两个，一是母乳中含有的丰富的可溶性纤维素，即低聚糖。宝宝在接受母乳喂养的过程中，可以从乳头周围的皮肤上和乳腺管中接触到细菌，而细菌败解纤维素后生成水分，所以母乳喂养的宝宝大便普遍偏稀，即使排便间隔时间长也不易出现便秘。配方粉喂养的宝宝无法从配方粉中获得足够的纤维素，而且整个喂养过程近乎无菌，因此相对来说，宝宝更容易便秘，特别是小月龄宝宝，便秘通常与配方粉喂养有关。

二是宝宝添加辅食后，可以从食物中获取纤维素。可以给宝宝适当添加蔬菜和水果，如绿叶菜或块茎类菜等。加工蔬菜注意不要过细，否则会破坏其中的纤维素，无法很好地达到预防便秘的效果。

怎样治疗便秘

当宝宝便秘时，首先要使用物理手段帮助宝宝排出肠道中干结的大便，如使用开塞露或从肛门注入甘油。但是，这些物理方法治标不治本，想要从根本上去除病因，则需

采用“益生菌+益生元”联合治疗的方法，也就是细菌+纤维素双管齐下。益生菌是对人体有益的细菌，益生元是促进肠道内健康菌群建立和生长的一类碳水化合物，比如蔬菜、水果或谷物中所含的纤维素，母乳中所含的低聚糖，以及乳果糖、小麦纤维素、菊粉等。除此以外，还应鼓励宝宝多活动，养成爱运动的习惯，促进肠道蠕动。

便秘问题不可小看，如何正确判断和治疗很重要。而且，宝宝便秘时很可能会伴有肛裂，一定要加以注意。

● 帮助宝宝建立昼夜规律

新生儿宝宝没有明确的昼夜规律，帮宝宝建立合理的昼夜睡眠习惯非常重要。家长在引导过程中，要让宝宝明白，睡眠是夜里的事情，白天可以多玩耍，以建立良好的昼夜规律。

首先，要为宝宝创造昼夜分明的睡眠环境。在夜间睡眠时间，要尽量保证房间内安静、黑暗，最好不要开灯，夜间哺乳可以使用小夜灯。白天即使宝宝睡着了，家人也要继续正常活动，无须拉上窗帘制造暗环境，更不必刻意蹑手蹑脚。通过这样明显的睡眠环境差异，逐渐帮宝宝建立昼夜规律。

其次，父母要身体力行，和宝宝一起养成健康睡眠习惯。宝宝的睡眠规律通常与家长的作息规律有很大关系，如果家长半夜才睡觉，宝宝也很难早早入睡。因此，家长要以身作则，做好表率。

最后，要纠正宝宝昼夜颠倒的睡眠模式。如果宝宝已经形成了昼夜颠倒的模式，建议首先尝试调整宝宝白天的睡眠时长，在他刚刚表现出睡意时，用玩具、做游戏、去户外散步等方法转移注意力，适当减少白天的睡眠时间，增加夜晚睡眠时间。

需要提醒的是，一切做法都要建立在尊重宝宝自然需求的基础上。也就是说，在宝宝稍有困意、还有精力玩耍时，可以给他提供机会，让他多玩一会儿，不要稍有困意就哄睡。但如果宝宝明显很困倦，就不能过于教条，否则强行破坏宝宝生物钟的做法同样得不偿失。

● 宝宝傍晚哭闹

每到傍晚，宝宝总是无缘无故地哭，怎样安抚都不行。随着宝宝成长，很多时候哭闹无关生理需求。研究显示，许多宝宝每天有15分钟到1个小时的哭泣无法解释，而且总是发生在傍晚时段。

这很可能是因为傍晚家中人多了起来，环境嘈杂、吵闹而使宝宝大哭；也可能宝宝经过充实而忙碌的一天，需要通过大哭放松自己；又或者他只是太累了，需要哭一哭把自己哄睡着。对于宝宝在傍晚时分爆发的哭闹，家长要仔细观察，排查原因后做出调整。如因环境太嘈杂，家人说话应尽量放低音量，减少对宝宝感官的刺激；如因疲惫和困倦大哭，家长要注意宝宝困倦的信号，及时哄睡，并培养作息规律，减少夜间哭闹的发生；如果以上原因都不是，那不妨让宝宝释放一下自己。

总之，对于宝宝傍晚的哭闹，家长通常无须担心，但是，如果宝宝通常都很安静，却在某天突然开始号啕大哭，就要注意排查是否存在疾病等问题，必要时及时向医生寻求帮助。

崔医生特别提醒：

很多家长误以为宝宝哭闹是饿了，因而频繁地哺乳，甚至一天哺乳12次以上。事实上，宝宝哭闹不一定是饥饿，很可能还有别的需求。对小月龄宝宝来说，不管是生理需求还是心理需求，都会通过哭来表达，如患有肠绞痛的宝宝也会频繁哭闹，频繁哺乳虽然能够暂时平复宝宝的情绪，却会导致体重过快增长等过度喂养的问题。因此，千万别把喂奶当作止哭良药，要在了解宝宝各种需求的基础上，有针对性地加以安抚。

● 怎样把睡着的宝宝放到床上

宝宝频繁出现“落地醒”，不断消耗着家长的耐心。其实，只要掌握一定的技巧，就能把睡着的宝宝顺利抱上床。随着宝宝月龄增加，落地醒的情况会慢慢消失。家长可以尝试以下方法。

第一，待宝宝熟睡后再放下。成功哄睡后，不要着急把宝宝放到小床上，要让他在自己怀里多睡一会儿。这时，轻拍宝宝的动作不要立即停下，而要慢慢停止，直到他彻

底睡熟后再轻轻放下。如果家长坐在椅子或者床上哄睡，起身时动作一定要慢，并将宝宝搂紧，避免动作过大和重心变化太快而惊醒他。

第二，放下宝宝的动作要轻柔。家长弯腰把熟睡的宝宝放到床上时，要保持宝宝的身体一直贴在自己的胸前，要注意先让宝宝的背部接触床面，然后轻轻抽出托住屁股的手，放好双腿，再用这只手稍稍抬高宝宝的头部，抽出头颈下的另一只手。注意，放下宝宝时，每个动作都要轻柔缓慢，以免宝宝突然醒来。

第三，放下宝宝后，再多陪一会儿。成功把宝宝放到床上后，最好再保持俯身的姿势多陪一会儿，不然很可能前功尽弃。可以用手轻轻按住宝宝的身体或继续轻轻拍打，给他足够的安全感，3 ~ 5 分钟后再缓缓将手拿开。

第四，用毯子包裹宝宝。小月龄的宝宝会有惊跳反射，且缺乏安全感，可以用毯子将他包裹起来，营造仍在妈妈子宫里的感觉，让宝宝睡得更踏实。睡袋也能起到同样的效果。

另外，家长可以在宝宝睡着后，抱着宝宝一起躺在床上，注意要让宝宝的头继续枕在自己的手臂上，或贴着自己的胸口，几分钟后，再慢慢把宝宝枕着的手臂抽出。

● 关注宝宝的夜间睡眠质量

评估宝宝夜间的睡眠情况，不能单纯地追求睡眠时长，还应注重睡眠质量。那么，如何让宝宝享受优质的睡眠呢？家长可从以下几方面着手。

第一，创造舒适的睡眠环境。睡眠环境主要包括温度、舒适度以及空气的流通度。就温度而言，室内温度最好控制在 24 ~ 26℃；关于舒适度，建议给宝宝准备的床褥不要太软，以免一躺就陷下去，让宝宝觉得不舒服；而且，床褥的透气性要好。此外，每天应至少通风换气 15 分钟左右，保持空气流通。

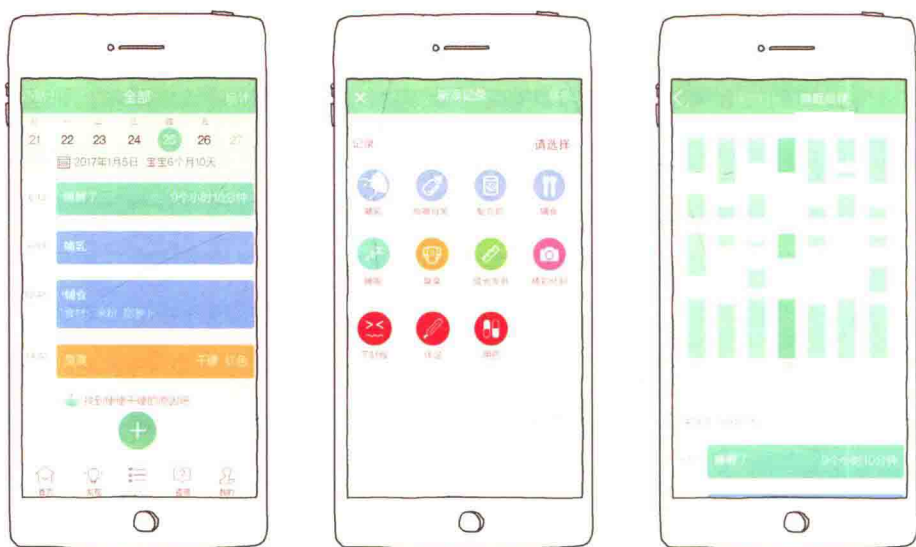
第二，保证轻松的睡前气氛。睡前至少 1 小时内，不要让宝宝有太大的活动量，不要有太激烈的互动，让宝宝逐渐做好睡觉的心理准备。家长要营造良好的睡前气氛，可以适当播放一些柔和的轻音乐，或者给宝宝唱摇篮曲。等宝宝逐渐安静下来，可以把灯光逐渐调暗直至关掉。

第三，不要用关心打扰宝宝。睡眠有浅睡眠和深睡眠之分，真正有意义的是深睡眠，睡眠质量取决于能否进入深睡眠，以及深睡眠持续的时间。因此，不要用一些不必要的关心影响宝宝睡眠。比如，宝宝晚上睡觉偶尔做噩梦呜咽，或出现了无意识的哼唧，家长听到动静就开灯、抱起来哄，这种做法会将宝宝吵醒。恰当的应对方法是，暂时不应答，让宝宝再次自行入睡。

崔医生特别提醒：

睡梦中的宝宝有感知饥饿的能力，饿了会自行醒来要求吃奶，熟睡时绝不会饿着。因此，在宝宝睡眠时不需要叫醒喂奶。另外，夜间睡觉时，只要孩子没有排大便，尿液没有溢出来，就不必刻意更换纸尿裤，以免打扰宝宝。

在育学园 App 的“记录”功能里，家长可以记下宝宝每天的睡眠情况，比如时间点、时长，还可以拍下宝宝的睡姿留作纪念。更重要的是，通过长期记录观察，家长可以通过系统提供的数据分析，掌握宝宝的睡眠规律，发现问题及时调整，提高宝宝的睡眠质量，形成规律作息。



▲ 图 2-3-8 育学园 App 记录功能睡眠情况页面图

● 怎样预防新生宝宝感冒

预防新生宝宝感冒，首先要减少生活空间里病毒或细菌的含量。它们能否对宝宝产生影响，主要不在于种类，而在于数量和密集程度。为了保暖和防尘而拒绝开窗通风，这种做法非常不可取。室外虽然致病细菌或病毒种类较多，但浓度低，而室内不经常开窗通风，细菌或病毒的浓度会远远高于室外，宝宝反而容易患病。

此外，家长外出，尤其是去了人多的场所，很可能会带回大量细菌或病毒，在亲密接触时传给宝宝，增加宝宝患病的风险。因此，家长外出回家路上应尽量延长在室外停留的时间，让外面的新鲜空气进入呼吸道，稀释呼吸道内可能携带的病毒浓度；而且进门后，第一件事情是要换衣服、洗手、漱口，然后再与宝宝亲近，以免将病毒或细菌传给宝宝。

● 带满月宝宝外出注意事项

满月后，很多家长开始带宝宝到户外活动，尤其是阳光充足的天气，不仅可以让宝宝呼吸新鲜空气，还可以促进钙的吸收。

带齐必备物品

一般情况下，母乳喂养的宝宝外出时，需要带纸尿裤、隔尿垫、纸巾、纯水湿巾（应注意不含酒精等消毒剂）、手帕、垃圾袋、宝宝衣物、小毯子、玩具及妈妈的食物和饮用水等；如果目的地没有合适的哺乳场所，还需要准备一块哺乳巾，以便于哺乳时使用。用配方粉喂养的宝宝，需要额外带上适量的配方粉、一个或多个奶瓶、奶嘴、保温水壶等。

冬、夏季外出注意事项

冬季天气较冷，但不意味着不能带宝宝出门，呼吸新鲜空气有助于宝宝呼吸道发育。出门时，要注意给宝宝保暖，但宝宝新陈代谢快、体温较高，也不可一味地捂着；如果习惯给宝宝盖一块毯子保暖，要注意不要捂住宝宝的口鼻，避免透不过气引起窒息。

夏季外出时，要注意防蚊，可以用扇子扇风，避免蚊虫停留在宝宝身上，也可以选择防蚊贴、驱蚊环等预防蚊虫叮咬；注意避免强烈的太阳光直晒宝宝的眼睛和皮肤，可以选用遮阳帽、遮阳板遮挡。

另外，无论冬季还是夏季，开车外出要注意车内外温差不宜过大，以免途中睡着的宝宝下车时吹风着凉；长途驾驶时，要保持车厢内通风，以免宝宝缺氧。

务必使用安全座椅

宝宝外出要关注乘车安全，务必将宝宝放在专用的安全提篮或安全座椅内，并反向固定在车内后排座椅上。乘车时抱着宝宝，这种做法是错误的，甚至是危险的。实验证明，在急刹车或车辆遭受猛烈撞击时，家长根本无力保护宝宝，后果不堪设想。为了保证宝宝出行的安全，专用的安全提篮、安全座椅是最佳选择。

专题 1：如何让宝宝习惯汽车安全座椅

越来越多的家长认识到安全座椅的重要性，刚出生的宝宝可选择提篮式座椅，达到一定体重再选择适合的安全座椅。安装时，一定要严格按照说明书上写明的方法和要求正确安装。如果宝宝拒绝坐安全座椅，家长不可妥协，可以尝试下列方法，尽可能保证每一次出行安全。



首先，可让宝宝提前适应安全座椅。不用安全座椅时，可以把它放到家里，让宝宝多加熟悉。可以试着把宝宝放在安全座椅上玩耍和探索，摸一摸、爬一爬、玩一玩等，让他发现坐在上面没有那么不舒服，从而慢慢接受这个陌生的物品。

其次，转移宝宝的注意力。在把宝宝放在安全座椅中或系安全带时，可以给他讲讲故事、唱唱歌，或让他玩一玩喜欢的玩偶，转移注意力，完成坐进安全座椅并系好安全带的一系列动作。

在行车过程中，要不时和宝宝说说话，或者做做游戏，吸引他的注意力，避免他因无聊而重新将关注点放在束缚感极强的安全座椅上。

再次，让宝宝感受到家人的陪伴。外出时如果车内有两个成人，其中一人可以跟宝宝一起坐在后排座位和他互动，让宝宝知道自己一直受关注。如果一个人带宝宝外出，并且不得不将他独自安置在后排时，也要经常通过车内的后视镜看看后座的宝宝是否表现出不耐烦等情绪，并播放一些他喜欢的音乐或者跟他说说话。

最后，要保持耐心，平和坚持。如果宝宝非常抵触安全座椅，家长也要态度坚决，不能给宝宝“不想坐就可以不坐”的暗示。在行车过程中，如果宝宝因不愿继续坐而哭闹，可以暂时停车，对宝宝予以安抚，待他情绪稳定后，再继续行驶。



专题2：如何安全使用婴儿车

婴儿车既成功解放了父母的双手，也让宝宝外出时更加舒适。可一旦使用不当，却可能对宝宝造成不良影响。因此使用婴儿车时，应注意以下事项。

第一，注意宝宝的体感温度。宝宝新陈代谢旺盛，容易出汗。在炎热的天气，要特别预防婴儿车中的宝宝长痱子，甚至中暑。宝宝躺在婴儿车里，即使穿盖较少，都仍会因车内空气不易流通导致体温升高，因此要经常查看宝宝有没有出汗或体温是否升高，并根据实际情况适当增减衣物，或每隔一段时间将宝宝抱出婴儿车，在通风处稍作休息。

第二，控制使用婴儿车的时间。婴儿车虽在一定程度上保障了宝宝的出行安全，长时间使用却会对生长发育产生不良影响。比如宝宝躺在婴儿车内，视野和四肢活动都受到限制；随着婴儿车移动，宝宝很容易打瞌睡，甚至形成昼夜颠倒的作息规律。因此，应时常抱起宝宝活动，或借助婴儿背带，多给宝宝探索世界的机会。除此以外，可以在婴儿车上挂上一两个玩具，吸引宝宝的注意力。

第三，避免宝宝受伤。宝宝颈部骨骼和肌肉还未发育完全，无法给予头部足够的支撑，推车经过颠簸的路面时，宝宝头部被迫剧烈抖动，很可能受到伤害。因此使用婴儿车时，要尽量选择平坦的路面，并且一定要为宝宝系好安全带。另外，要养成停车后立即锁车的习惯，以免婴儿车顺着路面滑动发生意外。

专题3：如何正确使用婴儿背带

婴儿背带可将宝宝固定在胸前，外出时既能够解放家长的双手，让宝宝和自己亲密接触，还能确保宝宝安全，可谓一举三得。不过，婴儿背带若使用不当，同样会给宝宝带来伤害。

根据抱宝宝的姿势不同，婴儿背带主要分为横抱式、竖抱式、面向前式、面对面式及后背式五种，家长要根据宝宝的月龄及生长发育情况，选择合适的背带。对4个月以内的宝宝，建议选择横抱式婴儿背带，因为小月龄宝宝的骨骼、肌肉还未发育完全，尤其是颈部力量弱，无法很好地支撑头部，长时间竖抱若保护不当，很容易影响正常发育。

4个月以上的宝宝，颈部肌肉发育逐渐成熟，能够很好地完成抬头的动作，可以尝试使用竖抱式

崔医生特别提醒：

使用婴儿背带，一定要购买从0岁就可以使用的款式，因为宝宝的颈部肌肉、腰背部肌肉需要3~6个月才能基本发育完全，适合新生儿的背带可以对宝宝的头颈部、腰背部给予很好的承托。

为避免较强的紫外线伤害皮肤，夏天外出要避开10~16点，可以在树荫下晒太阳。

6个月以内的婴儿皮肤较薄，很容易吸收外来的有害物质，建议不要使用防晒霜。

应多带宝宝进行户外活动，如果天气不理想，可以选择人群不密集、通风较好的大型购物中心。