

照顧自己 和新生子女



Caring for Yourself and Your New Family

祝賀寶寶誕生！

此小冊子分為兩部分，幫助您了解：

- ▶ 照顧自己
- ▶ 照顧新生寶寶

我們希望您會閱讀的小冊子其中一部分是放在這信封內。其他小冊子則是在護士當值處旁邊牆上的架內。

我們希望您在醫院及在家期間都覺得此小冊子是有幫助的。

目錄

自然分娩或剖腹分娩後照顧自己

子宮的變化.....	1
絞痛(又稱為產後痛).....	1
陰道分泌物(又稱為惡露)的變化.....	1
陰道與直腸之間部位(又稱為會陰)的變化.....	1
剖腹分娩.....	2
處理胃氣.....	3
體溫的變化.....	3
小便(排尿)的變化.....	3
腿部及腳踝腫脹.....	3
痔瘡.....	4
糞便硬(又稱為便秘).....	4
控制疼痛.....	4
吃得好.....	4
管理體力.....	5
情緒的變化.....	5
育兒.....	6
恢復行房.....	7

照顧寶寶

寶寶的安全.....	9
寶寶的特點.....	9
照料寶寶.....	10
撫慰寶寶.....	11
寶寶的官能.....	12
寶寶的行為.....	13

自然分娩或剖腹分娩後照顧自己

子宮的變化

寶寶出生後，子宮是結實的和呈球形。在肚臍對上之處可摸到子宮的頂端。產後每天子宮會慢慢縮小。護士會觸摸您的子宮，確保它是在縮小及保持結實。到了產後六至八個星期，子宮會回復到懷孕前的模樣。

絞痛(又稱為產後痛)

有些婦女在產後第一個星期會有稱為產後痛的絞痛。產後痛是由子宮放鬆和收緊(收縮)所造成，有如分娩時的陣痛。如曾生孩子，您有較大可能會有強烈的產後痛。餵母乳會引致子宮收縮及減慢出血。在給寶寶餵母乳期間或之後，您可能感到更強烈的產後痛。這些疼痛通常會在第一個星期過後消散。

有用的提示：

- ▶ 做鬆馳及深呼吸運動。
- ▶ 餵母乳之前先小便。
- ▶ 餵母乳之前至少三十分鐘先服食止痛藥。
- ▶ 如果您是採用了自然分娩，放一個暖水袋在肚子上。

陰道分泌物(又稱為惡露)的變化

陰道分泌物可能持續六個星期。在產後最初三天，分泌物是鮮紅色，裏面可能有一些稱為凝塊的細小血塊，體積應該與一元硬幣相若。產後五至七天，分泌物的量應該減少，並轉為粉紅色。過了那個時間之後，分泌物應該是黃白色至褐色，分量不多，好像經期最後幾天那樣。

在醫院期間，護士會檢查您有多少惡露。您若排出大過一元硬幣的血塊，請留起它，拿給護士看。如分泌物的量較正常月經為多，或者有血如“泉湧”的情況，通知護士。

回到家裏後，如果惡露每小時濕透超過一塊衛生棉，而情形維持多過兩小時，或者您察覺到一陣濃烈的氣味，通知醫生或助產士。

陰道與直腸之間部位(又稱為會陰)的變化

每次去洗手間都用沖洗罐來保持這部位清潔，這是很重要的。沖洗罐就是您來本病房時我們給您的那一個。務必由前到後洗抹會陰，並輕輕拍乾。

在最初的二十四小時，把冰放在會陰上，以減少腫脹及紓緩疼痛。用一層薄布包住冰袋，之後才放在皮膚上。把冰直接放在皮膚上可能造成損害。如會陰有縫針，在癒合期間它們或會引致不舒服和發癢。

二十四小時後，坐在暖水裏(坐浴)也許會有助舒緩及治癒那部位。如有縫針，這也可能有助使它們癒合。您可以有兩種方法進行坐浴：

1. 把五至十厘米(二至四吋)的暖水注入清潔的浴缸內，坐在浴缸裏十分鐘。每天做兩至三次。
2. 買一個坐浴盆。注入暖水，坐在裏面十分鐘。每天做兩至三次。您可在禮品店及一些藥房和醫療用品店買得到坐浴盆。

有用的提示：

- ▶ 坐浴後躺在床上十分鐘，吹乾會陰。用吹風機(設定吹涼風)幫忙。使氣流來回吹過而不是直接吹向縫針處。
- ▶ 一想到就收緊和放鬆陰道肌肉，或至少每天三次這樣做。這些又稱為凱格爾(Kegel)運動。從在此信封內找到的小冊子“**Basic Exercise Guidelines After You Have Had Your Baby**”(產後基本運動指引)了解一下這些運動。您也可從 www.bcwomens.ca 裏 Health Topics A-Z(健康課題 A-Z)小冊子名單內閱讀及打印此小冊子。
- ▶ 您在家裏時，如有以下情況，應通知醫生或助產士：
 - 會陰有異樣的感覺
 - 疼痛或腫脹得更厲害
 - 發覺有氣味濃烈的分泌物
 - 縫針處裂開
 - 有其他憂慮

剖腹分娩

您如採用了剖腹分娩，覆蓋切口的繃帶通常會在手術後翌日拿掉。這會有助痊癒。如用了U形釘來縫合切口，護士通常會在產後第二或第三天把它們除去。到了這個時候，皮膚已充足復元，不會裂開。毋須拆線的縫針會在產後大約七天溶解。

您可能有膠布橫貼在切口線上，這膠布有助使切口合起來，直至它完全復元。您毋須拿掉這些膠布，它們會慢慢自行脫落。切口周圍會有麻木的感覺幾個月，這是很平常的。這種感覺會慢慢回復正常。

有用的提示：

- ▶ 如要起床，轉向側臥，用雙手撐起身體。如果是在醫院，把床頭搖起也會有幫助。
- ▶ 穿著鬆身衣服，避免切口受到壓力和摩擦。
- ▶ 咳嗽時用枕頭或折疊的毛巾支撐腹部。

切口的護理

- ▶ 最初幾天用淋浴。
- ▶ 不要把肥皂或消毒酒精用於切口上。
- ▶ 不要提重過寶寶的東西幾個星期。

想取得多些資料，請閱讀在護士當值處旁邊牆上的架內找到的小冊子“**Cesarean Birth**”(剖腹分娩)。

處理胃氣

剖腹分娩後有胃氣痛是很常見的，至於劇烈程度，就人人不同。胃氣痛最可能出現於手術後一至四天。

有用的提示：

- ▶ 剖腹分娩後，您一準備好並且沒有嘔吐，就想吃什麼都可以。不要喝有氣的流質，例如橙汁和蘋果汁，以及不要喝含氣泡的飲品(汽水)。
- ▶ 至少每四小時轉換臥床姿勢一次。向左側臥並屈膝是個好姿勢。
- ▶ 每天短程散步幾次。當您有能力時，增加每天的散步次數。
- ▶ 喝暖飲品，它比凍飲品好。

體溫的變化

隨著乳房因有多些乳汁而脹滿，您可能會覺得身體比較暖。有些婦女也發覺，在產後最初二十四至四十八小時期間，出汗會比平常為多。

有用的提示：

- ▶ 每天喝六至八杯水或清澈的流質。
- ▶ 如體溫維持在攝氏 38 度以上，通知醫生或助產士。
- ▶ 穿著能使您保持舒適體溫的衣服。

小便(排尿)的變化

在最初兩至五天，您可能要經常小便。產後一、兩天，膀胱貯滿尿液時，您也許不能感覺到。

有用的提示：

- ▶ 每天喝六至八杯水或清澈的流質。
- ▶ 每隔大約兩至三小時小便一次。
- ▶ 小便時若有諸如以下的問題，通知醫生或助產士：
 - 體內感到疼痛或壓力
 - 有灼痛之感
 - 無法小便
 - 尿意強烈，但排出尿液甚少
 - 每小時要小便多過一次

腿部及腳踝腫脹

在最初二十四至四十八小時，您的腿部及腳踝或會腫脹，可能幾個星期都不消退。這是正常的。

有用的提示：

- ▶ 在休息、看電視或閱讀時，雙腿放在高於臀部水平之處。
- ▶ 不要交叉著雙腿。
- ▶ 如雙腿及腳踝變得更腫、發紅和疼痛，通知醫生或助產士。

痔瘡

肛管靜脈腫脹是稱為痔瘡。產後最初幾天，痔瘡可能引起肛門附近劇痛。經過一段時間之後，痔瘡會慢慢縮小，而在大多數情況裏更會消失。

有用的提示：

- ▶ 產後立即把冰袋放在這個部位。只要有幫助就繼續這樣做。
- ▶ 坐在用毛巾造的“圈”上，或者買一個軟橡膠圈。這樣做可消除這個部位所受的壓力。
- ▶ 使用醫生或助產士**吩咐購買**的或藥劑師建議的痔瘡膏。
- ▶ 吃高纖維食物及每天喝至少六至八杯水。
- ▶ 躺在注了暖水的浴缸內。
- ▶ 每次大便後用沖洗罐的暖水清潔這個部位，並輕輕抹乾。
- ▶ 不要長時間坐在馬桶上。不要用力迫糞便出來。
- ▶ 使用依照醫生、助產士或藥劑師建議的通便劑或大便軟化劑。

糞便硬(又稱為便秘)

要回復正常的大便模式，可能需時達一個星期。多吃纖維，例如麥麩鬆餅、蔬菜、水果，及每天喝六至八杯清澈流質，有助軟化大便。您也許要服用大便軟化劑或溫和的通便劑。請教醫生、助產士、護士或藥劑師。

控制疼痛

產後基於不同原因您可能覺得有點痛。您怎樣處理疼痛取決於您過往的經驗。試用以前曾對您起作用的止痛方法。您也許應該試用冰袋、深呼吸、坐在軟橡膠圈上及止痛藥，幫助解除疼痛。如果疼痛使您無法放鬆和照顧寶寶，告訴護士、醫生、或助產士。

您也許需要有點止痛藥在家裏。離開醫院前，同醫生或助產士談談這一點。

有用的提示：

- ▶ 定時服食止痛藥。在最初幾天這通常是每隔四至六小時一次。
- ▶ 如在痛得太厲害之前先服食止痛藥，效果會較好。
- ▶ 如止痛藥未能使您舒服，同護士、醫生或助產士談談。

吃得好

均衡的飲食對您日後的健康很重要。均衡飲食包含：

- 蛋白質，例如肉類、魚、家禽、豆或豆腐，
- 青菜及黃蔬菜，
- 水果，
- 全穀類麥片及麵包，
- 奶類產品，例如牛奶、酸乳及乾酪。

選擇給寶寶餵母乳的母親通常吃同懷孕期間一樣的食物，飲水解渴。

選擇用奶瓶餵寶寶的母親可開始好像懷孕前那樣進食。

向醫生或助產士請教有關維他命及葉酸補充劑。

有用的提示：

- ▶ 讓別人去購物和準備您的膳食。
- ▶ 全日吃四至五頓分量較小的膳食，而不是設法每天吃三餐。
- ▶ 貯備大量調製食品，以便可隨時進食。

管理體力

不管您是怎樣生孩子，您都要讓自己有機會恢復體力。在最初幾個星期，設法只照顧自己和寶寶。您愈多休息及照顧自己，體力就愈快回復正常水平。

有用的提示：

- ▶ 日間多作休息。
- ▶ 每天慢慢增加活動量。
- ▶ 在最初一、兩個星期，找個陪伴人員在您左右。您與此人若相處得融洽就最好。
- ▶ 接受伴侶、家人和朋友的幫忙。
- ▶ 您不必做的事，讓別人做。
- ▶ 寶寶睡覺時，您也睡。拔去電話的插頭，在正門上放一塊寫上“請勿騷擾”或“母親和寶寶正在睡覺”的告示牌。
- ▶ 最初兩個星期限制親友到訪。
- ▶ 做不舒服的活動之前先服食止痛藥。

有些母親在產後最初二十四小時以十分簡單的運動開始。想取得多些有關寶寶出生後的運動的資料，請閱讀以下的小冊子：

- 在此信封內找到的“**Basic Exercise Guidelines After You Have Had Your Baby**”(產後基本運動指引)
- 在護士當值處旁邊牆上的架內找到的“**Exercises After Your Cesarean Birth**”(剖腹分娩後的運動)

情緒的變化

“產後憂鬱”

十個初為人母者當中有八個(即 80%)會感到“產後憂鬱”。產後憂鬱最常見於產後第三至五天，但也可在最初七至十天期間任何時候出現。如有產後憂鬱，您可能感到情緒十分激動，並且可能很容易哭泣。這種情況通常持續幾天。這並非產後抑鬱症。

有用的提示：

- ▶ 讓情感抒發出來，盡量不要壓抑情感。
- ▶ 同您信任的人傾談您的感受。幫其他人明白您的強烈情緒是產後憂鬱。
- ▶ 定下小目標，每天都依循簡單的常規。
- ▶ 如有必要暫時離開寶寶。
- ▶ 寶寶睡覺時，離開寶寶稍作休息，例如喝杯茶。
- ▶ 閱讀「管理精力」那部分裏的提示。

- ▶ 閱讀在此信封內找到的小冊子“**Taking Care of Your 'Self' With a New Baby**”(照顧有新生嬰兒的自己)。

產後抑鬱症

產後抑鬱症可能在誕下嬰兒後幾個星期或幾個月出現。此時您可能會有的一些感受是：悲傷、憤怒、一文不值、急躁、麻木、孤獨和內疚。您也可能會有傷害新生寶寶的駭人想法。不要忘記，您無力控制這些感受和體驗。如有**任何一種**這些感受，請立即求助。通知護士、醫生或助產士。

有用的提示：

- ▶ 同您信任的人傾談。告訴朋友、醫生、助產士或社區衛生護士您覺得怎樣。
- ▶ 從“**Taking Care of Your 'Self' With a New Baby**”(照顧有新生嬰兒的自己)之中了解您可以得到的幫忙。
- ▶ 您如無法求助，叫其他人代勞。
- ▶ 閱讀「管理精力」及「產後憂鬱」等部分裏的有用提示。

寶寶父親的感受

您初為人父，可能也會有許多不同感受。舉例來說，您可能感到興奮、欣喜若狂、疲倦、驚恐、不知所措、受冷落、妒忌、以及自豪。就好像初為人母者需要時間去適應新生嬰兒一樣，您也是。我們鼓勵您從一開始就參與照顧新生寶寶。

有用的提示：

- ▶ 盡可能學習照顧寶寶。
- ▶ 摟抱寶寶，同寶寶說話及作眼神接觸。
- ▶ 摟著寶寶，肌膚相貼。
- ▶ 同伴侶談及您的感受。
- ▶ 同其他初為人父者談談。

育兒

無論您曾否為人父母，養育新生孩子是一生中最富挑戰性的經驗之一！在怎樣養育子女方面我們大多數都是無甚訓練。我們大多數都是邊學邊做。我們大多數都是以父母撫養我們的方式來撫養下一代。

育兒是十分複雜的問題，持續一生！以下是一些在新的育兒體驗最初兩個星期裏您可能認為會有幫助的主意。

有用的提示：

- ▶ 寶寶睡覺時，您也睡。
- ▶ 輪流安撫寶寶。您們其中一人同寶寶一起時，另一人就睡覺。
- ▶ 限制親友到訪。在電話答錄機或門上留下“寶寶和家人正在睡覺”的訊息。
- ▶ 可能的話，叫別人上門清潔及洗衣和煮食。
- ▶ 每天留出時間互相交談和分享感受。
- ▶ 不要忘記一起開懷大笑。記住，這種經驗不會永恆不變。
- ▶ 過一天算一天，定下小目標。

- ▶ 如有任何疑問或憂慮，通知醫生、助產士、社區衛生護士或致電卑詩護士專線 (BCNurseLine)：溫哥華都會 604-215-4700 或卑詩省內其他地方免費長途電話 1-888-215-4700。

如家裏已有小孩，您會受到新感受和經歷的考驗。舉例來說，首次丟下您的年長孩子，或者在家時未能多陪伴他或她，使您可能感到十分傷心或內疚。您的其他孩子也許會對新生寶寶和您生氣或妒忌，因為他們不再得到您的百分百注意。他們可能感到沒人喜愛自己及受排斥。這是稱為兄弟相爭。

有用的提示：

- ▶ 叫您的其他孩子到醫院探望您和寶寶。您的其他孩子來探望時須與另一個成人一起。
- ▶ 準備一份由新生寶寶送給他們的特別禮物。
- ▶ 把他們交給特別親密的人，例如祖父母。
- ▶ 鼓勵他們講出感受。
- ▶ 告訴他們您惦記他們，他們是獨特的，您愛他們。
- ▶ 在日間定個特別時間與他們在一起。
- ▶ 如忙於照料寶寶，準備一袋特別的玩具，給他們在這段時間玩。
- ▶ 您在場時，讓他們幫忙照料及摟抱寶寶。對他們說他們幹得出色，是好幫手。
- ▶ **不要讓寶寶與小兄長或小姊姊單獨相處。**

恢復行房

您若覺得已準備好恢復行房，去做與否是您和伴侶的選擇。陰道不再有分泌物時，行房是安全的。在恢復行房之前先問自己另外三條問題：

- ▶ 會陰舒服嗎？
- ▶ 您將會用什麼方法避孕？
- ▶ 您覺得自己想這樣做嗎？

如基於任何原因您覺得自己還未準備好，同伴侶談談。您的伴侶可能有同樣的感覺。

有用的提示：

- ▶ 如還未準備好性交，擁抱、摟著、依偎、手牽手及擦背都是有性親密感的其他方法。
- ▶ 留出時間不與寶寶在一起，並談及您的感受。
- ▶ 用殺精泡沫或軟膏來避孕，因為這有助潤滑陰道。
- ▶ 如對恢復行房有任何憂慮，或因為自己對此不感興趣而擔心，應同醫生、助產士或社區衛生護士談談。

避孕

- ▶ 如不是餵母乳，在寶寶出生後不久(產後約四至九個星期)您就可能懷孕。夫妻在恢復行房之前須先選擇避孕方法。
- ▶ 如果是餵母乳，您會懷孕的機會十分小(低於百分之二)。換言之，餵母乳可 98%保護您不會懷孕，但有以下三個條件：
 - 您是完全餵母乳，即是寶寶只是從您那裏得到食物。寶寶日間至少每隔四小時吃奶一次，夜間就每隔六小時一次。寶寶不吃配方奶粉或穀類食品；及

- 自產後八個星期以來還未恢復行經，即是從寶寶出生以後您還未有正常的月經；及
 - 寶寶未夠六個月大。
 - 如這些條件其中任何一項不對，您有較大可能懷孕。您須選擇其他避孕方法，防止懷孕。
- ▶ 同醫生、助產士或社區衛生護士商談避孕方法。

照顧寶寶

(為方便閱讀，我們會把寶寶當作女孩)

寶寶的安全

- ▶ 必定要有個負責可靠的成人與寶寶在一起，除非她是在床上睡覺。閱讀套件裏的“Safe Sleeping...For you and Your Baby (in the first year)”(安全睡覺...對您和寶寶(在第一年))以及“Back to Sleep”(仰睡)。
- ▶ 抱寶寶時要承托著她的頭和頸。嬰兒的頸部肌肉還未完全發育。
- ▶ 每次寶寶坐上汽車時，都要把她放在認可的汽車安全座椅上。

寶寶的特點

寶寶的樣子

每個嬰兒都有本身的個子、體形、膚色和斑紋。寶寶身上有一些在出生後不久就會消退的形狀或斑紋，當中包括：

皮膚

- ▶ 出生後最初幾天手腳膚色有點藍。
- ▶ 全身出現污斑狀的紅塊，稱為新生嬰兒疹。這種疹會自行消失。
- ▶ 稱為粟粒疹的小白點。這些白點大部分可見於鼻子和下巴，通常會在幾個星期至幾個月內消失。
- ▶ 皮膚乾燥、脫落。在換皮時這是個自然過程。不要用潤膚霜或液。
- ▶ 細小、紅色的胎記，很多時可見於頸背、前額、鼻子周圍或眼皮上，稱為鵝鳥(送子鳥)叮痕。這些胎記可能在幾個星期內開始褪色，到了一歲通常會完全消失。
- ▶ 身體上帶藍色的斑紋，稱為蒙古斑。

寶寶的體溫

嬰兒的正常體溫範圍是攝氏 36.5 度至 37.4 度，即華氏 97.7 度至 99.3 度。寶寶的體溫如果在此正常範圍內，這就是她健康良好的其中一種跡象。

如擔心寶寶的體溫，可依以下步驟量度：

1. 拿起溫度計，放在寶寶的腋窩中間。
2. 輕輕把寶寶的手臂垂下，夾住溫度計，使它不會掉下。
3. 如使用水銀溫度計，等五分鐘，然後閱讀溫度。如使用數碼溫度計，拿穩它至少四分鐘，然後閱讀溫度。毋須理會在四分鐘前出現的嗶嗶聲。

寶寶的體重

在出生後第一個星期寶寶的體重或會比出生時輕了百分之十。嬰兒出生時會有額外液體，因此體重減輕一點是意料中事。

寶寶的小便(排尿)和大便(排糞)

在出生後最初三天，每天尿濕一至兩塊尿片是正常的。在這段時間裏，寶寶可能 16 至 24 小時不尿濕。您如擔心，請同護士、醫生或助產士談談。最初的三至四天過後，如 24 小時尿濕至少四至五塊尿片，這就表示寶寶吃得足夠。

所有嬰兒在最初幾次大便時會排出稱為胎糞的深色、黏糊糞便。胎糞之後的大便是褐綠色，通常隨後會變為黃色。不同的嬰兒有不同的大便顏色、黏稠度和次數，這視乎寶寶是吃母乳還是用奶瓶餵養。

吃母乳的嬰兒的糞便通常是黃色、鬆軟、爛的和無一定形狀。吃配方奶粉的嬰兒的糞便是比較定形的黃色。間歇地，寶寶的糞便可能是青綠色，這一般是正常的。大多數嬰兒(六個星期大或以下)每天大便一至兩次。有時，吃母乳的嬰兒可能長一點時間沒有大便，這是正常的，只要寶寶是舒服，以及有大便時糞便是鬆軟的。

照料寶寶

替寶寶洗澡

除了包尿片部位之外，寶寶只需每隔幾天洗一次澡。假如您選擇用肥皂，就要用不含染料或香料的。先洗寶寶的臉，然後洗頭髮、身體和包尿片部位。使用肥皂後，以清水替她沖洗乾淨，使她敏感的皮膚不會受到刺激。替她徹底抹乾，尤其是皺紋內。

有用的提示：

- ▶ 家裏的熱水溫度應該不超過華氏 120 度(攝氏 49 度)。
- ▶ 如在洗面盤替寶寶洗澡，把水喉關緊。可能的話，把水龍頭推到後方。總是最後才關掉冷水，讓水龍頭保持涼快。

臍帶護理

使寶寶的臍帶保持清潔和乾爽，直至從肚臍掉下為止。在洗澡或換尿片時用水和棉花棒或棉花球清潔臍帶。把尿片放在肚臍以下，讓臍帶得以吹乾。臍帶通常會在五至十五天之間脫落。

如看見肚臍部位周圍有發紅或腫脹，立即通知醫生或助產士。

替寶寶包尿片

尿片基本上分兩種：即用即棄的和布製的。即用即棄的尿片以紙、化學品質和塑膠製造，用一次之後就丟掉。布尿片是棉織品，可以清洗和再用。如果您想用布尿片但又要不必清洗，可使用尿片服務。您可在“黃頁”裏查看尿片服務，或上網到 www.411.ca。

有用的提示：

不管您用哪種尿片：

- ▶ 寶寶醒著期間經常檢查尿片是否有濕。尿片濕了就要換。
- ▶ 在寶寶換尿片的地方齊備所需的一切用品。在有暖水的地方附近換尿片較為方便。在浴室內設一個換尿片範圍是個好主意。
- ▶ 清潔寶寶的屁股時必定是由前到後。

- ▶ 用濕布抹寶寶的屁股，然後拍乾或吹乾。
- ▶ 不要用爽身粉，它是不需要的，它可能傷害寶寶的肺部。
- ▶ 每次換尿片後都一定要洗手。
- ▶ 洗澡後吹乾寶寶的屁股。
- ▶ 寶寶的屁股清潔乾爽時，您可塗上薄薄的一層含鋅尿布疹防護霜或皮膚防護霜，保護皮膚。

替寶寶穿衣服

使寶寶保持溫暖及保護她不受寒冷和炎熱侵襲，是決定怎樣替寶寶穿衣服的主要目標。

寶寶在室內時：

- ▶ 當溫度是攝氏 20 度至 22 度，即華氏 68 度至 72 度，寶寶需要穿同您一樣多的衣服。
- ▶ 寶寶睡覺時，加多一層被，例如毯子。不要替她裹得太多。

夏天寶寶在室外時：

- ▶ 替寶寶穿衣服是要使她的皮膚不受陽光直接照射。嬰兒的皮膚是敏感的，可以很快灼傷。用有邊的帽來保護她的頭和臉。用鬆身輕便的衣服來保護她的身體，但又不會引致過熱。

冬天寶寶在室外時：

- ▶ 總要替寶寶戴帽，以防止熱力流失。
- ▶ 給寶寶的手腳穿上衣物。

其他有用的提示：

- ▶ 摸摸寶寶的頸背，以判斷她是太熱還是太冷。
- ▶ 替寶寶穿羊毛衣及用毯子，保護她不會直接吹風。
- ▶ 確保她的衣服是舒適和夠闊大，讓她可活動自如。
- ▶ 把寶寶放在汽車座椅上時，應替她穿著平常的衣服。綁好帶子後，再蓋上一條毯子。不要給她穿著臃腫的衣服及用毯子包裹著在汽車座椅上。
- ▶ 用溫和、不含香料的肥皂洗衣服。沖水兩遍以除去所有肥皂。不要用衣物柔順劑。

手指甲和腳趾甲的護理

修剪手指甲和腳趾甲時要特別小心，因為可能很容易意外傷及寶寶的皮膚。您可以在大部分藥房購買剪嬰兒指甲的特別剪刀。

您可能會發覺，修剪指甲的最理想時間是當寶寶在睡夢中和輕鬆自在時，只要把指甲的“多餘”部分橫向直剪便成。不要設法把指甲修剪成形、猛力扯掉指甲、或把指甲剪得太接近基部。

撫慰寶寶

健康的嬰兒在出生後最初五個月可能哭鬧得很厲害。嬰兒大約兩個星期大時，或會開始哭鬧得愈來愈多，這種情況也許會持續到他們大約兩個月大。這是正常的。聽見寶寶哭鬧，可能令人十分心煩意亂。這也是正常的。不要忘記哭鬧是寶寶告訴您她需要什麼的其中一種方法。

寶寶哭鬧有許多原因，其中一些原因可能是她感到：

- ▶ 不舒服，因為尿片濕了、胃氣痛、衣服太緊或腳趾和手指纏了線
- ▶ 太熱或太冷
- ▶ 煩悶
- ▶ 需要睡覺
- ▶ 飢餓

閱讀“Purple Crying”(嬰兒哭鬧不停)小冊子及觀看數碼光碟。

切勿搖晃或傷害寶寶。若無法使寶寶停止哭鬧，感到沮喪是沒有問題的。把寶寶放在安全的地方，用幾分鐘時間使自己冷靜下來。深呼吸。覺得好一點時，回去查看她。向伴侶、家人和朋友求助。

寶寶也許能夠自己平靜下來。留意寶寶通常是怎樣撫慰自己，當您要撫慰她時，可依樣葫蘆。

- ▶ 她對您的嗓音、您的觸摸、還是兩者都有反應？
- ▶ 她喜歡被摟住還是獨處？
- ▶ 她聽見什麼音樂就會安靜下來？
- ▶ 她喜不喜歡活動，例如坐汽車或嬰兒車？

寶寶的官能

寶寶的官能還未完全發展，但她能夠看、聽、摸、嚐、及嗅。

視覺

- ▶ 寶寶可短時間清楚看見在距離她的臉兩至三隻手(18 至 45 厘米)之處的東西。寶寶不能看見遠處的東西。
- ▶ 寶寶喜歡看人的面孔、輪廓清晰的物件、圖案、以及鮮艷的顏色。她也喜歡看顏色成對比的東西。

利用寶寶的視覺來與她玩耍的有用提示

- ▶ 寶寶最有興趣看您。不要忘記，當您的臉與她的臉相距兩至三隻手(18 至 45 厘米)時，她看得您最清楚。
- ▶ 在出生後第一個星期，嬰兒可能較敏感和容易煩燥。玩耍時間不太長會有幫助。只玩幾分鐘對她可能已經足夠。
- ▶ 當寶寶處於安靜清醒狀態時，開始給她看不同的東西。最適合的時間通常是在餵養她之前。
- ▶ 寶寶或會喜歡您自己畫的黑白色圖畫。畫面孔、西洋棋盤、或幾何圖案。

聽覺

- ▶ 寶寶能分辨嗓音，以及她認識及不認識的聲音。
- ▶ 寶寶可能對聲音不理睬，假如她想這樣做。
- ▶ 寶寶記得她在子宮裏聽過的聲音。

利用寶寶的聽覺來與她玩耍的有用提示

- ▶ 通過聽您輕聲說話的錄音帶或柔和的樂器音樂，寶寶可能完全安靜下來。
- ▶ 讓寶寶聽多種不同的聲音，並找出她比較喜歡什麼聲音。
- ▶ 寶寶如對任何聲音都沒有反應，通知醫生。

觸摸

- ▶ 觸摸是第一個發展的官能。
- ▶ 口唇和手在觸覺上是最敏感的。
- ▶ 大多數嬰兒喜歡肌膚相貼的接觸、摟抱及親密。
- ▶ 寶寶喜歡摸不同的質地。
- ▶ 有些嬰兒會把自己的手放入口裏。這是寶寶使自己舒服的一種方法。

刺激觸覺的有用提示

- ▶ 讓寶寶的雙手可自由活動，以便她能夠把手放入口裏。
- ▶ 找出使寶寶舒服的是什麼。
- ▶ 摟著寶寶，肌膚相貼。

嚐

- ▶ 即使在出生之前寶寶也能分辨味道。
- ▶ 大多數嬰兒顯出他們是喜歡甜味及不喜歡鹹、苦、或酸等味道。

嗅

- ▶ 新生嬰兒知道不同的氣味。
- ▶ 寶寶記得及知道不同的氣味，尤其是她母親的。

寶寶的行為

寶寶是獨特的，她通過改變她的活動，告訴您她有什麼需要。嬰兒有六種活動或狀態。

- | | |
|---------|---------|
| 1. 安靜睡眠 | 4. 安靜清醒 |
| 2. 活動睡眠 | 5. 活動清醒 |
| 3. 嗜睡 | 6. 哭鬧 |

寶寶以改變狀態來告訴您她正在改變的需要。嬰兒處於每種狀態的時間有多長，每個都不同。了解每種狀態，有助您滿足寶寶的需要。每種狀態可見於下一頁，連帶一些您可能看見寶寶在處於那種狀態時會做的事情。另外也有一些當寶寶是在每種狀態時您可以用得著的忠告。

六種狀態	特點	提示
安靜/深層睡眠	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 身體動作很少 ▶ 在合上的眼皮下眼球轉動很少 ▶ 呼吸有規律 ▶ 難以弄醒寶寶 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 在寶寶身邊繼續進行喧鬧的活動並無問題 ▶ 並非互動、玩耍或餵養的適當時間
活動/淺層睡眠	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 身體動作很多 ▶ 在合上的眼皮下眼球有轉動 ▶ 扮鬼臉及發出聲響 ▶ 呼吸不規律 ▶ 飢餓或想大便使寶寶醒來 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 如醒著而您沒有騷擾她，寶寶可能再度入睡 ▶ 如房間喧鬧，寶寶可能醒來
嗜睡	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 活動由頗為靜態以至頗為活躍 ▶ 眼睛可能開合 ▶ 呼吸不規律 ▶ 反應緩慢 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 同寶寶說話或觸摸她來弄醒她 ▶ 把她安置於寧靜的房間來幫助她入睡
安靜/清醒	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 眼睛睜大、炯炯有神 ▶ 對周圍感興趣 ▶ 呼吸有規律 ▶ 很少身體動作 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 是同寶寶玩耍和說話的適當時間 ▶ 是餵養寶寶的適當時間 ▶ 使寶寶認識玩具
活動/清醒	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 醒著及活躍 ▶ 眼睛張開但寶寶漫不經心 ▶ 呼吸有規律 ▶ 對弄污了的尿片、飢餓、疲倦十分敏感 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 處理煩擾寶寶的情況 ▶ 她可能喜歡手舞足蹈
哭鬧	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 哭鬧、不適 ▶ 呼吸不規律 ▶ 身體動作增加 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 處理那問題(對弄污了的尿片、煩厭、疲倦)，閱讀「撫慰寶寶」那部分

製作：產後家庭教育小組委員會(Postpartum Family Education Subcommittee)，1989年4月

修訂：生育/產後家庭教育工作委員會(Birthing/Postpartum Family Education Working Committee)

BCW511 2009 版權所有：卑詩婦女醫院及健康中心(BC Women's Hospital & Health Centre)

BCW511 © 2009 BC Women's Hospital & Health Centre [Chinese]