

或换新工作的时候。如果可能，在离预产期很久时就完成这些变动。妈妈想回家的本能非常强，破坏家的完整就等于破坏妈妈的心情。

帮忙照顾宝宝

照顾宝宝不是妈妈的专利。爸爸在产后期间也扮演了重要角色。父子间建立起独特的亲密关系，对于宝宝的成长和发育也有独特贡献，虽不比妈妈多，也不比妈妈少，而是不一样的，宝宝会在不同的照顾下茁壮成长。

证明自己的能力

在亲身经历多次助产后当父亲的时光后，让我来跟爸爸们分享一些妈妈的秘密。随着妈妈跟宝宝产生稳固、健康的亲密关系，很自然地，妈妈会不愿跟别人分享照顾宝宝的工作。宝宝一哭，你赶紧去看，结果你老婆一个箭步超过你，冲向她无助的孩子。这是妈妈的天性（见第33页有关宝宝哭声对于妈妈的影响）。如果有那么一两次，你跑赢老婆，她一定会在旁边盯着你，以等待机会解救宝宝——“还是让我来吧，老公”。由于宝宝似乎在妈妈怀里比较容易安静下来，你对照顾宝宝也打了退堂鼓，而老婆也同意你不用做。这种情况会发生两个问题：爸爸没机会学习如何照顾宝宝，妈妈也会坠入累人的陷阱：“宝宝太需要我了，我没办法做其他事。”妈妈不能泡热水澡、整理头发、甚至是淋浴，因为“把宝宝交给谁我都不放心”。这正是妈妈快精疲力尽的信号，产后忧郁症也紧随在后。爸爸们，你必须证明你有能力照顾宝宝，妈妈才会放心将宝宝交到你手上，好让自己喘口气。（爸爸如何成为照顾宝宝高手，请见第251~254、270~272页的照顾诀窍。）

给妈妈的建议

如果爸爸根本没机会照顾宝宝，他怎么学得会照顾宝宝的方法呢？希望丈夫也体会一下

手忙脚乱、半夜睡不好的感觉吗？教你几个方法。

身教言传

在照顾宝宝的工作中，选出你最需要帮忙的事项，清楚告诉丈夫你需要什么。否则你丈夫可能会以为你希望什么事都自己做。不要用说教的方式，要跟丈夫一起做照顾宝宝的基本工作，如洗澡、安抚及换尿布，巧妙地（有时候也不要太巧妙）点出对宝宝最适合的方式。

设计爸爸

先让爸爸偶尔带着宝宝在家附近散散步，然后定期让爸爸和宝宝独自在家。当家里只剩他们两人时，爸爸照顾宝宝的潜力可能出乎你意料之外呢。不过记得先把宝宝喂饱，否则爸爸可真的要束手无策了。

晚一点出手相救

宝宝哭了，爸爸把他抱起来。宝宝还是哭，爸爸摇摇他，唱歌给他听。宝宝还是继续哭，你已经快受不了了。你的奶汁开始渗出，你真想从笨手笨脚的爸爸手上救出宝宝。记住，不要马上跑过去说“让我来”，忍耐一下。让爸爸和宝宝有时间把事情解决。如果情况真的越来越糟，再赶过去，但不要质疑爸爸安抚宝宝的能力。毕竟，宝宝饿了就要吃奶。爸爸在学会辨识宝宝的信号，知道什么时候宣布：“该喂奶了！”然后把宝宝交给妈妈。或许下次宝宝会比较习惯。公平点说，有的时候就是妈妈本人给宝宝喂奶，也不能马上把宝宝安抚好。

要有耐心

如果爸爸生长的家庭里，小孩都是由女性照顾，对于这些爸爸来说，照顾宝宝特别不容易。慢慢鼓励爸爸参与，并肯定他的能力，最后他会爱上照顾宝宝的，如果不是一人一半，也至少可以偶尔代替。

把宝宝介绍给小哥哥、小姐姐

超过3岁的小孩子通常对于小宝宝的诞生会非常兴奋。他们知道可以跟宝宝玩。3岁以下的小孩子，可能就不那么欢迎这个新生命了，但还是有办法增进他们的友谊。

在出生前就做朋友

让小哥哥、小姐姐在出生前就跟肚子里的宝宝熟悉。“来，把手放在妈妈肚子上，有没有感觉到宝宝在动啊？”这可以让他了解真的有个宝宝在妈妈肚子里。跟肚子里的宝宝说话时，让孩子参与。很快地，他会自己走过来和肚子里的小弟弟或小妹妹说话。做产检时带着孩子。让他听听胎儿的心跳。“听到宝宝的声音没有……很快他就会跟你说话了”。如果是年纪较小的孩子（比方说2岁半以下），就等到怀孕最后3个月，或者他注意到你跟以前不一样的时候，再开始跟他说宝宝的事，太早跟他说会让他糊涂——因为他并没有月份的概念。

图片、图片、图片

给小孩看胎儿在子宫中发育的图片，并使用正确的名词。宝宝是在妈妈的子宫里长大，不是在肚子里。也可以拿出他小时候的成长记录，一页页翻，告诉他你对小宝宝要做的事情就跟以前对他做过的一样，这有助于他习惯“家中多了一个宝宝”的现实。

让小孩对你的住院有心理准备

你两岁大的孩子可能比较关心你不在时他怎么办，而不是你到医院时会发生什么事。应该让他觉得跟你暂时分开不是失去你，而是有特别的事：“外婆不仅会烤好吃的点心给你吃，还会给你买新玩具……”最好让你2岁大的孩子留在家，跟他认识并且喜欢的人在一起。

跟孩子保持联络

在医院时，要常常打电话给孩子，也欢迎

孩子常到医院看你 and 宝宝。不要让他觉得你带回家的宝宝是个陌生人。

当“妈妈的小帮手”

设身处地为孩子想一下。他的第一个念头是这个新宝宝会对他的生活造成什么影响。越快让他知道跟另一个孩子分享妈妈其实并不坏，他就会对新宝宝越好。跟他玩“妈妈和爸爸的小帮手”游戏：换尿布、照顾宝宝、帮宝宝换衣服、洗澡。小帮手的角色将逐渐变成小老师的角色，像“教宝宝怎么握住摇铃”。

让孩子觉得自己也很重要

小哥哥、小姐姐也可以因为新宝宝而收到礼物。当大家纷纷送礼给妈妈和宝宝时，要让他也有获得礼物的机会。聪明的友人会知道要顺便买份礼物给小孩。如果朋友忘了，记得自己送一份礼物给孩子。要让孩子感觉到他对你还是很重要。虽然你要花很多时间在宝宝身上。

让孩子多跟爸爸相处

宝宝出生后的前几周，你必须全心全意照顾宝宝，就让爸爸负起陪伴另一个小家伙的责任吧。虽然孩子觉得跟妈妈在一起的时间少了，但跟爸爸在一起的时间却多了。

同一时间做两件事

用婴儿背巾把宝宝背在身上，你的两只手就可以空下来，让你边照顾宝宝，边跟大孩子玩。当你坐着喂母乳给宝宝时，也可以读故事或和大孩子玩。把宝宝背在身上，也可以帮助大孩子了解家里多了一个人。如果孩子不喜欢看到妈妈整天抱着宝宝。你可以鼓励大孩子用家制的背巾背一个布娃娃或宠物。（见213页，背着娃娃的小哥哥、小姐姐。）

让小孩参与照顾宝宝的工作，就像把以前照顾他的录像带重放一遍一样。你喂母乳、换尿布、照顾新宝宝时，顺便告诉孩子你在做什么，以及以前你也是这样照顾他的。让他们再

体会一次自己小时候的样子，能帮助孩子更了解家中多了个宝宝的生活。

最好不要去试着告诉孩子他已经长大了，或者用嘲笑来让孩子“长大”。看到宝宝所拥有的爱、拥抱与时间，任何孩子都会认为当宝宝比较好。如果这时候，你发现小哥哥、小姐姐的日常生活习惯，如上厕所、吃东西、睡觉等等，开始退化回到小时候的样子，其实是很正常的。此时就需要爸爸来弥补妈妈不在身边的时间。另外，你也可以指出宝宝虽然可爱，但却有很多事不能做，像到公园玩、吃棒棒糖、骑三轮车等。

产后忧郁症的预防与克服

你为宝宝出生这件大事足足忙了9个月。现在你跑完了全程，拿到了奖品。只要按一下电钮，医护人员马上就会满足你的每项需求。你是个大明星。大家都应该关心你，你也觉得很兴奋。但在生产的高潮过后，大部分妈妈都会有产后情绪低落的情形，也就是产后3天所出现的暂时性“低潮”。一部分是因为体内激素的改变，还有就是你的情绪在经历过高峰后，会自然的下降。这就是为什么在你坐着抱着宝宝时，会突然哭了起来。

当了几周妈妈，事情似乎有些不太对了。宝宝日夜不分，你也跟着日夜颠倒。你的奶水可能不太够（或者有人这么跟你说）。当你累得想躺在沙发上打个盹时，宝宝又哭了。你的精力人不敷出。除了身体上的疲惫外，还有生产时待愈合的伤口（会阴切开术或剖腹生产），可能还有生产过程不如预期中顺利、宝宝的行为跟书上说的不一样、丈夫也没有书上说的体贴。把这些东西全加在一起，不到两周，你可能就不只是产后情绪低落了。

女人生命中改变最快、最大的时候，莫过于

于宝宝出生后的第一个月。也难怪会有50%~57%的妈妈，或多或少都有产后情绪低落的情形（如果生养孩子的是爸爸，这个比例可能是百分之百）。除了觉得心情不好外，约有10%~20%的妈妈，会进一步有产后忧郁症，症状包括严重焦虑、失眠、恐惧、突然大哭、小题大做、神智混淆、惰性、对于打扮没有兴趣，有时对丈夫或对孩子感到厌烦。

这些感觉是身体所发出的信号，告诉你最近所发生的改变及所需要的精力，已经超出你身体、心智和情绪所能负荷的范围。这并不表示你太软弱，只表示你为了适应这些改变，已经耗尽身体的能量。除了生产和照护宝宝时大耗精力外，激素水平的波动也是产后忧郁症的原因之一。虽然产后情绪低落与忧郁症都很常见，还是有一些方法可以避免，至少可以减轻这种让人难受的感觉。

回巢安顿最重要

不要想满足所有人的所有需要。刚生完小孩的你，有权利备受呵护。你需要时间适应。你不能同时当大厨师（甚至随便弄一餐）、社交女主人、整理家务的人和妈妈。你没有力气做所有事，也没有人指望你这样做。

事情要分轻重缓急

有时候你会觉得自己一事无成，其实，你正在做世界上最重要的工作——照顾一个新生命，尤其如果你的宝宝特别磨人（我们会在第16章《如何照顾哭闹不安或腹绞痛的婴儿》，看到这样的宝宝），你必须暂时放下所有消耗你精力的事情。这种需要全天照顾宝宝的阶段并非永无止尽。

出去走走

没有人规定妈妈一定要在家时才能照顾宝宝。对小宝宝来说，你在哪里，“家”就在哪里。带着宝宝（见第14章《把宝宝背在身上的学问与艺术》）到公园散散步，找个角落坐下，

聆听大自然的声音。情性是忧郁症的症状之一，所以你必须每天安排一段时间到外面走走，并坚持这样做。

玛琳记 家里刚添了第8个宝宝后，我觉得被小孩压得喘不过气来。变得很容易发脾气而且——信不信由你——我居然开始怀疑自己是不是有能力当母亲。更让我觉得有罪恶感的是，我14岁的大女儿说：“我以后绝对不要生小孩！”当我发现自己的心情已经影响到全家时，我决定要找人帮忙，改善这种情况。我不希望我女儿长大以后觉得当妈妈一点都不好。

试试团体治疗

不是只有你一个人有产后忧郁症。几乎所有有刚当上妈妈的人，都有低潮的时候，只是有些人比较严重。母亲与婴儿的传统模式，从来都不是家中只有妈妈和宝宝，而是很多妈妈和很多宝宝，分享彼此的喜悦与负担。你的生产课程、朋友和亲人，或者本地的支持团体如母乳会，都可以帮助你渡过这个阶段。你可能还需要跟专业的产后忧郁症咨询人员谈一谈。许多地区都提供团体咨询，让女人聚在一起寻求彼此的支持与鼓励。

吃好一点

产后忧郁症会导致妈妈没有胃口，而营养不良会更让忧郁症加重。要强迫自己每天都吃营养均衡的食物（见第113页）。

好好打扮

“我连梳头发的力气都没有”是忧郁症期间常有的感觉。跟营养不良一样，外表憔悴也会加重忧郁症。如果你看起来还不错，你的心情也容易跟着好起来。去做个简单、好整理的发型，帮助你度过这几个月。

善待自己

今天休息一下，这是你应得的，而且你每

天都应该好好休息一下。除了每天淋浴、休息，或好好泡个澡外，偶尔去做个头发、做面膜、按摩、泡一个小时温泉，这些都是缓解你忧郁症状的好办法，相信有经验的医生都会建议你这么做的。

你可能会说：“可是我没有时间，我的宝宝需要我。”你绝对有时间，因为宝宝需要的是一个健康的妈妈。

弥补不好的开始

生产不顺利，是产后忧郁症的主要原因之一。如果你有这种情形，以下的方法可以帮助你弥补不好的开始。

采取第一步

首先，最重要的就是要承认自己有问题，而且这份失落感，已经造成你和宝宝的疏远。接下来开一个家庭会议，好好跟丈夫谈一谈你的感觉。告诉他你需要什么帮助，比方说，做家事、抱宝宝等等。让丈夫知道，你需要时间跟宝宝建立感情。暂时将所有家里、外面的活动搁在一旁，不要让这些事情占用你和孩子相处的时间。让丈夫了解，你需要时间和宝宝建立感情、互相适应。你必须回到第一天，找回你生产当天的心情，将这些日子重过一遍，从现在开始你要将心思全部放在宝宝身上。你必须与宝宝建立心灵上的沟通，这是需要时间和精力。你必须现在就做。因为如果留到以后做，只会变得更加困难。

让宝宝当你的治疗师

宝宝有一种能力，能激发出妈妈最好的一面，只要妈妈能营造出以宝宝为重心的环境，让宝宝发挥这样的能力。花两周的时间（如有需要可以更久），跟宝宝形影不离。如果你有喂母乳的问题，可以请教专业的授乳咨询人员。宝宝需要你的奶汁，你也需要喂母乳时所带来的激素刺激。喂母乳能激发你的母性。如

果你是喂奶瓶，也要边喂边抚摸宝宝，就像喂母乳一样。

每天跟宝宝做身体接触

要跟宝宝多多接触，你可以每天为新生儿按摩（技巧请见第70页）。让宝宝趴在你的胸前，肌肤相亲地进入梦乡。为了增加接触的机会，白天时你可以用背巾把宝宝背在身上几个小时。跟宝宝一起去散步，就像跟自己所爱的人共度时光一样。

心系宝宝

除了要与宝宝肌肤相亲外，也要跟宝宝心灵亲近。宝宝睡着时（如果你和宝宝依偎在一起睡就更好了），在心里畅想仁慈的母性。将所有的烦恼、工作都抛在一旁，因为你现在做的事，是无人可取代的大事。

写日记

将宝宝的出生过程写下，尤其是你当时的感觉和现在的感觉。记下自己的感觉，以及宝宝每天的成长变化。有时候，你很容易只想着烦恼的事，而忘了你和宝宝共同度过的美好时光。如果能将这些珍贵时刻记下来，你就不会有失落感。写作具有治疗的效果，而且能帮你将注意力放在你与宝宝愉快的互动时光上。

按照以上所说的方法大量地跟宝宝接触，是治疗不好开始的最佳药方。如果还是没有用，你就应该找懂得治疗母子关系障碍的治疗师。

给爸爸的建议

这些对付产后忧郁症的办法听起来很容易，可是如果没有人助一臂之力，你老婆是不会做的。这里有张处方，比去看1小时医生更便宜、更有效：“我已经帮你预约好了1小时的水疗课，我会开车送你去。然后6点去接你回来，我们可以在回来的路上买比萨饼吃。还有，我会带宝宝到公园散步1小时。”

爸爸的产生忧郁症

爸爸虽然不像妈妈那样发生了激素方面的及生理上的变化，但也会有心情不好的时候。爸爸需要做产后调适的原因包括：家中多了一张嘴要吃饭、生活方式突然变化、与伴侣的关系发生意料之外的改变。这种产后发生的情绪、经济与性生活上的调适，宣告婚姻进入了另一个阶段——在最短的时间内进行最多的调整的阶段。随着宝宝成长的最让人烦心的阶段慢慢过去，妈妈和爸爸的宝宝忧郁症和产后忧郁症，也会随之消失。

看医生固然是可取的，然而如果你以及你的妻子都按此处所建议的做了以后，上述症状仍未消失，那你就要意识到这是严重忧郁症的危险信号，你应该找医生求治了。现在已经有了新的方法，包括激素疗法，可以治疗产后忧郁症。不过有一点要提醒你，如果专业的建议会使妈妈和宝宝分开，最好再问问其他医生的意见。根据我们的经验，将母子分开，只会造成更多问题。

三人行

不管当初夫妻俩是多么满心期盼小生命的到来，他们往往惊讶地发现，这个需索无度的小家伙出生后，对于夫妻关系是一大考验。养儿育女就是这样！但如果心理上做好准备，会有助于你们面对婚姻的新阶段。

给爸爸的话

刚当上爸爸的你，可能会觉得：“我被冷

落了”、“她只顾着照顾宝宝”、“她跟宝宝黏得太紧了”、“我们已经几个星期没有性生活了”、“我们需要出去度个假，而且不带宝宝”，这些感觉都很正常。

婚姻的新阶段

你的感觉以及妻子与宝宝的亲近都是正常的。你认为妻子对你不像以前那样关心了，这也是很自然的。如果你先了解妈妈在产后所发生的正常变化，那么你也比较容易了解为什么你会有这种感觉，以及为什么你老婆会这样。

女性有两组激素：性激素和母性激素。生产前，性激素比母性激素多，她对性生活的欲望，可能会比当妈妈的欲望强。生产后，激素量发生逆转。她照顾孩子的欲望，会远远超过性生活的欲望。这种从与丈夫亲近转变为与宝宝亲近的变化，似乎是为确保下一代受到照顾而衍生出的女性本能。

你老婆性趣缺乏的原因，除了这种生理上的变化外，另一个原因就是她太累了。这个刚降临的小家伙，有一大堆要求，而妈妈的精力是有限的。忙了一天，大部分的妈妈已经被宝宝搞得精疲力尽，只想好好睡个觉。妈妈常常这样形容这种忙了一天的感觉：“我觉得累死了”、“我完全没力气了”。如果碰到需求特别多的宝宝、忙碌的家务和生活，这种感觉会更强烈。

妈妈知道自己的精力有限，所以只想把精力用在“必要”而非“想要”的地方。有个疲惫不堪的妈妈曾说过：“宝宝需要照顾，丈夫想跟我亲热。我实在没力气两件事都做。”宝宝出生后3~4个月（有时甚至要到断奶时），大部分的妻子都没有精力表现出她做为性伴侣的亲密劲儿。你当然会觉得受到了冷落，觉得老婆对你不再关心。不过事实并非如此。

爸爸要了解，妈妈天生的生理反应就是要去照顾自己的孩子。宝宝并没有取代你，只是之前放在你身上的心思，现在会暂时转向宝宝。这个时候，做妈妈比做伴侣重要，最理想的状况是找出时间和机会两者都做。

产后性生活

在这段母子建立亲密关系的时期，你应该当个体贴、细心的丈夫与爸爸。享受性生活的日子会回来的，而且会变得更好。以下是如何在生产后重燃性生活。

要体贴

不要给老婆压力。怀孕、生产、产后调适，都让女人的生理和心理精疲力尽。让老婆的身心重新充电，再提出性生活的要求。对许多男人来说，性就等于性交。但对女人来说，性还有精神上的成分。女人就算身体能过性生活了，心理可能还没准备好。而女人在生产后，要过好几周，身体才会准备好。太急着要求性生活，不会有满意结果的。因欲望而为的性生活，好于因义务而为的性生活。

慢慢来

“我不管医生说行不行，怀孕生产的是我可不是他”，一位精疲力尽的母亲对她没有耐心的丈夫这么说。医生说可以，并不表示你们的性生活就能在一夜之间，恢复怀孕生产前的激情。

重新追求老婆

妈妈也想和爸爸重拾性生活的浓情蜜意，但要以一种和当初被追求一样的渐进方式。妈妈希望被抱着、抚摸着、照顾、爱着，最重要的是，还要感觉到爸爸能体贴她的需要。只有这样，性交才能自愿发生。

产后的第一次

温柔体贴是产后性生活的关键。爸爸应该

尊重妻子身体在回复到怀孕前状态时所发生的变化。许多爸爸在形容与妻子重新开始性生活时,常说“好像在重新认识她的身体”。这里有几个诀窍,能帮助你与妻子重新开始性生活。

第一晚

妻子的大肚子没了,现在你们又可以紧紧依偎在一起。在你计划开始性生活的第一晚,最好让那一晚非常浪漫,有烛光晚餐和鲜花。

舒适的体位

产后的女性在性交时往往会感觉阴道不适。阴道干燥在产后几个月很常见,这是因为在泌乳期间,能促使阴道分泌润滑液的激素量会减少。此外,会阴切开术后的伤口未完全愈合,也会导致阴道疼痛。为缓和干燥,可以使用水溶性的润滑剂。试试不会压迫到妻子会阴的体位,譬如说侧身和女性在上体的位。请妻子引导你,慢慢来,避免疼痛。

奶汁溢出

乳房溢出奶汁,是产后性生活的正常现象,说明你妻子在回应你的爱意。注意,不要让妻子觉得你讨厌这种正常现象。此外,避免会压迫到乳房的行房体位,因为这样会让妻子觉得不舒服。行房前喂宝宝喝奶,让乳汁流干净,能避免不适和乳汁溢出,或许还可能避免做爱被宝宝要求吃奶所打断。

其他能让婚姻调适得更好的提示

记住宝宝优先

尊重母子的亲密关系。爸爸不用想跟宝宝争,因为十之八九你会输。记住,母亲在宝宝出生后所建立的亲密关系,比性欲关系要强。有位爸爸曾告诉我:“我觉得好像跟一个精神分裂的人做爱。”你可能会觉得妻子人在你怀里,心却在孩子那里,这是很正常的。如果宝宝和爸爸同时需要妈妈,猜猜看谁会赢。对于这样的性生活情景,你要有心理准备:宝宝在

睡觉,你们开始行房时,宝宝醒了,就在那一瞬间,妈妈的雷达会马上从你身上转向宝宝。你该怎么办?错误的处理方式是:你在发脾气,让妈妈知道她给宝宝的时间已经够多了,现在该轮到你了。这种自私的做法,绝对会让老婆反感,而性生活也美满不起来了。

比较好的做法是:从宝宝一出生,甚至是在怀孕期间,你就要不断向妻子灌输宝宝优先的观念。现在,在行房当中,你有机会证明自己也是以宝宝为优先的。或者是你先起身去安慰宝宝,然后再到妻子身边,或者对妻子说:“你先去照顾宝宝吧,我们待会儿再做。”让妻子知道你了解孩子的需要比你的需要更重要,能让妻子更感激你。(也能让性生活更美!)等到安抚好孩子后,她回到你的身边时会更爱你、更有回应,因为你鼓励她先满足宝宝的需求。

帮忙照顾宝宝

爸爸,你无法战胜(也不应该战胜)妻子正常的生理变化,但你可以战胜妻子的疲劳。妈妈可能是累得没办法行房,所以除了分摊照顾孩子的工作外,你可以接手任何会耗用妈妈精力的家务,或者请人做,这样妈妈就有更多力气可以花在宝宝和你身上。

一个人的成熟与否,有时可以看他是否能另一个人付出心力且不图尽快回报,因为他知道有人比他更重要。当爸爸就是这样。宝宝接受、你付出、你等待。这是每个刚当上爸爸的人都得面对的。每次当你觉得自己的性欲需要满足时都应该想到把妻子先让给更需要她的宝宝,把自己的快感暂缓一下,别忘了这是婚姻中的过渡期。这种无私的性生活,才能真正让一个男人转变为合格的丈夫与父亲。

给妈妈的话

你可能觉得丈夫不了解你怀孕与生产后,身体和激素都改变了,但你是否了解,丈夫的

欲望并没有什么改变呢？他的激素在孩子出生前、出生后完全相同。

讲出来

讨论产后性生活（或没有性生活）的问题。跟丈夫解释你体内的激素变化及其原因，让他知道这是婚姻中的正常阶段。要丈夫知道，你的性欲不像生孩子以前那样强，这并不是他的错。

告诉他你仍需要他

如果丈夫觉得自己被宝宝取代了，让他知道你仍需要他，只是这些需要在宝宝还小时，会暂时与以前不太一样。清楚告诉他你需要什么、什么时候、需要多少。也许，说一句“我今晚需要你抱着我”，对你们来说会是个好的开始。

专心在你所做的事上

你的丈夫可以感觉到虽然你身体跟他在一起，心却在孩子身上。你在喂奶时，他不会指望你心里想着他。但在做爱时，你心里还应该想着宝宝吗？如果你身体、心理都离不开宝宝，无法感受丈夫的爱，这些都是新生儿的妈妈会有的感觉，也是你要去面对并改善的。

避免“但是宝宝需要我”症候群

你不必在当妈妈和当妻子之间取舍。这两个角色是可以互补的。就像许多育儿的事情一样，你要学习如何调配新的角色和新的关系，互相配合，取得平衡。

这里提供一个我们在咨询时的常见情况。

史蒂夫和玛夏都是专业人士，他们在二十好几时结婚，几年后生了第1胎。玛夏的事业非常成功，她也希望当个成功妈妈。她想每件事都“做对”。她变得跟宝宝非常亲密，不分白天夜晚，做得似乎很不错，但只是她自己感觉不错。史蒂夫则对于照顾小孩不太习惯。他比较习惯工作的快节奏。玛夏觉得史蒂夫不

太会照顾孩子，所以不敢把孩子交给史蒂夫，也很少让他照顾孩子。而他们的宝宝，偏偏又是个总是要人抱的宝宝。就算史蒂夫抱着宝宝，玛夏也会在一旁虎视眈眈，随时准备一听见哭声就把宝宝抢过来，所以史蒂夫根本没机会学习如何照顾宝宝。由于不会照顾宝宝，史蒂夫整日埋首于工作。他觉得被排拒在亲密的母子关系外。于是又花更多时间在工作上。渐渐地，他跟玛夏的兴趣越差越远。玛夏专心当妈妈，史蒂夫则只顾着工作。玛夏跟宝宝越来越亲近，史蒂夫则越来越离不开工作，两人也越来越不亲密。

有一天，玛夏到诊所来，寻求婚姻咨询，她一开始就说：“我想当个好妈妈，宝宝需要我。我以为史蒂夫是大人了，他可以自己照顾自己。”我们告诉玛夏：“你的宝宝需要妈妈，也需要爸爸。”如果她不想把自己搞得精疲力竭，她需要史蒂夫帮忙。没有一位母亲能永远以最高水准不断付出、照顾宝宝，而不需要别人照顾她，分担育儿的工作。史蒂夫需要她的注意力和帮忙，才能建立起照顾宝宝的信心。除照顾宝宝外，他们还可以彼此照顾。所幸玛夏和史蒂夫后来都成为成熟的父母和伴侣。

给夫妻俩的话

在准备与编写这本书的3年间，我们生了第7个孩子史蒂夫，庆祝了我们结婚25周年，还领养了我们第8个孩子罗伦。朋友总爱问我们，怎么还会有时间留给彼此。我们的回答是：“彼此为对方抽出时间。”结婚不久后，我们就体会到，两个事业忙碌、又忙着照顾孩子的夫妻，很可能会逐渐疏远。我们发誓绝不让这样的事情发生。我们发现，孩子对于父母的需求永远不会停止。我们必须学会留一点精力给自己，这样反而会让全家过得更好。你们

也可以跟孩子说不。

我们有个习惯，孩子也学会了尊重这个习惯，就是我们夫妻俩每周有一天要单独吃晚餐，有时在家，有时约好在外边。我们的大孩子们很习惯这个每周约会，如果我们忘记了，他们还会提醒我们。有时我们在家吃时，孩子还会把这当游戏来玩，扮演我们俩的服务生，或者演场戏作为晚饭后的余兴节目。就连家中有新生儿时，我们也保持这习惯，有时是3人晚餐。

爸爸、妈妈们，努力做对好夫妻，就跟努力做好爸妈一样重要。刚开始几个月是最困难的时候，但记住，孩子是小婴儿的时间并不多。这段需求最多的阶段很快就会过去了。有了孩子后还是可以很浪漫的。

产后恢复体形

产后几个月，你的身体仍会保有許多怀孕与生产时所留下的痕迹和感觉。怀孕期间腹部堆积的多余脂肪——为了帮你和胎儿储备能量的正常现象——却可能让你在产后留下突出的小腹。这些多余的腹部肌肉，还可能减弱背部的支撑力量，造成背痛。

减重和锻炼肌肉，是大部分妈妈最关心的事。而成功与否的关键就在于耐心和毅力。

喂母乳期间的减重计划

妈妈的体重是在9个月间增加的，要安全有效地减重，也得花9个月。喂母乳的母亲，理论上每天需要多摄取500~600卡的热量，才能提供足够的营养给自己和宝宝。这只是个平均数值。如果你在怀孕前或怀孕中体重过轻，你可能需要更多的热量，以避免发生营养不良。如果你的体重过重，则可能需要减少热量的摄取，让体内积存的脂肪能逐渐消耗。在80

年代晚期，有几项研究发现，授乳期间，妈妈新陈代谢的效率会提高，因此授乳女性的每日建议摄取量，可能比实际所需要多。授乳期间的减重关键，在于找出适合自己的热量摄取值。

我们依据授乳母亲和宝宝所需要的营养，设计了以下的安全减重计划：

订出最符合你健康需求的热量摄取量

我们建议大多数授乳的母亲，1天至少摄取2000卡营养、均衡的热量。如果低于这个热量，会不适合大部分授乳母亲的健康所需。

设定安全、实际的目标

你的目标应该是渐进式的减重：通常是每个月减约1公斤左右，如果怀孕前体重过重就多减一点，如果怀孕前体重过轻就少减一点。

每天运动1小时

选择一项你喜欢的活动，最好是带着宝宝一起做的，这样容易坚持持久。有一项会让妈妈和宝宝都觉得舒适的活动，就是妈妈背着宝宝去散步，每天至少1小时。带着宝宝快步走，平均1小时可以消耗400卡热量。如果再加上少吃几块巧克力饼干，或者主食中与它热量相当的食品，每周就减掉半公斤左右（1天少500卡，或1周少3500卡，1周就能减去约半公斤）。喂奶后再运动会比较舒服，因为乳房不会有胀满和沉重感。做剧烈运动时要穿具有支撑功能的胸罩，并且使用柔软的防溢乳垫，避免摩擦乳头。

根据我们的经验，游泳也是理想的运动。而像慢跑等累人的运动，常具有让授乳母亲想像不到的影响。有些妈妈发现，如果一周运动超过两天，乳汁量就会减少。一些活动手臂的运动，如跳绳，会造成乳房感染。甚至会因为运动太剧烈，乳汁散发出一种不好的味道（最近一项研究发现，乳汁中的乳酸浓度在运动后会增加，而且宝宝也比较不愿意喝妈妈运动完

后的母乳。所以在运动前授乳，不但会让妈妈觉得舒服，宝宝也比较喜欢喝)。我们建议授乳母亲选择适合自己的运动，并坚持下去。

记下自己的进步过程。如果你的减重计划顺利、感觉很好、宝宝也长得好、乳汁也没有减少，就表示你所摄取的热量刚刚好。一个有理想体重的授乳母亲每天可以多摄取500卡的营养热量，而不会异常发胖。当然，这个数字也取决于你的体质，以及在授乳时你的体重是过重或过轻。如果你1周减轻了半公斤以上，那么可能是吃得太少了，我们建议你请教医生和营养师。如果你照着计划做，还是越来越胖，那你可能吃太多了。简而言之，每天摄取2000卡营养热量，加上1小时的舒适运动，通常每个月可减轻1.1~1.8公斤，这对大多数妈妈和喝母乳的宝宝来说，都是安全范围。

靠运动恢复体形

或许，生完孩子后运动的最好理由就是让心情更好。先做个快乐的女人，才能做个快乐的妈妈。除了前面建议的每天1小时舒适运动外，还有几项循序渐进的复原运动，可以帮助你锻炼受怀孕和生产直接影响的肌肉。

重点提示：

开始任何运动计划前，一定要请教医生应该什么时候开始，以及速度快慢。你可能有特别的情况（如剖腹生产），需要增加或减少某些运动。

别急着要身体恢复到怀孕前的状态（反正这也不可能）。有些产后运动的指导人员建议，除了做些骨盆肌肉运动外，前两个星期不用做任何复原运动。他们认为生产后头两个星期内腹肌将自然收缩，所以即使你认为你什么运动也没做，大量的“肌肉锻炼”也在进行着。这时，你只要起床走走，做些日常的活动，运动量就够了。

产后第3周，你就可以准备开始做产后复原运动。以下是几种大部分女性都能做的复原运动，而且安全。以循序渐进的方式，刚开始先少做，到最后平均每个动作要做10下，每天2次。

产后姿势

目的：矫正怀孕时因宝宝和子宫内容物的重量，使肚子突出、下垂、背部下凹的姿势。

怎么做：背靠墙站好，脚跟离墙约10厘米。缩腹、收臀、挺胸、上背部平贴着墙。然后离开墙壁，之后尽量保持这个姿势。



产后姿势

骨盆腔肌肉运动（凯吉运动）

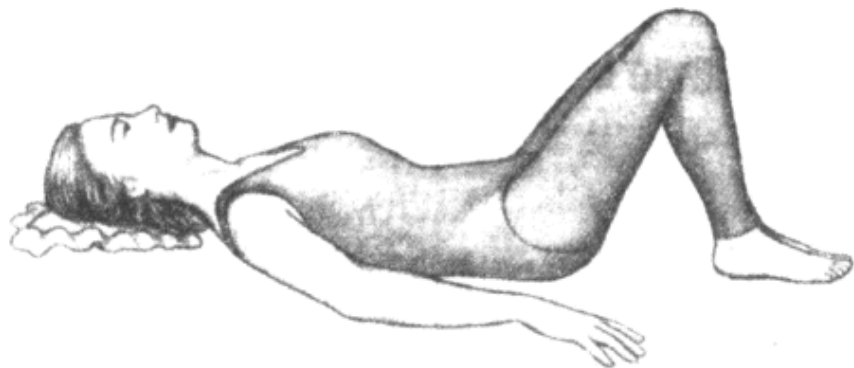
目的：恢复阴道肌肉力量，有助于性交，并防止咳嗽时尿液流出。（环绕阴道和尿道的肌肉组织称为骨盆底肌肉，它因怀孕期间激素的改变，及生产时的拉扯而变松。）

怎么做：几乎以任何姿势都可以做凯吉运动。一开始先躺着或趴着，你觉得哪种姿势舒服就选择哪一种（如果你做了会阴切开术，脸朝下的姿势会比较舒服）。也可以站着、蹲着、盘腿靠墙坐着来做骨盆运动。你所要运动的肌肉，就是那些用来控制小便和性交时的肌肉。收缩阴道肌肉，维持约5秒钟。这样收缩和放松这些肌肉，每天50次，或者想做就做。



骨盆腔肌肉运动（凯吉运动）：
盘腿姿势

骨盆腔倾斜



骨盆腔倾斜：基本运动姿势

目的：强化腹部和下背肌肉，改善姿势。（骨盆腔倾斜运动能减少下脊椎的弯曲幅度，而怀孕时因腹部重量受到压迫和拉扯的下背部肌肉，也可借此运动强化。）

怎么做：以基本运动姿势躺好，膝盖弯曲并拢，脚掌平放。（你可以在头下方垫一个扁一点的枕头，但不是一定要。）缓缓深呼吸，让腹部隆起，吐气时，紧缩腹部，并把腰背部平贴地板。

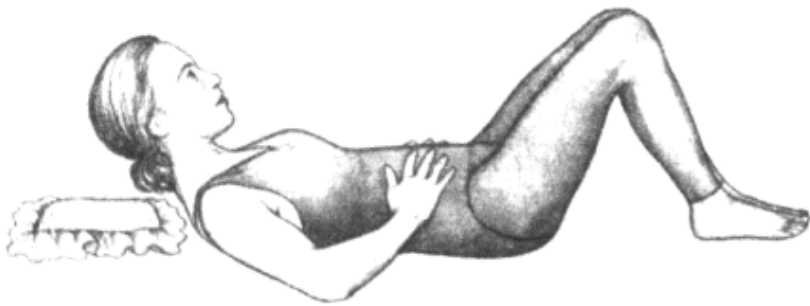
腹部收缩

目的：强化腹部肌肉。

怎么做：可以站着、盘腿或躺着四肢贴

地。深呼吸，然后一边缓缓吐气，一边紧缩腹部肌肉，吐完气继续缩腹几秒。（注意背要直，不要弯腰驼背。）每天做数次。

抬头运动



抬头运动：支撑腹部肌肉

目的：强化腹部肌肉，伸直背部以稳定姿势。

怎么做：平躺，膝盖弯起（基本运动姿势）。抬头运动可以跟骨盆倾斜运动一起做。把一手或两手放在肚子上，注意背部一定要平靠地板，避免腹部肌肉受过大压力（如果你怀孕和生产时，腹部肌肉变得很松弛，在做腹部

肌肉强化运动的前几周，可以用双手支撑腹部肌肉）。深呼吸，吐气时缓缓将头抬起。然后吸气，缓缓将头放下。每天都把头多抬高一点点。保持眼睛看着天花板，这能让下巴远离胸部，避免肌肉因过于弯曲而拉伤。一两个月后，随着腹部肌肉力量逐渐改善，就可以把手从腹部上拿开，手臂朝天花板举起。从抬头进步到抬肩膀，最后变成完整的仰卧起坐。

抬腿

目的：强化腹部、下背、大腿肌肉。

怎么做：躺着，膝盖弯曲。将一条腿弯向胸部，就跟向胸拉膝运动一样，然后将腿尽量往上伸展，另一条腿则维持弯曲。此外，你可以试着把腿举起再放下，并保持伸直。



向胸拉膝



目的：强化下背和臀部肌肉。

怎么做：先从躺着的骨盆倾斜运动姿势开始，用手抱着一边膝盖，慢慢将它拉向胸部，维持5秒钟，然后放开，放松脚。每只脚都做10次。下一阶段是，将一边膝盖抬向胸

部，这次在抱住这只脚时，将另一只脚尽量拉直，维持几秒钟，然后回到刚开始的姿势。最后进展到把两边膝盖都拉向胸部。慢慢将一边膝盖抬向胸部，然后是另一边膝盖。用手将两边膝盖都拉向胸部。维持5秒钟，然后放松，缓缓将一只脚放下，然后另一只。重复10次。

第5章

照顾宝宝的身体

宝宝出生的头两年，父母需要投入许多时间与精力来照顾宝宝，其中过程有苦有乐，但这也给了你一个机会，让你更了解宝宝。本章将告诉你如何照顾好宝宝，而且能乐在其中。

包尿布

宝宝出生后的头几年，一大半时间都得包着尿布，而你也花很多时间来帮他换尿布。以下是如何照顾好宝宝的小屁股，又能充分利用你的时间的方法。

让换尿布时间成为高质量亲子时间

在宝宝学会上厕所前，你大约要帮他换5000片尿布，除了喂宝宝喝奶、吃东西外，再没有比换尿布更频繁的互动了。不要把换尿布当成一件讨厌但又非做不可的苦差事。换尿布对你和宝宝来说，可以是一种美好的体验。换尿布不只是让宝宝的小屁股由湿变干，这时宝宝也可以感觉到你的触摸、听见你的声音、看见你的脸、回应你咯咯的笑声（你也会回应宝宝的）。在还没开始换尿布前，你要跟宝宝建立亲密感。把注意力放在宝宝身上，而不是换尿布这件事。把一些特别的表情、歌曲、按摩，留给换尿布时间，让宝宝知道，除了有干净的尿布可换外，还有其他好玩的事。如果你的宝宝是请人照顾的，一定要将这种换尿布的方法传达给对方。

把换尿布的时间，用来让宝宝知道他很特别。不要因为看到脏尿布或闻到脏尿布的气味，就露出恶心的神情。（这一点，喝母乳的宝宝又占了优势，他们尿布的味道不臭！）你的脸就像是宝宝的镜子，宝宝根据你脸上的表情来认识自己。我们在帮孩子换尿布时，会跟宝宝说找到“宝藏”了，而且声音充满兴奋与爱意。

选择尿布

要选择传统尿布还是免洗尿布（一次性尿布），完全要取决于你对方便性、花费和环保的考虑。当然，宝宝的肌肤也是一大因素。哪种尿布对宝宝的皮肤最好？许多父母两种尿布都用：在家里用百分之百纯棉的传统尿布，出外则用免洗尿布。

如果选择纯棉尿布，下一个问题就是决定在家洗还是在尿布服务部洗。尿布服务部由于节省劳动时间而深受赞许。你一星期得到一批纯棉尿布，都是由懂得怎样处理尿布的专职人员洗过的、熨过的、弄柔软的。并且随着孩子长大，服务部会换大号尿布。考虑一下自家买尿布的花销、洗的成本、时间、能源，以及洗涤剂、漂白剂、软化剂的费用等，你就会知道用服务部的尿布比自家洗的合算，尽管价格高过自家洗的。

父母们选择免洗尿布的一个重要原因是他们不知道用服务部的尿布也很方便。到服务部

洗时，把尿布上的所有固体废物都抖进厕所里，但尿布不用浸湿，只要将它扔进一个带盖提桶里就行了（装备了有效的除臭器），其他的事由尿布服务部来做。

使用免洗尿布的问题在于免洗尿布上的固体排泄物，往往会随着尿布一起被丢到垃圾桶，最后到达掩埋场，而掩埋场并不是用来处理人体排泄物的。总之，最好选择对父母好用、对宝宝肌肤好、对环境也好的尿布。

换尿布

以下是换尿布的基本方法。

宝宝要做的准备

换尿布的房间要温暖，宝宝躺的地方表面要安全和柔软。开始换尿布前，先确定手边所

有东西都齐全。你需要的东西包括：

◎干净的尿布

◎尿布别针或夹子

◎尿布疹药膏

◎刚开始几周需要棉花球和温水，之后用一般的毛巾或婴儿湿纸巾

◎换洗衣物

最好还有换尿布台，或者换尿布专用的地方，可以把所有换尿布需要的东西妥善放置。

脱掉脏尿布后，把宝宝的小屁股擦净，直到闻起来没味为止，并把水分吸干。如果宝宝容易生尿布疹，可擦上一层防疹霜（见第84页有关如何处理尿布疹）。

尿布的折叠与穿着方法

以下是依据宝宝的年龄和体形，所设计出的几种尿布折叠与穿着方法。



A图



B图



C图



D图



E图



F图

基本折叠法

将尿布放在宝宝下面，如A图。将尿布下半部依长度折成3层（B图）。接着将折叠的部分穿过宝宝两腿间（C图）。调整前后端的长度，如有必要再加以折叠，然后把后端盖过前端，让尿布紧贴合身。

上别针

用一只手扶住一边的所有各层，用另一只手插别针（方向是从与宝宝肚脐平齐的地方往外）。将别针穿过外面那叠尿布的所有各层以及里面那叠的最上一层（小心别刺了自己的手）。同时，要将你的手指头放在宝宝的皮肤和尿布间，以防别针刺到宝宝（见D图）。用同样方式将另一边别好。

肚脐以下折叠

如新生儿脐带还未掉落，则把后方的尿布拉高一点，让前端尿布低于脐带。

比基尼扭转

先从基本折叠法开始，然后将尿布下半部扭转，使宝宝的鼠蹊部有多层重叠的尿布（E图）。依前述方法用别针别好。对于体型较大的宝宝来说，这种折叠法比较合身，小便的吸收量也比较大，但大便则比较容易溢出。

双重尿布

对于尿液量较多的宝宝，或者希望宝宝在夜晚能较为干爽，可以使用两片尿布，把两片尿布重叠，使用基本折叠法。或者更厚一点，可以使用较大宝宝的尿布，把下方1/3处折叠起来，以双重的厚度来做基本折叠法（F图）。

换尿布秘诀

◎不要两手都离开宝宝，以免换尿布时，宝宝从换尿布台上滚落。无论你是转过身去，还是去拿尿布，只要1秒钟，宝宝就可能滚下去。你可以使用换尿布台上附的安全带，但不要完全依赖安全带。

◎小心使用别针。别针打开后不要放在宝宝抓得到的地方，也不要吧尿布别针含在嘴里，以免宝宝模仿这种危险的行为。可以把别针插在肥皂上，方便存放。

◎如果不习惯在换尿布台上换尿布，可以在地板上换，这是最安全的做法。

◎勤换尿布，特别是宝宝容易有尿布疹的话。不过如果使用吸收力超强的纸尿布，就很难知道宝宝是不是尿湿了。跟布尿布一样，纸尿布应该经常更换。使用尿布时，你不必每次换尿布时都计算成本。

◎帮宝宝换尿布时，可以在桌上或地板上铺一层布尿布或毛巾，以保护宝宝。

◎多准备一份备用的尿布，以防止宝宝在换尿布时突然撒尿。

◎谨慎使用婴儿湿纸巾，有些宝宝的皮肤会不适应。

◎宝宝过了喝完奶就大便的阶段后（通常在满月后），可以在喂奶前先换尿布（如果有大便或小便），这样宝宝吃饱后就可以安心睡着，不会因要换尿布而被吵醒。

◎如果宝宝生了很疼的尿布疹，要特别小心，因为这个部位非常敏感。在浅盆或浴缸里装点温水，用浸泡的方式将宝宝屁股洗干净，或者以温毛巾轻轻按压，借温度减轻宝宝的疼痛，尽量不要去摩擦。疼痛部位要多用温水冲洗。轻声安慰宝宝的疼痛，多涂些防疹霜上去，轻轻涂，不要摩擦。

帮动来动去的宝宝换尿布

缺乏耐心的爸妈，帮老是动来动去的宝宝换尿布时，结果就像是一场半途而废的摔跤比赛，爸妈狼狈万分，而宝宝的尿布还只换了一半。下面是应付爱动宝宝的办法：

◎保留几种特别的娱乐活动给换尿布时间。唱一首只有在换尿布时间才唱的歌，当宝

宝听到这首歌时，会安静下来倾听。

◎用嘴巴（你的第三只手）含着一个特别的玩具，安抚这个静不下来的小家伙，让他用手去抓，去玩这个玩具。这个玩具只有在换尿布时才用，记得要定期换新的玩具。

◎在换尿布区域的上方垂吊旋转玩具，跟宝宝一起玩。

◎换尿布时，一边唱歌，一边用手指在宝宝的脚和肚子上下移动。（我们的宝宝很喜欢这样做。）

◎让宝宝“寻找”自己的肚脐、眼睛、鼻子等等。

◎露出特别的、有趣的表情或做鬼脸，吸引宝宝的注意，让宝宝将注意力放在你的脸上，而不是屁股的清洁工作。

◎如果宝宝真的很喜欢乱动，在地板上换尿布最安全。

换尿布的技巧可以充满创意，尤其是对已经会爬的宝宝。光是一段胶带，就够宝宝玩上好一阵子。当你的宝宝玩胶带的时候，你就能把尿布换好。（只有在换尿布时才拿出胶带给宝宝玩，以保持新鲜感。）有些宝宝也喜欢帮忙拿纸巾或尿布。不断和宝宝说话，让他感觉到你的注意力是放在他身上，而且你很喜欢这段特别的时间。如果你不喜欢换尿布，宝宝也不会喜欢。

脐带照护

宝宝出生24小时内，护士或助产士通常会 将宝宝脐带上的塑胶夹子拿掉。刚开始几天，宝宝的脐带可能会肿胀，像果冻一样。几天后，就会开始干燥、萎缩，通常一两周内就会脱落。为避免感染，并加快干燥速度，可以用棉花棒沾酒精或医生建议的其他杀菌溶液，擦拭脐带根部周围，包括细缝，每天3次。脐带

完全掉落后，持续清洁脐带周围几天。脐带掉落那天，出几滴血是很正常的。

如果宝宝的脐带有脓状分泌物，或者有越来越强的坏味道，应即刻就医，医生会用硝酸银溶液使脐带干燥。脐带渐渐变干时，有轻微异味是正常的，但如果有浓烈的恶臭味，表示可能受到了感染，必须使用杀菌溶液。如果脐带周围的皮肤看起来很正常，没有感染迹象，多半不需要担心。但如果脐带根部周围半个硬币大小的皮肤有红肿、触痛等感染征兆，就需要看医生。

为避免脐带感染，不要让尿布盖住脐带。如果使用免洗尿布，要特别小心，要让会引起感染的塑胶部分远离脐带部位。至于宝宝脐带脱落前能否碰水，目前还没有定论。有些医生认为，脐带弄湿会增加感染危险，有些医生则认为不会。如果脐带根部有脓流出，就不应让宝宝的脐带部位浸在水里，以免因水带菌造成感染并蔓延到其他部位。碰到这种情况，应用海棉帮宝宝擦澡，直到脐带掉落，根部完全愈合为止。

割包皮部位的照护

如果宝宝割了包皮，医生会告诉你如何护理该部位。一连几天，每次帮宝宝换尿布时，都要擦一层保护润滑剂在该部位。一周间，割包皮部位会经历典型的愈合过程。一开始会肿大，然后出现黄色的痂，但1周内就会消失。一定要请医生告诉你，怎样才知道割包皮部位发生了感染。如果宝宝的整个小鸡鸡出现发红、发热、肿胀等症状，而且手术部位流出脓，就应该去看医生。不过，割包皮部位很少会发生感染。

指甲照护

有些新生儿刚出生时，指甲就长得非马上剪不可，免得宝宝抓伤自己的脸。宝宝指甲长的速度非常快。许多父母都怕帮宝宝剪指甲，其实大可不必，以下是几点建议：

◎趁宝宝熟睡时帮他剪指甲。当宝宝四肢显得软弱无力，手全部张开时，就表示他是在熟睡状态。

◎使用小宝宝专用的迷你指甲剪，这种指甲剪比剪刀或一般大人用指甲剪安全，也更容易使用。宝宝的指甲像纸一样薄，很容易剪。如果不用指甲剪，可以用刀锋较钝的安全剪刀，以免宝宝的手在剪指甲时突然乱动发生危险。

◎为了避免剪到宝宝指尖的皮肤，剪指甲时可可将指尖的肉往下压。刚开始学帮宝宝剪指甲时，可以请你丈夫帮忙握住宝宝的手。练习一阵子后，你就能自己帮宝宝剪指甲了。

◎刚开始时，可能会一不小心剪伤宝宝的皮肤以致流血，这时可以轻轻压住伤口，涂一点抗生素药膏即可。

◎如果你真的很不习惯剪宝宝那小小的指甲，可以给宝宝的手戴上棉质手套。

婴儿脚趾甲的生长速度比手指甲慢，但趾甲周围常常环绕着隆起的皮肤，因此很不好剪。不用担心脚趾甲会长进皮肤里，新生儿很少发生这样的情形。

帮婴儿洗澡

大多数的婴儿洗澡的次数都太多了。其实，新生儿很少会弄得很脏。要等到学步期，才会弄得满身是土。

应该何时给婴儿洗第一次澡尚有争议。一

般都是建议父母在宝宝脐带脱落、割包皮手术伤口愈合前，只用海棉给他擦澡。有些医生则质疑这种做法，他们认为马上让婴儿浸水，并不会增加感染几率。你可以征求你的医生的意见。我们的建议是在婴儿脐带脱落、割包皮手术伤口完全愈合前，用海绵帮宝宝擦澡即可。如果宝宝脐带或割包皮手术伤口附近有脓状分泌物，或者脐带发出恶臭，更要用海绵擦澡。如果这两处还算干净、干燥，那么直接泡水也无妨。

海绵擦澡

我们一步一步来看帮婴儿洗澡的步骤。

首先要选择洗澡的地点。厨房或浴室里靠近水槽的位置都不错，但房间必须温暖，而且没有过堂风。把电话话筒拿起来，免得你会想丢下宝宝去接电话，以为“一会儿就会回来”。

开始给宝宝洗澡前，把洗澡需要的用品在洗澡区放好。你会需要：

- ◎2条毛巾
- ◎1块温和的肥皂与婴儿洗发精
- ◎棉花球
- ◎附兜帽的大毛巾
- ◎擦拭用酒精
- ◎棉花棒
- ◎尿布
- ◎干净衣物

虽然有些宝宝喜欢光着身体，但大多数的宝宝并不喜欢这样。帮宝宝把衣服脱掉（尿布除外）后，用毛巾将他包住。坐在椅子上，将宝宝抱住，放在膝上，洗澡用品摆在旁边的桌子上。

将宝宝的头、脸露出毛巾外，先用温水洗宝宝的脸，尤其是耳后、耳朵缝隙、脖子皱褶。如果宝宝的皮肤经常出汗、出油或很脏，可以用温和的肥皂清洗，否则只要用清水清洗

戴上手套

这是能让帮宝宝洗澡这项工作更容易、更安全的建议：

戴上一双旧的白色手套，抹一点温和的婴儿香皂在手套上，这样一来，你等于有一条能自动依宝宝身体调整的毛巾，而且还能避免双手因擦上肥皂变得太滑。

即可。

紧紧地抱着宝宝（见第101页图）。在宝宝的头上洒一点温水，倒一点婴儿浴液，轻轻按摩整个头皮。不需要特别小心宝宝头部较柔软的部位，因为下方其实很硬（如果宝宝头皮有落屑或硬皮，请见第84页有关“摇篮帽”的处理方法）。在水槽里用流水冲洗，然后再用毛巾上的兜帽吸干。此时，宝宝的还是用毛巾包住，只有头和脸露出，因此不会着凉。等你开始洗宝宝身体时，再将头用毛巾上的兜帽盖住。

将毛巾打开，脱掉尿布，准备清洗宝宝身体的其他部位。把宝宝的手臂和脚伸展开，清洗鼠蹊部、膝盖、手肘皱褶等容易堆积油垢的部位。用棉花棒沾擦拭用酒精，清洁脐带根部。

把宝宝翻过来趴着，清洁屁股上方及包尿布部位的周围。或者你可以在宝宝躺着时，把宝宝的两只脚举起，清洗他的下背部和屁股。在清洗包尿布部位时，要把宝宝身体其他部分盖好，以免宝宝觉得冷或不舒服。

接下来是清洗生殖器。将宝宝的脚往外扳，像青蛙一样。将女婴的阴唇打开，用湿润的棉球轻轻擦拭。清洁阴道周围时，要由前往后擦。你可能会注意到，在阴道口和外阴唇间

有分泌物和尿布疹软膏堆积，这里是最需要清洁的地方。内阴唇和阴道间，会有蛋白状的正常阴道分泌物，这并不需清除。至于男婴，要清洁阴囊下方和鼠蹊部、屁股、生殖器底部的皱褶。如有必要，也要清洁割包皮的部位。如果没有割包皮，不要将包皮往后拉。（有关如何护理包尿布的部位、如何预防尿布疹的建议，请见第84页。）

很快帮宝宝包好尿布，穿上干净衣物，以免宝宝受寒或觉得不舒服。

更多的洗澡诀窍

⊙帮宝宝洗不同的身体部位时，不要老是用毛巾的同一个位置，要用毛巾的干净部分去洗要洗的地方。

⊙用毛巾轻拍或吸干宝宝的身体，不要用力擦，以免刺激宝宝敏感的肌肤。

⊙不喜欢用海绵擦澡或泡澡的宝宝，适合用清洁重点部位的方式。只要清洁最容易出油、出汗或弄脏的地方即可。

⊙不用每次洗澡都清洁眼部，需要时再清洁即可。宝宝通常不喜欢洗眼睛，甚至可能因此抗拒洗澡。用棉球与温水（先用棉球往手腕上挤出几滴水以确定水的温度是否适合），将宝宝眼角所堆积的分泌物洗掉。

⊙棉花棒是清洁宝宝外耳内缝隙和耳后的好帮手。但不要试着去清洁宝宝的耳道，以免伤着耳道或鼓膜。

洗澡时的按摩

等宝宝过了海绵擦澡的阶段，真正好玩的才开始了呢。首先，选一个又安全又方便的澡盆。市面上有很多种婴儿用的澡盆，或者你可以用厨房的水槽。给宝宝洗澡时，别忘了帮宝宝照个像留念。厨房的水槽高度正好，用起来很方便。如果你要用厨房水槽的话，请注意以

下的安全事项：买一个适合水槽大小，可以塞入水槽的塑胶或橡胶澡盆，或者在水槽底垫上折叠毛巾或海绵，以免太滑。另外还有种充气式的婴儿澡盆也可以。如果你家的水龙头是可以移动的，一定要让水龙头远离宝宝。

在开始洗澡前，要先确定水温恰到好处，不会太热，也不会太凉。拿一条毛巾围住你的脖子，免得帮宝宝洗澡时弄湿自己，万一需要立即将宝宝抱起时，你还可以用这条毛巾很快包住他。大多数新生儿都不怎么喜欢洗澡，你可以在洗澡时唱歌、跟宝宝四目相接、温柔地帮宝宝按摩，让不情愿洗澡的宝宝也能放松下来。

洗澡时间的相关问题

以下是父母常问的，与宝宝洗澡有关的问题：

宝宝要多久洗一次澡？

婴儿不会脏到需要每天洗澡。对忙碌的父母来说，这应该是个好消息。只要宝宝每次大便后，你都仔细清洁包尿布的部位，那么每周洗2次澡（尤其是在冬天）就够了。不过，特别容易出汗、出油或弄脏的地方，还是需要每天做局部清洁，像耳后、脖子的皱褶、鼠蹊部和包尿布的部位。

应该用哪种肥皂和洗发精帮宝宝洗澡？

婴儿的皮肤极为敏感，尤其是新生儿。所有肥皂都可能会造成对宝宝皮肤的轻微刺激。肥皂的功能是让皮肤表层的尘粒和油脂浮出，再用水冲掉。没有肥皂的话，油脂、灰尘和表面分泌物会黏在皮肤上，需要用布用力擦洗，才能冲得掉，这样做也可能会刺激宝宝的皮肤。每个婴儿对不同性能的肥皂的忍受性都不同。只能靠尝试的方式，才能了解宝宝可以用什么肥皂、用多少肥皂、多久洗一次，但还是有一些通用的指导原则：

◎只有在有分泌物像油脂或汗水等堆积的部位才用肥皂，因为这些部位不用力擦洗、光靠清水洗不干净。

◎刚开始用肥皂时，先抹在婴儿身体的一小部位试试。如果经过几个小时，这个部位的皮肤发生红肿、干燥，或者与其他部位相比发生了任何明显的改变，这块肥皂就不要用了，再换一块。

使用温和的肥皂。婴儿肥皂比一般肥皂少了像抗菌剂、香料及研磨剂等添加物。我们发现大部分的婴儿都能接受多芬（DOVE）乳霜香皂。

◎肥皂停留在婴儿皮肤上的时间不要超过5分钟，以避免刺激皮肤或造成皮肤干燥。尽快将肥皂冲掉，并彻底清洗皮肤。

◎最重要的是，避免用肥皂用力擦洗婴儿皮肤的任何部位。

如果宝宝容易生湿疹或过敏性皮炎，尽量少用肥皂、少洗澡。对于这样的宝宝，使用皮肤科医生开的特殊配方肥皂，或许效果更好。皮肤特别敏感的宝宝，尽量不要在澡盆里泡水，最好用淋浴或局部重点清洗的方式。

洗发精跟肥皂一样，如果过度使用，可能会刺激头皮，洗掉头发的正常油脂。大部分婴儿每星期用一次洗发精就够了。使用温和的婴儿洗发精。

就跟婴儿肥皂一样，婴儿洗发精也是比市面上一般的洗发精少了一些添加成分。帮婴儿洗头时，通常不需要将洗发精深擦至头皮。如果宝宝的头皮有一层被称为“摇篮帽”的头皮屑状油脂，洗完头后，可用一些植物油按摩，软化硬壳，再用软毛梳子将其除去。

多年来，很多妈妈还跟我讲过另一个有关肥皂和洗发精的问题。敏感的妈妈觉得，太多的肥皂和洗发精（以及添加香味的婴儿油与痱子粉），会盖掉妈妈最喜欢的宝宝天然体香味。

此外，最好也不要盖掉妈妈的天然体味，因为宝宝也喜欢闻妈妈的味道。另外有些宝宝会对香水过敏。

该不该在宝宝皮肤上擦婴儿油或痱子粉？

婴儿洗完澡后再擦有香味的滑石粉的时代已经过去了。痱子粉和婴儿油都不是必要的。宝宝的皮肤已经有丰富的天然油脂，痱子粉和婴儿油可能会刺激甚至伤害婴儿皮肤。润肤剂（冷榨的植物精油或滋润乳液）只适合用在皮肤干燥、龟裂的部位，其他部位则不需要。痱子粉很容易堆积在皮肤的皱褶里，刺激皮肤，造成红疹。婴儿如果吸入滑石粉，也可能刺激鼻腔或呼吸道。常有人建议用玉米粉来代替滑石粉，但玉米粉可能成为有害真菌的生长介质。

我的宝宝一洗澡就大哭。怎样才能让他喜欢洗澡，我也能轻松愉快些？

如果宝宝一放入水里就大哭，他可能是饿了，水太烫或太冷，或者宝宝不喜欢一个人在水里，因为觉得没有安全感。让宝宝跟你一起洗澡，一起享受跟宝宝洗澡的时间。把水放好，水温要比平常低一点，然后把衣服脱掉，也帮宝宝把衣服脱掉。抱着宝宝进入水中，享受这种温暖的肌肤之亲。如果宝宝还是抗拒洗澡，你可以先坐进浴缸，让宝宝看到你喜欢洗澡的样子，然后让另一个人将宝宝抱给你。如果宝宝在这时候想吸奶，可别太惊讶，这是宝宝靠近妈妈乳房时的自然反应。如果宝宝在你抱着进入水里时还是紧张不安，你可以先将他抱到胸前，让他放松，然后再缓缓泡入水中，接着慢慢将宝宝也放入水中。这是能同时享受照顾宝宝和帮宝宝洗澡的特别方法。随着宝宝长大，洗澡用的玩具，如橡胶鸭子，也可以用来吸引不喜欢洗澡的宝宝。跟宝宝一起在浴缸里时，要小心不要滑倒。等你习惯跟宝宝一起洗澡后，为了安全起见，当你从浴缸里起

身时，还是先将宝宝交给另一个人或将宝宝放在毛巾上比较好。

再提供一个我们家用来吸引不爱洗澡的宝宝的妙方：让宝宝知道，在做完洗澡这件他并不太喜欢的事之后，会有一件令他喜欢的事。你可以在给宝宝洗完澡后特意抱一抱他，或者给他做舒服的按摩。宝宝会逐渐感受到，在他熬过把全身弄湿的洗澡后，他会得到一次全身按摩。（见本章最后的婴儿按摩。）

根据我们多年的育儿经验，我们认为帮婴儿洗澡没有什么正确或错误的方法，只要找出最方便、最适合的就好了。我们已经学会将洗澡时间当成亲子时间，而不是清洁身体的例行工作，这样，就不会怕什么地方没洗到而倍感压力了。好好享受帮宝宝洗澡或是跟宝宝一起洗澡的时光吧，把它当成与孩子接近的机会。

让宝宝舒舒服服

很多爸妈也常问我们，如何能让宝宝觉得全身舒适。下面是常见的问题。

刚满月的婴儿，晚上应该穿什么样的衣服？

一般来说，让宝宝穿得跟你一样多就可以了，然后外面再加上一层东西，如重量适中的毯子。学会感觉宝宝的体温。如果宝宝手脚发冷表示需要穿多点；而皮肤发热、出汗表示需要少穿点，或睡眠环境应该凉爽一点。如果是早产儿，或者宝宝的体重还不到3600克，缺少能御寒的体脂肪，那就要穿得暖和点。大多数婴儿都喜欢被包裹着，这种爱好还会持续几个月。棉质衣物能吸收身体的湿气，透气性佳，最适合宝宝。宝宝的衣物应该宽松些。让宝宝能自由活动，但也应该合身。宝宝睡觉时，穿能盖住脚的小儿睡衣裤一般是最合适的，如果孩子的睡衣盖不住脚，就给他穿上舒适的毛线鞋，以免脚部受寒。

宝宝的睡衣上不要有丝带或带子（你的也不要有），免得发生窒息的危险。如果你的卧室比较凉，在头几个月宝宝还未长出可御寒的头发时，帮他戴上尺寸适合的睡帽。毛毯睡衣对于单独睡的宝宝很适合，但如果宝宝是跟爸妈一起睡，会接收到爸妈的体温，再穿这种睡衣就会太热，容易睡得不安稳。在这种情况下，就连薄薄的合成纤维睡衣都不是很适合，而棉质睡衣会更好些。（见第236页有关睡衣的刺激。）

婴儿房的温度应该保持在多少度？

就婴儿房的温度来说，温度恒定比温度是高还是低更重要。早产儿或是体重在2500克以下的婴儿，出生时身体的体温控制系统还未发育完全，所以需要的是一个恒定的温度，避免受寒。足月、体重超过3600克的健康婴儿，通常有足够的体脂肪，体内的温度控制系统也足以适应大人觉得舒适的温度。婴儿在出生后的头几周，还无法适应温度的明显变化，最好是能让室温维持在20℃~21℃。

除了环境的温度外，湿度也很重要。最好能将相对湿度维持在50%左右。空气太干燥可能造成鼻塞，使婴儿晚上睡不好。

在宝宝睡觉的地方放一个暖雾喷雾器（加温加湿喷雾器），有助于保持适当而恒定的相对湿度，尤其是在冬季有中央供热系统的房间。喷雾器不停的哼声还具有催眠的效果。一般说来，如果温度升高了，湿度也应该调高。当冬季带着孩子外出旅行时，要随身带着台喷雾器，特别是当你住的是用电取暖的汽车旅馆或小旅馆时。强制通风的电热干风不利于睡眠，所以如果夜里不是太冷，就关掉中央空调供暖的装置，用又便宜又有利于健康的加温加湿喷雾器代替它（在药店及百货商店有售）。这种喷雾器可以为大约18平方米（天棚高度正常）的房屋，正常供暖保湿。

宝宝仰着睡好还是趴着睡好？

大部分的新生儿，趴着睡会睡得比较好。这可能是因为，仰着睡的婴儿醒来时容易觉得无助，或许就跟乌龟被翻过来的感觉一样。婴儿仰着睡时，比较容易因惊吓反射而醒来。趴着睡的婴儿，呼吸也会比较顺畅。把宝宝放下来趴着睡时，将他的头转向一侧，别担心他会窒息。新生儿虽小，但已经有能力将头从床垫上抬起来，转向一侧，除非是睡柔软、会滚动的水床。千万不要让婴儿独自睡在柔软的水床上，尤其是趴着睡。（见第447页婴儿睡姿和婴儿猝死症的可能关系。）

当喂完奶后，马上将婴儿放到床上睡觉时，应该让婴儿侧躺。将毛巾卷起来，塞在婴儿背部和床垫间。让婴儿向右侧躺，以便胃在地心引力作用下排空。婴儿出生几周后，很少一直保持侧躺的姿势，而要翻个身，仰着睡。宝宝趴着睡时，要帮他双脚从身体底下拉出来，并往外弯。婴儿的睡姿往往像在子宫里一样，将双脚缩起来（见第384页图）。但这个姿势会让宝宝的O型腿不能适时地自然矫正。

婴儿晚上睡觉时，不要把他放在婴儿床或摇篮的中央，要让婴儿侧躺，挨近床边角落。在婴儿的腹部旁塞一个小而硬实的枕头（不要用那种大又软的枕头，免得盖住婴儿的脸）。婴儿喜欢那种挨着东西睡的感觉，能靠着人就更好了。这就是为什么小婴儿常睡到婴儿床的角落去，或者在床上紧靠着爸爸或妈妈。（我们开玩笑说这样的宝宝就像寻找热源的热导弹。）

何时可以带宝宝出门？

正如前面在介绍有关宝宝衣物和室温时我们所强调的那样，新生儿的温度调节系统尚未成熟，无法承受剧烈的温度变化。从有暖气的房间走到有暖气的汽车里，温度还算保持一致。如果宝宝足月大、健康、有足够的体脂肪

(通常体重至少要有3600克),就能适应短暂的剧烈温差(如从房里到车子的来回)。如果宝宝是早产,体型较小,或者体脂肪不够,至少在宝宝出生后的头1个月,必须避免剧烈的温度变化。如果室内和室外的温差不大,你的宝宝是非常健康,那么在宝宝出生几天后,你可以带他到外面散步。通常路人喜欢停下来看看宝宝。为避免宝宝接触到细菌,应尽量避免去购物中心等人潮拥挤的地方,还有,不要让感冒的人抱宝宝,也不要让宝宝进入他们打喷嚏时口沫喷到的范围。

安抚奶嘴：用还是不用？

该不该用安抚奶嘴，至今仍是众说纷纭。有些宝宝喜欢，但祖父母摇头，爸妈不确定，心理学家也不予置评。婴儿对于吸吮有强烈的需求，有些婴儿的需求尤其大。其实，婴儿在子宫里就会吸吮拇指了。除了拥抱和喂食外，吸吮已被证明是最有效的安抚方式。有些早产儿如果能吸吮奶嘴，可能会长得比较好。这些硅胶做的奶嘴，有其可被利用的地位，但也可能被滥用。

透过育儿房的玻璃，一定会看到安详的婴儿们吸吮着安抚奶嘴，安静地躺在婴儿床上。这些奶嘴都应该收起来，小婴儿们吸吮的应该是妈妈的乳头。

何时不该用安抚奶嘴

在喂奶期刚开始的几周

在学习吸奶的过程中，宝宝的嘴里应该只有妈妈的乳头。新生儿惟一要“学”的一件事就是，如何吸妈妈的乳头才能喝到最多的奶。婴儿吸奶嘴的方式，跟吸妈妈乳头的方式不一样。有些新生儿（并非全部）在学习吸妈妈的奶时，如果吸吮到安抚奶嘴或奶瓶的奶嘴，会

让他们搞不清楚哪个是哪个。安抚奶嘴的基底很窄，所以婴儿不需要把嘴巴张大就能吸吮，结果往往导致婴儿在吃母乳时咬合技巧不佳以致妈妈乳头酸痛，使得喂母乳一开始就不顺利。有些较敏感的宝宝，无论用哪种奶嘴，他都会反胃，奶嘴的质感、吸吮起来和闻起来的味道他都不喜欢。有些宝宝则能毫无抱怨地从安抚奶嘴换到妈妈的乳头。我们的建议是：在新生儿学会适当地咬合乳头，而且你的乳汁量也够用之前，不要用安抚奶嘴。如果你的乳头破皮，或者你很疲倦，可以让宝宝吸吮你的手指（吸爸爸或其他人的手指更好，这样你就能休息一下）。你也可以将食指（或爸爸的小指）放在宝宝的嘴里，刺激宝宝对吸吮乳房的需求。我们的好几个孩子小时候，一碰到我洗得干干净净的小指头，就能安静下来。

将安抚奶嘴作为普通的哺育替代物

理想上，奶嘴是为了安抚宝宝，而非方便父母。每次婴儿一哭，就塞个奶嘴给他，把他丢在塑胶婴儿座椅上，这种依赖奶嘴的安慰手段的做法是不健康的。婴儿需要被抱起来。若总是依赖奶嘴，会减少婴儿对父母的信任，父母也失去学习安抚婴儿技巧的机会。奶嘴是用来给吸吮需求非常强的婴儿使用的，而不是用来延缓或代替父母的细心照顾。安抚工具的另一端，一定要有人在。乳房（或手指）就是教你不要只会机械性地用奶嘴堵住宝宝的哭声。当宝宝哭泣时，如果你发现自己的反射动作是去拿安抚奶嘴，而不是迎向宝宝，那么不如把安抚奶嘴丢掉！

何时该用安抚奶嘴

安抚奶嘴如果能用得恰到好处，或者是用在吸吮需求强烈的宝宝身上，作为父母照顾的辅助品而非代替品，那么则是一个可以接受的好帮手。如果你的宝宝吸吮需求强烈，而你也

吸安抚奶嘴与吸吮大拇指哪个好？

我们赞成吸吮大拇指。因为它在半夜里容易找到，它不会落到地下，它的味道要好些，而且婴儿能根据他自己的吸吮要求来调整他对手指头的感觉。安抚奶嘴容易丢失、弄脏，而且经常会掉在地上。然而支持安抚奶嘴的人声称，奶嘴比大拇指容易“戒掉”，而且如果宝宝到三四岁时还在经常咬拇指，可能会造成牙齿不整齐。如果你的孩子喜欢吸手指头，你先别急着为孩子找正齿医生。所有的婴儿在某一时期都会吸自己的拇指，不过大多数婴儿过了那段时期就不吸了。而且，如果他们的吸吮需求在幼儿早期就得到满足，他们很少会将吸吮拇指的习惯带到童年去。

已经疲倦不堪，那么就使用安抚奶嘴吧，不过可别滥用。有些时候，宝宝的哭声特别不受欢迎，像是在教堂讲道时或在安静的戏院里。如果宝宝吃饱了，又不愿吸手指，那么用安抚奶嘴或许可以让大家都获得一丝安宁。

安抚奶嘴对大人的困扰比对婴儿多。我必须承认，当我帮宝宝做检查时，希望能看到宝宝完整的脸，此时奶嘴就成了障碍物，我真希望那东西不在。此外，奶嘴也会遮住宝宝迷人的笑容。不过看到宝宝在整个检查过程中，都满足地吸吮着奶嘴，我也必须承认奶嘴还是有其优点的。

选择与使用安全的安抚奶嘴

◎选择耐用、一体成型的奶嘴，以免奶嘴断成两半后，奶嘴头噎到宝宝。此外，奶嘴要

容易清洗。

◎奶嘴底部要有透气孔。不要用有大块环形挡板的奶嘴，以免宝宝用力吸吮时，把环形挡板往内吸，妨碍宝宝呼吸。

◎并不是所有婴儿都适用同一尺寸的奶嘴。宝宝出生后的前几个月要挑尺寸小一点、短一点、初生婴儿专用的奶嘴。

◎安抚奶嘴的奶嘴头有好几种形状。有些是圆形，和奶瓶奶嘴一样。有些是扁形的，模仿宝宝吃奶时妈妈乳头被拉长、压扁的样子。不过，扁形奶嘴头不一定就合宝宝的嘴。有些厂商宣称他们的奶嘴有矫正牙齿功能，但事实是否真的如其所说，很值得怀疑。最好多试试不同形状的奶嘴，最后让宝宝挑剔的嘴决定哪一种好。

◎用绳子或丝带穿过奶嘴，然后把绳子套在宝宝脖子上，或是用别针别在衣服上的做法是不可取的。因为这样可能使宝宝被绳子缠住而窒息。你也许会说：“可是奶嘴老是掉在地上。”解决之道是，把你的一只手放在宝宝身上，另一只手放在奶嘴上。（或者直接用安全别针，将奶嘴拉环别在宝宝衣服上。）事实上，当婴儿嘴里有东西时，本来就不应该没人在旁边照顾。妥善的照顾和保证安全是缺一不可的。

◎不要把奶瓶上的奶嘴塞块棉花后，就拿来当安抚奶嘴用。因为宝宝可能会从奶嘴孔中吸入棉花。

◎不要把奶嘴蘸上蜂蜜或糖浆再给婴儿吸。如果宝宝没长牙，就不适合吃蜂蜜或糖浆。即使宝宝已经有牙齿，也不适合吃那种会蛀牙的甜食，或许连奶嘴都不应该吃了。假如没有甜味，你的宝宝就不肯吃奶嘴，那么或许你应该用其他方式来安抚他，像是带他看看不同的地方，到户外呼吸新鲜空气，玩耍，拥抱他，摇呀摇地让他睡着等等。

对于安抚奶嘴，我们的建议是：在宝宝刚出生的几星期内，婴儿只应该吸吮妈妈的乳头。如果你的宝宝一定得用奶嘴，那么，用也无妨，但不要滥用，并且尽量在最短时间戒掉。

适当的触摸：按摩婴儿的艺术

按摩是一种既简单又舒服地享受（大人也喜欢按摩）。研究显示，如果婴儿能获得适当的按摩，会长得更好，行为也会比较好。婴儿按摩让爸妈与宝宝通过肌肤相亲的方式进行沟通，不需说一句话，就能了解彼此的需要。

为什么要按摩？

按摩宝宝除了让宝宝觉得舒服外，还能使宝宝长得更好。东方民族一般都高度重视按摩对婴儿生长的帮助。在有些东方国家里，如果母亲没有每天都给婴儿做按摩，她会受到谴责的。触摸与宝宝成长的关系，是一个全新的研究领域。被触摸的宝宝之所以会长得好，原因如下：

触摸会刺激促进生长的物质

医护人员早就发现，常被触摸的宝宝长得比较好，现在已经有研究支持这项观察结果了。婴儿的成长，似乎与是否获得触摸、按摩等有生理上的关联。触摸能刺激促进生长的激素，增加酶素量，使重要器官的细胞，更能回应激素促进生长的效果。研究显示，早产儿在接受特别照护以便增加体重时，如果能获得额外的触摸，体重的增加会高出47%。

动物研究人员发现，动物妈妈用舌头舔幼兽，对于幼兽的生长有影响。刚出生的小狗，若是狗妈妈没有经常帮它舔身体（相当于人类的婴儿按摩），生长激素会减少，导致小狗停止生长。一旦出现这种现象后，就算给它注射

生长激素也没有用。只有狗妈妈再度碰触与舌舔，小狗才会恢复生长。

科学研究证明，婴儿也是一样，如果没有了触摸，生长激素也会减少，结果会导致一种因心理因素造成的侏儒症。更让人惊讶的是，同动物一样，一旦婴儿生长出现这种情况，注射生长激素也无法改善，只有恢复人类的触摸，这些小婴儿才会恢复生长。这项发现意味着，触摸能使细胞产生变化，让细胞对生长激素产生回应。是的，爸妈的轻触，对宝宝的生长的确能产生神奇的效果。

触摸能促进脑部生长

触摸不只对身体有好处，对脑部的发育也有一定的影响。研究显示，常接受触摸的新生儿，会刺激神经的发育。为什么会这样？研究人员认为，触摸能促进一种叫做髓磷脂的物质生长，这种包裹神经周围的物质，能加快神经脉冲传导的速度。

触摸能促进消化

常被触摸的婴儿，消化激素的分泌量也会增加。研究人员认为，这是被触摸婴儿长得比较好的另一个原因。触摸似乎能让婴儿的消化系统更有效率地工作。有腹绞痛症状的婴儿，如果能经常得到按摩，腹绞痛的问题也会较少。

触摸能改善婴儿的行为

研究显示，常被触摸的婴儿，生活会比较有规律。晚上睡得比较好，白天也很少吵闹，也较能与照顾者产生互动。触摸能让婴儿安静下来。按摩是帮助婴儿晚上入眠的神奇方法。

触摸能增进婴儿的自信

充满关爱的触摸，有助于婴儿感觉自己的身体，发现哪些地方最敏感，哪些地方需要放松。触摸能让宝宝感觉到自己的价值，就像大人听到朋友的鼓励，产生那种被“触动”心灵的感觉。

包裹宝宝的艺术

被包裹好的婴儿，会有一种如同待在子宫里的安全感。有些婴儿，只要像包春卷似的包住他，就能接受，但大多数的婴儿，都不喜欢手臂必须紧紧靠着身体两侧的感觉。你可将婴儿手臂塞进毛毯后再弯向胸前，这样的姿势比较自然。你可以依照下列的步骤，包裹宝宝：



第一步：将毛毯的一角往内折后，把宝宝放在折角上。再把毛毯的边缘往内折，盖住宝宝的手臂。



第二步：拉住毛毯，将宝宝的手臂横放至胸前。



第三步：将多余的毛毯折角部分紧紧压在宝宝的背后。



第四步：握住毛毯下半部往上折，盖住宝宝的身体。



第五步：将另一边的毛毯边缘往下折，盖好宝宝的另一只手臂，并将手臂放至胸前。



第六步：将毛毯的角尽量拉往宝宝背后，塞好。

触摸对父母有益

每天帮婴儿按摩，能让你与宝宝有全身的联系，辨识宝宝的肢体语言，学习解读宝宝发出的信号。帮宝宝按摩得好，能使你更加了解自己的宝宝。婴儿按摩对于起步晚的父母和婴儿，如因为健康理由而被分开一阵子的母子尤其有用。按摩能帮父母和宝宝重新沟通。对于因为照顾宝宝起步较晚、对宝宝没有“母子感觉”的妈妈，按摩有助于激发她的母性。同样的，对于宝宝来说，按摩也能排除障碍，让不喜欢被抱的宝宝，慢慢喜欢被抱的感觉。

我们认识的几位职业妇女，就是利用晚上时间帮宝宝按摩，让母子在分开一整天后，能重新建立感情。这种特别的触摸，能让她们在回家后，忘却白天的工作，将注意力集中在宝宝身上。

对于没有照顾婴儿经验的爸爸，可以把婴儿按摩当做照顾宝宝的实习课。让宝宝除了习惯妈妈的按摩外，也能习惯爸爸的按摩，因为不同的触摸方式，能让宝宝长得更好。

特别的宝宝、特别的触摸

特殊的婴儿及其父母，尤其能从婴儿按摩中获益甚多。研究显示，按摩能帮助行动有障碍的婴儿，将他们的需要传达给父母。按摩让父母更了解宝宝肢体所发出的信号。

学习按摩

按摩是一种与婴儿一起做的，而不是只对婴儿做的触摸，是一种互动，而不是工作。你会知道宝宝喜欢哪种触摸方式，就像跳舞一样，跟着宝宝肢体语言走就对了。虽然说爸妈很少用错误方式帮宝宝按摩，我们还是提供一些如何正确按摩的要点。

准备动作 1

选择一个温暖、安静、没有过堂风的地方。我们最喜欢的地点是落地窗前，那里有阳

光照进来，能温暖宝宝。找一个你和宝宝都觉得舒服的地方：地板、放了垫子的桌上、草地、沙滩或床上。放几首有助于放松心情音乐（见第235页有关放松心情音乐的讨论）。专业的婴儿按摩师，会告诉你什么音乐比较适合。

选择一段你没有别的事要做、不会被打扰，同时也是宝宝最需要放松的时间。有些父母喜欢一早起来给宝宝做晨间按摩，有些则喜欢在宝宝午睡前。对于那些晚上可能会发生腹绞痛的婴儿，最好在傍晚或天刚黑，宝宝的腹绞痛还未开始剧烈发作前给他做按摩。有时候，接近傍晚时的按摩，可以让容易发生腹绞痛的婴儿在晚上忘了吵闹。

选择适合的按摩油。专业的婴儿按摩师，以及他们的小客户们，偏爱水果或蔬菜油（食用油）等含有丰富维生素E、没有添加香料的按摩油。选择那些有“冷榨”字样的按摩油，这表示油是由压力萃取出，而不是用热或化学溶剂等可能改变油质特性的方法所萃取的。应避免使用那些以矿物油做基本材料的油，最适合按摩的油包括椰子、杏仁、红花、鳄梨油。如果宝宝对某种油过敏，尤其是坚果仁油，通常在1小时内就会出现红疹。

准备动作 2

找一个宝宝和你都觉得舒适的姿势。坐在地板上，背靠着沙发或墙，或者跪在床边。宝宝出生后的前几个月，会喜欢躺在你盘腿坐着所形成的天然摇篮中，或者直接把腿伸直，将温暖的毛巾放在腿上，像枕头一样，让宝宝躺在上面。等到宝宝大一点时，你可以把两腿张开，让婴儿躺在你两腿间的位置。手边要有备用的尿布，以免宝宝突然尿尿。

资深婴儿按摩师强调，尊重婴儿是否愿意按摩的意愿非常重要。他们建议，在用手触摸婴儿前，要先征求婴儿的同意，“你要按摩

吗？”婴儿会通过你的这些准备动作，知道接下来会有什么样的事情发生。也就是当宝宝看到你在手上抹油，听到你说“按摩”这个词时，要注意看他脸上是否露出高兴的表情。如果宝宝不高兴，暂时不要按摩，改为抱他一会儿或使用第16章《如何照顾哭闹不安或腹绞痛的婴儿》中所建议的安慰技巧。记住，按摩是要跟宝宝一起做的。如果 he 不想“跟”你一起做，那就等到比较适当的时机再做。如果宝宝在按摩过程中突然变得不安，最好停下来抱抱他。按摩不是创可贴，在宝宝不舒服的时候贴上去就好，而是一种能帮助宝宝（还有你自己）处理生活压力的方法。

如果宝宝动来动去，或者很僵硬、紧张，你可以运用碰触——放松技巧（touch relaxation technique）：开始前要和宝宝四目相对，然后握住宝宝乱动或僵硬的脚，边做骑自行车的动作，边轻声细语地说：“放轻松、放轻松……”这样的开始，能让宝宝将你触摸放松的动作和声音，与接下来愉悦的活动联想在一起。这能提示宝宝，等一下会有好玩的事情。还有，让自己放松，如果你的手是紧张的，那么婴儿不会因你的触摸而感到舒服。解读并感觉宝宝的回应，不要把按摩当成机械性的动作。

开始！

从脚开始，脚部按摩最简单，宝宝也最容易接受。用一只手握住宝宝的一只脚，另一只手用类似“挤牛奶”的动作，从脚踝按摩到大腿。然后用双手握住大腿，好像握球棒一样，从大腿按摩到脚掌，温柔地扭和捏。最后从膝盖到脚踝，用双手揉一遍。从大腿按摩到脚掌的同时，用手握住脚踝和脚掌，用大拇指按压。在开始按摩身体躯干前，再轻轻从大腿到脚掌按压一次。

按摩腹部的方法，是把左（右）手盖在右

（左）手上，用整个手掌和手指，像画圆似的，从胸腔往下滑动。接下来，两只手都以顺时针方向画圆滑动。要让宝宝紧张、肿胀的腹部放松，可以试试“I Love U”按压法（见第281页）。最后，用指尖轻轻按压，“走”过整个腹部。

胸部部分的按摩方法，是用双手滑过胸腔，从中间到两侧然后再回来，像在压书一样。

手臂和手的按摩方法，跟腿和脚一样，不过要从腋下的淋巴结开始。



经常帮宝宝按摩，能增进亲子感情



脸部有特殊的专属按摩法——用拇指轻压、推、画圈。最后用轻柔的指尖，从额头到两颊轻轻触摸一遍。

最后是背部按摩，这是每个人都喜欢的。用指腹轻轻在整个背部按摩画圈。然后用指尖轻轻地从背部到屁股、从腿部到脚踝各按摩一次。

这些是我们的婴儿按摩师在教父母按摩时的重点。另外，还有许多有创意的触摸法，是你在学习婴儿按摩过程中自己想出来的。你可以通过看书或录像带的方式学习，也可以找个婴儿按摩师教你。

帮宝宝按摩，就像读一首长诗一样。如果你们两人都想“读完整首诗”，你可以从第一行开始慢慢往下念（宝宝知道接下来会是什么）。如果时间很短，或者环境不适合，则直接跳到你最喜欢、早已琅琅上口的部分。比方说，如果你白天已经帮宝宝做过完整的按摩了，那么晚上睡觉前，可以只做手臂或背部按摩。由于宝宝已经将按摩与放松联想在一起，所以这奇妙的最后按摩有助于宝宝入眠，而且这事可以由爸爸来做。

第⑥章

前几周常见的问题

一时之间，发生了许多事，宝宝要适应子宫外的生活，你要适应家里多了个小家伙的生活。了解宝宝将发生的变化以及会发生这些变化的原因，能帮你更快适应为人父母的日子。

新生儿初期的变化

在成长过程中，新生儿的身体会发生很大的变化。注意观察这些稍纵即逝的变化，能让你更了解宝宝。

呼吸模式与声音

注意看宝宝呼吸的样子，你会发现宝宝呼吸的方式是不规则的。宝宝会有许多长短不一的短促呼吸，偶尔长吐一口气。有时宝宝看起来好像在长达10~15秒的时间内没有在呼吸，让人担心，过一会儿他才又开始深呼吸（你也深深地松了一口气），然后这个呼吸模式会再次循环。这种不规则的呼吸方式称为**周期性呼吸**（periodic breathing），是几周大婴儿的正常现象。等宝宝满月后，呼吸就会变得比较有规律。早产的婴儿或者年纪越小，呼吸会越不规律。

第一次“感冒”

新生儿的鼻道很窄，就算只阻塞了一点点，也可能让呼吸变得不顺畅，声音很大。你可能会以为宝宝患了第一次感冒。事实上，虽然宝宝的呼吸声很大、很吵，但这通常不是感

染所引起的。宝宝的鼻腔通道很容易被一些东西阻塞，像是毛毯或衣物上的棉球、灰尘、牛奶残余物或者环境的刺激物，如香烟、香水、喷雾剂等。鼻塞会让宝宝呼吸困难，因为新生儿只会用鼻子呼吸，不会用嘴。鼻塞的新生儿不会换用嘴巴呼吸，只会挣扎着想让更多的空气通过鼻子。新生儿常打喷嚏的原因之一，也是为了清鼻道。这不大可能是婴儿第一次感冒。宝宝只是想清清鼻子。

咳嗽与清喉咙的声音

婴儿在子宫内时，肺部里充满液体。在通过产道时，肺部的液体会被挤压出，或者在出生后由护士或医生以吸具吸出。宝宝可能想咳出一些黏在喉咙后方的剩余黏液，于是发出清喉咙的声音，等到宝宝将多余的黏液吞下后就没有事了。让宝宝侧躺或趴着、侧着头，能避免黏液积存在喉咙后方。

呼吸的杂音

除了呼吸不规律外，新生儿的呼吸声也特别大。在婴儿快满月时，你可能会听到婴儿喉咙里有呼噜呼噜的声音，并感觉到他的胸部也发出同样的声音。可是宝宝看起来很健康，只是呼吸声大。这种现象之所以会产生，并不是因为感冒，也很少是感染引起的。

宝宝快满月或在两个月大时，会开始分泌许多唾液，这些唾液的总量往往比他们能吞下的多。因此，有些唾液会积存在喉咙后方，空气经过时就会发出呼噜呼噜的声音。当你把手

婴儿猝死症

每隔一段时间，就察看沉睡中的宝宝是否安好，是为人父母保护子女的天性，但也不要因为过分担心宝宝会出现呼吸停顿或发生婴儿猝死症，而变得惶惶不安。对这个父母们普遍关心而实际上极少发生的问题的新见解，以及如何预防婴儿猝死症，请见第447页。

放在宝宝的背部或胸部，你就会知道你所听到、感觉到的声音，并不是从胸部传出的，而是因为空气通过喉咙后方的唾液时所产生的震动。等到宝宝吞唾液的速度，跟上唾液产生的速度时，这种声音就会消失。

你可能还会注意到，宝宝睡觉时似乎比较安静。这是因为宝宝睡着后，唾液的分泌量也会减少。让宝宝趴着睡，能让唾液流出来，而不会积在喉咙。宝宝不会被这些唾液噎住，而且最后会学会将多余的唾液吞下。这种情况不需要任何药物。

正常的声音

新生儿一点都安静不下来，就连睡觉时也会发出各种声音。声音之所以会产生，大部分是由于一下子有太多空气，急着通过婴儿体内狭小的通道所引起的。以下是几种我们经常能听到的声音：空气通过嘴巴后方积存的唾液时，所发出的呼噜声；如果加上鼻塞，就会出现打鼾和呼噜声相混合的声音。打嗝时如果通过嘴巴或鼻子上的黏液，就是带点水声的打嗝声，如果有气泡，就是波波声。正常呼吸时，如果碰到空气和唾液争道，就会发出低沉的呜呜声。宝宝睡觉时，原本就很狭窄的呼吸道一放松，会变得更狭窄，因此呼吸声可能会带点

音乐、呼噜或叹息的感觉。当然还有像鸟叫般的声音。趁现在好好听听这些声音吧，这些声音也会随着宝宝的长大而消失的。

打嗝

所有的婴儿都会打嗝，不管是在子宫内还是在子宫外。婴儿打嗝的原因到目前为止还没有定论，但这对婴儿并没有影响。宝宝打嗝时，通常只要喝奶就会停止。

婴儿的排泄物

婴儿大便的变化

宝宝大便的颜色，会从黑色到绿色、棕色，最后才变成黄色。婴儿刚出生几天时，大便黑色的黏液状，这是由小肠中剩余的羊水残渣所形成的胎便。宝宝出生后24小时内就要解胎便，如果没有，必须通知医生。出生后1周内，宝宝的大便会变得不那么黏，带点绿的棕色。两周后，宝宝的大便会变成黄棕色，而且排便也变得比较有规律。

喂母乳与喂奶瓶的比较

喂母乳和喂奶瓶的婴儿大便也不同。如果是喂母乳，宝宝在一两周后，由于吃到较多脂肪含量丰富的后乳（见第90页有关母乳成分的说明），大便颜色会变黄、一粒一粒的、有点像芥末酱。母乳有天然的通便效果，喂母乳的婴儿排便次数较频繁、较软、较黄，而且不会有难闻的牛奶味。喂奶瓶的婴儿排便次数较少、较硬，颜色较暗、带绿色，而且味道很难闻。新生儿的大便通常是土黄色，如果偶尔出现绿色的大便，只要宝宝看起来没有大碍，也不必担心。

排便的次数

新生儿每天排便多少次因人而异。正如前面所说的，喂母乳的婴儿通常比喂配方奶的婴儿排便次数多。有些婴儿在喂母乳后，甚至在喂母乳时，就会排出稀稀的大便。

所以妈妈在喂奶不到几分钟后,可能就会听到婴儿排软便所发出的汩汩声。婴儿偶尔会排出稀而带水的大便,称为爆炸性大便(explusive stool),这是正常的,不要跟腹泻混淆(如果不放心,可以查看第471页有关腹泻与脱水症状的说明)。获得足量母乳的新生儿,通常每天排便2~5次,但每天一两次也是正常的。偶尔可能两三天都没有排便,这也没什么大问题,不过通常是在婴儿出生一两个月后才会有这种情形。不到两个月大的婴儿,如果喝母乳,却很少排便,通常表示婴儿没有吃到足够的母乳。

大便带血

婴儿偶尔会有硬便,或者突然的爆炸性大便,导致肛门有细小的裂伤,称为肛门裂伤。如果你注意到宝宝尿布上有几滴鲜红的血,或者大便中出现血丝,这很可能是肛门裂伤所造成。一旦出现这种症状,只要到药房买非处方小儿用甘油栓剂(纵向切成两半),润滑宝宝的肛门,很快就能愈合。

换尿布

婴儿出生后第1周,尿液通常很淡,像水一样。几周后,尿液会变得较浓,颜色像是偏黄的琥珀色。婴儿出生后的第1周,通常每天会弄湿2~3片尿布。之后每天会弄湿至少6~8片尿布(或4~5片一次性尿布)。

如果尿液带红色怎么办?婴儿出生后第1周,你可能会在尿布上看到几处橘色或红色的斑点,看起来很像血,大多数父母都会因此而很紧张。其实这些红点是由尿酸结晶造成的,这是新生儿尿液中的正常物质,会在尿布上形成橘色或红色的痕迹。

新生儿的身体

体重的改变

新生儿出生后的第1周内,体重通常会比

清洁宝宝的小鼻子

以下的方法,可以让宝宝呼吸得更顺畅:

◎让宝宝趴着睡,稍微侧着头。这个姿势能让宝宝嘴里和喉咙里的唾液都能往前,让空气有更多空间通过。

◎宝宝睡眠的环境,尽量不要有灰尘或绒毛。把会积灰尘的东西拿开,如羽毛枕头、绒毛玩具及其他毛绒绒的礼物。(如果宝宝并没有鼻塞,就不需要将这些绒毛玩具拿开。)

◎让宝宝远离所有会刺激鼻子的东西:烟味、油漆或石油的气味、各种喷雾剂、香水、发胶等。家中最好不要有人抽烟,烟味最容易刺激宝宝敏感的鼻道。

◎使用盐水鼻腔喷剂或滴剂,溶解宝宝鼻内的分泌物,刺激宝宝打喷嚏,使分泌物从鼻后被推到鼻前,然后再用球型吸鼻涕器轻轻将分泌物吸出。吸鼻涕器在药房就可买到。(有关如何制作与使用清鼻子的溶液,请见第460页。)

其刚出生时减轻约170~280克,或者减少约5%~8%。这是因为1周大的婴儿大多在消耗自身的能量,婴儿出生时体内有多余的液体与脂肪,可以支撑至妈妈的奶水能提供足够的液体与营养为止。新生儿的体重会减轻多少,取决于下列因素:

体型较大的婴儿,体内多余的液体较多,通常体重减轻也较多。妈妈奶水来得快不快,也会影响宝宝体重减轻的多少。如果妈妈跟宝宝同住一房,而且宝宝一饿就喂奶,热量高的

后乳会较快出现,宝宝体重也会减轻较少。第1周与妈妈长时间分开的婴儿,或者定时喂奶的婴儿,体重减轻最多。记住在出院时记下宝宝的体重,以便作为宝宝第1次身体检查量体重时的参考。

正常的肿块

用手摸摸宝宝的头,你可能会摸到很多肿块和隆起,尤其是在头部上方,后方及耳后。婴儿的头骨是由许多互不相连的小骨头组成,以方便通过产道,并提供大脑成长的空间。出生后第2年,宝宝的头摸起来就会平滑多了。

另一个正常的肿块是宝宝胸前中央的硬块,就在腹部上方。这是胸骨的末端,有些宝宝这个部分的突起会维持好几个月。宝宝2~3个月大时,你会在他头后方及沿着颈部的地方,发现几个豌豆大小的肿块,这些是正常的淋巴结。

肿大的阴囊

睾丸最初是在腹腔内,通常在出生前就会被推挤出鼠蹊部的组织,形成阴囊。(有时,1颗或2颗睾丸在出生时还未降入阴囊,但之后会降下。如果宝宝1岁时,睾丸还未降下,可以借助激素或手术治疗使其降下。)让睾丸降下的腹壁开口通常会闭合。有时这条通道仍开着,导致液体积存在睾丸附近并引起肿大。这种肿大的症状称为阴囊积水,一般来说并无大碍,而且通常在宝宝周岁前就会消退。医生在帮宝宝做健康检查时,通常会用小手电筒照射宝宝的阴囊,看看睾丸附近是否有积水,以做出确切诊断。

偶尔一小段肠子可能会从腹壁的开口进入阴囊,这种症状称为腹股沟疝气。疝气与阴囊积水不同,阴囊积水摸起来是柔软的圆形,疝气摸起来比较硬,而且是像拇指大小的椭圆形。疝气的肿大时有时无,当宝宝睡着或放松时,肠子会缩回腹部,肿大就会消失,但当宝

宝啼哭时,又会再次跑出来。如果你在宝宝身上发现这种症状,那么宝宝下次健康检查时,要把这件事告诉医生。疝气需要动小手术,通常不用住院。

在极少数的情况下,那段肠子会卡在阴囊,必须马上动手术,以免肠子受损。如果肿大的地方变得更大、更硬、更黑,有触痛感,或者宝宝有呕吐或腹痛症状,要立即通知医生。

阴唇内的肿块

女婴的阴唇就等于男婴的阴囊。有时候卵巢可能会落入阴唇,从皮肤外层摸起来,就像是个会滚动的弹珠。一旦你在你的女儿身上发现这种症状,要立即把这个情形告诉医生,医生会安排一次小手术,将卵巢重新放回腹腔当中。

婴儿乳晕肿胀

婴儿在出生时,由于体内促使乳房增大的激素量激增,所以在出生后1周内,婴儿的乳房会出现肿胀、坚实、隆起的情形,甚至分泌出乳汁。这种情形在男、女婴身上都会发生,是正常的生理现象,几周后就会消失。

阴道闭锁

女婴在出生后的第1年或第2年,阴道上像裂缝般的开口,可能会逐渐闭合。如果你注意到宝宝有这种情形,想着在宝宝做定期健康检查时告诉医生。这种症状称为阴唇粘连,是由于阴道开口彼此太过接近,以至于最后长在一起所造成的。这对宝宝并不会造成任何不适或伤害。而且粘连往往最后还是自行分开。但如果粘连变得越来越厚,或者将整个孔都阻塞住了,导致尿液无法流出,医生可能会轻轻地将粘连分开。如果阴唇还是又长在一起,医生可能会开些雌激素药膏,擦在宝宝阴唇边缘,防止粘连再度发生。宝宝约两岁时,阴唇组织开始自行分泌雌激素,阴唇粘连就会消失了。

宝宝啼哭不止怎么办？

有时，宝宝本来好好的，平常也没有腹绞痛，却不知为什么突然开始大哭，而且怎么安慰都没用。在打电话向医生求救前，你可以先遵循下列步骤检查宝宝：

☐ 是否有急症发作？两个值得忧心的征兆为不断呕吐与全身发白。如果没有这两种症状，而且宝宝看起来也不像生病了，那么在完成下列步骤前，还不需要急着找医生。

☐ 宝宝是否不舒服？将宝宝衣服脱下，检查下列事项：

如果逐项检查后，并没有发现以上的问题，也没有其他你认为需要立刻找医生的症状，那么继续进行下面的步骤：

⊙ 四肢活动是否正常？有没有异常的隆起或肿大？这些观察很重要，可以找出宝宝是否因为不久前的跌倒而受伤，如果发现问题，尽快就医。

⊙ 颞颥部是否有肿胀？如果有，可能是因为疝气造成肠道阻塞，需要就医。

⊙ 腹部是不是绷紧、胀大，而且有一侧特别肿；或者是你帮他按摩时，感觉到绷紧、触痛？这些征兆，加上突然的腹绞痛，可能表示小肠阻塞，但这种急症，通常会伴随有持续呕吐、肤色苍白、宝宝看起来很不舒服。注意不要在宝宝嚎啕大哭

时摸他的腹部，因为宝宝大哭时会吞进空气，造成腹部紧绷。

⊙ 是否有像被烫伤一样的尿布疹？这种尿布疹会很痛。（见第84页有关如何处理尿布疹的说明。）

⊙ 鼻子是否流出黄色、黏稠的液体？这往往是耳朵感染的征兆。

⊙ 是不是很用力想大便？这可能是便秘，可以试试甘油栓剂。

⊙ 牙龈是否肿大，口水很多？宝宝可能是因为长牙而疼痛。（见第235、342页。）

⊙ 是不是被毛发缠住手指或脚趾？小心地帮他解开。

☐ 你是否给宝宝吃了什么可能造成肚子不适的新食物？如果你喂母乳，在过去几个小时内，你是否吃了任何容易胀气的食物？（见第114页。）如果你喂奶瓶，最近是否换了另一个牌子的奶粉（因此换了配方）？是不是让宝宝吃了什么新的固体食物？（见第197页有关食物过敏的说明；另外也请看第556页有关帮胀气宝宝把气排出来的方法。）

☐ 宝宝是否只是觉得烦躁？如果你在检查后，没有发现任何足以造成宝宝啼哭不止的疾病、生理或过敏因素，尝试下列的安抚技巧：

⊙ 把宝宝放在背巾里，一起去散步

⊙ 做婴儿按摩，尤其是腹部（见第71、281页）

⊙ 边抱着宝宝边让宝宝吸奶

如果你按照上述事项逐一检查后，还是找不出宝宝啼哭的原因，也无法使宝宝停止哭泣，则需请教医生。（其他安抚宝宝的技巧，以及有关宝宝疼痛的原因与处理方法的详细说明，请见第268~274页、第275~285页。）

弯曲的脚掌

新生儿的腿和脚掌，反映出胎儿在子宫里因为“没有站的地方”而缩成一团的样子。新生儿的腿通常很弯，脚掌则朝内。由于宝宝在子宫里时，骨头已经这样弯了好几个月，因此出生后也得花好几个月的时间蹬腿踢脚，脚和腿才能变直。你可以加快这个变直的过程，就是不要让宝宝以胎儿姿势睡觉（即脚和腿弯起来压在身体之下，见第384页）。如果宝宝喜欢以胎儿姿势睡觉，可以将宝宝睡衣的脚部缝在一起，这样，他就不会再蜷着身体睡觉了。

何时不用担心：抬起宝宝小巧的脚，看看脚掌，脚掌的前半部稍微弯曲是正常的。现在，一手握住脚跟，轻轻将脚的前半部扳直。如果脚轻轻拉一下就能变直，那么这种弯曲就是正常的，几个月后就会自行矫正。如果想帮助宝宝尽快把脚变直，可以在每次换尿布时，都帮宝宝做这种伸直运动，并避免让宝宝以胎儿姿势睡觉。

何时需要治疗：如果宝宝脚掌的前半部向内弯，而且同时你会看到并摸到以下特征，可以请医生提供治疗的建议：

⊙与后半部相比较，脚掌的前半部非常弯曲

⊙轻压无法使脚变直

⊙脚底在前半部开始往内弯的地方，有一道很深的折痕

如果宝宝的一只脚掌或两只脚掌（通常是两脚）出生时有这些特征，而且一两个月后也没有改善的迹象，医生可能会让宝宝到矫形外科的专科医生那边进行简单、无痛的石膏矫正（serial casting），让宝宝穿上看起来很像白色小靴子的石膏模。医生每两个星期会换一次石膏模，每次都脚拉直一点点，这样一直持续两三个月。做完石膏矫正治疗后，医生可能会要宝宝再穿几个月的特制鞋子，让脚保持直的状态。



弯曲脚



正常脚

肚脐突出

婴儿出生时，腹壁上还留有用来连接脐带血管与胎盘的开口。脐带被剪断后，脐带根部会逐渐萎缩。有些宝宝的脐带根部会往外凸，有些则是扁平，或者往内缩。至于到底会“外凸”还是“内缩”，取决于脐带根部本身的愈合方式，与当初剪断脐带的方式并无关系。大部分的外凸，随着时间流逝都会回复平坦。

婴儿腹部有两条大肌肉纵贯中央，环绕肚脐。有时这两条肌肉间有开口，当宝宝啼哭或用力时，整个肚脐便向外突出，这是因为肠子在皮肤下往外推挤。你可能会感觉到在宝宝肚脐周围突出的肠子在嘎嘎作响，这种症状称为脐部疝气，摸起来可能有高尔夫球那么大，也可能像指尖那么小。随着肌肉的成长，脐带与脐带附近的开口都会合起来，脐部疝气便不会再出现了。脐部疝气在黑人婴儿身上尤为常见。这种情形对宝宝并不会有害，千万不要用胶布贴住脐部，这不但不会加速愈合，反而可能造成感染。脐部疝气只需要时间的治疗通常在周岁前就能痊愈。

颤动与发抖

婴儿的神经系统尚未成熟，因此常发生肌肉抽动的情形：下巴颤抖、手臂与腿部抖动、类似露齿而笑的嘴唇抽动，在宝宝快睡着时最明显。这些情形是正常的，等到宝宝快3个月大时就会消失。

吱吱嘎嘎响的关节

转转宝宝的关节，你可能会听到吱吱嘎嘎的“关节杂音”。那是由于宝宝的韧带与骨骼都比较松弛所造成的正常声响。

吐奶

吐奶的宝宝，总在妈妈的衣服上留下一块块奶汁的痕迹。大部分婴儿在出生后头几个

月，每天都会吐好几次奶。吐奶对婴儿其实并无大碍，只是大人洗起衣服来就比较麻烦了。如果宝宝每次吃奶都要在你的衣服上留下一点痕迹，那么你最好穿比较好洗的衣服，少穿深色的衣服。你可以准备一条毛巾在手边，好在宝宝打嗝时用。

损失不多

宝宝吐奶时，你或许会觉得这一顿奶又白吃了。不过，你可能将宝宝吐出的奶量估计过高了。你可以把一汤匙的奶汁或牛奶倒在桌上，看它弄脏了多大一片。那一块奶水，是不是能造成你衣服上那样大的痕迹呢？其实大部分婴儿吐出的奶，只有一茶匙。

婴儿为何吐奶

婴儿之所以会吐奶，正是因为他们只是婴儿。婴儿大口吸奶时，也会吸进空气，到了胃里，空气在奶水下方，当胃部收缩时，就像气枪一样，一些奶水就被射回食道，然后你就会在你的身上，看到发酸、凝固的奶汁。有些贪吃的小宝宝喝奶喝得太多太急，胃装不下，必然会吐出一部分奶汁。此外，宝宝刚喝完奶后受到推挤，也可能会吐奶。

安抚吐奶的婴儿

以下的建议，可以帮助你减少宝宝吐奶的次数：

◎放慢喂奶速度。宝宝人小，肚子当然也小，如果你是喂奶瓶，应该让宝宝少量多餐。

◎喂奶时和喂奶后，都要拍拍宝宝的背，让他打嗝。如果是喂奶瓶，应该每喝90毫升左右，就要帮宝宝拍背排气。如果是喂母乳，在宝宝换奶头喝奶时，帮他拍背排气。如果宝宝一直喝同一个奶头的奶，就在中间休息时给他拍背。（帮宝宝打嗝排气的方法详见第153页。）

◎喂奶时和喂奶后20~30分钟，都应把宝宝抱直。如果你没有空，要让宝宝坐直，或者

用婴儿背巾把宝宝背在身上，才可以去做你要做的事。地心引力可以帮助吐奶宝宝不再吐奶。

◎喂奶后至少半小时，不要让宝宝受到推挤或晃动。

◎如果是喂奶瓶，奶嘴的孔要大小适中。（如何判断奶嘴尺寸是否适当，请见第151及153页。）

婴儿何时不再吐奶

大部分宝宝6~7个月大时，已经可以坐直，有了地心引力把奶往下吸，便不会再吐奶。（有关胃食道逆流的说明，请见第276页。）

吐出的奶水带血丝

看到宝宝吐出的奶水带血丝，不要太紧张。如果你是喂母乳，那么这些血丝多半是你的而不是宝宝的。通常是因为宝宝吃奶时，妈妈的乳头有裂伤而流出的血，等到妈妈乳头的裂伤愈合，这种现象就会消失。偶尔，宝宝也可能是因为恶心或吐奶吐得太用力，导致食道末端的微血管破裂，但也很快就会愈合。如果你觉得这两个原因都不太可能，而且宝宝吐出的奶中仍旧带有血丝，就要告诉医生。

吐奶：何时需要担心

婴儿吐奶如果出现以下情形，就需要找医生诊治：

◎婴儿体重减轻，或没有明显增加。

◎吐奶频率增加，而且是喷射出来的（奶水飞过你的膝部，落到地板上）。

◎吐出的东西是绿色（胆汁上的色）。

◎除了呕吐，还伴随有剧烈腹绞痛。

◎每次喂奶，都会呕吐及咳嗽。

眼睛

眼睛分泌物

大部分新生儿的眼睛，在3周大时就会开始流眼泪。这些泪水会从内眼角细小的泪管流至鼻子。在宝宝出生后几周，甚至几个月，你可能会注意到宝宝眼角（一眼或两眼）有黄色、很黏的分泌物。这种分泌物的产生，通常是泪管阻塞造成的。婴儿出生时，泪管通往鼻子末端处有时会覆盖着一层薄膜。这层薄膜通常在出生后不久就会打开，以便泪液能顺利排出。如果这层薄膜没有完全打开，就会造成泪管阻塞，眼泪便累积在眼中。无法顺利排出的液体可能会引起感染，如果宝宝眼睛的分泌物一直是黄色的，就表示阻塞的泪管附近受到感染。

你可以按照下面的方法，帮宝宝清洁阻塞的泪管。泪管位于鼻侧眼角，细小“隆起”的下方。以向上的方向（朝着鼻子）轻轻按摩泪管约6次。你应该经常帮宝宝做泪管按摩，譬如在每次换尿布前。按摩泪管会压迫泪管里积存的液体，最后冲破薄膜，让泪管恢复清洁畅通。

如果宝宝的眼睛还是不断流泪或有黄色分泌物，在宝宝做健康检查时，可以请医生教你如何按摩泪管。如果宝宝的眼里有黄色液体流出，医生可能会开抗生素药膏或眼药水，以治疗受到感染的泪管。

泪管阻塞可能间断性地复发，不过通常在宝宝6个月大后，泪管就会保持畅通了。有时候，如果以上的保守疗法还是不管用，等宝宝6~9个月大时，就必须请眼科医生用细小的金属探针将泪管打通。这通常不费什么事，在诊疗室就可解决，但需要在门诊做全身麻醉的手

术。宝宝刚出生几个月时，眼睛分泌物几乎都是因为泪管阻塞造成的。对于大一点的宝宝来说，眼睛排出的分泌物就可能是由眼睛感染导致结膜炎而引起的，更可能是耳朵或鼻窦感染的症状之一。（有关结膜炎的说明，请见第482页。）

红色血丝

宝宝出生后不久，你可能会发现他的一眼或两眼的眼白中有红色的血丝。别担心！这只是宝宝出生时血管受到挤压破裂而造成的结膜出血，对宝宝的眼睛并没有伤害，几个星期后就会消失。

婴儿的嘴巴

往宝宝的嘴里瞧瞧，你会看到宝宝嘴唇的内面、靠脸颊的部位、舌头上或上颚，有白色、乳酪状的块状物。这些块状物以前并没有，初为人母的你很担心，迫不及待地要打电话问医生……

鹅口疮

先别急着打电话，也许那只是鹅口疮，宝宝的嘴只是受到念珠菌感染。念珠菌是一种细菌，通常在皮肤上温暖、潮湿的地方生长，如嘴巴、阴道、包尿布的部位，碰到奶汁时会长得更快。如果用抗生素治疗，念珠菌感染会变得更严重，因为平时能控制念珠菌成长的好细菌，也会被抗生素杀死。

鹅口疮很少会影响宝宝，不过可能会痒，并引起嘴部敏感疼痛。这只是个恼人的小毛病，并不会对宝宝的健康造成威胁，不过有些生鹅口疮的宝宝，在喂奶时很容易烦躁。积存在宝宝舌头上的奶汁与嘴部的薄膜，有时看起来很像鹅口疮，不过奶汁很容易擦掉，鹅口疮

却擦不掉。如果试着去擦拭舌头或黏膜上的鹅口疮，只会擦掉表层，有时甚至有点小出血。

在大多数的情况下，你的宝宝并不是被别的婴儿“传染”了鹅口疮，只是原本在宝宝嘴巴和皮肤上，与身体相安无事的念珠菌过度生长造成的。事实上，宝宝身上的念珠菌，可能是在通过产道时感染的。

治疗方法

告诉医生（但不需打紧急电话给医生）。医生会给宝宝开抗菌药物。用指尖或药物上附的擦药工具，将药膏擦在鹅口疮的斑点、嘴巴和舌头的薄膜上，1天4次，连续10天。此处提供另一个简单的居家疗法：在鹅口疮上洒约1指尖的嗜酸杆菌粉末（到健康食品店的冷藏柜可买到胶囊包装的嗜酸杆菌粉末），1天2次，连续1周。

念珠菌往往很难赶走，有时候需要好几个疗程。如果宝宝用安抚奶嘴或喂奶瓶，每天将奶嘴煮沸20分钟。口腔内有鹅口疮，表示宝宝也可能会有细菌造成的尿布疹。（有关尿布疹的处理方式，本章稍后将详细说明。）

鹅口疮的传染

宝宝可能会在吃母乳时，将口腔的鹅口疮传染给你的乳头。乳头念珠菌感染的症状为：宝宝嘴巴覆盖的乳头部分会疼痛发炎，颜色有点发红或粉红，皮肤会稍微肿大、干燥、落屑、乳头发痒、灼热，而且喂完奶后会感到乳头下方隐隐作痛。治疗方法跟宝宝的口腔鹅口疮相同，使用医生处方的抗菌药膏，就能将乳头上的念珠菌赶走。

嘴唇水泡

宝宝出生后1个月，你可能会注意到他的上嘴唇长出水泡或茧子。这是因为宝宝用力吸奶造成的，又叫吸吮垫，等到宝宝快满周岁时，自然就会消退。这是正常现象，对宝宝也

没有影响，所以不必理会。

新生儿皮肤印记与皮肤疹

用手摸摸宝宝的皮肤，那么柔软、光滑，但也不是完美无瑕：有些地方干干的，有些地方会落屑，有些地方很硬、有皱褶，有些地方的皮肤好像不太“合身”，像下巴、脖子、手腕、脚跟。别担心，宝宝长着长着这些地方就“合身”了。现在，让我们一起来看看新生儿皮肤的各种变化吧。

正常胎记

仔细看看宝宝皮肤，你会发现，宝宝仿佛穿着一件有许多颜色的外套一样，上面有斑点、有疙瘩、有淤青、有条纹、有色斑。但新生儿的皮肤也有一种惊人的特质，就是变化的能力特别强，有时这些变化就在你眼前发生。

送子鸟咬痕

大多数新生儿身上，都会有几处血管聚集的地方，可以透过薄薄的皮肤看到。这些平滑的粉红色印记，在眼皮、颈背、额头中间等处尤其明显。用皮肤科的专有名词来说，这些印记并非红疹，而是痣（nevi）。有些父母把它叫做胎记，老人家则称之为“送子鸟咬痕”。不过，这些印记可不是传说中的送子鸟咬的，而是一些过度生长的血管从新生儿薄薄的皮肤中透了出来。随着这些多余血管逐渐萎缩，宝宝的皮肤越长越厚，通常在宝宝还不满周岁时，这些印记就会消退。有些痣，尤其是在颈背部分的仍继续存在，但会被头发遮盖住。有时，原本明显的印记会逐渐消退，但当宝宝用力或啼哭时，又会再次出现，惹得爸妈大叫：“宝宝额头上的红灯又亮了。”

长草莓疹

送子鸟咬痕在宝宝出生时就有，但随着时

间流逝逐渐消退。然而，也有些胎记是在宝宝出生后一两周才出现，而且随着时间越来越明显。这种胎记刚开始出现时很像一个浮起的红圈，在第1年内逐渐长大到像草莓那么大，1~3年内开始萎缩。

这种印记看起来、摸起来都跟草莓很像，所以称为草莓型血管瘤，又叫草莓痣，是由于血管走错方向，而且持续生长造成的，大部分宝宝至少会有一颗。就跟一堆草莓一样，草莓型血管瘤大小、形状也都不同，有的像雀斑那么小，有的像高尔夫球那么大。

虽然不好看，但对大部分的草莓型血管瘤最好是置之不理，让它自己消失。有时候，如果草莓痣长的位置不巧，草莓痣可能会变成讨厌的东西。譬如说长在眼皮上，可能会妨碍眼皮张开，影响宝宝视力的发展。有些长在手臂、腿上，如果不小心碰撞到会流血。在极少数情况下，草莓型血管瘤会持续存在，造成外观上的缺陷。如果草莓型血管瘤已经造成以上的困扰，可以请医生以注射或激光处理方式，将其除掉。

着色痣

这种褐色或黑色的痣称为着色痣，有的像雀斑那么小，有的是大块、长毛的斑点。着色痣通常不会有变化，所以随着宝宝长大，痣会看起来越来越小。这种着色痣对宝宝无害，不必担心，也不需要治疗。有些罕见的着色痣非常大，且带着毛发，有可能变成恶性，因此应该切除。

蒙古斑

因为看到婴儿屁股上青一块、紫一块，而报警控告父母虐待儿童的笑话，每年都有。这种像淤青的婴儿斑，在黑人、亚洲人、印地安人的新生儿身上都很常见，由于这些人大部分是源自于古代蒙古帝国的后裔，因此被称为蒙古斑。蒙古斑最常见于婴儿的下背部、屁股，

有时也会出现在肩膀或腿部。这些看起来像被打伤的痕迹，会随着时间的推移慢慢变浅，但多半不会完全消失。

咖啡牛奶斑

这种扁平的胎记，很像咖啡与奶精混合物的颜色。这种斑的形状大多数都不会改变，只是随着宝宝长大，看起来像变小了。

宝宝第一次长疹子

粟粒疹

宝宝出生后前几周，你可能会发觉宝宝脸上散布着一些小小的白头粉刺，尤其是在鼻子上。这是皮肤毛孔被分泌物阻塞所造成的，是正常现象，不需治疗，几周后就会消失。

毒性红斑

不要被这个名字吓着了。毒性红斑不过是一颗颗的小红点，中间还有颗黄白色的痘痘，看起来像是被虫咬了。这种现象大多在新生儿出生1周内出现，最常见于腹部，不需治疗，两周内就会自然消退。

痱子

痱子是红色、很像青春痘的疹子，常出现在皮肤上湿气过重的部位，如颈部皱褶、耳后、大腿内侧，或衣服贴身太紧的地方。用手指轻轻抚摸这些疹子，你就会知道为什么英文把它们称为多刺的热点（prickly heat）了。痱子摸起来很粗糙，像沙纸的感觉。宝宝可能会因此感到不舒服，你可以让宝宝穿轻软的棉质衣物，并穿得宽松一点。用冷水或苏打水（1茶匙苏打粉对1杯水）轻轻冲洗宝宝的皮肤。要用轻拍、冲洗、吸干的方式将皮肤弄干，不要擦洗新生儿敏感的皮肤。

新生儿痤疮

约在第3或第4周时，宝宝最上镜头的脸蛋，会首度出现皮肤上的毛病。就跟少男、少女脸上的痘痘一样，宝宝的小脸蛋上，也会长

治疗干裂的皮肤

一般来说，宝宝皮肤分泌的天然油脂已经足够，不需要另外用乳液。但是，许多新生儿，尤其是早产儿，皮肤会有干燥、脱屑的现象，特别是手与脚。如果宝宝干裂的皮肤是在手腕和脚踝的皱褶部分，可以擦一些润肤剂或婴儿按摩油，如椰子、杏仁、红花或鳄梨油。

满像青春痘似的，油腻腻的红疹子，而宝宝摸起来原本光滑的两颊，也会变得像沙纸一样粗糙。暂时收起相机吧，反正这段“青春期”不会太久（有经验的娃娃摄影师，都懂得安排宝宝在长痘痘之前或之后照相）。新生儿痤疮通常在第3周达到高峰，在1个月或6星期内，就会完全消失。

婴儿出生时激素的增多，类似于青春期的激素阶段，可能使皮肤内的皮脂腺里产生过多的像蜡一样、油腻腻的皮脂，在脸部和头皮尤其明显。皮脂腺若受到阻塞，会导致发炎，形成青春痘；有人称之为“婴儿痤疮”，医学上的专有名词叫做脂溢性皮炎。

新生儿痤疮对爸妈的困扰比对宝宝的大。记住要帮宝宝把指甲剪短，以免宝宝伸手去抓痒时指甲划破皮肤。用清水与温和的肥皂轻轻冲洗宝宝长有痤疮的部位，可以洗去多余的油脂。如果痤疮受到感染（周围发红，或流出蜂蜜状的液体），可以请医生开抗菌药膏。大部分的新生儿痤疮，不需任何特别照护，自己就会完全消失。

如果这种情况出现得早（在宝宝出生后第2周），并且（或者）急速恶化，从脸上蔓延至

头皮、颈部、甚至肩膀，那么就可能是宝宝对配方奶或妈妈奶水中的营养素过敏的征兆。我们的第7个孩子史蒂夫，就曾经出现过这种情形，而在玛莎停止吃任何奶制品后，史蒂夫的痤疮很快就退了。

摇篮帽

另一种脂溢性皮肤炎，是出现在宝宝的头皮上。你会注意到宝宝头皮上出现硬皮、油腻及块状的疹子，尤其是在囟门。这种发生在新生儿头皮的脂溢性皮肤炎，俗称摇篮帽。比较轻微的摇篮帽，是在宝宝的头皮上出现薄片状的干燥皮肤，跟头皮屑很像。这种情况只要轻轻冲洗、增加湿度即可，不需特别的治疗。用温和的洗发精洗净宝宝的头皮，每周不要超过1次。如果宝宝的头发洗得太用力、太勤，只会使其头皮更干，导致摇篮帽恶化。

较严重的摇篮帽，可以采用以下方法处理：

- ◎用冷榨的蔬菜油按摩硬皮的部位，使其柔软。约15分钟的时间，让油能被充分吸收。
- ◎用细密的梳子，轻轻梳头皮。
- ◎用温和的婴儿洗发精，洗去多余的油份。

如果宝宝的摇篮帽非常严重，看起来发痒，而且一直没有改善，就必须看医生。医生会开处方药膏和温和的焦油洗发精加以治疗。

你可能会注意到宝宝耳后以及颈部皮肤折层的地方，出现油腻腻的硬疹子。这种脂溢性皮肤炎，只要用温水轻轻冲洗通常就会消退，但有时也可用处方药膏。

尿布疹的预防与治疗

好好欣赏宝宝光洁无瑕的小屁股吧，因为明年，这个小屁股就不会这么好看了。一旦你开始帮宝宝包尿布，那么被包住的皮肤上很快

就会出疹子。这是因为尿布和宝宝的皮肤紧密相连，时有摩擦。尿布的发明，是为保护周遭环境不受宝宝大小便的污染，而包了尿布的皮肤，因为失去了享受新鲜空气与阳光的权利，所以要反抗。

尿布疹是怎么来的？它是由于宝宝娇嫩的皮肤，沾上尿便中的化学物质后，又被特大号的“绷带”紧紧包住，这样，红屁股就出现了。如果再包得久一点，让细菌和真菌深入已经受创的皮肤，你就会看到更红的屁股了。

尿布疹的元凶，是宝宝敏感肌肤上湿气过重。湿气会夺去皮肤的天然油脂成分，而且潮湿的皮肤更容易因摩擦而受伤。一旦皮肤受到过多湿气的刺激，就不再是良好的天然屏障。脆弱的皮肤，在细菌和真菌的攻击之下，会形成更严重的、持续时间更长的尿布疹。婴儿的大腿内侧有许多脂肪褶层，褶层皮肤聚集了湿气后互相摩擦，因此尿布疹好发于大腿内侧的皱褶。而正当皮肤适应了潮湿状态，固体食物又带来了不同的化学刺激物，尿布疹也随之变化。

如何处理尿布疹

宝宝如果一直有尿布疹，妈妈心中常会充满歉意。我在诊所常听到妈妈说：“可是每次宝宝一尿湿，我都是马上给他换尿布啊。”其实就算再勤给宝宝换尿布的妈妈，也不能保证宝宝不会红屁股。下面将介绍一些可以减轻尿布疹的方法。

尽快换掉沾上尿液或大便的尿布

喂母乳的宝宝，常常刚喝完奶就会排便，但由于宝宝喝完奶后会睡得很熟，所以你可以尽快给宝宝换尿布而不用怕吵醒他，尤其是在晚上。当宝宝在夜间喝完奶不再排便时，你也不需要再帮他换尿布了，这时只要用双层或3层的布尿布，让宝宝在晚上睡觉时能保持一夜

干爽即可。

勤换尿布

研究显示,1天至少换8次尿布的婴儿,比较少生尿布疹。

尝试不同种类的尿布

传统尿布和免洗尿布都宣称能预防尿布疹,你可以两种都试试,看宝宝穿哪一种,尿布疹会比较少。

将尿布上的刺激物质冲洗干净

如果你是自己洗尿布,可以在最后一次水洗时加半杯醋,这样就可以洗掉尿布上的肥皂残余物及碱性刺激物质。如果是尿布服务部给你洗尿布,你也可以要求进行这种处理。

将宝宝屁股冲洗或擦拭干净

每次换尿布,都要将宝宝的屁股洗干净,特别是当尿布都湿透了,或者你闻到氨气似的味道时,更要搞好宝宝屁股的清洁工作了。你可以实验看看,哪种清洁方式对宝宝的屁股最好。有些宝宝皮肤很敏感,用清水最好;有些则需要用温和的肥皂;有些宝宝的屁股不喜欢婴儿湿纸巾上的化学成分,特别是含酒精的,但有些宝宝则无所谓。你可以尝试不同牌子的湿纸巾,直到找到最适合你的宝宝的。有些宝宝的小屁股喜欢光溜溜的,享受完全“解放”的感觉;有些则要擦上有保护功能的乳霜,才能减少尿布疹。

轻拍

用柔软的毛巾或干净的棉质尿布将宝宝屁股上的水分吸干。宝宝的小屁股不能用刺激性的肥皂用力擦洗,用毛巾轻轻吸干而不是擦干。我们的一个孩子,皮肤就非常敏感,连用毛巾吸干都会红屁股,于是我们改用吹风机(热度调到最低,距离30厘米)把他的小屁股吹干。

小屁股也要呼吸

帮宝宝穿免洗尿布时,要穿松一点,让包

着尿布的部位也能透气。我们知道有的妈妈在免洗尿布上戳洞,好让空气更流通,这是一个简单有效的办法。应避免让宝宝穿太紧的尿布和密封式的松紧尿裤,以免湿气无法挥发。至于那些可以包得滴水不漏的免洗尿布,就等到带宝宝去绝对不容许有尿液渗出的场合再穿吧。

屁股朝上

宝宝睡觉时,可以让他的小屁股露出,透一下气,偶尔也可在无风的窗边,享受10分钟的日光浴。将宝宝放在折叠好的布尿布上,尿布底下再放块橡胶垫,以免弄湿床单和毯子。如果气候温暖,宝宝也过了新生儿阶段,可以让宝宝在户外光着屁股睡午觉,让他的小屁股自由呼吸新鲜的空气。

避免摩擦

将免洗尿布的塑胶衬里往外折,让宝宝的皮肤只接触到尿布柔软的部分。如果宝宝腰间有一圈尿布疹,就表示摩擦是宝宝红屁股的元凶。除了尿布与皮肤间的摩擦外,宝宝大腿内侧的脂肪层,也会在宝宝动作或学步时互相摩擦。擦上润滑乳霜或氧化锌药膏,可以减轻大腿内侧皱褶的擦伤。

隔离霜

宝宝没有红疹的小屁股,最好不要擦乳霜或药膏,免得妨碍皮肤自然呼吸。但如果你家宝宝很容易红屁股——“疹子好不容易才消掉,马上又开始出现新的”——隔离霜或许会是不错的预防方法。只要一发现宝宝有红屁股的迹象,立即将含有氧化锌的隔离霜多抹一点上去。隔离霜的成分能隔绝刺激物,防止皮肤受到摩擦。玉米粉是最古老的隔离霜,擦在宝宝大腿内侧的皱褶,可以减少摩擦,不过,根据我们的经验,堆积结块的玉米粉造成的麻烦比带来的好处多。

改变饮食

当某一事物在一端发生变化时，另一端也免不了会发生变化。宝宝饮食的改变（包括换奶粉、开始吃固体食物）、长牙、服用药物，都会改变宝宝尿、便中的化学成分，造成红屁股。（顺便一提，研究显示，喂母乳的宝宝比较不容易有严重的尿布疹。）如果“嘴巴端”的情况改变了，那么就在尿布疹出现前，马上帮宝宝涂上隔离霜，特别是原本很容易生尿布疹的宝宝。如果宝宝在吃抗生素，可以每天给他吃一茶匙的嗜酸杆菌粉末，或者胶囊（两者皆可在健康食品店的冰柜买到），以减轻抗生素药效造成的腹泻与红疹。如果红疹没有迅速改善，就必须请医生开药治疗。

如何做个尿布疹大侦探

“尿布疹”其实是几种发生在包尿布部位的皮肤红疹的总称。这里提供几项建议，可以帮你了解宝宝所患的尿布疹的种类与治疗方法。

过敏圈

如果宝宝肛门的周围有一道红圈，就表示红屁股的罪魁祸首是食物过敏原，就像宝宝刚

开始吃一种新食物时，嘴巴周围会起疹子一样。柑橘类水果、果汁、麦片等是主要的刺激物。暂时停止给宝宝吃这些食物，看看红圈会不会消失。如果你是喂母乳，为了宝宝的健康着想，甚至你自己都得忌口。（有关食物过敏的详细说明，请见第193页。）

接触性皮肤炎

接触性皮肤炎是红色、扁平、像烫伤似的疹子，通常出现在与尿布摩擦最多的部位，如腰间和大腿上方。这类红疹的特征是，皮肤皱褶内不与尿布紧密接触的地方就没有疹子。引发接触性皮肤炎的原因包括：尿布本身或清洁剂中的化学刺激物；尿、粪便留在尿布一段时间后所产生的化学刺激物；人工合成材质摩擦到敏感的皮肤；腹泻或使用抗生素时，大便中的化学变化。

治疗方法是将宝宝屁股浸在温水中5分钟，如果5分钟后，宝宝的屁股仍然有氨气似的味道，就再浸久一点。如果可以的话，尽量不要包尿布。试试看不同牌子的尿布，并且到西药房买含1%的氢化可的松成分的非处方药膏涂抹，每天2次，连擦数天。

对磨疹（擦烂）

对磨疹的外观，看起来跟接触性皮肤炎正好相反。对磨疹常出现在皮肤皱褶互相摩擦的地方，如大腿内侧。这是由于皮肤皱褶处积存过多的热气与湿气，刺激皮肤所造成的。有对磨疹的部位如果接触到尿液，宝宝会因有灼热感而啼哭。治疗方法是每次换尿布时，在受到刺激的部位涂上白色的石蜡油。

脂溢性皮肤炎

脂溢性皮肤炎的边缘界线分明，看起来像是一大片红斑，常见于鼠蹊部、生殖器和下腹部。这种尿布疹的外观最像长疮，比其他的尿布疹摸起来更突起、更硬、更厚、更油腻。除了之前所提到的预防措施外，这种红疹通常是

可以自己开的尿布疹处方

你可以试试用这个“处方”，治疗宝宝的尿布疹：

◎抗菌药膏（Lotrimin）

◎含1%氢化可的松成分的药膏

这两种药1天各涂2次，时间错开。

（这两种药在西药房都可买到。）

以含0.5%或1%可的松成分的非处方药膏治疗，如果严重的话，则由医生开处方药。要注意的是，擦可的松药膏的时间不能超过医生规定的时间，因为过度使用可能会伤害皮肤。

念珠菌疹

如果所有预防措施和上述的非处方药膏，都无法治好宝宝的红屁股，那么凶手可能是念珠菌，你可以试用非处方的或处方的抗菌药膏。念珠菌疹是突起、带点粉红色的块状红疹，界线分明，常见于生殖器上，但周围也会散布一些看起来像脓泡的小点。前面所提到的尿布疹，如果持续多日，也会发生念珠菌感染。如果念珠菌疹持续不退，有时还需要像治疗鹅口疮一样，口服抗菌药物。

脓疱疹

脓疱疹是由细菌造成的（通常是链球菌或葡萄球菌），外观为硬币大的水泡，有蜂蜜色的痂。它常在包尿布部位的周边出现，主要是在屁股周围。这种尿布疹需要使用医生处方的抗生素药膏，有时还需要口服抗生素。

对于生活在文明世界、小屁屁必须包起来的宝宝来说，尿布疹就像家常便饭。像其他的婴儿阶段的恼人问题一样，随着宝宝一天天长大，这些问题也会消失。



第二部

婴儿的喂食与营养

婴儿的喂食是一门既讲究方法，又需要耐心的学问。要想当好宝宝的营养师，你不仅要懂得哪些食物有营养、了解宝宝的发育过程，还得知道如何哄宝宝乖乖吃下这些营养食物。

辨别宝宝肚子饿的信号、适时开始让宝宝吃固体食物、鼓励宝宝自己吃东西，都有助于培养宝宝良好的进食习惯。对小宝宝来说，进食不只是成长所需的技能，更是一种与人互动的活动。

无论含在嘴里的是妈妈的乳头、奶瓶，还是汤匙，宝宝都是在和喂养的人共同完成“吃”这件大事。宝宝出生后的第一年，妈妈与宝宝之间的互动，以花在喂食这件事上的时间最多。以下将告诉你，如何善用这段亲子时间。

第7章

哺喂母乳：为什么？怎么做？

喂母乳不只是一种喂宝宝的方法，还是一种生活方式。宝宝出生后头几周，你可能会有一种想把哺乳胸罩丢了，改喂奶瓶的冲动。但如果你知道喂母乳对妈妈、宝宝以至于全家人的好处，你就会努力克服种种困难，以掌握向宝宝提供最古老、也是最优质的营养。母乳对宝宝好处多多，喂母乳对妈妈也是好处多多。我们家的8个孩子都是吃母乳长大的，在写这本书的同时，玛莎正在为刚出生的小家伙喂母乳。我们家16年来都是喂宝宝母乳，我们为喂母乳家庭提供咨询的时间长达20年，再加上我们夫妻俩共同主持一个喂母乳中心时积累的经验，我们希望能将所学得的诸多技巧与大家一起分享，因为喂母乳真的很重要！

为什么母乳最好？

妈妈的乳汁很特别。每个妈妈的母乳都不一样，每个宝宝所需要的母乳也不同，而你的乳汁就是专为你的宝宝准备的。母乳具有生理特殊性（biologic specificity），也就是说，哺乳动物的乳汁，是专门为了养育其下一代所分泌的，能保证下一代的健康生长及提高存活率。举例来说，海狗妈妈所分泌的乳汁中通常含有非常高的脂肪，这是因为海狗宝宝需要大量的体脂肪，才能在冰冷的海水中生存。那么人类宝宝赖以生存的器官又是什么呢？当然是脑部。而人类妈妈的乳汁中含有特殊的营养成

分，能促进宝宝的大脑发育。

母乳的成分

我们现在就来研究一下母乳的主要成分，看看每种成分对你的宝宝的健康成长的重要意义。

脂肪

脂肪是母乳中变化最大的成分，它会根据宝宝成长所需要的热量做适当的调整。母乳中的脂肪会随着喂奶的时间，以及宝宝的成长而变化，就像会自动调整的燃料，以随时符合宝宝的能量需求。妈妈每次开始喂母乳时所分泌的前乳，脂肪含量不多，有点像脱脂牛奶。渐渐的，母乳中的脂肪含量会逐步增加，宝宝就会吃到香浓的“奶油”，也就是脂肪量较高的后乳。后乳中含有饱餐因子（satiety factor），能让婴儿产生饱足感，并在满足后就停止吸吮。你可以注意看看，喂母乳宝宝在吃饱时那种“我觉得好舒服”的表情。

如果宝宝只是口渴，只要吸吮几分钟，吃到低脂肪的前乳就满足了。每天，宝宝偶尔会吃两分钟的母乳，享受一下依偎着妈妈的幸福感，这是给情感添加燃料的“抱抱我”阶段。如果宝宝真的饿了，吸吮的时间会加长，而且会吸得很用力，这样就会吃到较容易产生饱足感、热量较高的后乳。随着宝宝一天天长大，

生长速度变慢，不再需要那么多热量，母乳中的脂肪含量也会开始调整。你猜怎么样，当宝宝6个月大到1岁间，母乳会从“全脂”变成“低脂”。

之后宝宝会出现一个又一个的快速成长期，每隔几周就有好几天不断吃奶，又称经常喂奶期（frequency days）或马拉松喂奶期（marathon feeding），以便获得更多热量，供应成长所需。随着喂奶间隔缩短，母乳中的脂肪成分又会增加，以适应宝宝在快速成长期所需要的热量。

由此可见，在哺喂母乳的过程中，婴儿并非扮演被动角色，而是根据自身的成长需求，与妈妈一同调整食物的内容与哺喂方式。

好的脂肪

喝母乳的宝宝不只能获得刚刚好的脂肪量，也能得到好的脂肪。并非所有脂肪都一样（见第174页），健康的脂肪能为身体组织成长提供重要的营养，而不健康的脂肪如果过剩，却会增加罹患心脏病的几率。母乳中含有恰到好处的好处健康脂肪。

脂肪好，浪费就少

母乳中的脂肪不只比牛奶或配方奶中的好，而且浪费的少，吸收效率也比较好。母乳中含有脂肪分解酶，能消化脂肪，帮助身体吸收，减少随粪便排出的脂肪量。而配方奶在加热的过程中脂酶已经被破坏殆尽，所以喝配方奶的婴儿，大便往往有难闻的臭味，可见婴儿的肠道并不喜欢对配方奶中的那种脂肪进行加工。婴儿的肠道就像食物的裁判，将配方奶或牛奶中的某些脂肪判出局，而出局的脂肪便随着大便排出，造成难闻的味道，连带使得换尿布成为苦差事。

脂肪能提供大脑营养

母乳中含有脂肪酸，有助于髓磷脂的生成。髓磷脂是神经细胞周围的保护套，能增加



无论是用乳房、奶瓶或汤匙喂食，主要目标都是帮宝宝建立健康的进食态度

神经脉冲传导的速度。由于这种脂肪酸非常重要，所以如果妈妈从饮食中的摄取量不够，乳腺就会自己制造并将其存放奶汁中，仿佛在说：“如果妈妈不吃，我们就自己做。”

胆固醇：对宝宝是好还是不好

胆固醇是脂肪家族中的另一个重要成员。这种重要的脂肪，真的像一般人所说的那么可怕吗？也许对年龄较大的老人来说是，但对宝宝来说可不是。就跟其他的脂肪一样，胆固醇能促进大脑发育，提供激素、维生素D及构成肠液、胆汁的基本成分。母乳的胆固醇含量最高，牛奶中较少，配方奶中则几乎没有。研究证明，在出生后第一年内，完全吃母乳的婴儿，其血中胆固醇含量高于吃配方奶婴儿的。在宝宝脑部发育最快的阶段，提供最多的胆固醇真是再聪明不过了。虽然营养学家尚未弄清低胆固醇奶对婴儿脑部的短期影响与对心脏的长期影响（有关胆固醇的深入讨论，请见第175页），不过我们为自己的孩子选择了母乳这种最古老、最成功的营养配方，对宝宝的健康成长绝对是有利无害的。

母乳：聪明孩子的食物

这是1992年2月2日《今日美国》(USA Today)的新闻标题。早在多年前,就有许多研究指出,喂母乳有助于宝宝发育,但功劳始终被归于吃母乳的宝宝受到较多的照顾,而非母乳本身。然而,新的研究发现,除了宝宝在喂母乳过程中所受的照顾外,母乳本身也是让宝宝发育得比较好的关键。英格兰的研究人员将300个早产儿分成2组:1组喝母乳,1组不喝。从出生后4到5周就开始喂母乳的那组,在7岁半到8岁间做智力测验,结果比当初不喂母乳的那组平均高了8.3分。而且研究还发现“剂量与反应”间的关系:母乳喝得越多,智力测验分数越高。这其中的差别,不能单以婴儿受到妈妈照顾的多少来解释,因为这个实验中喝母乳的婴儿也是由伺喂管喂食的。母乳为何有助于婴儿的脑部发育,原因尚未完全清楚,但研究人员认为,这是因为母乳中含有配方奶中没有的激素和成长因子,以及有助于神经系统发育的特殊脂肪。母乳比配方奶多出了约400种营养素,最适合宝宝脑部成长所需。对于宝宝发育中的大脑,母乳是最好的营养,能让宝宝的智力赢在起跑点上。母乳真的不一样!

威力强大的蛋白质

如果有关脂肪的说明,还不足以让你相信母乳的珍贵,那么再看看蛋白质吧!蛋白质是成长的必需物质(有关蛋白质的进一步说明,请见第170页)。宝宝出生后的第1年,生长速

度比任何时期都快,因此最需要高品质的蛋白质。母乳中的蛋白质,是专为宝宝发育所设计的,是制造不出来,也买不到的。其中的每一种特殊成分,都对宝宝有益处。

奶汁(牛奶、配方奶及母乳)中含有两种主要的蛋白质:乳清蛋白和酪蛋白。乳清蛋白是一种温和的蛋白质,容易消化,也很容易被人体肠道吸收。酪蛋白是乳汁中凝结的蛋白质,易结块,不易为人体肠道吸收。母乳中所含的蛋白质多是乳清蛋白,而牛奶和某些配方奶中则多是酪蛋白。宝宝的肠道喜欢母乳的蛋白质,能迅速将其中的营养素消化、吸收,不会排斥。配方奶或牛奶中的蛋白质,就没有那么受欢迎了,因为肠道必须更辛苦地工作,才能消化成块的凝乳。肠道是身体营养的守门员,让好的蛋白质进入血液当中,而将伤害身体的蛋白质(又称为过敏蛋白或过敏原)排拒在外。宝宝出生后的头几个月,肠道渗透性较强,肠道内膜上的“门户”大开,不属于人体的蛋白质也能进入。等到宝宝6个月大后,肠道发育成熟,门户就开始合上,只让某些蛋白质进入,而将其他的蛋白质拒之门外,这种有趣的过程叫做闭合(closure)。在宝宝的肠道成熟前,只给宝宝喝母乳,是防止过敏蛋白进入宝宝血液的最佳办法。

除了乳清蛋白外,母乳中还有其他优质蛋白质,也是乳牛或配方奶厂商做不出来的。这些优质蛋白质包括能促进大脑与神经系统发育的牛磺酸,以及能将母乳中的铁质运送到婴儿血液中的乳铁蛋白。乳铁蛋白是母乳中特有的蛋白质,除了具有传送铁质的功能外,还能监督常驻婴儿肠道内的益菌。宝宝的下肠道住着好菌和坏菌。好菌住在身体里,能发挥对身体有益的功能,如制造维生素,作为给它们提供生存空间的回报。坏菌如果没有好好管理,它们将在肠道里繁衍肆虐,会造成腹泻等疾病。

乳铁蛋白除了能抑制宝宝肠内坏菌的生长，还能防止念珠菌（一种会产生毒素的酵母菌）大量滋生。母乳中的另一类天然抗生素溶菌酶，也是一种能赶走坏菌的特殊蛋白质。

母乳蛋白质家族中的最新成员核苷酸，也备受营养学家瞩目。这种珍贵的蛋白质能让身体组织长得更强健，就跟钢筋中的强化成分一样。核苷酸能促进肠道绒毛（负责处理与吸收食物的细小指状突出）的生长，让宝宝肠道内膜发育得更好。这些母乳中的物质，能促进属于宝宝肠道的细菌生长，扫除那些不属于宝宝肠道的细菌，维护正常的肠道生态（ecology of the gut）。

甜美的母乳

我们来做个品味试验。取一些配方奶及母乳来尝尝看，你会马上知道为什么宝宝喜欢母乳。母乳吃起来很新鲜，配方奶则有罐头的味道。母乳的乳糖（糖分的含量）比其他任何哺乳动物的奶汁中的含量都多，比牛奶多出20%~30%。配方奶则是添加蔗糖或葡萄糖来弥补糖分的不足。宝宝为什么需要乳糖呢？因为宝宝的大脑需要！营养学家认为，乳糖中的半乳糖是脑部组织发育必需的营养素。研究人员发现，乳汁中乳糖含量越高的哺乳动物，脑部就越大，这证明乳糖是中枢神经系统发育的关键。乳糖还能促进钙质吸收，有助于宝宝的骨骼成长。乳糖不只能帮助宝宝脑部与骨骼的发育，宝宝的肠道也需要这种天然的甜味。乳糖能促进肠道内益菌（双歧乳酸杆菌）的生长。

维生素、矿物质、铁质

没有人比妈妈更能制造出好的营养素。这些营养素是独一无二的，因为它们具有高度的生物利用度（bioavailability），也就是大部分都能被身体吸收。食物好不好，不在于所含的

营养素有多少，而是在于这些营养素中能被肠道吸收、进入血液的比例有多大。奶粉罐上标示的成分，并不表示宝宝能全部吸收。母乳中的维生素、矿物质和铁质，都具有高度的生物利用度，这些高质量的营养素，大部分都能进入宝宝的身体组织，只有少部分会被浪费掉。牛奶或配方奶就不一样了，它们所含的营养素质量较差，生物利用度也较低。比方说，母乳中的铁质有50%~75%能进入宝宝的血液和组织当中，只有少数没有被吸收。而牛奶中的铁质只有10%能被吸收，铁质强化配方奶中的铁质，甚至只有4%能进入血液，效率实在是大打折扣。

没有多余的营养素

配方奶中的营养素，除了质量差，可被吸收率低外，那些不能被消化的多余的营养素，还会造成宝宝排泄系统的负担，影响宝宝的新陈代谢。无法被体内吸收的多余营养素，会破坏肠道的生态，导致坏菌大量滋生。至于营养过剩的长期的影响，我们尚未完全了解。

随着宝宝的成长而调整

母乳可被利用率高的另一个原因就是，母乳中的营养素的含量会随着宝宝的成长而改变。无论是初乳、暂时乳（第1周的奶汁）、成熟乳，其中的维生素和矿物质含量，都是针对宝宝快速变化的需求来调整的。配方奶中可找不到初乳或暂时乳。

易化元素

为加强营养素的生物利用度，母乳中还含有易化元素（facilitators），能彼此帮忙，让营养素发挥更大的功能。比如说，母乳中含有较多的维生素C，能促进铁质的吸收。研究人员将等量的铁和锌，分别加入母乳、牛奶、配方奶中给志愿者喝了之后，发现母乳中的营养素，比其他乳品中的更容易进入受试者的血液。母乳确实是独一无二的。

母乳中的保护因子

每个母亲都希望孩子吃的东西既有营养又有保护作用。你已经知道母乳能提供给宝宝最完美的营养，下面我们将告诉你，母乳中的营养如何保护宝宝。

白血球

妈妈的每一滴乳汁，都含有上百万活生生的白血球，能杀死宝宝肠道内的坏菌。母乳中的营养与抗病成分极为珍贵，在古代甚至曾被誉为“白血”（white blood）。宝宝刚出生的头几周，身体的防卫系统最脆弱，这些具有保护能力的细胞，就像个警觉的母亲，在这段时间内数量最多。随着宝宝免疫系统的成熟，妈妈乳汁中的白血球浓度也会逐渐减少，但至少产后6个月内都会存在。

这些珍贵的细胞除了会吃掉细菌外，还能跟血液一样，储存与运输一些花钱买不到的元素，如酶、成长因子、能抵抗感染的蛋白质，以及其他对健康有益的成分。

免疫球蛋白

除了活生生的白血球外，母乳中还含有免疫球蛋白，这是一种能对抗感染的蛋白质，就像天然的抗生素，会在宝宝体内循环，消灭细菌。婴儿出生后的头6个月，免疫系统尚未成熟，可用来防御身体的抗体也不足。虽然宝宝在出生后不久，就会自行产生一些抗体，但在9~12个月大之前，所产生的抗体数量并不足以防御疾病。这时候，就该妈妈上场了。为了保护宝宝不受细菌侵害，妈妈有许多方法可以弥补宝宝免疫系统的不足。其中一种是经由胎盘，将妈妈血液中的抗体送到宝宝体内。但这些免疫球蛋白9个月内就会用完，随着宝宝体内血液的抗体数量（母体中带来的）逐渐减少，妈妈乳汁中的免疫球蛋白数量却会逐渐增加。母乳会承担起之前血液所做的工作，保护

宝宝，直到宝宝的免疫系统成熟（大约要1年左右）。妈妈生产后的乳汁，就跟生产前的胎盘一样，滋养并保护着宝宝。

母乳预防针

妈妈一开始分泌的初乳，含有最丰富的白血球与抵抗感染的蛋白质，能在新生儿免疫系统最脆弱的阶段，提供最适时的保护，实在是妈妈和宝宝之间天衣无缝的配合。你可以把初乳当做宝宝的第一剂预防针。

为了帮助你了解母乳的免疫效果有多好，我们就跟免疫球蛋白团队中的重要成员：免疫球蛋白A（immunoglobulin A, IgA）一起来一趟宝宝的肠道之旅。宝宝出生后的头几个月，尚未成熟的肠道就像布满细孔的筛子，异物（过敏蛋白）能轻易地进入宝宝的血液，造成过敏。但母乳中的IgA可以在肠道里形成保护膜，封住肠道内膜上的漏洞，不让细菌和过敏蛋白通过。

不断更新的防御系统

母乳是专为宝宝量身定做的感染驱除剂，能协助宝宝抵抗环境中的细菌。环境中的细菌不断在改变，人体的防御系统虽然能清楚辨识益菌与害菌，但宝宝的这套系统尚未成熟，需要妈妈助一臂之力。每当有新的病菌进入妈妈体内，妈妈的身体便会产生抗体，然后再经由母乳，将这支新的抗菌兵团送进宝宝体内，保护宝宝。这套动态的母乳免疫过程，会不断调整，为妈妈与宝宝建立起最完美的防御系统。

想要每天增强宝宝的免疫力吗？喂母乳吧！（国际授乳咨询人员协会建议。）

新发现

每年我都会在医学期刊上读到有关母乳成分新发现之类的文章。由于母乳成分的精确结构尚未全部为人所知，所以研究人员都称之为“因子”，比如我们之前讨论过的“饱餐因子”。有关母乳成分的另一项新发现是能促进重要细

胞生长的“表皮成长因子”(epidermal growth factor, EGF)。宝宝肠道内膜上的表皮细胞,在处理宝宝吃进的食物时,担任着极重要角色。EGF能促进宝宝体内重要细胞(如表皮细胞)的生长。母乳中还含有妈妈体内的多种激素,能帮助宝宝的重要器官运作得更好。

母乳中的性质及成分都是独一无二的,我们前面所提到的,不过是一些尽人皆知的事实。另外,母乳中还有许多配方奶中找不到的珍贵营养素,但由于我们尚不清楚这些营养素的作用,因此往往忽略了它们的重要性。随着科技的进步,研究人员会对这些成分有更深入的研究,我们也会更了解母乳为何是宝宝最佳的营养来源。科学会证明全天下妈妈早就知道的事:喂母乳对母子都好。

喂母乳对妈妈最好

喂母乳不只是对宝宝好,对妈妈也好。当宝宝“随时都想吃奶”时,喂母乳的妈妈可能会觉得自己的乳汁、力气和耐心都已经用尽了。有一位妈妈曾对我说:“喂母乳好像就得要永无止尽地付出。”其实,喂母乳并非只是不断地付出、付出、付出。因你所付出的时间与精力而得到的回报,在你喂母乳时以及未来的许多年,都多得无法估量。

喂母乳的一大优点,也是这本书一再强调的,就是互相付出:你为宝宝付出,宝宝也回馈你。宝宝从妈妈这里得到奶水,而宝宝的吸吮动作,则会刺激妈妈乳头的神经,将信息传达到脑下垂体,分泌催乳素。催乳素是一种能激发母性本能的激素。这种奇妙的物质能让妈妈做个更积极的妈妈。

喂母乳有助于恢复体形

宝宝的吸吮动作还会刺激妈妈体内分泌催产素,这种激素能让你的子宫收缩,回到(几乎是)怀孕前的大小。换句话说,喂母乳时,

妈妈给宝宝营养,宝宝则帮妈妈恢复体形。还有,喂母乳并不会让乳房变形,乳房的变化是怀孕造成的。

放轻松!再放轻松!

喂母乳能让母亲和宝宝都放轻松。注意观察妈妈喂宝宝吃奶的样子,你会发现,喂奶中的妈妈非常安详,而宝宝喝着喝着就会安静地睡着了,仿佛是吃了天然镇静剂。事实上的确如此。妈妈的乳汁中除了前面提到的饱餐因子外,还有一种能促进睡眠的天然蛋白质,能让宝宝安详地进入梦乡。而宝宝的吸吮动作,也会使妈妈体内分泌有助于放松的激素。这种天然的镇静功能,对于睡不着的宝宝(和妈妈)尤其有帮助。这正是母亲与宝宝在哺喂母乳过程中互相付出的最佳例子。

喂母乳所能带来的放松效果,对于生活忙碌的妈妈尤其有用。有个喂母乳的上班族妈妈说:“在公司忙了一天回到家,喂宝宝吃奶能让我整个人放松下来。”

其他的好处

喂母乳有益妈妈的健康。喂母乳的女性,罹患乳癌的几率较低,如果你有乳癌的家族病史,这一点特别值得考虑。喝母乳的宝宝也比较健康,省了很多看病的钱。高品质、花费低的母乳,可以说是再划算不过的天然食品了。对于有家庭计划的夫妻,喂母乳还是天然的避孕药。

喝母乳的孩子教养好

我在研究喂母乳对孩子的长期影响时,发现了一件很特别的事:喂母乳的孩子似乎特别乖。我认为,想将孩子教好需要做到两件事:了解孩子、帮助孩子感觉舒适。喂母乳正好符合这两项条件。宝宝出生后的头3个月,妈妈与宝宝因喂母乳而产生的互动超过1000次,这使得妈妈更了解宝宝的行为。在哺喂母乳时流