

唤醒“嗜睡”的新生儿



婴儿在出生第一个星期左右通常“嗜睡”，他们可能会因为没有醒来而得不到足够的喂养：请记住新生儿每 24 小时需要吃奶 8-12 次。有时候他们可能在吃奶的时候睡着。下面有一些唤醒宝宝的建议。有些方法可能对某些宝宝更有效，如果一种方法没效果可尝试另一种方法。

与宝宝皮肤接触皮肤 15 - 30 分钟

只给宝宝穿着尿布，让宝宝凉快舒服，但不要让宝宝着凉

按摩或抚触宝宝身上不同的部位：

- 头顶
- 脚底
- 由上至下按摩脊背
- 抚摸宝宝的肚子
- 由上至下抚摸胳膊
- 抚摸肚脐上方的位置

改变抱宝宝的姿势，可以尝试在摇篮抱法和橄榄球抱法之间变换姿势

给宝宝换尿布

让宝宝做“仰卧起坐”。将宝宝在坐立位和仰卧位之间来回晃动。温柔地反复摇晃直到孩子的眼睛睁开。别粗暴地将宝宝向前弯曲

轻轻地拉动婴儿口中含着的乳头（确保这个方法不会导致婴儿只吸吮乳头。如果吸吮中断可以让宝宝重新含住乳房）

与宝宝交谈。宝宝会对妈妈的声音做出回应

尝试调节房间灯光的明暗度：光线亮一些可以刺激婴儿醒来，光线暗一些可以让宝宝舒适地睁开眼睛

用冷毛巾敷在宝宝的头部、腹部或背部。（但不要让宝宝着凉，早产儿比足月儿更容易着凉）

如果经过一段时间并尝试若干方法后宝宝还没有醒过来，请找医生

请注意，我们的信息只为一般的教育或科普的目的而提供，不能代替专业医疗建议。请针对你的情况寻求医生的专业建议。一定不要因为本资料的某些内容而忽略或推迟寻求专业医疗意见。

本宣传页由泌乳教育资源网 www.yunfuxuexiao.net 提供。信息资料来源：Lactation Education Resources