



安抚哭泣的新生儿

你的宝宝哭的时候该怎么办？试试以下方法来安慰他。

皮肤接触皮肤地抱着宝宝

皮肤接触皮肤抱孩子会降低妈妈和宝宝的紧张感（请阅读手册“皮肤接触皮肤”）。当宝宝平静下来后就可以喂奶。

让宝宝吸吮

给宝宝一个手指（或安抚奶嘴）吸一两分钟。吸吮是宝宝安静下来的方式。注意：不要过早或过多使用安抚奶嘴（阅读手册“安抚奶嘴的使用”）

给他尝尝

用手挤一点奶给宝宝尝尝。或者在乳头上滴一些奶来引导他吃奶。

提供动作

把宝宝抱起来，摇一摇，走一走，跳跳舞。宝宝在子宫里适应了持续地移动。提供动作会使他想起“家”。

提供襁褓

用襁褓裹孩子几分钟（看照片）



测量宝宝皮肤的温度

感觉一下宝宝的肚子，确保他不太冷或者不太热。（请阅读手册“保持宝宝良好的体温”）

保持冷静

宝宝对你的紧张度很敏感。保持冷静然后你的宝宝也会学你。

降低刺激

太多太强的刺激会使宝宝受不了。把灯光调暗，保持安静，给宝宝休息的时间。有时吹风机和吸尘器的声音有帮助。

给宝宝拍嗝或转动他的腿

也许宝宝需要打嗝或者气体需要排出。

做一些不同的事

如果这些都不管用，做些不同的事来转移宝宝的注意力。吹他的脸，唱歌或者轻哼，抱他过你的头或者给他洗个澡。

观察宝宝的饥饿信号，就开始喂奶：

- 醒来
- 舔嘴唇或者伸舌头
- 咂嘴声音
- 转头并张嘴找乳房（觅食反射）
- 把手伸进嘴里
- 宝宝的基本动作

别等宝宝哭时才喂奶。哭是宝宝最后一个饥饿信号。

你满足宝宝的需要时不是娇惯他！

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