給新爸爸的建議

0 – 12個月

文章

11 月 10, 2020

當母子出院後，作為父親，您就是妻子和孩子的堅強後盾。因為妻子可能相當疲倦，未能作繁重的家務及活動，因此您能照顧日常的起居就變得很重要。您也需要照顧妻子，讓她能遵照醫生的建議，以便儘快回復正常活動。正在適應新環境的寶寶也需要您。這個時期是令人興奮的，亦是相當艱巨，是彼此調整的時期。

Author(s): 許靜儀姑娘

大多數新生兒每天需要睡16到18個小時，他們不需要非常安靜的環境亦能夠入睡。實際上，不要讓寶寶在特別安靜的環境下睡覺，否則以後只要有些許動靜，寶寶就會醒來。故早上可如常進行家務及生活作息但也不要讓寶寶在強光下，或非常嘈雜的環境中睡覺，這也可能會驚醒睡著的孩子。

恭喜您當上爸爸！這是令人興奮的時刻。我們特別將本章呈獻給您，希望這些資訊能夠幫您迎接為人父的各項挑戰。
惠氏營養品知道您會是一位出色的爸爸！祝願您和您的家庭快樂健康！

孩子出院後的最初幾天

當母子出院後，作為父親，您就是妻子和孩子的堅強後盾。因為妻子可能相當疲倦，未能作繁重的家務及活動，因此您能照顧日常的起居就變得很重要。您也需要照顧妻子，讓她能遵照醫生的建議，以便儘快回復正常活動。正在適應新環境的寶寶也需要您。這個時期是令人興奮的，亦是相當艱巨，是彼此調整的時期。

新生兒需要大量的睡眠時間

大多數新生兒每天需要睡16到18個小時，他們不需要非常安靜的環境亦能夠入睡。實際上，不要讓寶寶在特別安靜的環境下睡覺，否則以後只要有些許動靜，寶寶就會醒來。故早上可如常進行家務及生活作息但也不要讓寶寶在強光下，或非常嘈雜的環境中睡覺，這也可能會驚醒睡著的孩子。

寶寶的哭聲

寶寶最主要與父母的溝通方式就是哭。通常，寶寶身體不適、感到饑餓或尿濕衣服後便會哭。我們接下來會討論如何餵哺和換尿片，但首先，讓我們來看看如何安慰正在啼哭的寶寶。
有時寶寶會無緣無故地哭起來，這是由於寶寶需要人關注。把寶寶緊緊的抱起來，您的聲音和輕輕搖擺的動作會使得寶寶安靜下來。如果這種方法並不奏效，而且寶寶並不餓，也不需要換尿片，便請諮詢您的醫生或醫護人員尋求幫助。

抱抱寶寶

寶寶的頭部和頸部的肌肉要到第三個月才發育完全。因此，這三個月的期間，抱寶寶時，請確保您的手臂能夠小心承托住他的頭部和頸部，不要讓頭部擺來擺去。當寶寶躺在您手臂上時，請確保一隻手支撐住寶寶頸部和頭部，另一隻交叉抱著寶寶的臀部。

換尿片

只要尿片被尿濕或每次排便後，便應立即更換尿片。您可在餵哺前後及寶寶哭啼時檢查尿片，看是否需要更換。新生兒可能每天需要8－9片尿布或尿片。
勤換尿片可以減少由大便或小便對臀部皮膚所帶來的刺激，無論男、女寶寶，更換新尿片前，請將寶寶的小屁股擦拭乾淨，清潔臀部時必須由前至後，特別留意皺摺部位。

給寶寶穿衣服

如果您和寶寶需要單獨在一起幾小時，您則需要知道如果寶寶衣服髒了，該如何替寶寶更換衣服。通常，寶寶穿的衣服比您多一件就行了。如果您還是擔心寶寶會冷，摸摸寶寶的背部，如果感到他們冷，請再加上一件衣服。
許多寶寶都喜歡手舞足動，換衣服時，請確保寶寶不會因轉動而引致危險，例如跌倒地上。

不要低估寶寶的活動能力。幫寶寶換衣服時，必須陪伴在側，千萬不可獨留寶寶放在一邊不管不顧，就算是短時間也不可，以防意外發生。
先給孩子穿襯衫，再穿毛衣，先把衣服領位整理好，套在頭上後先往頭後面輕輕拉下，再將額頭前面的衫拉下，然後慢慢把寶寶的手臂穿進袖筒裏。給寶寶脫衣服時，首先把寶寶的手臂慢慢移出，然後把衣領扯大一些，繞過寶寶的下巴、鼻子和前額，從前往後把衣服脫下來。

拍嗝（掃風）

您可以在寶寶食奶中段休息時幫她掃風，待她吃完奶後再幫她掃一次。讓寶寶趴在您的肩上，輕拍後背，讓寶寶打嗝。您可以在肩部放一條毛巾，防止寶寶吐奶弄髒衣服。
另一種拍嗝方式是，當寶寶坐在您的膝蓋上時，按摸寶寶的肚子，幫他打嗝。如果寶寶想打嗝又打不出來，可以讓他趴一分鐘，然後再按照上述方法掃風。

瞭解寶寶就是愛的體現

接下來的日子，您將會看著及幫助寶寶茁壯成長。儘管最初幾個月非常辛苦，但這只是很多美好回憶的開始。您與寶寶在一起的時間越長，給予寶寶越多關注及愛更有助促進寶寶身心發展，同時寶寶給您生活上和情感上帶來的樂趣就越多。祝您好運！

以上資訊僅供參考，如有問題和擔憂，請諮詢醫護人員。

立即分享