逐漸熟悉您的

寶寶

從出生至6個月

加州

嬰兒

舉止行為意識普及

運動

關於您寶寶的資料

寶寶姓名

出生日期

時間

出生地點

體重

身高

眼睛與頭髮顏色

請將寶寶的相片
貼在此處。
(2.5″ x 3.5″ 尺寸)

個人註釋：

加州

嬰兒

舉止行為意識普及

運動

有個寶寶是令人興奮的時候！認識寶寶的舉動會幫助您理瞭解寶寶的需要。這本手冊為您解答您可能對寶寶的睡眠、表情或哭泣的顧慮或疑問。

睡眠

夜間醒來可能困難。寶寶的睡眠狀況與成人不同。

認識寶寶的睡眠過程。

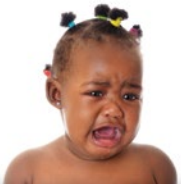
第3頁

寶寶的表情

您是否覺得難知道寶寶需要甚麼？

認識寶寶如何與您交流溝通。

第9頁



哭泣

嬰兒哭泣的原因有很多，不是只因為他們餓了。

認識寶寶哭泣的原因，及如何安撫哭鬧的寶寶。

第15頁

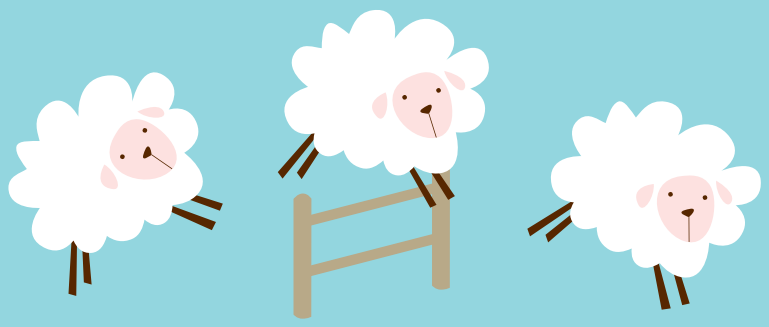
您的新生寶寶常會醒來。
寶寶的胃容量很小，
因此需要常常吃奶。

寶寶的

健康

睡眠

對於新生嬰兒的父母，夜間醒來可能困難。知道要期待甚麼會幫助您感到比較輕鬆和自信。



寶寶的睡眠：

應期待的事項

幼嬰應該夜間醒來。夜間醒來對寶寶的健康很重要。嬰兒必須醒來哺乳、需要幫助，使他們覺得安全和舒適。請記住，醫生建議讓嬰兒仰睡。

寶寶的睡眠形態

有些嬰兒比其他嬰兒需要更多睡眠。隨著年齡增長，寶寶的睡眠形態也會改變，而且會更易於預測。下面是一些您可以期待 的情況：

新生嬰兒至出生後6週

新生嬰兒每24小時內睡大約14至16個小時。看起來他們並不睡得這麼多因為他們每一次睡眠時間僅有幾個小時。這是正常現象。

在最初6週內，寶寶的睡眠形態 難以預測。寶寶仍在逐漸適應周圍的新環境，並且可能會日夜顛倒。

6至8週

由於寶寶在白天醒來的時間增加，因此他夜間便睡得較多。在夜間醒來仍屬於正常和健康。

大約3個月

寶寶最長持續的睡眠將在夜間，而且醒來的次數亦會減少。

大約6個月

寶寶每次持續睡眠的時間可達6小時。

由於生長加速期間、患病、日常起居改變或者學習新技能（例如翻身或爬行等），寶寶有時會較多醒來。

寶寶的2種睡眠過程

您的寶寶需要淺睡和熟睡。這兩種睡眠過程對嬰兒的健康都重要。

淺睡

嬰兒的腦需要淺睡才能生長發育。嬰兒在淺睡過程中會做夢。做夢有利於嬰兒的健康。

在淺睡過程中，嬰兒可能：

- 會移動，並發出聲音
- 眼皮跳動，或者快速睜開或閉上眼睛
- 呼吸會加快或減慢
- 做夢
- 易醒

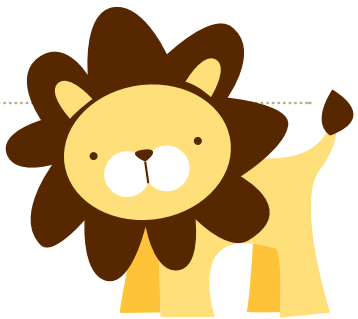
熟睡

嬰兒需要熟睡，讓腦得到休息。

在熟睡過程中，嬰兒可能：

- 少動
- 四肢鬆軟
- 呼吸平穩
- 做出吸吮動作
- 不會易醒

新生嬰兒由淺睡做夢的狀況入睡。某些新生嬰兒於淺睡狀態時被放在床上，就很容易醒來。待寶寶呈現熟睡狀態時，再將寶寶放在床上。



給瞌睡家長的提示

新父母可預料缺乏睡眠。在幾個月內，大多數父母每次睡眠的時間只有兩至三個小時。這些提示會使您的寶寶整夜安睡，但可能幫**您多**睡幾分鐘。請記住，夜間醒來對寶寶的健康十分重要。

1

在夜間，將寶寶留置身旁。

兒科醫生建議，在最初幾個月內，將嬰兒床或搖籃放在父母的房間內。當寶寶醒來需要照料時，您就在他身旁。

2

試用「白噪音」

播放輕柔的音樂或者打開微音電扇，您就不會讓寶寶的任何聲音弄醒。寶寶真需要您的時候，您仍然會聽到他，但不會每次寶寶移動您都醒來。

3

燈光要調暗。

當您在夜間哺乳、給寶寶打嗝或換尿布的時候，將燈光調暗會有助於您快速重新入睡。做需要您集中精力事情例如給藥 的時候，您不想要暗淡的燈光。

4

在寶寶熟睡的時候，您也睡。

儘管這似乎不可能做到，寶寶熟睡的時候，您也應設法睡覺。即使90分鐘睡眠也能令您覺得休息足夠。

5

請別人幫您

照料寶寶可能會很困難。請親友幫忙您做家務。

您與寶寶會創造你們親子私有的言語。

嬰兒的
表情

嬰兒會用他身體或聲音做出一些表示，

告訴父母他們需要吃、學習、玩耍或休息。

這些被稱為表情。

瞭解您

寶寶的表情

1. 嬰兒生來就具有交流技能。他們用表情來告訴父母自己需要甚麼。

2. 新生嬰兒仍在學習操縱自己的身體。有時候，他們的表情很難明白。觀察寶寶會幫您瞭解寶寶的需要。

3. 經過一些實習，寶寶便會表達得較好，而您也會較好地回應。

4. 及時對寶寶的表示做出回應，您與寶寶都學會如何溝通。寶寶對周圍環境的安全和保障建立信心。

寶寶餓的時候

新生嬰兒需要頻繁哺乳。與較大的嬰兒相比，新生嬰兒的哭的時候較可能表示飢餓。應留心寶寶發出的飢餓表情並做出回應；這會有助於預防寶寶哭鬧。

飢餓

寶寶飢餓時，可能會：

- 將手放到嘴邊
- 蜷曲四肢
- 發出吸吮聲
- 嘬嘴
- 尋找乳頭（尋食反射）

飽足

寶寶吃飽後，可能會：

- 減慢吸吮或者停止吸吮
- 四肢放鬆
- 頭部轉離乳頭
- 推開
- 入睡

我想靠近您

隨著寶寶的年齡增長，您會更容易瞭解寶寶何時想與您交流、學習或者玩耍。

寶寶可能會：

- 面和身體都放鬆
- 跟 隨您的聲音和面
- 伸向您
- 注視您的面
- 抬起頭

我想做其他的事

對寶寶來講，學習是一件難事，而且他們很快疲倦。
寶寶可能會用表情告訴您他想做其他的事。

寶寶可能會：

- 轉眼、轉頭或拱背
- 皺眉或者目光呆滯
- 手部和四肢僵直
- 打呵欠或者入睡

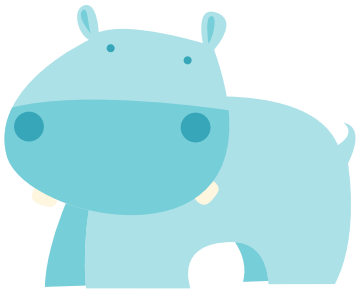
在寶寶開始表現煩躁不安之前及時對他的表示做出回應，會幫寶寶少哭鬧。

若寶寶想做其他的事，我該如何辦？

當寶寶向您表示她受不了的時候，應停止她周圍的活動，讓寶寶休息。

- 讓寶寶離開或停止該活動，並將其抱近您的身體。
- 改換環境。人群或噪聲會使寶寶感到十分疲倦。讓寶寶離開噪聲，並待她願意參與時再重新開始。
- 如果寶寶感到疲倦，應讓 她躺在床上小睡一會兒。安靜的 時間對您與寶寶都有益處！
- 幫助寶寶的兄姊理解寶寶的表情。向他們說明寶寶會做出何種表情來表示她需要休息。

新生嬰兒對他們體內的變化也很敏感。有些嬰兒在哺乳後會立即煩躁。要有耐心，寶寶可能需要打嗝，放屁或者大便。



就所有嬰兒而言，哭泣是一種正常現象；
儘管寶寶的哭聲會使人感到緊張。
這是嬰兒與父母溝通的方式之一。

哭

嬰兒哭的原因有很多，

而不僅因為他們餓了。

嬰兒的
眼淚

嬰兒哭會使新父母感到緊張，但哭是正常的。這是寶寶表示他們的需要之一重要方式。隨著年齡增長，寶寶會較有效地將她的需要告訴您，而且哭會減少。

寶寶可能會用哭告訴您……

我想要其他的事物
我需要安靜一會兒
我需要換尿布
我想靠近您
我太熱或者太冷
我需要打嗝
我可能不舒服
我餓了
我害怕
我疲倦

如何安撫哭鬧的寶寶

嬰兒用哭來表達多種不同的需要。嬰兒用哭來告訴父母他們需要幫助。寶寶哭泣時：

1 應設法弄清楚哭泣的原因

例如，寶寶是否：

- 需要換尿布？
- 太熱或者太冷？
- 受不了？
- 感到疲勞？
- 感到飢餓？
- 感到不適？

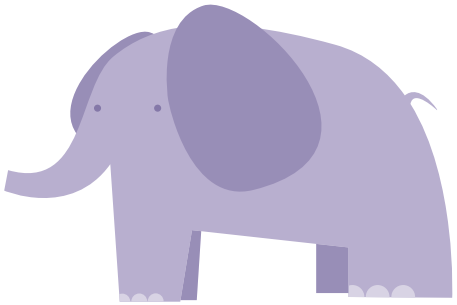
有時候，經您察看一切正常，但寶寶仍然哭泣。在這種情況下，應該：

2 抱緊寶寶。

3 重複一個動作

可以試用以下方法之一：

- 輕聲低語或輕聲吟唱
- 輕輕搖動、搖擺或讓寶寶彈跳
- 輕輕地按摩寶寶的後背、手臂和腿



切記應耐心。使寶寶安靜下來需要一些時間。成功的祕訣：重複同一動作幾分鐘，之後再開始另一種不同的動作。如果寶寶繼續哭鬧或者感到更加不快，可試用上列其他建議方法之一。

應付哭鬧的寶寶的提示

使哭鬧的寶寶安靜下來需要一些時間。
這會使父母感到十分無助。

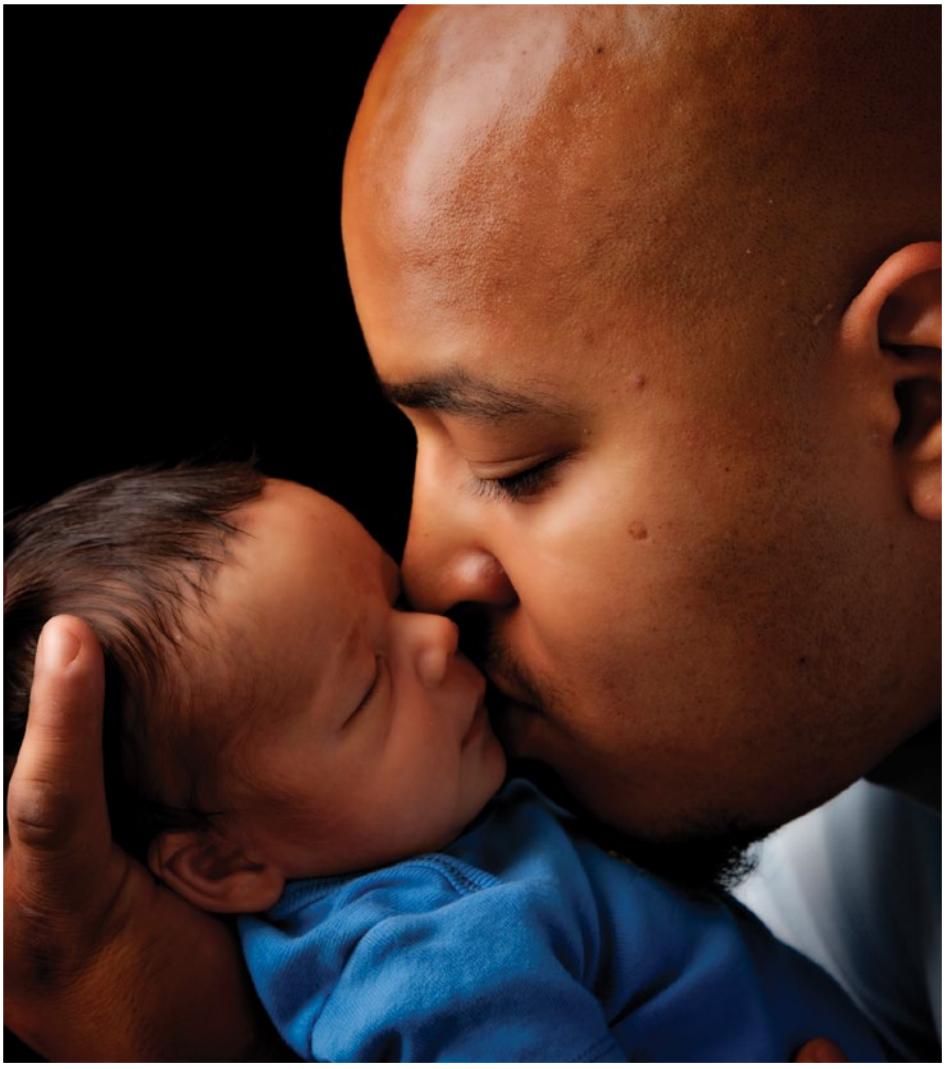
- 您可以請一位家庭成員或朋友幫您照顧寶寶，讓您能小休。
- 如果您開始生氣或者感到受不了，將寶寶放在安全的地方，然後休息一會兒。
- 切記，隨著寶寶長大，哭會逐漸減少。
- 如果您覺得寶寶哭得太多，請與WIC或者您的醫生聯絡。

恭喜您！

目睹寶寶的個性發展是使新父母感到新奇和歡樂的原因之一。寶寶快速成長發育，而且不斷轉變。在今後幾個月內，您的寶寶將學會翻身、坐起、爬行和行走！開心享受面前的時光吧！

逐漸熟悉您的寶寶」DVD光碟

這本手冊附帶的DVD光碟中有一些可愛的寶寶
和寶寶的舉止的剪輯；讓您與親朋
好友分享這些內容。



CDPH

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC

UC DAVIS
HUMAN LACTATION CENTER

加州婦孺營養補助計劃(WIC)，加州公共衛生部。

這機構是一個機會平等的提供者。

1-800-852-5770

In collaboration with UC Davis Human Lactation Center

5/15 #970030 Chinese

For Baby Behavior research references go to: http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/WICCaliforniaBabyBehaviorCampaign.aspx