

俗话说,有一种冷叫妈妈觉得你冷。在寒冷的冬天,很多新生儿爸爸妈妈,尤其是爷爷奶奶,觉得新生宝宝会冻着,总是给宝宝穿很多衣服,不停地给新生宝宝加盖被子,以至于宝宝小脸总是红通通的,甚至出现全身大片红斑或毒性红斑,如果宝宝吃饱后仍然不肯入睡,哭闹不止,也许就是穿衣、盖被多惹的祸!在人们的传统认知里,存在很多关于穿衣、盖被的误区,下文就简单给大家介绍一下新生宝宝应该如何穿衣、盖被。

一 盖被原则及注意事项

新生儿是火体,比大人更怕热。炎热的夏天给宝宝盖上薄薄的一层毛巾就可以。寒冷的冬季需要给宝宝盖一个柔软厚实的被子。在给宝宝盖被过程中,家长可以通过触摸宝宝身体的某一些部位,如宝宝的颈部和背部。不要摸小手小脚,因为新生儿神经系统发育不完善,体温调节能力差,血液很难达到手和脚,所以会出现手脚冰凉现象。只要宝宝的颈部和背部是温暖的状态,那么宝宝的被子厚度就是合适的。

(一) 盖被的基本原则

宝宝睡觉盖被标准:由于受个人体质、生活习惯、生活环境、室内温度,以及被子材料等因素的影响,宝宝睡觉时盖被的厚度也有所不同。总之,以睡觉时不出汗或微汗为宜,从而确保宝宝睡得好、不乱蹬。常温下,可使用被子将四肢及脚都盖住,当气温升至 $32^{\circ}\text{C} \sim 34^{\circ}\text{C}$ 以上时,可改用薄毛巾被将宝宝腹部盖好即可。

宝宝睡觉时,应格外留意对其肚子及脚的保暖,尤其是

新生儿穿衣盖被知多少

■冯婷婷

杭州市妇产科医院产科一区,浙江杭州 310002

【内容提要】针对新生儿穿衣、盖被的相关问题,本文从宝宝穿衣的基本原则和注意事项、宝宝盖被的基本原则和注意事项两个方面进行系统阐述,使新手爸妈更好地掌握宝宝穿衣盖被的相关知识,从而促进宝宝更好地生长、发育。

空调房,最好让宝宝穿袜子,避免着凉。

通过测量宝宝体温,判断宝宝盖被厚薄是否得当。手伸进宝宝衣服内,宝宝腹部、颈部或后脊背若是温暖的,表示盖被厚薄较好;若宝宝腹部、颈部或后脊背感觉发凉,表示盖被厚度较薄,应给他加床毯子;若宝宝腹部、颈部或后脊背出汗,表示盖被厚度较厚,应换薄被。

宝宝夏天睡觉时穿一件衬衫,用于胸、腹、上肢的保暖;下身则穿宽松长裤,不仅用于下肢的保暖,还能保护关节;最好穿袜子,这样即使踢去被子,也不会受凉;如果在空调房,则需要加盖毛巾毯。

(二) 盖被注意事项

1. 注意腹部肚脐周围保暖

一般来说新生宝宝是怕热不怕冷,在摸到宝宝身体温暖的情况下能少盖就少盖,能宽松就宽松。但是不管是在冬季还是夏季,宝宝的腹部肚脐周围是最容易受凉的部位,因宝宝新陈代谢比较快,出汗也多,为避免着凉,一定要把肚脐周围盖好,注意做好腹部肚脐周围保暖。

2. 避免与宝宝共用被子

美国儿科学会(American Academy of Pediatrics, AAP)建议,当婴儿与父母同室,但不同床时,可以将其床放置在离爸妈近的地方。就算和宝宝睡在一起,也千万不要和宝宝共用一床被子!不仅是因为大人的被子对宝宝而言太重,更重要的是母婴同盖一床被,极易形成高热和缺氧的环境。所以,家长应给宝宝单独盖床小被子,条件允许的话,最好让宝宝单独睡在一张小床上,避免出现宝宝窒息的可能。

3. 注意被子卫生

宝宝被褥应选择纯棉材质,但要维持合适的居住环境温度,尽量避免孩子出汗太多,避免纯棉被褥糊在皮肤上;清洗被褥后,室外多晾一段时间,直至内外干透,抑制螨虫滋生;床品要勤洗换新。另外要注意保持室内空气流通,床单及被子应经常晾晒,通过紫外线对被子进行杀菌和消毒。

二 穿衣原则及注意事项

关于给宝宝穿衣服的问题,妈妈们都有不同看法。有的妈妈觉得宝宝太小,一定要多穿衣服,

否则容易着凉感冒;有的妈妈却认为,宝宝不能穿太多衣服,会上火,更容易生病。那么,宝宝需要穿多少衣服才合适呢?

(一) 穿衣的基本原则

薄厚适宜,不盲目“捂”。与成人相比,宝宝的基础体温相对较高,使其不能很好地耐受高温,因此,宝宝穿得少点,比捂着要好。正常情况下,人的年龄越小,新陈代谢越快。由于新生儿的新陈代谢较快,产热也较多,所以不需要穿太多衣服。如果穿得过多,产热多,散热少,宝宝自身调节体温的能力又较差,则会发生因过度保暖而导致体温上升情况,长时间温度过高会引起宝宝的不显性失水增加,严重者会引起脱水。经常会有宝宝因发热来医院就诊,仔细查看后确定是因衣服太多太厚、保暖过度使体温升高,减衣散热后宝宝体温逐渐恢复正常。这说明,妈妈对宝宝的爱,与衣服的厚度无关,而与科学的护理密切相关。有的家长可能会问,新生宝宝捂多了会上火,是不是应该少穿啊?这种想法不完全正确,“少”也是相对的,应以不让宝宝受凉为原则。因为如果穿衣太少,周围环境温度又过低,宝宝会很难维持正常体温,可能出现体温下降,严重者会出现寒冷损伤综合征,危及宝宝健康。尤其在寒冷的冬天,如果室内温度较低,更要注意宝宝的保暖,避免出现低体温现象。

所以,育儿专家的建议是:

宝宝比大人多穿一件衣服就可以了。如果大人穿短袖,宝宝可以穿一件长袖,如果怕宝宝着凉,可以加件背心或小肚兜。

不论什么温度情况,宝宝应以健康成人感觉舒适的穿衣量为上限。不会走路的宝宝穿衣量应与成人安静状态下感觉舒适的穿衣量相近,而会走路的宝宝应比成人安静状态下感觉舒适的穿衣量少半件。

宝宝穿多少衣服需要根据周围的环境温度而定。在气温较高或宝宝运动时,应比健康成人少穿半件,如果健康成人穿长袖衬衣,那么宝宝就可穿厚度相似的短袖衬衣。

遵循“春捂秋冻”原则,有计划地穿衣。同时也要时刻注意天气及气温变化,适当增减宝宝衣物,以不出汗、手脚不凉为标准。如,冬季应循序渐进地添衣,使宝宝身体慢慢适应寒冷环境。

晨起,通过与昨日天气比较,判断是否给宝宝增添衣物,如果变化不大,不要轻易增加衣服。因为晨起穿得多,运动会出汗后再脱下,宝宝容易感冒。

宝宝活动10分钟后,若面色红润、贴身内衣干爽,则证明穿衣得当;若内衣已潮湿,则证明穿衣太多,应逐渐减衣;若面色不红润且内衣干干的,则证明穿衣太少,应增加衣物。

在冷热感知上,每个宝宝还存在一定的个体差异,如胖宝宝会更怕热,可以少穿一些;瘦宝宝更怕冷,可以多穿一些,宝妈们要根据自己的宝宝的具体情况

区别对待。

(二) 穿衣注意事项

(1) 宝宝喜动,选择衣物时应避免穿紧身衣物,紧身衣物不仅不利于汗液的排出,还对其运动造成束缚,长时间穿紧身衣物会影响宝宝的生长发育。

(2) 尽可能选择纯棉衣物,其亲肤性强,能够更好地保护宝宝柔嫩的皮肤。

(3) 建议选用专用的孕童衣物清洗液,宝宝衣物单独清洗,避免与大人衣物混合洗涤。

(5) 避免穿开裆裤,以更好地保护腰部、下腹部、大腿等部位受凉,减少宝宝感冒几率,还能够减少泌尿生殖系统感染的发生率。

(5) 宝宝不宜穿松紧带裤。宝宝处在快速生长发育阶段,松紧带裤影响其胸部和腹部的发育,而且,宝宝好动,很容易导致裤子下滑、衣裤分离,继而露出肚脐和腰部,容易受凉,最好穿背带式连衣裤。

三 小结

宝宝成长过程中,每个小细节都是父母不能忽略的,尤其是新生儿时期,因为宝宝还不能说话,无法进行语言表达,缺乏自我保护意识,所以,宝妈、宝爸们一定要多加注意和防范。以上就是关于新生宝宝穿衣、盖被的一些常识,以及穿衣盖被的基本原则和注意事项,希望对即将或已经是新手爸爸妈妈的您,提供一些帮助和指导。