KARITANE®

专为父母打造的伙伴计划

KARITANE 育儿热线: 1300 227 464

育儿贴士；出生至12个月

携手同行，就能解决问题。



回应式育儿

学习如何照顾和养育您的宝宝，让宝宝终生获益，需要担当、努力、支持和一些幽默感。但您不必全部自己扛。我们愿意与您携手同行。

回应式育儿需要您随时注意宝宝的社交、情感和身体需求。当您意识到宝宝试图向您传达的信息后，若能及时采取合适的行动，您就做到了回应式育儿。

该怎么做

每一位父母都有各自的经历，对家庭生活和育儿都有各自的价值观信念。

- 您与孩子之间形成的早期关系为孩子的大脑发育和未来的关系能力奠定了基础，使之受益一辈子。

现实

所有家庭都会时不时遇到难题。例如：

- 经济压力或调整。
- 孤立无援。
- 睡眠不好。
- 父母之间的沟通和关系破裂。
- 对自己、宝宝或伴侣的期望过高。

安全

如有以下情况请求助：

- 您很难理解宝宝发出的信号。
- 您无力应对育儿问题，或者在您尝试共同育儿的过程中冲突不断。
- 作为父母，您发现很难驾驭生活中的风暴。

育儿贴士

- 学会读懂宝宝的声音信号和非声音信号，并适当回应其需求。
- 您偶尔会误解宝宝的信号，这很正常。
- 确定目标、信念和价值观，给自己的家庭做好定位。
- 树立家庭传统，分担责任，并留出玩乐的时间。
- 虚心听取建议，但切记每个家庭都是独一无二的，对一个家庭可行的办法未必对另一个家庭可行。
- 育儿应尽力而为，但不要苛求完美。
- 健康的饮食、阳光、新鲜的空气、与朋友相处和放松对每个人都有益处。
- 维护好朋友关系，同时通过育儿小组和支持机构建立新的社会关系。
- 您和伴侣正要展开新的育儿伙伴关系，所以你们要协商如何在育儿过程中发挥团队精神。
- 伴侣间相互尊重、清晰沟通是关键（记住，你们都在学习应对生活中的变化）。
- 将自己的感受告诉伴侣，并倾听伴侣的想法。交流彼此的感受很重要。
- 需要时接受帮助或请求支持。



喂食 - 母乳喂养

喂食可以成为家人同乐、增进感情的美好过程。在喂食的早期阶段，您和宝宝将从彼此身上学到很多东西。要有耐心，一起享受这段经历。



该怎么做

- 满足宝宝的营养需求对其成长、发育和健康非常重要。
- 建议在宝宝头6个月完全由母乳喂养。
- 母乳喂养最好持续到12个月及以后。
- 宝宝每天可喂食6到12次。
- 在6个月左右可以引入固体食物。
- 建议按需进行母乳喂养，以满足宝宝不断变化的营养需求。这需要您在宝宝表现出饥饿的征兆时给予喂食。

这些征兆包括：

- 吮吸的声音。
- 张开嘴巴。
- 转向您的乳房。
- 吮吸手指/拳头。
- 哭喊(这通常是最后的信号)。

现实

您的宝宝可能会变得烦躁或不肯吃东西。其原因包括：

- 乳房胀满/泌乳过快。
- 泌乳不足/泌乳过慢。
- 乳房吮吸位置不对。
- 乳头疼痛或损伤。
- 乳腺管堵塞或乳腺炎。
- 宝宝太疲劳或纯粹不饿。
- 多达96%的母乳喂养者在第一次让宝宝含住乳房时，都会感到乳头疼痛。您可能会有放弃哺乳的念头，但坚持一下，因为疼痛通常是短暂的，而且母乳喂养对您和宝宝都很有益处。如果您有疼痛感，应尽早求助。

安全

- 在母乳喂养期间一定要照顾好自己。注意膳食均衡，大量喝水，尽量多休息。
- 在母乳喂养期间避免与孩子同床睡觉。
- 避免饮酒、吸毒和吸烟。

母乳喂养贴士

- 确保宝宝正确含住乳头（宝宝要张大嘴巴，上下唇向外翘出，而不是向内缩进）。
- 如果宝宝吮吸正确，通常就能含住大部分乳晕，而不会疼痛。
- 如果您有疼痛感，请小心地把宝宝的嘴巴松开，然后重新含住乳头。

正确含住乳头



没有正确含住乳头



新州卫生部，2021年

- 母乳喂养是您与宝宝建立亲密关系的绝佳时机。下面提供一些贴士：
  - 温柔的话语。
  - 轻抚。
  - 哺乳时对宝宝说话。

喂养 - 奶瓶喂养

奶瓶可用于给宝宝喂食挤出的母乳或配方奶粉。这需要一点准备工夫才能让您和宝宝都方便。确保良好的卫生习惯（洗手、用具消毒、台面清洁）。喂哺时要一直抱着宝宝。通过这种亲密关系，宝宝的大脑和身体都得到滋养。

该怎么做

用奶瓶喂养的宝宝可以随时按需喂养，与母乳喂养的宝宝差不多。然而，这可能导致：

- 浪费母乳或配方奶粉。
- 因乳汁流速快而引起的胀气疼痛。
- 反流症状。

现实

喂食时的烦躁表现可能很常见，也许与以下因素有关：

- 睡眠不规律。
- 乳汁流速过慢或过快。
- 因为用母乳和奶瓶混合喂养而导致困惑。
- 喂奶时抱姿不舒服。
- 健康问题。
- 口腔畸形。

安全

- 在喂食前一定要检查乳汁的温度。
- 不要让宝宝在无人看管的情况下拿着奶瓶。
- 用奶瓶喂奶时避免宝宝睡着。
- 在宝宝满12个月之前，都要对奶瓶和用具进行消毒，减少感染的风险。



奶瓶喂哺贴士

- 根据宝宝的体重增长、两次喂哺之间的饱足感、喂哺期间和之后的行为以及宝宝的总体健康状况，判断宝宝的食量。
- 奶瓶喂哺应持续20至30分钟，以利于消化。
- 请选择以牛乳为基础的配方奶粉（如果不使用挤出的母乳）。
- 检查配方奶粉是否符合澳大利亚标准。
- 遵循配方奶粉罐上的冲调说明和有效日期。
- 要注意宝宝喝饱的信号。
- 在换配方奶粉之前，应寻求专业意见。

您和宝宝一起学习成长。要有耐心，相信自己和宝宝能够共同应对任何难题。

引入固体食物

开始吃固体食物可能是一个令人雀跃的时刻，在此过程中要学习的有很多。从6个月开始，单靠乳汁无法满足宝宝的营养或发育需求，所以建议在这个时候引入固体食物（除非得到专业医护的医学建议）。尽量与宝宝一起进餐。家庭用餐时间是每天沟通联络的好办法。

该怎么做

当宝宝开始出现以下征兆时，建议喂食各种非奶类食物：

- 不再自动将物件推出嘴外。
- 当在外力支持下坐着时，头部控制良好。
- 在别人吃东西时会被吸引。
- 单靠奶类无法再吃饱。

引入固体食物的贴士

- 在喂奶后30分钟用勺子喂固体食物。
- 循序渐进——在4周内从每天喂一次固体食物增加到每天三次。
- 一开始先喂泥糊状食物，到12个月就可以吃家庭饮食。
- 喂食富含铁的食物，如铁强化谷物、肉、家禽、鱼、蔬菜、水果、豆类和豆腐。
- 食物的引入不分先后。
- 允许宝宝自己决定何时停止进食。留意宝宝的征兆，如转头或看向别处，吐出食物或闭上嘴巴，玩弄或扔掉食物。
- 从6个月开始用杯子给宝宝喝水。
- 到12个月时，逐渐戒掉奶瓶。
- 要根据宝宝的饥饿和饱腹信号作出反应。



现实

- 在宝宝学吃固体食物的过程中，脏乱、吐出食物甚至作呕都很正常。呕反射有助于防止宝宝窒息。
- 有些宝宝在开始吃固体食物时，消化功能会发生变化。如果发生便秘，应引入纤维性食物，如梨、奇异果和西梅，并停吃香蕉、柿子和淀粉质食物几天。
- 即使没有牙齿，宝宝也能学会咀嚼。一旦牙齿长出后，要用柔软的湿布轻轻清洁。
- 对于质地不同的食物，例如块状或干质食物，宝宝无法适应。请耐心等待宝宝学习接受并爱上固体食物。要注意鼓励宝宝在6至9个月大时过渡到块状食物。

安全

- 在用餐时间陪着宝宝。
- 坐高脚椅时要用安全带。
- 对于12个月以下的婴儿，要避免食用整粒坚果、种子、硬质水果、硬质蔬菜、蜂蜜和生鸡蛋。
- 避免喝凉茶、果汁和软饮料。

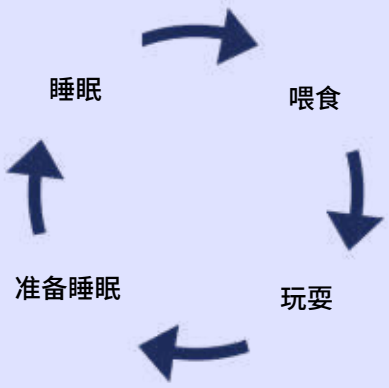
了解睡眠

每个宝宝都按自己的步调形成自己的睡眠模式。有些宝宝需要大量辅助才能平静下来入睡。与我们不同，宝宝的大脑无法调节与疲惫相关的情绪。但请放心，如果您对宝宝的疲劳与舒适信号一直保持敏感并予以回应，就有助于提高睡眠质量，延长睡眠时间。

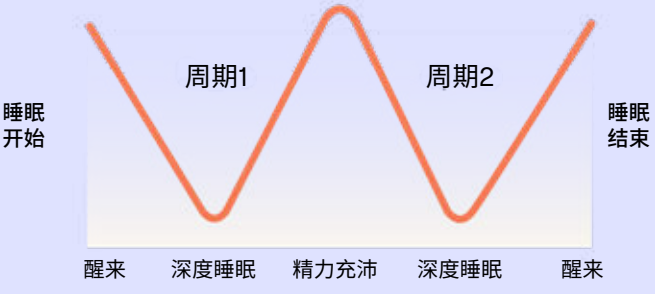
该怎么做

- 小宝宝在白天和晚上某些时候不安定是正常的。
- 宝宝要能入睡，就要吃得好，并且在亲子关系中感受到平静与安稳。
- 遵循喂食、玩耍、睡眠周期有助于宝宝入睡。
- 一个普通宝宝需要30秒到30分钟入睡。
- 宝宝的睡眠周期为20至40分钟。
- 您的宝宝很可能在一个睡眠周期结束时扰动并可能完全醒来。
- 不足12个月的宝宝每晚至少醒来一次。

喂食、玩耍、睡眠周期



睡眠常态



现实

宝宝的睡眠受许多因素影响，例如：

- 发育。
- 性格。
- 睡眠环境。
- 与父母的关系。
- 生活事件。
- 身体健康。

疲劳征兆

认识并应对处理疲劳征兆有助于您为宝宝做好睡眠准备。征兆包括：

- 打哈欠。
- 攥紧拳头。
- 动作僵硬。
- 皱眉头。
- 容易分心。
- 发呆。
- 烦躁不安。
- 哭喊（通常是最后的信号）。

入睡条件

入睡条件有助于宝宝安然入睡。随着宝宝的成长，某些入睡条件可能不再有效果。每当要做出改变时，预期都会有一些不安定的行为，例如啼哭不停或需要更长时间才能入睡。

常见的入睡条件包括：

- 用襁褓或睡袋包着宝宝。
- 平静的音乐或父母哼歌。
- 玩具娃娃。
- 抱在怀里或放在婴儿床里摇。
- 轻拍入睡。
- 小型软体玩具（12个月以上）。
- 在使用襁褓、睡袋或玩具时要遵循安全说明。

让宝宝入睡

- 一旦您看到宝宝的疲劳征兆，就应该利用其入睡条件做好睡眠准备。
- 当宝宝平静、放松下来后，在宝宝还醒着时就放进婴儿床，让宝宝有时间进入安定状态。
- 不要走远——在宝宝快入睡时，他们可能会扭动身体，小哭一会。我们为了找到舒适的睡姿都会挪动一番。

改善睡眠的贴士

睡眠贴士

- 让宝宝每天晒太阳并玩适龄游戏。
- 在您的房间里，把宝宝放在其专属的安全睡眠空间里睡觉。
- 以平静、可预测的方式回应您的宝宝，这样可以减少宝宝入睡所需的时间或醒来后再次安定下来所需的时间。当您感觉比较平静时，宝宝更有可能做出反应。
- 确保宝宝穿着干净的尿不湿，而且脸和手都是干净的。晚上给宝宝洗澡可以延长其睡眠时间。
- 建立健康、有规律的喂食模式（尽量避免喂食到入睡）。
- 一个安静、黑暗的房间，加上小声交谈、唱歌、阅读或放松的音乐，可能有助于睡眠。
- 睡前不要有屏幕时间或明亮的灯光。
- 在睡觉前通过拥抱或婴儿按摩等亲情举动，抚慰和安慰宝宝。



安全

- 如果您感到不知所措和心烦意乱，请冷静地把宝宝放进婴儿床，走出房间，深呼吸几下，然后再回来安抚宝宝。
- 一定要确保宝宝在自己专属的地方睡觉。遵循Red Nose Australia的安全睡眠6项建议：
  1. 宝宝从出生起就要仰睡，不要趴着睡或侧睡。
  2. 宝宝睡觉时不要遮盖头和脸。
  3. 在产前和产后让宝宝处于无烟环境。
  4. 提供一个安全的睡眠环境。
  5. 在头6至12个月里，将宝宝放在自己专属的安全睡眠区睡觉，并且要与成年看护人在同一个房间里。
  6. 尽量用母乳喂养宝宝。

更多改善睡眠的贴士

- 宝宝可能要安抚几次才能入睡。留心听宝宝的声音，若听到哭啼声要作出反应。如果声音变大或变得更凄厉，请尝试：
  - 用舒缓的言语或声音。
  - 轻拍宝宝的身体或婴儿床。
  - 把宝宝放进婴儿床里或抱着轻摇。
  - 给宝宝一个玩具娃娃。
- 如果宝宝烦躁不安，请抱起来检查：
  - 宝宝是否尿湿了/大便了？
  - 宝宝是否健康？
  - 宝宝是否饿了？
  - 宝宝太热还是太冷？
  - 宝宝是否只需要一个抱抱？
  - 是不是该试试别的办法了，例如洗澡、放在婴儿车里散步或您抱在怀里？
- 有时实在没有办法了也没关系。在下一个睡眠周期您可以再试一次。

习惯

每个家庭都是独特的，这意味着习惯的培养没有放之四海皆准的方法。思考适合您宝宝的年龄以及最适合您家的办法。在Karitane，我们建议对宝宝的需求和信号作出反应。

该怎么做

- 凡是您重复不断做的事情都被视为习惯。
- 宝宝成长很快，需求也可能迅速变化，所以习惯往往也在改变。
- 宝宝可能需要几个月的时间来适应一种习惯，所以要有耐心，并在其适应过程中给予最大支持。

现实

- 任何习惯都需要随着情况的变化而灵活调整。甚至天热都可能意味着宝宝需要多喂一次。
- 有些变化是短暂的，如生病、重返工作岗位、出牙或旅行。尽快恢复习惯性的常规活动。这需要花时间，而且不要随便改动。

习惯培养贴士

- 每天照例喂食、玩耍、睡眠、良好的营养、体育活动和户外活动对宝宝有益。
- 您可以通过了解宝宝的信号来培养健康的习惯。
- 留意宝宝的饥饿征兆，并通过喂食来回应（您也许可以从6个月开始加入固体食物）。
- 加入玩耍活动，让宝宝可以发展和学习（在宝宝非常年幼时，玩耍时间会短得多）。留意玩耍后的疲劳征兆（抓紧让宝宝小睡一会）。
- 为自己和宝宝设定现实的期望，还要有耐心。

日常习惯的灵活变动——遵循喂食、玩耍、睡眠周期

- 为满足宝宝的需求，可能需要改变。
- 到12个月大时，您的宝宝可能仍然会在夜间醒来需要进食。
- 这些信息仅供参考。对宝宝的需求和信号作出反应很重要。

年龄	喂食-玩耍时间	睡眠/休息时间	平均睡眠与喂食次数
0 - 6 周。	1 小时。	范围： 1½ - 3 小时。	5 - 6 次睡眠与 6 - 10 次喂食。
6 周 - 3 个月。	1 - 1½ 小时。	1½ - 2½ 小时。	4 - 5 次睡眠与 6 - 8 次喂食。
3 - 4½ 个月。	1½ - 2 小时。	1½ - 2½ 小时。	白天 3 次睡眠与 5 - 6 次喂食。
4½ - 6 个月。	2 - 2½ 小时。	1½ - 2 小时。	白天 3 次睡眠与 4 - 6 次喂食。
6 - 9 个月。	2 - 3 小时。	1 - 2 小时。	白天 2 - 3 次睡眠与 3 次喂食。
9 - 12 个月。	3 - 4 小时。	1 - 2 小时。	白天 2 次睡眠与 3 次喂食。

发展

孩子按自己的步调成长和发展。对一个孩子来说是正常的现象，对另一个孩子则未必正常。作为父母，为宝宝提供大量机会安全地探索周边环境，并与您玩耍和互动，这一点很重要。这样做有助于宝宝发展语言、情感和解决问题的能力。



该怎么做

- 宝宝出生后第一年将以惊人的速度成长和发展。除了体格长大以外，宝宝还会学习一系列新技能，例如：
  - 翻滚。
  - 爬行。
  - 站立。
  - 行走。
- 与他人交谈和互动。
- 用自己的手拿玩具或自己进食。
- 宝宝也会形成安全感和归属感。我们称此为社交/情感发展。在7至9个月左右，部分宝宝会出现分离焦虑，当您离开房间时可能会感到不安。这是正常的发展环节。

现实

- 每个宝宝都是独一无二的，会按照自己的步调学习——尽量不要将您的宝宝与其他人进行比较。
- 慢慢引入新事物。学习新的技能，接触新的活动和环境，可能会使您的宝宝感到不安。
- 作为父母，您最了解自己的宝宝。如果您担心宝宝的发展，请咨询您的健康专家。
- 避免宝宝使用屏幕。与您互动是其最佳发展方式。

健康发展贴士

- 每天让宝宝趴几次，每次趴几分钟，鼓励其爬行并最终站立和行走。
- 通过聊天、唱歌、阅读以及腾出时间进行室内外游戏，全天与宝宝一起玩耍。
- 给宝宝换尿布、洗澡或喂食时，可同时与宝宝聊天、唱歌和阅读。
- 提供一个干净、安全的玩耍场所，例如在地板上铺上干净的垫子。
- 准备各种不同颜色、声音和质地的适龄玩具。
- 与宝宝聊天。如果宝宝注意到或伸手去拿某件物品，就给宝宝讲解该物品。
- 注意宝宝表现出来的情绪，并探讨这种情绪。

发展图示



安全

- 爬行最好在地板上进行。
- 千万不要把宝宝单独留在换尿布台、床或高椅上。当宝宝学习翻滚和爬行时，请确保家中安全（宝宝无法接触电源线和插座，也够不着小物件或导致窒息的危险物品）。

如果您有育儿方面的疑问，
请拨打Karitane育儿热线：1300 227 464

父母的健康状态



宝宝在稳定的家庭滋养中发展并茁壮成长，即使家庭可能会遇到困难。照顾好自己，在需要时寻求帮助，这有助于您度过困难期。

如果您有育儿方面的疑问，
请拨打Karitane育儿热线：1300 227 464

现实

- 许多人都要求自己成为完美父母。这需要不断操练学习。对自己和伴侣都不可操之过急。
- 身份缺失感很常见。为人父母可能与生孩子前自己习以为常的身份感不同。
- 有了孩子后，离开自己的工作一段时间是一项重大决定。对此感到纠结是很常见的。
- 许多父母都有焦虑和/或抑郁的经历（大约五分之一的母亲和十分之一的父亲有此经历）。ForWhen 热线可提供帮助：1300 242 322。
- 许多父母在没有榜样可效法的情况下却要树立榜样，很痛苦。
- 在事业和家庭之间艰难取衡是很常见的。带薪陪产假可能有限，而且可能要学会快速适应。
- 为了照顾宝宝可能得放下一切，有时可能要把伴侣关系放在最后。

安全

- 有时您会觉得知道自己在做什么。有时则不然。但您不一定要全部自己扛起。为您自己或家人获取所需支持是力量强大的标志。为促进整个家庭的健康与福祉，有支持网络可以帮忙。

父母健康状态贴士

- 所有人都需要时间适应育儿节奏。学习任何新技能都需要时间。您不一定要做到完美，尽管尝试。
- 您不是幼儿百事通。
- 想做完美的父母，是不切实际的期望。社交媒体上的信息不可尽信。
- 照顾好自己很重要。您自己心情好，才能更好地支持您的伴侣和宝宝。在生儿育女前找到对自己重要的事情，并想办法将其融入自己生活。
- 时代在变，选择休产假对您的家庭有益处。鼓起勇气，即便您是单位里第一个休产假的也不怕。与伴侣和雇主探讨您的计划。您可以回去上班，但也可以选择不上班。
- 务必早日求助，这有助于问题的有效处理。接受其他人的帮助，尤其是伴侣。
- 与伴侣商量，具体说明您的需要。互相尊重、清晰沟通很重要。
- 适应孩子的习惯。与伴侣相互搭配，并接纳彼此在宝宝照顾方面的差异。
- 每天抽时间沟通并进行亲子互动。绝不要低估笑容和拥抱的力量。
- 伴侣间优质的相处时间是保持紧密关系的重要保障。探讨彼此心目中的优质相处时间是什么。不要想当然地以为浪漫的晚餐能解决一切问题。

KARITANE 育儿热线: 1300 227 464

联系方式

138-150 The Horsley Drive,
Carramar NSW 2163

(02) 9794 2300

携手同行，就能解决问题。

在Karitane，我们明白每一位父母都有与众不同的经历。虽然您天生的本能或后天的认真学习肯定会发挥作用，但若真遇到不会的也没关系。因此，为人父母如摸石头过河，纵然有困难险阻，但携手同行，就能解决问题。

育儿热线 1300 227 464
KARITANE.COM.AU