

## 将宝宝包裹起来

### 新生儿至约4个月大



#### 为什么要将宝宝包裹起来？

推荐将刚出生的宝宝包裹起来，直到其 3-4 月大。研究显示将宝宝包裹起来有助睡眠，因为能让宝宝觉得安全，就如出生前在子宫里一样。同时，将宝宝包裹起来也能防止宝宝被手臂或腿部的突然动作吓到。

新生儿会有反射，会引起其手臂和腿部突然动作。这可能会把孩子惊醒。包裹起来就能限制这种动作。

有些宝宝喜欢有空间来活动手臂，伸缩性的裹布既可提供安全感又能允许自由活动。

#### 裹布

适当的裹布通常是面积 1.5 x 1.0 米的轻质透气棉布。在比较冷的月份，如有需要则加一层单子和 / 或毯子。

#### 什么时候不再需要包裹

为了宝宝的安全，一旦宝宝开始翻身了（通常 4 个月大左右），就要开始逐渐裹布并最终去移走裹布。这是为了避免宝宝被裹布缠住。

#### 安全 & 睡眠

在哄宝宝入睡时，要采纳 SIDS 与儿童（[www.sidsandkids.org](http://www.sidsandkids.org)）的安全睡眠建议。

- 宝宝的睡眠环境是无烟的
- 让宝宝仰面躺着睡
- 宝宝的脸和头部不能盖住
- 避免过热，别给宝宝过厚的被子或睡衣
- 确保包裹结实了，但是又不能限制臀部和腿部的活动

#### 需要帮助吗？

- 包裹孩子的视频请见

[www.mybabyandme.org.au/sleepingsettlng/wrapping-your-baby](http://www.mybabyandme.org.au/sleepingsettlng/wrapping-your-baby).

- 致电 Karitane 关怀热线 1300 CARING (1300 227 464)，找人聊聊
- 如果您担心宝宝，请去见您的儿童和家庭健康护士或全科医生

## 如何将宝宝包裹起来



### 第 1 步

将裹布长的一边往下折约 20 厘米，然后将宝宝放到裹布中间，肩膀要与折叠的地方齐平。



### 第 2 步

将宝宝的手放进折叠的一层里。把左 / 右上角塞到宝宝臀部下面



### 第 3 步

将裹布拉过宝宝的身体，并塞在对边的臀部和腰下面



### 第 4 步

将另一只手放进折叠的地方（和第 2 步一样）。



### 第 5 步

将裹布拉过宝宝的身体，并塞在对边的臀部和腰下面（和第 3 步一样）



### 第 6 步

现在宝宝就裹好了。包裹的底部就松松的盖住宝宝的腿部

这种包裹方法的视频演示链接如下

<http://karitane.com.au/mybabyandme/sleeping-settling/wrap-4-6-m>

### 向我们购买

Karitane 和 L'il Fraser 都有售优质的 100% 纯棉宝宝裹布。

L'il Fraser 将销售额的一部分捐给 Karitane 以示支持。这些裹布都经过了 Karitane 的测试和批准，可以用于本手册里推荐的包裹方式。

请参见 [www.mybabyandme.org.au/sleeping-settling/wrapping-your-baby](http://www.mybabyandme.org.au/sleeping-settling/wrapping-your-baby)



### 需要帮助吗？

不要迟疑，向家人朋友求助吧，或致电 Karitane 关怀热线 1300 CARING (1300 227 464)

请访问 [www.karitane.com.au](http://www.karitane.com.au)