

2011年内科护理：新生儿睡眠护理 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_86_85_c21_3153.htm

新生儿睡眠护理：抱起放不下，主观因素，客观因素，不要抱睡，从小自己睡。我们常常会看到一个甜蜜的场景：妈妈把100test抱在怀里，一边哼着摇篮曲，一边轻轻摇晃着哄小家伙睡觉，等到100test睡着了，再放到床上，父母应该正确引导新生儿睡眠，归纳以下几点：一、抱起放不下 看似美好的画面，可是时间长了，你会慢慢发现，常常抱睡的结果是，刚刚把似乎睡着的100test放到床上，他就惊醒了，无奈又要继续抱起来，这样反复好几次，怎么会抱起就放不下了呢？二、主观因素 父母对新生儿爱不释手，新生儿同样对父母有着强烈的肌肤渴望，躺在妈妈的怀中是最温暖、最有安全感的，这是100test非常正常的心理需求。但如果父母总是无条件地满足，只要100test喜欢就一直抱着不放，久而久之，100test的依赖心理产生，再想改正就没那么容易了。三、客观因素 新手爸妈对100test宠爱有加，但却缺乏一些必备的育儿知识，对100test的睡眠状况不甚了解，不知道如何安抚100test，如何知晓100test的睡眠深浅度，只知道一有状况就抱，这样反而会导致100test养成抱睡的不良习惯。四、不要抱睡 爱不释手的父母们，请注意，从今天开始，我们要对抱睡说NO，这种哄睡方式不但对100test没有好处，对新妈妈的身体健康也没有助益。对100test来说抱睡不仅会让100test睡得不深，身体倦曲在妈妈的怀中，无法自由舒展，全身肌肉得不到休息，从而影响到睡眠质量；同时也不利于100test呼吸换气，影响正常的新陈代谢；长时间的

抱睡会让100test养成不抱不睡的坏习惯，影响正常的身体发育。对妈妈来说刚刚生产后的妈妈，由于分娩后体力大量消耗，身体抵抗力也随之降低，如果经常抱着新生儿睡觉，会严重影响到正常的休息，拖累妈妈的精神，不利于身体的恢复。

五、从小自己睡 新生儿从出生开始就应该培养良好的睡眠习惯，让他独自入睡，这样不仅睡得香甜，而且也有利于心肺、骨骼的发育和抵抗力的提高。

(1) 睡前抚触，每次给100test喝完奶之后，都要给他拍拍后背，帮助打嗝，避免回奶，然后把100test放到婴儿床上，从头到脚抚触一下，帮助放松。

(2) 环境营造，安静舒适的环境，是100test睡眠的先决条件，把一件有你气味的衣服放在100test身边，让小家伙的内心充满安全感，有利于进入睡眠状态。

(3) 少抱多哄，父母不要过于敏感，当100test惊醒或哭闹时，不要急于去抱，可以坐在床边，温柔地拍拍他，抚摸一下四肢，轻声地哄哄，就会赶走100test的恐惧，让他重新进入甜蜜的梦乡，同时也能帮助100test慢慢习惯这种方式，对以后独自入睡有好处。

(4) 模拟抱睡，对于养成抱睡习惯的婴儿来说，可以采取循序渐进的方式，帮助他改正习惯。先把100test放在床上，妈妈侧卧在他身旁，用手环绕着他的体侧，让100test感觉到仍然在妈妈的怀抱中，比较容易入睡。

特别推荐：[#0000ff>2011年护士执业资格考试内容七大变化](#)
[#0000ff>2011年护士考试报名时间](#) [#0000ff>2011年护士考试报名流程](#) [#0000ff>2011年执业护士考试报名条件](#) 更多信息请访问：[#0000ff>护士考试辅导无忧通关班](#) [#0000ff>护士论坛](#)
[#0000ff>护士在线题库](#) [blue>护理学专业（护士）《相关专业知识》全真模拟试汇总](#) 相关推荐：[#0000ff>2011年内科护理](#)

：新生儿硬肿症 营养不足的护理 #0000ff>2011年内科护理：
新生儿母乳喂养的护理 100Test 下载频道开通，各类考试题目
直接下载。详细请访问 www.100test.com