

Baby's second night (Mandarin)

Patient Information

Women's Health Service, Wellington Hospital

宝宝的第2个晚上

作为一个新妈妈，你已经度过了你的第一个24小时。你也许已经有孩子了，但你又开始了全新的旅程。。。这时是你宝宝的第2个晚上。

突然间，你的宝宝发现他已不再待在那个温暖，舒适的尽管有点拥挤的小屋——子宫，他曾在那里度过了8个半到9个月，出来挺害怕的！！他不再听到熟悉的心跳，胎盘动脉的唰唰声，你的呼吸声或者肠道的蠕动声。相反地，他在一个婴儿床内，裹着尿片，穿着T恤，戴着帽子，还裹着毯子，被不同的人摆弄着。他还没有习惯这么多的声音，光线，响动和气味。但他发现了一个事情就是他自己的声音。。。如果你试着把他从睡熟的乳房旁挪开，放进童床里，你会发现他大声抗议。

事实上，你每次给他喂奶，不久他就会睡着，但当你抱他离开乳房，放进小床，他就会开始哭闹。。。开始翻动不安，寻找你。他可以一直这样一个小时。许多妈妈这时会深信她的奶还没下来，宝宝很饿。然而事实并非如此。宝宝突然惊醒是因为他最舒适的地方是乳房，那是离他的家最近的地方。好像全球的婴儿都有这个表现。不同国家的喂奶师都注意到了这个现象。

所以你能干什么呢？当他喂的很好，慢慢在乳房上睡着，你可以把乳头从他的嘴里轻轻抽出，停止他吸吮。除非你要把他挪的更舒服，否则就不要动他，也不要试着帮他打嗝，只需和他呆在一起等他进入深睡眠。这时再挪动他就不会打搅他的睡觉了。婴儿首先进入浅睡眠，然后每半个小时深浅睡眠循环交替一次。他表现出想吃奶是因为这是他想入睡和得到安慰的方式。

还有一个提示，在子宫内他的双手曾是他的好朋友，当他受到打扰或感到不适时他可能会吮吸他的拇指或其他指头。突然间，有人把他们挪开了，还给他们戴上手套，他不能再用他们哄自己开心了。婴儿需要触摸，感觉，甚至他触摸乳房的时候，你体内的催产素水平会升高，催产素可以增加奶量。所以，请拿掉婴儿的手套，松开裹毯，让他拥有自己的双手。这样他可能会抓挠自己，但这种抓伤愈合很快。再者，他在宫内就长了指甲，只是没人能给他戴上手套。

另外提一下，宝宝有时需要待在乳房上时间长一点，因为他是婴儿，乳房是家。他在家会这样，环境改变时会更明显，比如去看医生，上教会，购物，去爷爷奶奶家。

编译：Xiaoli Liu