

所有看护人要掌握的注意事项:

# 啼哭

宝宝可能会长时间哭，这是很正常的。宝宝可能饿了，需要换尿布或是感觉累了。

## 不要摇晃或压住宝宝！

 如果您心情沮丧，可以将宝宝安全地放在婴儿床中。

5种方法安慰啼哭的宝宝：

1. 包裹法
2. 让宝宝侧躺
3. 贴近宝宝的耳边发出嘘声或播放白噪音
4. 轻颠法
5. 提供安抚奶嘴



表明您可能需要休息的迹象：

1. 咬紧牙齿
2. 感觉颈部或面部发热
3. 发颤
4. 心跳加速



平静下来：

1. 将宝宝放下
2. 练习深呼吸
3. 自言自语

