

特級

滿意寶寶

Mamy Poko

瞬潔乾爽

滿意寶寶 育兒手札

迎接寶貝的誕生...

充滿著期待 ♥ 喜悅 ♥ 幸福



Hi! 我是 Poko 將

親愛的媽咪&爹地：

恭喜您升格當媽咪&爹地囉！您是否正在體驗這可愛的小天使加入所帶來的感動與喜悅呢？在歡喜興奮的同時，相信您對於這個小生命的照顧，多少還是會有些緊張吧！別擔心，這本育兒手札將為您說明一些常見的懷孕期及育兒照顧的小常識，希望對您有所幫助，讓您在照顧寶寶時更得心應手！

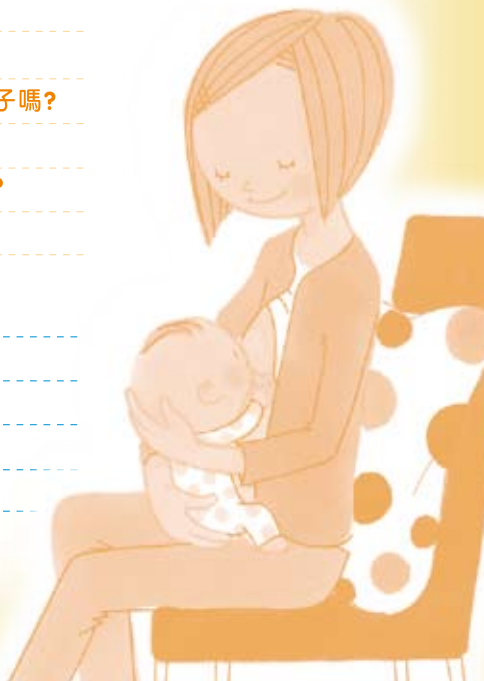
媽媽的第一堂課

NB/S媽媽產後身體&育兒篇

- 第1章 寶寶肌膚照護與紙尿褲選擇
- 第2章 如何餵母乳？
- 第3章 寶寶為什麼會哭呢？
- 第4章 腹部會恢復原來的樣子嗎？
- 第5章 第一次幫寶寶洗澡
- 第6章 產後漏尿是正常的嗎？
- 第7章 胸部很脹怎麼辦？

懷孕媽媽生產篇

- 第1章 陣痛來了怎麼辦？
- 第2章 出血是正常現象嗎？
- 第3章 羊水破了怎麼辦？
- 第4章 自然產的三階段



NB/S 媽媽產後身體&育兒篇



大家好，
我是寶寶最要好的朋友
Poko 將，我來自日本，初次見面
請多指教，これからもよろしく
お願い致します。

Poko 將 基本資料

名 字：POKO 將

出生地：日本

身 高：差不多跟滿意寶寶S size包裝一樣高

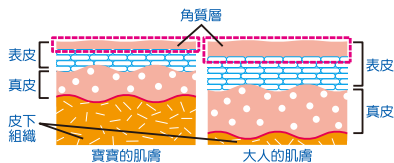
個 性：活潑開朗、精力旺盛

興 趣：整天跟寶寶玩在一起，是最懂寶寶的知心好友

專 長：陪寶寶玩耍 & 幫媽媽照顧寶寶，因為寶寶不
會說話，所以他總是熱心地幫寶寶表達開心
與不開心的情緒！

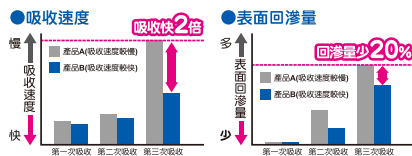
第 1 章 寶寶肌膚照護與紙尿褲選擇

寶寶的肌膚比較薄，
需要爸爸媽媽好好
呵護。



1 能快速吸收

紙尿褲吸收速度快，
可以減少肌膚和尿液
接觸的時間，才能保
持乾爽。



2 材質柔軟

由於寶寶的肌膚非常敏感，只要有一點點刺激就可能造成紅腫，選擇柔軟的材質才能減少摩擦小屁屁細緻的肌膚。

3 新生寶寶要特別注意軟便的吸收

新生寶寶便便含有較多水份，常常稀稀糊糊的。選擇軟便吸收力較佳的紙尿褲，可以避免寶寶屁屁的傷害喔



特級

滿意寶寶

Mamy Poko

瞬潔乾爽

全國第一件有**波紋**的紙尿褲

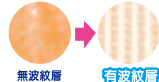
肌觸少50%*，屁屁不濕黏！

日本革新

瞬潔波紋層



肌膚接觸示意圖



超柔軟凹凸表層，讓**尿液、水便**瞬間滲入凹縫中，接觸面積減少50%*，減少濕濕黏黏的不適感，屁屁當然更乾爽！

*與改良前產品比較 (數據來源：負重3g/cm²實驗)



有了波紋層

瞬吸乾爽不濕黏



第 2 章 如何餵母乳？

母乳的營養是最均衡的。牛乳雖然也很營養，但其中有部分是只有牛寶寶才能消化的蛋白質。因此母乳才是最適合寶寶的食物，特別是初乳。初乳是寶寶出生後媽媽分泌的乳汁，這時的乳汁脂肪與糖質較少，並且含有大量可以提高寶寶免疫力的抗體，特別是剛生完寶寶數小時內。透過哺乳不但是寶寶與媽媽親密的溝通，還能讓媽媽透過哺乳，分泌出能讓子宮收縮的賀爾蒙，對產後媽媽身體的恢復很有幫助。

餵母乳的順序

- 1 先換紙尿布，才能讓寶寶心情穩定
- 2 將媽媽的手洗乾淨
- 3 抱起寶寶，讓寶寶開始吸奶
- 4 約3~5分鐘後換邊餵奶
餵奶結束後，輕拍寶寶的背部讓他吐出空氣
- 6 清潔寶寶嘴巴周圍
- 7 將殘留的乳汁擠出
- 8 擦乾媽媽乳頭的水分



特級
滿意賣賣
Mamy Poko
防溢母乳墊

給哺乳的媽媽最溫柔的呵護



68片/包

產品特色

- 全面超透氣：清爽不悶熱，肌膚無負擔
- 獨家雙線背膠：穩定加倍，合身不移位
- 超強吸收力：即使3~4小時較多時，也能全面吸收不回滲
- 輕飄飄柔棉層：給你溫柔接觸，肌膚好舒適

全省各大藥局與PChome開始販售

第3章 寶寶為什麼會哭呢？

寶寶不會說話，哭是寶寶跟大人唯一的溝通方式。寶寶藉由哭想告訴媽媽他需要幫忙，有可能是因為肚子餓了、尿布濕了、太冷/太熱、房間太暗/太亮，或太吵，也有可能是身體不舒服(疼痛或發癢)。而媽媽也要注意寶寶的哭法跟平常有沒有一樣(如異常大哭或異常的小聲)，或是一邊哭一邊吐或發熱，如果媽媽平常有在注意的話，很容易察覺與平常不同的地方，而如果有下列狀況的話就要帶寶寶到醫院去了。

- 體溫比平常高，而且跟平常的樣子不一樣
- 起疹子
- 上吐下瀉
- 餵奶幾乎每餵一口就像噴水那樣吐出來
- 起尿布疹
- 全身無力不舒服
- 嘴唇及口內很乾，眼睛凹陷，皮膚失去彈性
- 便便中帶血



* 寶寶到了爬行階段活動力變大，開始不願意乖乖躺著換尿布，也會因此哭鬧。這就是寶寶開始發展自立的階段，應該讓寶寶自由學爬或學走，減少寶寶的排斥感比較好喔！



第 4 章 腹部會恢復原來的樣子嗎？

腹部並不是一生完就會恢復原狀，而是隨著子宮的收縮慢慢變小，但就算回到懷孕前體重，體型也很難回到從前。這時候就需要多做體操及使用產後調整型內衣。為了讓腹部恢復成懷孕前的樣子，讓骨盆回歸到原位是很重要的，生產前打開的骨盆需要花2個月的時間才能回到原位。雖然使用束腹可以早點讓骨盆回到原位，但有可能產生漏尿，在生產後最重要的還是調養身體，最好等到7~8週後再視身體狀況來做產後運動喔！

簡單的產後運動

- 1 坐在椅子上，身體放鬆，將腳張開約60度左右，兩腳踩在地上
- 2 手放在肚子上，然後一邊發出「阿」「伊」「嗚」「耶」「歐」的聲音，同時收小腹
- 3 一天做十次



第5章 第一次幫寶寶洗澡

因為剛出生的**寶寶抵抗力還很弱**，所以不能跟大人一起洗，要用**寶寶專用的浴盆洗澡**，因為怕寶寶感冒及疲倦，要盡量洗快一點喔！

幫寶寶洗澡的順序

- 1 水溫約比人體體溫高一點(38度左右)，水放到**寶寶專用浴盆**的7分滿
- 2 用浴巾把寶寶包起來抱到浴室
- 3 用柔軟的棉布沾濕輕輕擦拭寶寶的臉部
- 4 **洗頭**。新生兒的頭皮油脂較多，所以要用洗髮精好好清潔頭皮（如果有使用沐浴劑的話不用洗髮精也沒關係）**要注意用手抱住頭**，堵住耳朵不要讓水跑進去
- 5 以仰躺的方式洗頭、手、胳肢窩、肚子、腳及股間部（特別是**股間部與大腿**的地方因為有皺折很容易積髒東西）然後再洗背部
- 6 **洗屁屁**。屁屁是最直接接觸排泄物的部份，要確實清洗喔！
- 7 事先在洗臉盆放好熱水，在最後用來沖洗寶寶身體。

* 新生兒新陳代謝旺盛，每天分泌大量汗液加上泌尿及便秘的刺激，基本上要每天幫寶寶洗澡，但是感冒發燒時就不在此限

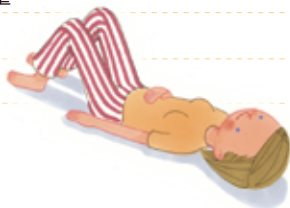


第 6 章 產後漏尿是正常的嗎？

產後漏尿的原因主要是分娩時骨盆底的組織及神經受到很大的傷害，導致引起膀胱與尿道的知覺障礙，變成無法感覺到尿意或者無法自主控制排尿。(若產後馬上使用束腹的話，也可能會導致漏尿喔)這時候可以使用一些輕失禁的產品，但是一般來說**隨著骨盆底的恢復會漸漸好轉**，骨盆底訓練也可以縮短漏尿的時間，**順利的話約1~2個月就能完全恢復。**

簡單的骨盆底訓練運動

- 1 仰躺下來，兩腳打開與肩同寬，兩膝稍微彎曲立起，放鬆身體
- 2 保持這個姿勢，1分鐘內約12~14秒的比例，收緊骨盤底（沒辦法做到12秒的人可以先從5秒開始）
- 3 收緊肛門、尿道、陰道，慢慢的感到抬高的感覺。請注意不要用腹部、腳、腰部等的力量
- 4 剩下的46~48秒、盡量放鬆身體，將上述運動重複做10次



第7章 胸部很脹怎麼辦？

胸部很脹怎麼辦？

- 讓寶寶順暢地吸奶
- 左右交換餵奶
- 變換抱寶寶的方法
- 一邊餵奶一邊按摩
- 不可以太過擠壓
- 避開高卡洛里，高乳脂肪的食品，盡量攝取穀物及蔬菜
- 哺乳前先按摩，可以讓寶寶更容易吸吮
- 不可以一下子太冰，要循序漸進的冰敷
- 注意清潔，細菌感染是造成乳腺炎的主因，可以用母乳墊
- 萬一得了乳腺炎，乳房會紅腫、發熱、疼痛，要盡速就醫



乳汁分泌不順的時候

- 讓寶寶持續吸吮
- 改善飲食，適度運動、按摩，避免累積壓力
- 使用奶粉



第1章 陣痛來了怎麼辦？

所謂陣痛是子宮收縮而產生的痛楚。一開始並不規律，之後會變成規律的疼痛，從規律的陣痛到生產的時間因人而異。但第一次生產的陣痛間隔會從10分鐘到12~13小時不等，千萬不要慌張，把陣痛開始發生的時間及間隔時間紀錄下來，**第一次生產的媽媽大概在每次間隔10分鐘左右就要快去醫院了。**因為陣痛一開始的時候並不會很痛，可以趁這個時候做生產前最後的準備，如聯絡家人、吃一點簡單的東西、準備行李、淋浴（羊水沒有破掉的情況）。



第2章 出血是正常現象嗎？

隨著生產腳步的接近，媽媽會出現許多徵兆，其中最具有代表性的就是出血。所謂**出血是藉由子宮頸持續的一開一縮來讓卵膜剝落而引起的出血。**特徵是會跟子宮的分泌物混合而會黏黏的。不用擔心或緊張，可先用生理用的衛生棉，從出血到陣痛的時間也因人而異，**如果沒有開始陣痛或羊水破掉的話先不用到醫院沒關係，**但如果出血量很多或出血好幾次，或感到疼痛的話有可能是**不正常出血**，這時還是要到醫院去會比較好。



第3章 羊水破了怎麼辦？

一般來說，**陣痛會發生在羊水破了之前**，但也有不少的案例是羊水先破，稱之為前期破水。羊水的量及味道也因人而異，有時候很難跟漏尿區分，雖然不需要特別擔心，但因為有感染的可能性，還是趕快去醫院比較好。這時候很容易感染，所以嚴禁淋浴或盆浴，用毯子包好身體，以乘車方式送醫。到達醫院後立即檢查，確認分泌物是羊水之後會立即做防止子宮感染的處置。一般而言羊水破了之後24小時內會再次陣痛，然後進行生產。



第4章 自然產的三階段

自然生產可分為**3個階段**：

第一個階段是從陣痛開始到子宮口全開，這個階段的時間可能會因人而異，從10~16小時不等

第二階段就是從子宮口全開到小寶寶誕生，平均時間約2~3小時

第三階段是寶寶誕生後到胎盤排出，平均時間約15到30分鐘



特級
滿意寶寶
Mamy Poko
瞬潔乾爽

滿意寶寶用  守護
寶寶柔嫩的肌膚

嬌聯股份有限公司
台北市中華路一段77號3樓
消費者服務專線：0800-022-115
www.mamypoko.com.tw