

# 嬰兒穿衣基本法

兩代之間，在照顧BB的見解及方法上常有分歧。例如：最簡單的問題，BB應該穿多少件衫？已常常有爭拗。麻麻話凍，媽媽話熱。究竟BB應穿多少衣服才合適呢？

由於BB生長迅速，所穿的衣服很快便不合身了，所以在同一時期無需購買太多，應按BB所需才添置。下列的衣物數量表，可作參考。

夏天	短袖內衣	5-6件
	短袖長袍或連身褲	5-6件
	薄包被或大毛巾	2-3件
冬天	長袖內衣	5-6件
	羊毛內衣	1-2件
	長袖棉袍或連身褲	4-5件
	薄棉背心/厚棉背心	1-2件
	包被或大毛巾	2-3件
	長襪	數對
其他	帽	1-2頂
	小毛巾	大量
	口水肩	5-6件

初生BB幼小柔弱，在保暖上要注意甚麼呢？

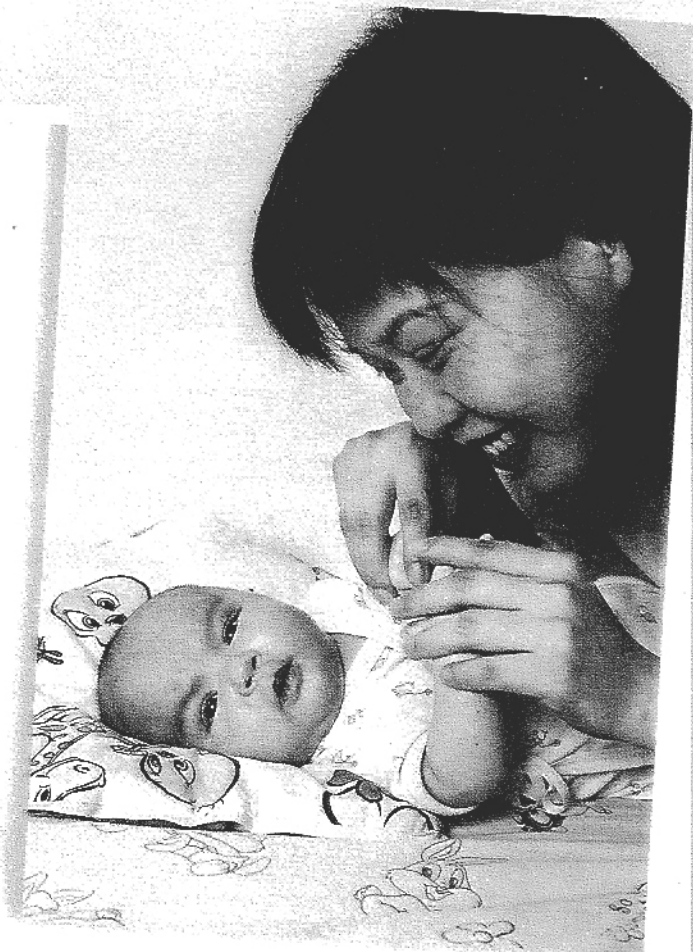
剛出生的BB，體溫調節尚未成熟，因此體溫經常有波動。媽咪們不用憂慮，將BB放在一個室內約24℃的環境已相當理想。當BB處於一個溫暖的環境，相應地他們是無需穿太多衣服。衣服以棉質為主，盡量避免太多的鈕扣，用綁帶較適合。

## 夏天外出時應怎樣替BB穿衣？

若在街外，衣服應更為單薄，質地要吸汗，避免尼龍。但要預備外套或薄包被，在進入冷氣地方要穿上，避免着涼。

## 冬天時應怎樣替BB穿衣？

冬天室外溫度低，為了避免BB受寒，應盡量避



免他們暴露於冷空氣中，出外一定要穿厚的棉袍或包被。戴帽亦可減少散熱。若穿羊毛內衣，適宜在羊毛內衣下穿上棉質內衣，以防羊毛衣料刺激皮膚，引致敏感。

在室內，若天氣冷，需要開暖爐，保持室內在20℃-22℃已足夠。室內基本衣着包括長袖內衣、長袍、棉背心及長襪已足夠。

在天冷，有時BB即使穿着足夠衣服，手仔腳仔仍是有些凍，可撫摸BB背部是否溫暖來決定為BB添衣。

BB或幼兒在入睡後，常會滿頭大汗，是否穿衣太多或所謂“流淡汗”？

有不少BB或小孩都在剛入睡時滿頭大汗，這完全是BB和小孩的新陳代謝問題有關，絕不是甚麼“流淡汗”。見BB流汗，應替他抹乾一兩遍後，BB整晚便會很清爽地睡覺了。

## 總結

事實上，BB該穿多少衣服是沒有絕對的準則，因為每個BB的體質都不相同，有些比較怕冷，有些比較怕熱。最重要還是媽咪對BB的觀察，怎樣令BB感到溫暖和舒適才是最重要。📖