

想知道寶寶需要穿多少衣服，蓋幾條毯子？大多數情況下，您怎麼穿就給寶寶怎麼穿，然後觀察寶寶有沒有不適的表現。

如果太熱，寶寶可能會犯困、出汗或出疹子。如果太冷，則可能會出聲哭鬧。

請記住，寶寶很多熱量都是從頭部流失。天冷的時候給他戴上帽子。天氣炎熱時，給他戴上寬沿帽，避免陽光照射。室內無須戴帽。



危險

讓寶寶身體過熱，會增加其因睡眠相關原因而猝死的風險（見睡眠）。



您知道嗎

手腳冰涼並不一定意味著寶寶冷。檢查他的上臂和大腿的溫度。如果您想知道他是否太熱，請檢查其頸後是否出汗。

