_{寶寶護理} 培養依戀關係

甚麼是依戀關係?

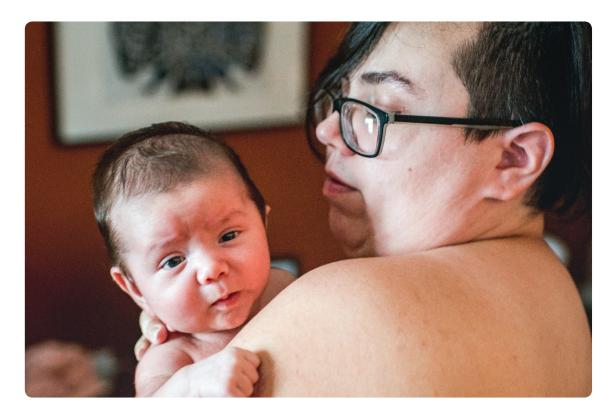
嬰兒與其照顧者之間的緊密聯繫。在孩子出生 後的頭幾年裡,這種關係會不斷建立起來。 每當您對寶寶表達愛、關注和持續反饋時, 這種聯繫就會變得越來越強。

健康的依戀關係是促進寶寶終生健康的關鍵。寶寶 由此得知自己是安全的、是被愛的。隨著她的成 長,這種關係可以幫助她建立良好的情緒和心理健 康,培養牢固的人際關係和探索周遭世界的信心。

每當您以溫情的、始終一致的方式回饋寶寶的需求 時,您就是在與寶寶建立依戀。例如,如果寶寶每 次哭泣時您都會擁抱和撫慰她,寶寶會知道您會帶 來安慰。

請參閱大腦發育,進一步瞭解如何透過溫情的、 一致的回饋方式來增進寶寶的健康。

您知道嗎 肌膚相觸是與寶寶建立情感紐帶的絕 佳方法。這能讓寶寶更加平靜、舒適,甚至可 以使哺乳更加容易。



具體步驟 與寶寶建立健康的依戀關係

- 傾聽、觀察並嘗試瞭解寶寶如何傳達自身需求。
- 用充满愛意的方式回應她的需求。
- 儘可能及時地回應她的需求。
- 用持續如一的方式回應她的需求。
- 經常擁抱寶寶,對寶寶微笑,並對她說話。

您知道嗎 雖然嬰兒通常與父母關係最為密切, 但他們也可以與其他成年人(包括祖父母、 外祖父母和日托看護人士)建立健康的依戀 關係。如果您的寶寶與他人建立依戀關係, 這並不意味著她與您的關係有所減弱。