

一頁摘要：寶寶（0-12 個月）

這個階段的正常表現

- 頭 6 週，寶寶平均每天哭鬧約 2 小時，到 10 至 12 週降到 1 小時左右。
- 哭、笑、鬧都是訊號，你和寶寶靠這些訊號一來一往地調整彼此的互動。
- 讀錯寶寶的訊號很常見；經常把「沒對上」修復回來，可能與健康的發展有關。
- 12 個月左右，有些寶寶已經會打人或咬人。
- 4 至 12 個月的建議睡眠：每 24 小時 12 至 16 小時，包含小睡。

有效的做法與原因

- 溫暖、及時地回應。一項試驗中，回應式教養讓寶寶的社交、情緒、溝通和認知能力有更大的成長。
- 維持簡單的生活節奏。睡前流程要簡短，每晚都一樣。
- 做好居家安全防護，讓家裡大部分地方都能放心玩。
- 不罵，用換的：把不安全的東西換成安全的。
- 跟寶寶說話：回應他的咿呀聲，說出他正在看的東西。

容易適得其反的做法

- 處罰。美國兒科醫學會在 2018 年的政策聲明中建議，對任何年齡的孩子都不要打、打屁股或羞辱。
- 搖晃寶寶，任何時候都不行。快失控時，把寶寶放在安全的地方，自己走開。
- 用螢幕安撫寶寶。美國兒科醫學會在 2016 年建議，18 個月以下除了視訊通話，不要使用螢幕媒體。
- 長篇解釋、一再警告。直接把寶寶或東西移開。

可以這樣說

「我聽到了，馬上來喔。」

「這個不是給寶寶玩的，給你這個杯子。」

「輕輕的，像這樣摸。」

「樓梯不能玩，我們去那邊玩。」

「洗澡、說故事、唱歌、睡覺。」