

快乐育儿



为成功的人生
打造良好的基础

目录

1

爱与关怀

2

您的孩子在表达什么？

3

您会宠坏您的孩子吗？

4

让平常小事变得有意义

5

亲密的关系很重要

6

当您有压力时，孩子也会感知到

7

婴儿忧郁症和产后抑郁症

8

每个人都需要支持

9

婴儿会受到周围环境的影响

10

如何获得帮助？

1

爱与关怀

各位父母、家人和看护者：你们是宝宝成长过程中最重要的人。你们的爱与关怀与他们的衣食住行一样重要。

当宝宝哭泣时，要安抚他们。当您紧紧抱着他们时，他们会平静下来。他们知道那是您——他们能感知您的声音和气息。当宝宝哭泣时，知道您在他们身边，会让他们感觉到自己并不孤单。

抱着您的宝宝。当您轻摇您的宝宝时，他们会感到安全；当您拥抱他们时，他们会感到被爱。有时只需要一个抚摸或一个微笑，就能让宝宝知道您在关心他们。

表达爱意。给予宝宝足够的关爱，将有助于他们的社交和情感发展。在早期打好这个基础，可以让宝宝为学前班及以后的学习做好准备。



2

您的孩子在表达什么？

您的宝宝一出生就有感情。

刚开始时，您的宝宝只会表达一些情绪。当他们开心时，他们会轻轻的笑；当他们难过时，他们会哭闹。当您的宝宝长大一点后，他们会在高兴时咯咯地笑，或在兴奋的时候手舞足蹈。

虽然宝宝不会说话，但是他们正在学习与您交流。随着时间的推移，您会逐渐了解他们不同的哭声和动作代表的意思。

您的宝宝如何引起您的注意。

您的宝宝会重复您的声音和动作来吸引您的注意力。到宝宝更大一点的时候，他们会通过说一些词来吸引您的注意力。当他们表达感情时，他们会关注您的反应，并从您的反应中学习。他们会模仿您的面部表情，然后开始理解您的感受。

和宝宝多交流，并倾听他们的声音。

阅读、唱歌和讲故事将帮助宝宝与您建立联系，并让他们感受到成长和发展所需要的爱与情感。

分享活动有助于宝宝的大脑发育。现在，您的宝宝正在学习与他人轮流分享，以及如何给予和获得关注。这些都是您的宝宝在一生中需要掌握的重要社交技能。



3

您会宠坏您的孩子吗？



也许您听说过任由孩子哭闹是件好事，相反忍不住去抱抱他们将会宠坏孩子。其实不然，事实并非如此。

满满的爱与关怀并不会宠坏孩子。 婴儿只有在他们需要帮助时才会哭闹——换干净的尿布、喂奶、拍嗝或是想要发脾气。

也许您听说过任由孩子哭闹会让他们学会独立。但事实并非如此。这只会让他们感到害怕和伤心。

您的孩子依赖您——并不仅仅只是在衣食住行上，而是因为和您的亲密接触会让他们感到安心。您的抚摸、声音和气息都能够安抚他们，让他们有安全感。知道您在身边，会帮助他们学习和成长。

4

让平常小事变得有意义

您不需要等待合适的时机，也不需要等着买特别的玩具来给宝宝需要的东西。他们最需要的是您以及您为他们所做的一切平常小事。

宝宝们喜欢日常事物——您的声音、玩躲猫猫游戏、唱歌和一起咯咯笑。他们喜欢您注意到他们看到的一切，然后向他们讲述：“看，一只鸽子、一片云和一辆吵闹的公共汽车。今天在街角的商店、公园或超市里发生了什么事？”

给您的宝宝展示各种各样的东西，让他们自己去感觉。婴儿通过探索来学习。激发他们的好奇心。给他们看花、布料、婴儿书或杂志上的图片。让他们第一次触摸雪、您的头发或浴缸里的玩具。



5

亲密的关系 很重要

您的宝宝首先会对您产生一种特殊的依赖,然后是对其他亲密的看护者,如祖父母、保姆和日托护理人员。

您可能会注意到,当宝宝处于一个新的或不确定的环境时,他们会向您寻求提示,或者跟随您的目光看您在看什么。每一次宝宝向您求助,您的互动都会有助于他们的大脑发育。

你们之间的亲密关系有助于宝宝的学习和成长。无论是他们起床时、睡觉前,还是吃奶时、洗澡时,把握每一次机会,多多给他们微笑和拥抱。您的融入有助于宝宝和您形成一种稳定的依赖关系。这会建立他们对您的信任,并为他们创造一个安全的基础,让他们在此基础上探索世界和成长。



6

当您有压力时， 孩子也会感知到

要照顾好您的孩子，您也必须照顾好自己。找一名了解您的私人医生，定期做医疗保健。保持健康的饮食，保证充足的睡眠和运动。像每天散步这样简单的事情都会起作用，会让您的心情得到改善。抽出时间与朋友和家人联络。

寻找健康的方式来放松自己。趁着宝宝睡觉时小睡一会。外出活动一下——带着宝宝去公园或超市逛一逛。下班后好好地放松一下。宝宝们能够感知到您的压力程度。照顾好自己，以减轻压力。



7

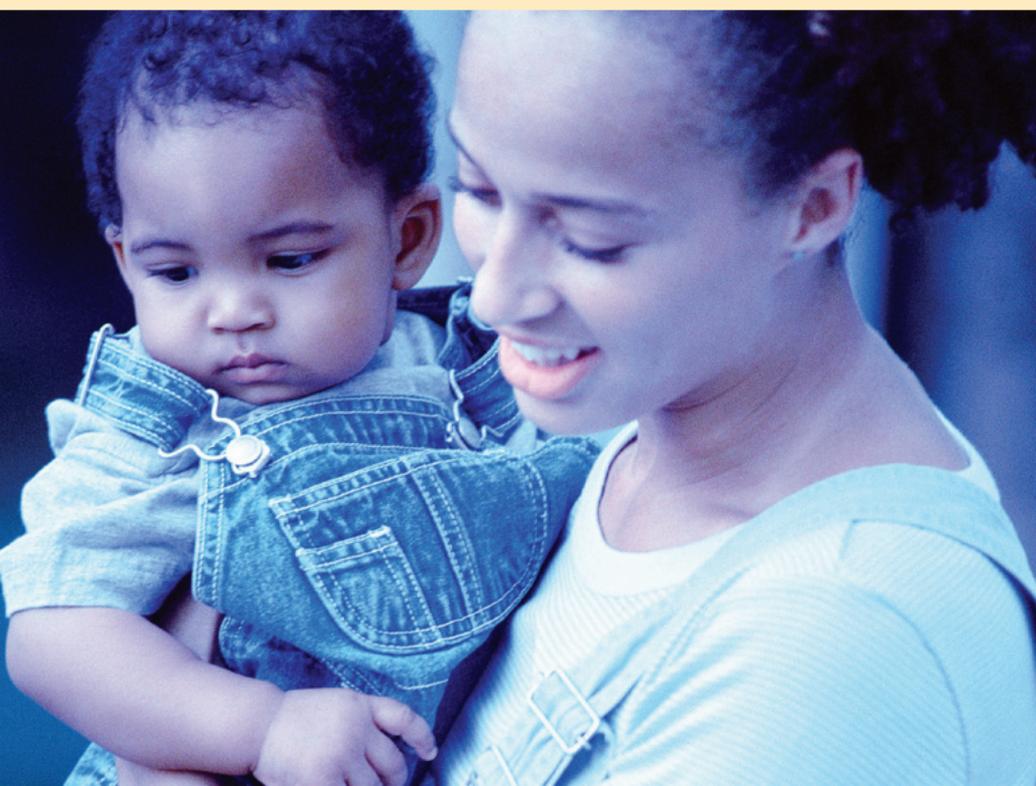
婴儿忧郁症和 产后抑郁症

许多新妈妈在产后会经历情绪的变化，并且哭泣的频率会增高。这种情况很常见，通常几周后就会消失。

但是，如果您经常想哭，或是感到伤心、内疚、绝望或不堪重负持续超过两周，那么您可能患上了产后抑郁症。请和您的医生交谈。

抑郁症会让您很难照顾好宝宝。而且它会给宝宝带来压力，这可能还会造成长期的影响。

不要独自一人默默地承受。抑郁症是可以治疗的。如需帮助或心理健康转介服务，请与您的医生交谈或致电 **311** 或 888-692-9355 联系 NYC Well (NYC 健康服务)。



8

每个人都 需要支持

每位父母迟早都会遇到这种情况：宝宝一直哭个不停。您已经尝试了一切办法——喂奶、拥抱、换新尿布和用安抚奶嘴。现在您已经累得精疲力尽，简直就要崩溃了。

如果您无法立即调整好情绪，把宝宝放在婴儿床里，自己放松几分钟。深呼吸五次——慢慢地吸气、呼气——做完后看看婴儿床里的宝宝，确保他们的安全。

向他人寻求支持也很重要。

给朋友、家人或邻居打电话，让他们帮助您冷静下来，或者过来陪您。如果您需要休息，请您信任的人来照顾您的宝宝，这样您就可以去散步或做一些您非常喜欢的事情。





9

婴儿会受到 周围环境的影响

甚至在他们学会说一些词语之前，婴儿就能感觉、记忆和体会到压力和创伤。许多事情都能带来压力或创伤，例如：大声争吵、打架、身体和性虐待、辱骂和伤害性的取笑、与酗酒或吸毒的人在一起、失去父母或看护者或被监护人忽视等等。

长期处于压力或创伤的环境，会影响宝宝的大脑发育，并可能导致长期的健康问题。长期遭受压力或创伤的孩子也可能在学习能力、记忆力和注意力方面存在问题，而这些都是在学校中所需要的技能。

如果您或您的宝宝遭受了严重的压力或创伤，请告诉您的医生。帮助您的宝宝找到安全感。给宝宝营造一个规律的环境，让他们有所期待，并给予他们足够的爱与关怀。同时，也要意识到自己的压力并照顾好自己。

10

如何获得帮助？

为人父母可能是您一生中最为艰难同时也是最重要的一个挑战。但是您无需独自一人去面对它。加入一个团体，认识新朋友，寻求支持。现在有很多帮助第一次生孩子的父母和看护者的团体。

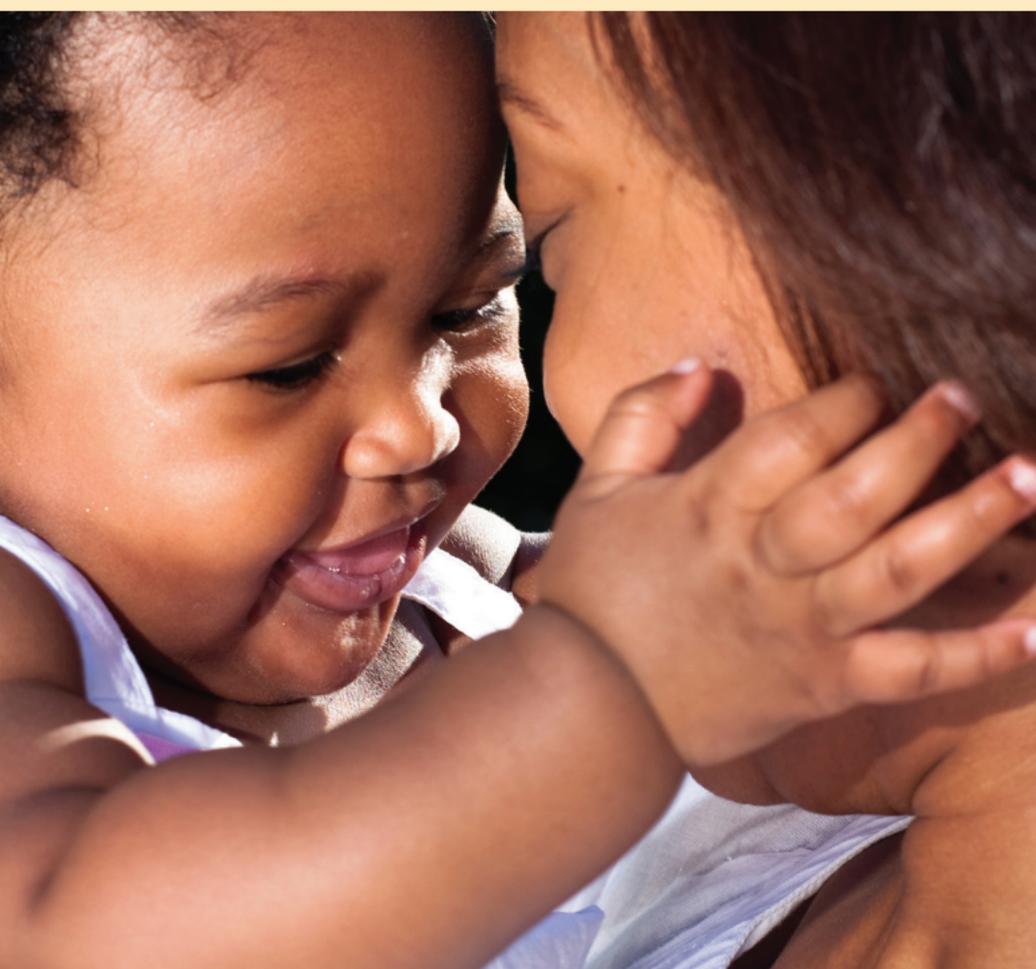
如需了解更多关于宝宝社交和情绪发展的问题，**请咨询您的儿科医生或家庭医生**。您的医生会告诉您每个阶段应该做些什么、建议一些加强您与宝宝之间联系的活动，并在您有任何顾虑时提供帮助。

如果您正因为您的新生儿或生活中的变化而感到痛苦，或者需要心理健康转介服务，请致电 **311** 或 888-692-9355 联系 NYC Well (NYC 健康服务)。

如果您担心有人会伤害您或您的孩子，请致电 **311** 询问**家庭暴力热线 (Domestic Violence Hotline)**，或直接致电热线 800-621-4673。无论您的移民身份如何，均可获得服务并得到帮助。

NYC Well 和家庭暴力热线的服务时间为每周 7 天、每天 24 小时，并提供多语言服务。

在紧急情况下，请致电 911。



如需获取本手册的副本，
请致电 **311**。

如需在网上浏览本手册，请访问
nyc.gov/health 并搜索
Enjoy Your Baby (快乐育儿)。

本手册经过药物滥用和心理健康服务管理局 (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) 以及美国卫生及公共服务部 (Health and Human Services, HHS) 所授权进行修订和重印，批号为 1H79SM060274。本手册所表达的观点、政策和意见仅代表作者本人，并不代表 SAMHSA 或 HHS。