

每天都有机会 #1: 睡眠和休息



充足的睡眠对宝宝的大脑和身体的发育均很重要。多达30%的儿童时常会有睡眠不足的问题。您作为一个新妈妈或作为一个忙碌的母亲也可能有睡眠不足的困扰。很多新妈妈都有不眠之夜和疲惫不堪的共同经历。睡眠和休息对于您的身心健康是非常重要的。这里介绍一些方法，可令您和您的宝宝可以一起成长。请记住：每个孩子各有不同。总之，您总会发现有某种方法适用于您。

关于您自己的睡眠:

- 很多育儿的书都建议：如果您在夜间经常起夜或您的孩子正在午睡，要尽量做到白天休息。您可以自行决定，这样做是否实际可行，或许您更情愿在家里做一些家务。
- 在适当要求别人来帮助您，从而让您可以得到您需要休息和睡眠。
- 为自己建立一套睡前仪式或例行规则。这样您可能需要随着宝宝需求的变化，来调整您的这一日常规则。

关于您的婴儿幼儿的睡眠的要求:

- 要注意了解您的宝宝在瞌睡时候的时候所表现出的各种迹象，譬如：变得急躁，揉眼睛，或者打哈欠。
- 如果您孩子喜欢在睡前您为其轻轻按摩一会，则有助于其平静下来。这对于您的配偶或者您的帮手也是一个不错就寝惯例。
- 尽量避免在孩子的床前安置电视或视频等设备。
- 婴儿在安静，舒适，和其熟悉的卧室里可以睡得更好。
- 就寝惯例对少年儿童很有帮助（这可简称为“4 B”，如：洗澡，刷牙，书籍和睡床）。应确保您建立的该项惯例内容不可太多。如有需要，请寻求别人就寝时间给予帮助。
- 最好不要和宝宝共用一张床。这对您的孩子则很不安全，特别是当您非常疲累，或是在酒精或者某些药物的影响之下，更是如此。与宝宝同处一室而眠或与其保持一臂的距离共眠则对宝宝是安全的。
- 制定一项家庭计划，以便在您恢复体力期间，家里其他人可以帮助宝宝养成良好的睡眠惯例。



每天都有机会 #2: 惯例和转变



婴幼儿需要其身边的人以同样的方式做事情。这有助于他们产生安全感。许多家长在应用他们自己成长时所使用的惯例的套路为自己所用。对新父母而言，能一起谈谈自己各自的家庭惯例，非常重要，特别是那些对他们有意义的，对其文化很重要的部分。而且，一起谈谈他们通过实行这些惯例，来达成他们的新家庭所要设定的目标，也是非常重要的。

这里介绍一些方法，可令您和您的宝宝可以一起成长。请记住：每个孩子各有不同。总之，您总会发现有某种方法适用于您。



从零到三岁：热爱学习与惯例形成

- 惯例有助于婴儿和幼儿学会自我控制。一致的惯例，每天，在大约相同的时间，以大约相同方式的进行相同的活动，为幼儿提供舒适性和安全意识。婴幼儿能知道接下来会发生的事情，则会给他们以安全感及

稳定的情绪。当孩子意识到这个信任感和安全感时，他们可以自由自在地做他们的“工作”，这就是去玩耍，去探索与学习。

- 惯例能带把您和您的孩子紧密联系起来，减少你们之间的权力斗争。稳定的惯例会让婴幼儿预测出接下来会发生的事情，并给予孩子控制感。惯例还可以限制“不”的出现的次数，以及减少您在一天里需要给予幼童更正行为的次数，因为您的孩子能更好地预测会发生的事情。
- 惯例引导正面的行为和安全感。惯例就如同指南一样 - 它们就一个具体的目标来引导孩子的行为。按惯例形式可适用于很多情况，但两个最重要原因是要确保儿童的健康和安全，并帮助孩子学到积极的，负责任的行为。
- 惯例可支持孩子的社交能力。随着宝宝的成长，他们会与更多的人接触，并开始学习社会交往模式和套路（如问候和告别）。这些互动也机会为他们开发语言的技能。
- 惯例也令父母满意，并对其有帮助。不仅惯例和礼仪使儿童转变更容易 - 同时他们也有利于缓解从成人转型为父母的压力。

如果您有精神健康问题，制定并保持惯例会变得更难做到。

- 在您的生活中，给予您的孩子熟悉并信赖的人所需要的额外的时间和关注，是非常重要的。
- 请您信任的人与您一起共同为您孩子的惯例制定出一个家庭计划。并与协助您育儿的人分享该计划。这将有助于您的孩子就很多的惯例保持一致性。
- 请记住，开发惯例需要时间，有时需要几个星期，甚至几个月的时间方能将其完成。

对过渡的支持

过渡则是从一种活动转换到另一种活动所需要的变化。对于婴幼儿而言，这一变化可能是保姆的更换，环境或惯例的变换。当您的孩子停止玩耍，准备睡觉的时候便是一个过渡的例子。

- 口头提示说明快到过渡期（如5分钟警示）和非语言提示（如出示下一个活动的图画）。
- 在您的惯例中设定过渡时间。
- 请确保您帮助您的孩子进行过渡的方式适合孩子的年龄。



随着年龄的增长，您的孩子也将体验到这一过渡，譬如：从母亲哺乳到用杯子进食，或者从穿尿不湿到如厕训练。这里有一些方法可以帮助准备您的孩子应对这一变化：

- 尽量一次不要有超过一个大变化
- 阅读关于过渡书籍，或者提供玩具，让他们应对这一变化。
- 确保您的孩子正在面对的变化适应他们的年龄。

*关于惯例和转变的更多资讯：

- 依从惯例的家庭支持指南 (<http://challengingbehaviour.fmhi.usf.edu/do/resources/tools.htm>)
- 学习与惯例，从零岁至三岁 (<http://www.zerotothree.org/child-development/social-emotional-development/love-learning-and-routines.html>)

每天都有机会 #3: 喂养



喂养不仅仅是为了提供营养。您与宝宝之间在喂养时候的接触有助于您发展你们之间的关系。这里介绍一些方法，可令您和您的宝宝可以一起成长。请记住：每个孩子各有不同。总之，您总会发现有某种方法适用于您。

- 选择最适合您宝宝的喂养方式。并对如此选择您应该感到心满意足。
- 大多数用于精神疾病的药物对母乳喂养的宝宝都是安全的。请您的医生了解一下您的药物，以确保对它们使用对您和您的宝宝均很安全。
- 在哺乳和奶瓶喂养的时候，要抱住您的宝宝。进食的时候可与您的孩子坐在一起，以便待他们长大一些以后，为了可以与之交流对话做好准备。
- 幼儿进食时，会将食物搞得杯盘狼藉！这可能令您倍感更麻烦。尝试每次给宝宝的食物不可太多，这样便可降低把食物搞得乱七八糟的程度。您的孩子要通过探索食物从中学学习东西。要确保他们有时间来学习如何自己进食。
- 您的伴侣，家人和朋友可以在就餐时间提供协助。总之，您的宝宝将获得他们在成长中所需要建立的关系。
- 当您或保姆就孩子对食物的需求和喜好做出反应时，您是在帮助他们学会如何表达身体饿了还是饱了。这有助于宝宝成长发育。



- 关闭电视机，放下手机，以便您可以在用餐时候彼此关注对方。
- 当您的孩子能够参与餐前的准备工作，应鼓励他们积极参与。即使幼儿仅可以完成一些，如：摆桌或混合食物之类的简单的任务。鼓励孩子参与，这有助于他们与您建立关系，并帮助他们自身发展。

*关于婴儿喂养的更多资讯:

- BC 省健康家庭喂养 (<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/topic/feeding>)
- Kelty 心理健康咨询中心 (<http://keltymentalhealth.ca/toolkits>)
- 原著民健康全国协作中心 (http://www.nccah-ccnsa.ca/389/Childhood_Health_and_Wellness_Resource_Booklets_nccah)

每天都有机会 #4: 活动与玩耍



身体活动是指那些涉及大部分的身体移动的任何活动。当婴儿被允许移动和探索自己的身体时，他们便了解到他们的环境和自己的能力。玩耍是孩子与世界互动的方式。当您身体不舒服的时候，让您去和宝宝玩耍或把他们带出来散步也许您觉得，是一件最不情愿做的事情。您所服用的药物可能会在一天的某段时间令您体力有所下降。如果您的体能允许，即使只是较短的时间，也尽量给您的宝宝时间，让其进行身体锻炼和情感交流。这里介绍一些方法，可令您和您的宝宝可以一起成长。请记住：每个孩子各有不同。总之，您总会发现有某种方法适用于您。

- 依照您的孩子引领，并对他们所作的活动显示出您的兴趣。
- 让家人和朋友承担一些和您孩子做游戏的活动。这时候都有助于您的孩子在他们的生活中来结交更多的他们所信任的大人朋友。
- 到邻居中来，去结识其他的母亲和她们的家庭。
- 在您房子的周围有许多日常物品，您可以把他们提供给婴儿玩耍。这是一些不一定很起眼的东西。而您可以为您的宝宝提供的，与他们玩耍的内容相关的，最重要的东西是您本人！
- 任何时间为您的宝宝开始阅读都不会太早。让您的宝宝坐在您的腿上，与他们一起看图画书。与宝宝一起说说您所看到和读到的内容。听您的讲话可以有助于宝宝开发他们自己的说话能力。
- 如果婴儿的周围有太多的物品或玩具，他们可能受到过度刺激。在同一时间受到过多的刺激可以使婴儿出现混淆，并导致他们错过一些学习机会。这也可以令婴儿烦躁，使他们更加难以安静下来。
- 与自然融为一体的活动也有助于减轻压力，并有利于您和您孩子的身体健康。试着与您的家人花一些时间做一些户外活动。

*关于活动与玩耍的更多资讯

- 婴儿心理健康计划：抚慰性玩耍与教育 (<http://www.imhpromotion.ca/ParentResources/CPTActivities.aspx>)
- 从零岁到三岁 LEAP BC Move 伴我成长 (<http://decoda.ca/resources/online-resources/resources-child-family-literacy/leap-resources/leap-bc/move/>)
- NCCAH 计划：家长如何成为第一任教师 (<http://www.nccah-ccnsa.ca/en/publications.aspx?sortcode=2.8.10&publication=90>)
- 从零岁到三岁的玩耍小贴士 (<http://www.zerotothree.org/child-development/play/tips-and-tools-play.html>)
- 从零岁到三岁的玩耍应用软件 (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.ZEROTOTHREE>)

每天都有机会 #5: 触摸



不管我们与我们的孩子做任何事情都会涉及某种形式的触摸。对于婴幼儿而言，触摸和搂抱均可给予他们以爱抚和安全感。同时对于给予触摸的人本身也有益处，如：压力和焦虑较低，并对育儿更有信心。这里介绍一些方法，可令您和您的宝宝可以一起成长。请记住：每个孩子各有不同。总之，您总会发现有某种方法适用于您。

这里有一些在您的育儿当中，日常可以用到的常用的触摸方式：

- 对于婴儿 - 譬如：哺乳，奶瓶喂养，换尿布，穿衣服，拥抱，洗澡，按摩，携带婴儿，等等时候。
- 对于幼儿 - 如：洗澡，帮助他们完成个人惯例，在玩耍的过程中，相互依偎，怀抱幼儿阅读，当他们哭闹给予安慰，按摩，携带，等等时候。

注意您自己对于触摸的反应（您或许不一定感到舒服）。请记住，如果您在抚摸或接近宝宝时觉得不舒服，尤其是当您的病情更加严重的时候，出现这种状况，这并不意味着您是一个不称职的父母。孩子们可以在他们的生活中得到他们所需要的来自别人的拥抱，这包括：您，您的伴侣，家人和朋友等人给予的拥抱。

- 每个宝宝都需要被别人触摸。观察您的孩子在不同的情况下是如何作出反应的，并观察是什么在起作用，从而令他们感到高兴。

- 您可能会发现，随着时间的推移，您要与您的宝宝保持有点远离也是有好处的（当宝宝在附近玩耍时，即使在沙发上喝上一杯茶，也颇感快慰）。从育儿的活动中解脱出来，忙里偷闲，稍事休息便可以令您保持健康。
- 如果您的孩子需要更多的搂抱，而您又力所不及的时候，可安排家人或朋友定期过来带宝宝玩耍。
- 观察您的宝宝对各种刺激形式，如：声音，光，运动等的反应，是很有意义的。
- 对于婴幼儿，他们可能会对触摸或其他刺激形式表现太过敏感，或感到过度刺激，这适应尝试不同的事情以弄清楚哪些是他们可以接受的。例如，有的孩子在安静环境中用餐会吃得更好。有许多资讯可以帮助您营造出适合您孩子的感官环境。
- 有很多人均被告知，触摸婴儿或过多搂抱他们会宠坏了他们。请告知您的家人和朋友，触摸和搂抱有助于婴幼儿成长和发育。

*关于触摸婴儿的更多资讯：

- Decoda 的启蒙教育法: 感性玩耍 (<http://decoda.ca/read-all-about-lit/sensory-play/>)
- 婴儿按摩国际联合会 (<http://www.iaim.net>)

每天都有机会 #6: 沟通



沟通是儿童健康发育所必需的步骤，特别是社交和情感的发展都需要经过沟通。父母要试图找出一些孩子感兴趣的的事情，并了解他们沟通的方式。您越了解您的孩子，您越会更好结合您所做的事情，来满足您的孩子的需求。

1. 读取提示 - 婴儿的语言

婴儿的提示是肢体语言，它告诉我们，婴幼儿要准备沟通或者说他们需要休息。当您花时间与您的孩子带在一起之后，您会了解到您的宝宝自身的提示。

婴幼儿也能够读取您发送的提示。他们可以通过观察您面部的表情，以及听您讲话的语调，来判断您是否不舒服。假如您不舒服，尽量在您的宝宝面前约束您的行为（如肢体语言或语调）。

2. 哭泣

婴幼儿把哭泣作为一种沟通的方式。有时家长会发现，婴儿的哭闹增加了自己的压力。家长因此可以变得沮丧甚至可能退缩。婴幼儿或许未能得到他们情绪和身体需求的满足。有时只是抱着宝宝在地板上走走，就可使宝贝 - 您 - 一起渡过这段困难时期。但其他时候这样的办法可能难以奏效。若此时有其他人可以帮助您安抚宝宝，也不失为良策。

参与 - 当宝宝有迹象表示，他们希望和您呆在一起。这些迹象包括：看着您的脸，想您伸出手臂，轻松的语气，微笑，或啧啧称赞，等等。

躲避 - 表现为有压力。这意味着宝宝告诉你，他们需要休息或需要停下手里做的事情。这些迹象包括：烦躁，躲开，身体蠕动或皮肤苍白。

3. 早期的语言

学习如何说话有助于孩子分享自己的想法和感受。随着孩子年龄的增长，他们会开始提出许多关于他们周围世界的问题。通过说“不”，并且不做父母要求他们做的事情，他们开始尝试独立性。这对于许多家长而言，可能难以应对，也令父母非常沮丧，使他们觉得他们的耐心和精力均达到了极限。



这里有一些办法，以帮助您与您的孩子进行沟通。请记住，每个孩子都是不同的。总之，您会发现哪一种方法对您更有效。

- 尽可能早地开始跟您的宝宝进行交谈。一个简单的方法就是大声说出您在做的事情，或您所看到的东西。请记住，宝宝注视着您，啧啧称赞，面带微笑，以及发出声音等行为，都是他们与您沟通的方式。回应这些提示有助于您宝宝的语言和社交能力的发展。
- 当您的孩子坐在推车或汽车座椅里面，您仍然可以跟他们交谈。但要伏下身子，与他们平视而谈。
- 如果您家里讲几种语言，您可以跟您的孩子用所有的不同的语言进行交谈。
- 每天预留下一些时间（例如，两次或三次，每次5-10分钟的时间），此时，您可以专注于读取的他们提示，并对其做出回应。如果您有一个以上的孩子，您更应该找出时间分别关注于他们每一个孩子。
- 给您的宝宝喂饭和洗澡这样的活动天天都需要做。在您做这些日常活动的同时，要跟您的孩子讲话，并观察他们的反应。
- 跟您的宝宝沟通您可能会觉得很困难。当您跟您的宝宝交流或玩耍时，要尝试在脸上呈现出正面的表情。如果您觉得您不能给予正面回应，那么，请别人进来，与宝宝玩一会儿。
- 当一个婴幼儿哭闹或难以安抚的时候，我们会很容易相信他这是要“出来找我”。当一个孩子通过哭闹或撒泼所发出的提示是他们要告诉您，他们所需要的东西，或者他们所面临的压力和不安的感觉。
- 您可能不认为小孩子可以就某些情况有所感知并做出反应。当您情绪不好的时候，请在您孩子面前注意自己的行为。随着您孩子年龄的增长，让他们知道一些可以表达，如：您不舒服，这样的简单的词汇和语句（譬如：告诉他们您有“SAD”症，一种随季节性而发作的疾病，或要看医生以求帮助）。这不是他们的错，也用不着他们来担心，因为您正在采取措施，可以让自己好起来。

*关于与婴儿交流的更多资讯：

- Alberta 省健康服务处学前儿童对话窗口 (<http://humanservices.alberta.ca/family-community/talk-box-preschool.html>)
- BC 省教育厅学前儿童学习计划 (<http://www2.gov.bc.ca/gov/theme.page?id=F2DF0F6E09AD8EB24078E5EEA8DCC68>)
- NCCAH 家长为第一任教师计划 (http://www.nccah-ccnsa.ca/389/Childhood_Health_and_Wellness_Resource_Booklets.nccah)
- PURPLE 的婴儿哭闹期 (<http://purplecrying.info/>)

每天都有机会 #7: 支持和资讯



可以获得支援及资讯，有助于您保持身体健康。朋友，家人，和其他有经验的人都能支持您，协助您满足您不断长大的年轻孩子所面临的不断变化的需求。您可能会思考如何对孩子的病情，而且，如果您的病情不能让您完成全职抚育只能的话，该如何处理。重要的是要记住，孩子是坚韧和强大的，并且他们会和你一起成长。

不同形式的支持

对于很多家长而言，家有年幼的孩子意味着，他们把孩子的需求，置于自己的需要之上。要继续您一直在进行治疗，这一点很重要。

有些父母对寻求帮助感到内疚或羞耻。他们之前可能在寻求帮助方面有过不愉快的经历，感觉到人们在评判他们，认为他们是不值得帮助的。人们可能会告诉他们自己去克服困难，解决难题。家长可能没有足够的精力去跟进获得的资源。

- 找点只留给您自己的时间，或者把它留给您自己同时也留给您的伴侣。定时休息是一个很好的方式，以避免精疲力竭或过度疲劳。您要定期休息，或者在您开始感觉到不堪重负之前休息。这可能是在白天占用10分钟，又或者是您准备与您的伴侣一起离开家里数小时。家长往往还没来得及意识到他们所承受的压力，便被其击垮了。家长也可能还没意识他们已是不堪重负。照顾自己不是自私的表现。保持自己的健康是为了整个家庭的福祉。
- 与其他母亲交流会有很大的好处。母亲们都有大量的实用技能可彼此分享。
- 公共卫生护士的帮助也很大。他们可以去您家登门造访。他们可以告诉您有关您的社区所提供的一些服务，如：邻里聚会及临时组团等。

“我只是试图自己来承受这一切；我整天忙于带孩子，既没有办法继续我的CBT(认知行为疗法)治疗，也没有时间去见精神病学专科医生。”

- 许多家长觉得与其他家庭成员或朋友一起发展家庭计划，很有意义。有一项计划有助于大家了解到，如果您再次出现身体不适，而不能照顾您的孩子时，您希望会有什么事情发生。这些计划都让您放心，且让您的孩子，和您孩子生活中的其他关键的成年人也放心。让熟悉您的人参与到您的护理计划当中。咨询一下您的心理健康工作者，如果这样做有助于您的伴侣和/或家庭成员了解您的病情，以及您的康复计划，则将他们也包括进来。

- 有时候家人或朋友所说的内容有伤害性或者他们可能不理解您正在经受的痛苦。他们可能需要时间来了解帮助您方法。让您周围尽可能多的人来支持您自己。

如果您无法尽到父母之责，全职养育子女：

这可能有很多原因，他们造成您不能够尽到父母之责，全职地照顾您的孩子。您可能需要去医院或治疗中心治疗您的疾病。您或许需要在您康复期间，请其他家庭成员，朋友，或寄养父母，在某些时候或用全部时间，来照顾您的孩子。

- 采取循序渐进的方式来养育子女，以确保您感觉舒适，是无可非议的。有时候，家长承担的太多太快，他们还没有来得及做好准备。想想看，您身处在病情和康复的某个阶段，这要现实一点，一旦做好准备，就向前一小步。
- 不管结果如何，您都有权利为您的孩子做出决定。当您的健康欠佳的情况下，由您参与制定的照顾您的孩



子的规划的方法，可能有所不同。如果儿童及家庭发展部也介入，您便有充分的知情，倡导与支持权，用以帮助您完成为人父母之责。

- 许多家长发现制定一个家庭计划，有助于帮助大家了解，一旦他们健康欠佳之时，他们希望知道照顾自己孩子的工作该如何进行。一旦您知道自己怀孕了，制定一个关于从怀孕到您分娩之后的计划，则是最为理想的。

*关于给家长提供支持的更多资讯：

- BC省儿童与家庭发展厅：移民与难民家庭的正面抚育儿童影视教材 (http://www.mcf.gov.bc.ca/child_protection/positive_parenting.htm)
- BC省儿童与家庭发展厅：儿童福利协作计划与决策 (http://www.mcf.gov.bc.ca/child_protection/mediation.htm)
- 父母有精神障碍的儿童：制定婴儿的护理计划 (<http://www.copmi.net.au/parents-and-families/parents/developing-a-care-plan.html>)
- FORCE 儿童心理健康协会 (<http://forcesociety.com/>)
- 我们来帮助您 (Here to Help) (<http://www.heretohelp.bc.ca/>)
- Kelty 心理健康咨询中心 (<http://keltymentalhealth.ca/>)