

新手父母需要知道的 4 個基本真理

日期:2021年6月25日

撰稿人:Meredith Brough

Brainz 雜誌邀請的撰稿人是經過精心挑選的，因為他們在其專業領域內擁有豐富知識和寶貴的見解。

您是否希望有100%充足準備去迎接初為人父母的挑戰？

排山倒海的清單，互聯網上大量的育兒資料，為迎接寶寶的來臨有時會令準家長不知所措。準家長在毫無頭緒下應該如何優先處理比較重要的事情？您需要了解什麼？你最後會知道我們並不可能同時面對所有挑戰。

寶寶出生後，你需要注意的事情很多，你可能會發現自己沉迷於在互聯網上尋找解決方案。這或許是學習和尋找建議的好方法，但你好像永遠都找不到「一幅完整的圖畫」。你需要更深入了解寶寶的天性及需要，以及有關產後常見困難的資訊。新手父母稱以下四個基本真理改變了他們的看法。這些知識將增強你作為父母的信心，新的觀點會幫助你避免疑惑、恐懼、沮喪，正確與孩子聯繫並避免與你的育兒直覺脫節。

1 每一個寶寶也是獨一無二的。

寶寶的性格是獨一無二的，他們對週圍的人和對世界的反應可能完全不同。

寶寶就像兒童和成年人一樣，也有特定的需求。

如果你在公共場合看見媽媽們在照顧新生嬰兒，你可能會留意到三種截然不同的情況。一位媽媽可能正在看著在嬰兒車裡睡著的寶寶，另一位媽媽可能在來回踱步，好讓寶寶能夠放鬆並且入睡。最後一位媽媽匆忙地說再見和離開，其實她很想以最快的速度回家讓寶寶可以在家裏午睡。

睡眠方面，在疲倦時大呼小叫或睡眠不足的寶寶有可能更難照顧。這類寶寶可能需要一些睡眠條件去幫助他們進入睡眠。然而，搖抱、彈跳餵奶和奶嘴並不是睡眠條件，而是這類寶寶的父母（敏感和活潑）的生存工具。

不要比較其他寶寶的睡眠狀況。相反用你的育兒直覺來認識並滿足你孩子的獨特需求。

2. 寶寶身體不舒服時，他們無法自我安慰。

即使是常常面帶笑容的寶寶，當他們感覺到不舒服或心煩意亂時，父母也要幫助他們調節情緒。當然每人怎樣處理不安的情緒和每人可以承受的壓力水平都有所不同，但是所有寶寶和幼兒都需要依賴父母情感上的支持，直至四至五歲左右，他們才懂得自我調節。

我們需要了解以下的因素

a. 當孩子在發育的時候，他們會經歷許多不適的變化。這些變化可能會持續數周並導致睡眠中斷。在這段時間，父母需要理解和安慰寶寶。

b. 「自行入睡」是一個家長經常會聽到的四個字。例如當寶寶自己入睡並讓自己重新入睡時，這稱為自我安撫。當然很多徹夜難眠的父母都希望自己的寶寶學會這個技能，但是有些寶寶在疲倦時會感到心煩意亂，父母需要耐性及創意才能令寶寶學會獨自入睡。
當高敏寶寶感覺疲倦時，他們會感到無所適從。尤其是當他們在過度疲勞下難以入睡時，父母往往需要抱著他們讓他們平靜下來。使用傳統方法來教導高敏感小孩自行入睡是很有挑戰性，因為家長的目標是讓寶寶冷靜下來後，寶寶在沒有任何幫助下的情況下入睡。

不要強迫高敏感的孩子。如果你著重建立寶寶的安全感和信任，你便成功地改善他們的睡眠質素。另外，如果你在孩子需要時提供適當的安慰，孩子感覺良好，便會學得更好。

3. 大多數新生兒未學會自己睡覺

大眾對於嬰兒睡眠有一些誤解，其中自行入睡就是一個很好的例子。如果你期望新生兒會自己小睡，或在嬰兒床上睡一整夜，不切實際的想法會令你感到沮喪，並懷疑自己是不是做錯了什麼。

如果你在網上尋找有關睡眠剝奪的調查，為人父母的第一年睡眠剝奪是多麼的普遍。如果你的孩子經常在晚上醒來或喜歡短時間小睡，這是很正常的，你應該期待你的孩子在頭2至3年內夜醒時需要你的安慰。新生兒的首4個月，小睡時間是大概20-45分鐘。長時間的小睡，忘記它吧！

年紀小的嬰兒通常依靠父母的習慣來養成健康的睡眠習慣。這就是為什麼坊間有無數的嬰兒睡眠書籍，睡眠顧問和課程。然而，這並不意味著涵蓋所有答案。

對於一些嬰兒來說，睡眠教學可能非常複雜。另外，孩子的性格也會令睡眠教學更具挑戰性。傳統的方法對於高敏感和活潑的寶寶通常是無效的。睡眠訓練裡的規則可能違背你的直覺和孩子的需求，你可能也不喜歡其中一些方法。基於以上的原因有些人選擇和寶寶一起睡眠，而另一些人則尋求像我這樣中間的方法。您能為您家庭作出最適合的選擇。

以下一些原因也可能導致睡眠問題。

4. 一些常見問題可能會是為人父母者變得更具挑戰性

如果你想做好準備，那麼瞭解有關嬰兒和父母的健康主題最為重要。當然，當他們成為新手父母時，沒有人想要額外的挑戰。以下的因素很重要，因為這是首幾個月裡最常見的。

a. 父母常常對新生兒的健康問題措手不及。為健康做好準備，例如，餵養問題，奶水倒流，食物不耐症，過敏，口腔問題，腸絞痛等等。這些問題通常是有關聯的。父母應該尋找醫生及專家，以避免自己解決問題。

找一個願意聆聽您說話的醫生。父母要相信自己的直覺並尋求不同的意見，當父母聽從他們心裡的直覺時，他們通常是對的。

b.產後抑鬱和焦慮是很常見的。不幸的是這些情況往往被低估，而且患者經常得不到適當的治療。大約七分之一的女性會患上產後抑鬱症而1/10的女性會患上產後焦慮症。最重要的是大約5%到10%的父親也可能會患上產後抑鬱和焦慮。如果時間持續超過三星期，專家所說的「嬰兒憂鬱症」可能會成為產後心理健康障礙。每一個地區都有專業人員通過專門培訓來處理這些問題。

尤其選擇母乳餵哺的媽媽們，這些產後疾病可能會在第一年左右的任何時候持續發展或惡化。在照顧孩子時要同時兼顧自己的產後抑鬱和產後焦慮並不容易，因此你需要額外的支援！網上有一些有用的資源，例如www.postpartum.net，裡面解釋很多要注意的危險信號，提供24小時幫助熱線，並提供您居住地附近訓練有素的治療名單。（一些危險訊號包括感覺不像自己和感到持續的擔心和恐懼）

請緊記，睡眠剝奪是可能導致或者加重產後心理健康障礙的第一大因素。解決睡眠不足是改善他們的第一個辦法

孩子的睡眠可能會受到身心發展、成長、分離焦慮和出牙的影響，具體的影響取決於他們的敏感程度。如果你孩子的睡眠經常被打亂或者他們需要你花大量精力去令他們入睡，請緊記他們並沒有不當行為，而且你也沒有做錯任何事。睡眠不佳和粘人行為是有原因的，您的孩子有可能感覺不舒服，他們需要父母的安慰。

探索斜體主題以了解孩子正在經歷什麼情況。在我的社交媒體帖子內，你會找到睡眠倒退的跡象和原因等等。請緊記，當睡眠突然發生變化，寶寶的內在也會發生一些變化。家長需要作出反應，安慰並靠自然療法來舒緩你的孩子。

繼續了解嬰兒發展，育兒工具和您孩子的獨特性格，為未來的挑戰做好準備，而不是感到驚訝和不知所措。當你相信自己的直覺並與孩子建立緊密關係，在他們需要尋求你的支持時回應他們，你會更有信心去成為一個更好的父母。

Meredith Brough, Brainz 雜誌-- 執行撰稿人

Meredith Brough 是一位創新企業家，她創造了一個富有同情心的方法來解決嬰幼兒的睡眠問題。她身兼五個孩子的母親和嬰幼兒睡眠顧問及育兒專家。她善於處理擁有獨特氣質的兒童、相信直覺以及在睡眠倒退期間支持嬰兒和幼兒。從她的孩子很小的時候起，她就親切地照顧家裡的幾個嬰兒和幼兒，並培養了一種進行平靜睡眠訓練的直覺天賦。

在家中全職照顧家庭15年後，一位兩個月大雙胞胎的母親對Meredith的育兒工作表示“改變人生”的由衷感謝。這啟發了 Meredith 成為一名嬰幼兒睡眠顧問，並創立了她的公司“Sweet Slumber”。現在，她的“成功睡眠計劃”，“成功睡眠會員網站”和透過一對一輔導指導著來自世界各地的父母。她經營“Successful Sleep”Facebook 小組，來自 100 多個國家/地區的數千名女性向她尋求解決

方案、洞察力和鼓勵。Meredith 也是播客“The Sweet Slumber Podcast: the Good, the Bad, and the Sleep Deprived”的主持人。