

# 育兒準備

## (一) 育兒預備篇

寶寶快要出生了，作為準父母的你想必正忙於預備嬰兒的物品，如嬰兒牀、嬰兒袍、浴盆……等。但是，心理上的預備也極為重要。你有沒有想過怎樣去面對即將來臨的轉變呢？

有些人以為生下子女，就自然懂得做父母；與此同時，有些人或想成為理想的父母，卻不知從何入手。事實上，在現今的社會，大部分家長都要兼顧工作和教養子女，社會亦要求孩子兼顧學業與其他才能，要做一個稱職的父母，讓子女在這個多元化的社會發揮才能，並不容易。本單張旨在幫助大家明白作為家長需要面對的挑戰，為將來的新角色做好準備，培育出一個健康又愉快的孩子。



## (二) 貼心照顧－建立親密的親子感情

在寶寶成長過程中，家長和照顧者的角色都非常重要，照顧者盡早學習留心觀察寶寶的反應和敏銳地回應，便能貼心地照顧寶寶，漸漸地便能與寶寶建立默契，有助建立良好的親子關係。此外，在選擇其他照顧者如保姆方面提出要留意的重點，以確保不論家長和保姆也能與嬰兒建立安全感。有關資料可參閱

「貼心照顧－建立親密的親子感情」單張

<http://s.fhs.gov.hk/rdukh>



### (三) 寶寶有話說－了解寶寶的信號

「寶寶還未懂說話，他只靠啼哭來表示需要！」很多人認為啼哭是寶寶唯一的溝通方式，其實寶寶自出生後便會透過動作、面部表情、聲音等發出信號，向你表達他不同的需要。如果你能細心留意寶寶的信號，並及時給予適當的回應，照顧寶寶便較得心應手，也讓寶寶與你慢慢建立默契和信任；這樣不但可以建立良好的親子關係，對他的腦部發育和全面發展更是非常重要！有關資料可參閱「寶寶有話說－了解寶寶的信號」單張。

