

多重依戀期

在依戀形成初期的數週內，約有半數的孩子也會與他人（如父親、手足、祖父母或保母）形成依戀關係。因此，母親的「放心」與「放手」，才能讓其他人有機會在育兒的過程中「接手」，成為彼此的支持與替手。面對孩子不肯讓其他人（例如未同住的祖父母）抱的現象，多半因為陌生、尚未建立彼此信任關係的緣故，加上如果孩子正處與分離焦慮階段（約一歲半至二歲左右），往往會拒絕接近不熟悉的成人。父母親何妨給孩子多一些體諒，讓孩子在較輕鬆的氣氛中，慢慢建立對其他人的信任關係。

■ 促成安全依戀關係

父母可以做的是

在親密情感的建立過程中，因為親子雙方不同的互動，會塑造出不同風貌的親子關係。首先來了解正向的安全依戀關係中，父母親可以怎麼做。究竟孩子需要從父母身上獲得什麼才能滿足呢？

有一個很經典的研究，是以恆河猴為研究對象。研究人員將剛出生的小猴子與母猴分開，然後把小猴子安置在鐵籠內，裡面放了兩隻假母猴。其中一隻假母猴用鐵絲網綁做成，同時放置奶瓶在鐵絲猴媽媽身上；另一隻假母猴則包裹了毛皮的布料，但是並沒有放奶瓶。研究發現，小猴子會從鐵絲猴媽媽身上吸奶，但是多數時間都依偎在絨布猴媽媽的身上。受到驚嚇時，小猴子也馬上跳到絨布猴媽媽那兒尋求慰藉。

研究結果顯示，餵食並不是建立親子關係的唯一條件，溫暖親近的身體接觸更能吸引孩子。也因此，必須以奶瓶餵食嬰兒的父母，餵食時利用親子間親密的撫觸、擁抱和眼神的交流，都會對正向的親子關係加分。

所以在嬰幼兒階段，父母親不要吝惜給予孩子身體與心理層面的接觸，例如溫暖的肢體撫觸（如沐浴後的身體按摩）、面對面的擁抱、溫暖的眼神接觸、言語的逗弄，以及孩子啼哭時即時的安慰等，都會讓孩子建立起對父母的安全感與信任感，同時也會連結孩子對自我的看法，認為自己是一個值得付出關愛的孩子，進而發展出正向的自我概念。

因氣質施教（因材施教）

至於孩子對親子依戀的影響因素，首推氣質。到底氣質的內涵是什麼？早期學者將氣質分成九個分析向度，分別是活動量、規律性、趨近性、適應度、注意力分散度、堅持度、反應閾（註：「閾」意指門檻）、反應強度和情緒本質，並將這九個向度視為氣質的定義。

後續的研究則把氣質簡化成三或四個向度：適應力、趨近性、反應強度和情緒本質，然後再進一步依據孩子在不同向度上的得分，區分出三種氣質類型：安樂型，指容易安撫與照顧、隨遇而安的嬰兒類型；磨娘型，指作息不規律、不容易安撫與照顧的嬰兒類型；慢吞吞型，反應強度弱又不堅持的嬰兒類型，容易被人忽略。

研究發現，親子間的依戀類型受到幼兒氣質與父母管教方式「適配性」相當程度的影響。例如安樂型的孩子比較能配合父母的管教要求，父母使用溫和的管教方式，就能達到教養的目標，親子間有比較多的正向互動。

相反的，面對難捉摸、易怒或不服從、好動的磨娘型孩子，常常挑戰父母的耐心。一開始，或許父母也同樣付出了相當的心力，然而這類孩子難以安撫與管教的特質，往往使得父母的耐心漸失。長時間下來，父母會傾向使用嚴格、懲罰、控制的管教方式來回應，進而危及正向的親子依戀品質。

因此，對於不同氣質的孩子來說，同一個家庭環境具有不同的意義，因為爸媽、兄弟姐妹或照顧者，對於不同氣質的孩子會有不同的對待方式。

如此一來，是不是氣質傾向於「磨娘型」的孩子，比較不利於建立正向的親子關係呢？學者指出，縱使面對十分難帶的孩子，父母在管教孩子之前，如果先了解孩子的氣質傾向對父母管教方式的影響，再透過適當的調整，就可以發展出親子間最佳的互動模式，也就是「最適配合」，如此依然可以建立起正向的親子關係。例如當孩子動個不停或堅持要父母達到他的願望時，父母不會解釋成對自己的敵意或對親職的挑釁，而能了解這是孩子行為表現的傾向。接著要給予孩子合適的情緒出口，例如請他做一些跑腿的事情，讓好動的孩子有合理的理由動一動，或是給段時間讓拗脾氣的孩子宣洩一下情緒，都是對他很好的幫助。

總而言之，以幽默的方式來看待，是學者所建議的親子互動方式。

成為彼此的支持

小時候的成長經歷是做父母的一種準備，比方說，如何成為父母、成為父母時期望自己如何做、怎麼想以及如何感受等想法，都受到成長經驗很大的影響。

女性在結婚前通常接觸過小嬰兒，至於男性則因人而異。有些男性曾經和年幼的弟妹、外甥相處，因此可以像女性一樣，照顧新生嬰兒時感覺很自然；但是大半的男性並沒有照顧嬰兒的經驗，經常必須透過觀察太太來學習如何照顧嬰兒、接近孩子。

分擔育兒工作的時候，許多夫妻都會遇到相似的挑戰，感覺不論在親子或夫妻互動上，都會經歷許多的嘗試錯誤，同時也深受自己幼時與父母互動關係的影響。

那麼，小時候為安全型依戀的母親，是不是比較容易教養出安全型依戀的子女呢？幼時是負向依戀經驗的父母，育兒風險是不是比較高？

研究發現，母親的依戀經驗和母子間的依戀關係的確有顯著的關聯。然而人一生中會跟許多人發展出類似依戀的關係，包括與爸爸、媽媽、手足、朋友，以及情人、伴侶等。因此有研究指出，形成依戀關係的夫妻中，具有安全依戀經驗的配偶能減低另一方不安全依戀經驗所產生的負面影響。也就是在婚姻關係中，夫妻雙方能成為彼

此的支持來源：具有安全依戀經驗的一方，可以在互動中協助配偶表現出較多的正向行為和較少的衝突行為，成為育兒時正向的支持力量。

■ 托育選擇

近年來，為了因應家庭的經濟需求與婦女的自我成長需求，雙薪家庭成為主流的家庭型態，也因此有愈來愈多的幼兒接受各種托兒安排。然而現今社會育兒費用高昂，加上每每聽聞媒體報導，由於保母疏忽導致孩童受傷或外傭虐兒的事件，總讓父母憂心不已。如何照顧捧在手心的寶貝，以及考量孩子該交由誰來照顧，都成為新手父母極為關切的議題。

以孩子的角度思考

因此，「放心」與「安心」成為最主要的托育選擇條件，如果親人願意協助帶寶寶，是最受新手父母歡迎的選擇。只是在取捨之間，父母還是習慣用成人的角度來思考，忽略了考慮孩子發展的角度，特別是零至三歲這個年齡層，具有重要的發展任務：建立對他人的信任感，並形成對某一特定對象的親密關係。這層親密關係是牽動孩子日後發展的重要基礎。

研究發現，全日托育的嬰幼兒照顧方式和其他方式相較，對母子安全依戀有負面影響。因此，建議父母在孩子一週歲前，儘可能讓孩子有較長的時間和父母相處，減



要好保母，也要好感情

少全日托育的時間。

如何選擇好保母？

此外，為了滿足家庭的托育需求，建議父母在做托育決策時，除了考慮接送方便、就近照顧外，為孩子選擇「高品質的托育環境」是相當重要的。

一般來說，托育的選擇分成家庭式托育與機構式托育兩種類型。選擇高品質的家庭保母時，應留意幾個基本條件：

- 1.富有愛心，喜愛孩子。
- 2.身體健康，無不良嗜好（家人亦同）。
- 3.除了在家照顧孩子外，不能同時兼其他職業。
- 4.能細心地為孩子準備營養衛生的餐點。
- 5.家庭環境整潔、安全、通風與採光良好，並有足夠的空間讓孩子活動。
- 6.不能同時照顧三位以上未滿12歲的孩子（內含保母自己的孩子）。
- 7.願意接受新的育兒資訊。經保母課程訓練、領有保母證照者尤佳。

至於選擇機構式托育的父母，可參考高品質托育環境的幾個特徵：

- 幼兒人數較少，老師人數較多

- 採小班制
- 保育員受過專業訓練，最好具備大學學歷
- 幼兒托育經驗豐富
- 保育人員異動率低，環境安全，有豐富的學習刺激

同時研究也發現，高品質的托兒服務會促進孩子的正向情緒發展與智力發展，而且孩子接受高品質托育的年齡與時間長短，並不會妨害子女對於父母安全依戀關係的建立。

好保母的威脅

當孩子遇見了好保母，父母親通常會經歷矛盾的心情，一方面慶幸孩子能得到妥善的照顧，另一方面又憂慮「我的孩子會不會不愛我了？」或「孩子會不會跟保母比較親？」跟保母吃起醋來。

一般來說，孩子可以同時和不同的人建立不一樣品質的依戀關係，關鍵在於彼此互動的經驗。因此，雙薪父母除了維持和孩子互動的品質外，也要花時間與孩子相處，同時學會「放手」與「放心」，讓孩子能在充滿愛的環境中成長。

維持一致的教養理念

另外要與保母作充分的溝通，建立起相同的教養理念，提供給孩子一致的行為要求，如此比較有利於孩子日後正向行為的發展。

在為人父母的道路上，就如同開著一輛裝有多個方向盤的車子，除了父母親要彼此合作外，多了其他的人力資源時（例如保母或祖父母），也要建立起共同的育兒理念。如此一來，才能在相同的目標上一起合力駕駛，讓人力資源成為助力而非阻力，孩子才能得到最大的幫助。

做 一 做

- 1.了解孩子現在所處的階段，觀察這個小人兒透過哪些行為來吸引大人的注意？
- 2.每天至少做一件事，讓孩子可以感受到父母對他深切的愛。
- 3.和伴侶分享自己幼時的成長經驗，成為彼此育兒的支持。
- 4.當我需要育兒的協助時，如何讓配偶知道？我可以怎麼說？怎麼做？

需要的育兒協助	我怎麼說	我怎麼做
我想安靜一下	「我需要一點時間（約半個小時）休息一下，可以麻煩你照顧孩子嗎？」	和配偶商量照顧孩子的輪替時間，每週協調出一段可以自行運用的時間，緩和一下疲憊的身心，將有助於較佳的育兒品質。
安撫孩子的哭鬧		
換尿片		
沖泡牛奶與餵食		
幫嬰兒洗澡		



要好保母，也要好感情

5.家庭有托育需求時，列出考慮因素，除了成人的角度外，也要列出為幼兒思考的角度。

考慮因素	考慮角度	優先順序
托育費用	成人	
接送的鄰近性	成人	



想一想

- 1.和老公協調好如何分工照顧寶寶了嗎？
○我們是不是滿意這樣分配工作和時間？
- 2.為什麼孩子照書養了，我們還是手忙腳亂？
- 3.我們目前照顧孩子的方式對孩子來說是不是很恰當？
犧牲睡眠、付出這麼多的心力，孩子真的得到最好的照顧了嗎？
- 4.如何讓孩子健康、聰明、快樂的長大？



■ 吃什麼？怎麼吃？

■ 三個月以下

- 一定要餵母乳嗎？
- 什麼奶粉才適合寶寶呢？
- 怎麼泡奶、餵奶才正確？
- 孩子常吐奶怎麼辦？
- 如何換奶粉？
- 什麼時候開始不用半夜餵奶？

■ 三個月至一歲

- 如何添加副食品？

■ 一歲至二歲

- 孩子吃得亂七八糟又堅持要自己吃？
- 孩子偏食或不愛吃飯怎麼辦？

■ 二歲以上

■ 洗澡穿衣

- 如何幫寶寶洗澡？
- 長痱子怎麼辦？
- 可不可以「吃手手」？

■ 適合寶寶的活動空間

■ 我是好寶寶

- 培養好習慣
- 如何訓練大小便？

■ 愈玩愈聰明

- 閱讀
- 自由遊戲



看 一 看

每個為人父母的都不會忘記，第一次把軟嫩嫩、紅咚咚的新生兒抱到懷裡來時那一刻的感動，但接下來要面對的幼兒照顧，才真正是初為人父母的挑戰。這場全年無休的任務，考驗著新手父母的體力、智力、耐力和心力，究竟新手父母要如何面對、如何調適才能又把孩子帶好，又維持住夫妻的感情呢？

這一章的重點，是照顧小小孩食衣住行玩的一些原則，但並「不是」要取代專業的育兒百科或媽媽手冊，而是試圖澄清一些照顧孩子常見的困擾：一些書上不見得有寫，卻是新手父母常見的育兒問題，以幫助新手父母更有效率、更輕鬆的面對照顧孩子的各項需求。

照顧孩子是由一連串「瑣事」累積而成，事無大小，全都很重要。因此夫妻首先要共同討論簡化家務，讓出足夠的時間來照顧孩子，彼此支持相互打氣，一起負起照顧孩子的責任。其實「責任歸屬」的爭議，常常是缺乏溝通和體諒所致，只要多一點了解和參與，多一點讚美和感謝，就可以使夫妻在照顧孩子上更同心合力。



■吃什麼？怎麼吃

■三個月以下 一定要餵母乳嗎？

對新生兒來說，母乳的確是最好的食品。餵母乳不僅能幫助母親的子宮收縮、預防產後感染（如：子宮內膜發炎），對孩子而言，母乳則是最好吸收、最不會引起過敏、最能增加抵抗力的食物，吸母乳的孩子也比較有安全感、情緒穩定、與人較親和，對未來的發展有很正面的影響，因此建議母親只要情況許可，儘可能餵食母乳。

餵母乳一開始是很辛苦的過程，對剛生產完的媽媽來說，一天多次的餵奶既影響睡眠又非常累人，因此除了要多注意營養和休息以外，醫院護理人員的教導和先生的支持鼓勵也非常重要。

有些媽媽因為產後復原情形不佳、乳腺炎或其他因素而對餵食母乳產生的畏懼，原則上在護理人員的協助下，通常還是可以順利克服。

如果真的無法餵食母乳，媽媽也不必因此有罪惡感，這並不表示妳不愛孩子





，選用適合孩子的奶粉和用心的照顧，一樣可以養出健康可愛的寶寶。

什麼奶粉才適合寶寶呢？

當母親因故無法哺育母乳時，就必須選用具合格標章的「嬰兒配方奶粉」來取代。「配方奶粉」的意思是儘可能近似母乳、適合新生兒食用、可以提供孩子成長發育所需營養的奶粉，千萬不可以自行用鮮奶、較大孩子用或成人用的奶粉取代。

怎麼泡奶、餵奶才正確？

現在一般的嬰兒奶粉都是即溶的，沖泡時只要「先放溫水再放奶粉」，然後以繞圓圈的方式輕輕搖開即可，不要過度搖晃以免氣泡太多。泡奶時注意水量和奶粉的匙數要依罐上的指示來泡，不可隨意沖得太淡或太濃。

餵食的量和時段要看寶寶的需求，最好在嘗試幾次後，視孩子的情形漸漸定時定量，通常4~6小時餵一次即可。定時定量有個好處，一方面建立孩子作息的規律，另一方面可以幫助父母判斷孩子的哭泣是因為肚子餓了？不舒服？想找人玩？或其他原因？這樣可以讓許多新手父母免掉孩子一哭就餵的困擾。

孩子常吐奶怎麼辦？

重要的是先「分辨」孩子吐奶的原因。除了泡奶時的技巧以外，也要注意奶嘴孔是不是太大或太小：太小不好吸，半天也餵不完；太大則會吸進一堆空氣，也容易噎



到。此外，很重要的，餵完要讓孩子俯在媽媽肩頭，或扶住孩子的上身並輕輕托住下巴，然後輕拍孩子的背，把孩子肚裡的空氣打出來，同時喝完奶不要立即讓孩子躺平，如此才不會溢奶。孩子的食道淺，沒有把空氣拍出來常會吐得一身都是，搞得父母以為孩子身體不舒服，其實只是肚子積了太多空氣。

如果不是這些問題導致的吐奶，父母就要注意了。是不是孩子身體不舒服或奶粉不適合？若是身體不適應該儘速就醫，若是奶粉的問題，也要先請教醫護人員，再決定是不是要更換奶粉種類或品牌。

如何換奶粉？

孩子奶粉不適合要換奶，半歲左右時也要考慮更換較大嬰兒奶粉。換奶粉的時候注意不可以一下子全部換過來，寶寶會拉肚子。要慢慢增加新奶粉的比例，先換四分之一左右，觀察幾天孩子排便的狀況，等孩子適應了，再一匙一匙換慢慢增加，然後觀察個幾天，直到約一週左右完全換過來為止。

什麼時候開始不用半夜餵奶？

半夜餵奶常是許多新手父母的痛苦經驗，但一開始是無法避免的。由於非常累人，夫妻兩人輪流的方式，要調整到彼此都可以承受才行。大約二、三個月以後，多數的孩子可以慢慢的睡久一些，夜間的餵食次數就可以減少，接下來就輕鬆多了。



如果是餵食嬰兒奶粉，先生就可以負起責任，餵奶之餘順便和孩子培養感情。必要的工作除了輪流泡奶餵奶以外，還包括奶瓶的清洗和消毒，有了先生的合作，太太就可以稍稍喘口氣了。

■三個月至一歲 如何添加副食品？

大約四個月以後，孩子可以開始練習吃副食品，一開始是用米糊或果泥讓孩子慢慢「練習吞嚥」，月齡較大時就需要補充奶水以外的營養了。

父母可以選擇孩子身體健康的時機，由少量開始慢慢增加，但不必操之過急。注意不要同時餵食兩種新食物，並在每餵一種新食物的數天間，觀察幼兒的皮膚和排便情形，確定沒有問題了，再增加新食物。等孩子習慣吃副食品後，可以在口味上略作變化，主食漸漸從稀飯改為軟乾飯再改成乾飯，約到一歲左右就可以斷奶了，以後副食品就成為主食。

準備副食品常要又磨又切的有點麻煩，聰明的媽媽可以準備果汁機，把需要的食材全部打碎，一次煮一大鍋，然後分裝成小袋冷凍，要吃的時候再加熱即可，這樣省事很多哦！



■一歲至二歲

孩子吃得亂七八糟又堅持要自己吃？

一歲以後的幼兒開始對自己拿湯匙、碗盤等深感興趣，這時就不用太堅持整潔的問題，直接為他圍上圍兜，準備一把適合的小湯匙，一些比較容易舀的食物，讓孩子自己練習吃。

食物不能太硬，最好切成小丁，避免果凍、麻糬之類可能讓孩子噎到的食物，比較難拿或難舀的東西，當然還是需要家長協助，免得孩子太挫折！即使他現在吃得亂七八糟，但是多鼓勵、多讚美，孩子會有「自己也可以做到」的好心情。

與其日後「拿著碗在孩子後面追著跑」，不如放手讓他自己試試看，這對孩子日後各種自理能力的培養也很有幫助。

孩子偏食或不愛吃飯怎麼辦？

這個年紀的孩子偏食是很常見的，最常見的是不吃青菜。如果有這種情形，父母不必急著說教，告訴他一堆「營養要均衡」的大道理，或是為了讓孩子「吃下去」，用各種處罰或「餓他一頓」的方式處理，這些其實是不必要的。

通常只要變換烹調方式，例如把青菜切碎與其他食物一起混著煮，或在擺飾上做一點小花樣，比如在白飯上排兩顆青豆子當眼睛，一片紅蘿蔔當嘴巴，也可以找同伴



陪他一起吃，孩子就會開開心心的吃了！甜點、零食少給，必要時也可以等孩子稍微餓了再吃正餐，效果更好。

有些情況是孩子真的很排斥某種食物，這時父母可以考慮一下，不吃會影響孩子的健康嗎？孩子的味覺比較敏感，有些氣味也許真的叫他難以下嚥，大人也會有不愛吃或不敢吃的東西，如果不會影響到營養的攝取，就不必硬逼孩子一定要吃下去。

如果是很必要的營養，可以想想看有沒有其他食物替代。以青菜為例，孩子不吃青菜通常不代表「所有的」青菜都不吃，父母可以更換種類看看，只要有幾種是孩子敢吃的就可以了。不妨試試苦味較少的高麗菜、綠色花椰菜或紅蘿蔔等孩子接受度較高的蔬菜。

吃飯是很重要又必須每天進行的事，對孩子來說，應該是快樂又享受的時光，如果為了父母「偉大的原則」，弄得吃飯像打仗，使孩子一想到吃飯就害怕，父母一到吃飯時間就頭疼，那就美意盡失了。也許一開始父母多花一點精神去嘗試，找到孩子喜愛的方式和口味，日後可以節省非常非常多親子對峙的力氣呢！

■二歲以上

這個階段可以開始練習和家人一起進食，慢慢讓孩子能夠自己吃完再去玩耍。孩子通常不耐久坐，因此平時應該避免過多的零食，小孩的食物要容易進食和處理，並待孩子餓了再讓他吃，慢慢建立一日三餐的正常進食習慣。



■ 洗澡穿衣 如何幫寶寶洗澡？

對小嬰兒來說，一開始的洗澡經驗是陌生的，這時寶寶常常哭聲震天，新手父母手忙腳亂。其實如果能夠掌握幾個要訣，孩子洗澡應該會很享受、很舒服。

洗澡前，孩子的乾淨衣服要先準備好，紗布衣先套好在外衣裡，放在床上打開鋪平，尿布也先打開，擺在孩子一放上來就可以穿的位置，如果需要消毒臍帶的碘酒，也要先準備好。一切準備工作必須齊備，讓孩子一擦乾就可以直接放上來，用最短的時間穿好衣服。

然後準備洗澡水。水量約可淹到孩子胸口的一半，水溫約攝氏38~40度（看天氣冷熱可稍作調整），先幫寶寶脫好衣服，但仍用衣服或毛巾包裹蓋在身上，然後把孩子抱到浴盆邊開始洗，記得用手掌托住孩子的頸和頭。

先用小毛巾擦拭臉蛋、耳朵，然後擦或洗頭髮，最後才把寶寶放下水。

放下水時慢慢來，不要一下子就全身放進去。等孩子適



應了，可以邊洗邊和他說說話，通常可以看到小寶寶很舒服的用手腳踢水，一臉享受的樣子。

洗澡時間不宜太久，洗好了用大浴巾包好放在床上擦乾，然後移到準備好的衣服上，包尿布穿衣服一氣呵成。

洗完澡的寶寶很舒服又很清醒，是父母和他「聊天」的最好時機。聊完天可以給孩子喝點水或餵奶，然後就可以睡個甜蜜的覺了。

長痱子怎麼辦？

小寶寶調整體溫的能力還不是很好，因此保暖很重要，但是不管天氣冷熱都穿一大堆，「過度保暖」會弄得孩子一身汗而長出許多痱子，然後緊張的父母就又是痱子粉又是藥膏的往孩子身上擦。

原則上，半歲以內的寶寶活動量較小，應該比大人多穿一件。半歲以上的寶寶則視活動量大小適度調整，如果長了一點痱子，只要保持皮膚清潔、衣物乾爽，很快就會好了。

尿布疹也是常見的問題。平常換尿布時，用清水幫寶寶簡單清洗一下臀部，儘可能保持乾爽即可避免。如果真的感染尿布疹，孩子會很不舒服，應找醫生開藥治療



，不要用各種偏方自行處理。

可不可以「吃手手」？

小寶寶常會把手指或拳頭放進嘴裡吃得津津有味，許多父母為了清潔的理由，常給孩子戴手套或吃奶嘴。其實吸吮手指對於孩子來說，真的是很享受的事：吸手指的時候，嘴裡有感覺，手指也有感覺，整個感官的體會很豐富。

除了有時會抓傷臉的小小嬰兒需要戴手套以外，稍大一點的嬰兒在「確保手部清潔」的情況下，不妨偶爾讓他享受吸吮的樂趣。「天然的奶嘴」是上天為孩子設計好的，倒也不必硬要人工奶嘴替代。

■ 適合寶寶的活動空間

孩子小的時候，家裡的環境通常不太需要更動，但是到了孩子會爬會走的階段，他「到處橫行、翻箱倒櫃」，父母就應該把整個家裡都檢查一遍。例如，地板是否乾淨？藥品和清潔劑是否收好？桌椅有無尖銳的角？電器插座是否用安全蓋蓋好？高樓的門窗是否栓好？諸如此類可能影響到孩子安全的因素，都要仔細考量。

這個階段的孩子需要活動身體，需要探索環境，需要滿足好奇心，如果無法把整個家讓給孩子活動，至少要提供一個足夠活動的空間，不可以為了方便，把孩子整天



「關」在嬰兒床或活動床上。

再大一點的孩子，可以為他在家裡準備玩具間或簡單的遊戲角落。你可以利用適合孩子高度的小桌子、小椅子或一塊角落，來佈置小小的玩具角、塗鴨角、積木角、圖書角……，或用大紙箱為他做個山洞或娃娃家，加上一點簡單的佈置和適合的用具與玩具，就可以讓孩子開心的探索玩耍，不會因為無聊而整天黏人或到處破壞了。

當然除了家裡的活動，外出看看世界或接觸大自然也是重要的。

■ 我是好寶寶

培養好習慣

孩子漸大，父母就要開始讓孩子自己試著做一些他做得到的事，不要事事代勞，這是孩子學習獨立的開始，也是責任心和人格培養的第一步。

建立孩子生活習慣的要訣，在於「讓孩子參與決定」、「給他練習的機會」，然後「徹底執行」。

父母不妨把孩子一天該做的事、可以開始慢慢學著做的事，編幾首口訣或小唸謠，例如早上起床該刷牙、洗臉、上廁所、飯前洗手、飯後漱口、睡前刷牙換睡衣……