

培養依戀關係

甚麼是依戀關係？

嬰兒與其照顧者之間的緊密聯繫。在孩子出生後的頭幾年裡，這種關係會不斷建立起來。每當您對寶寶表達愛、關注和持續反饋時，這種聯繫就會變得越來越強。

健康的依戀關係是促進寶寶終生健康的關鍵。寶寶由此得知自己是安全的、是被愛的。隨著她的成長，這種關係可以幫助她建立良好的情緒和心理健康，培養牢固的人際關係和探索周遭世界的信心。

每當您以溫情的、始終一致的方式回饋寶寶的需求時，您就是在與寶寶建立依戀。例如，如果寶寶每次哭泣時您都會擁抱和撫慰她，寶寶會知道您會帶來安慰。

請參閱[大腦發育](#)，進一步瞭解如何透過溫情的、一致的回饋方式來增進寶寶的健康。



您知道嗎

肌膚接觸是與寶寶建立情感紐帶的絕佳方法。這能讓寶寶更加平靜、舒適，甚至可以使哺乳更加容易。



具體步驟 與寶寶建立健康的依戀關係

- 傾聽、觀察並嘗試瞭解寶寶如何傳達自身需求。
- 用充滿愛意的方式回應她的需求。
- 儘可能及時地回應她的需求。
- 用持續如一的方式回應她的需求。
- 經常擁抱寶寶，對寶寶微笑，並對她說話。



您知道嗎

雖然嬰兒通常與父母關係最為密切，但他們也可以與其他成年人（包括祖父母、外祖父母和日托看護人士）建立健康的依戀關係。如果您的寶寶與他人建立依戀關係，這並不意味著她與您的關係有所減弱。