

# 指南

## 新生儿大脑信息图

HealthySteps 专家 (HS 专家) 在支持新生儿父母方面发挥着重要作用。除了询问父母如何适应和应对早期的父母身份、睡眠不足等问题外,还要问他们到目前为止从宝宝身上学到了什么。当您让他们参与关于他们的宝宝的谈话时,您可以分享信息并提供支持。

我们的婴儿大脑信息图(右)概述了父母需要了解的有关宝宝的关键事项。本指南和信息图旨在成为新生儿和早期体检的早期学习讲义,并补充其他资源:快速检查(对于您)和怎么回事(对于父母)。以下是您的新生儿希望您知道的 8 件事,以及向父母提供有关这些主题的额外、丰富信息的项目:

### 1. 我所有的经历都会改变我大脑的“基础”,可以帮助或损害它的成长。

- 婴儿的大脑是从零开始建立的,就像房子一样,需要一个坚实的基础。这个基础是通过成年照顾者、其他儿童和婴儿之间的互动建立起来的。所有其他技能都建立在这一基础上:情绪健康(他们对自己的感觉),人际关系(他们如何与他人相处),解决问题的技能(如倾听、注意和尝试解决方案),以及(用于思考、推理和记忆的)认知技能。

### 2. 我需要 4 到 8 周的时间来学习如何微笑。我不是不开心,只是还不能控制我的脸部肌肉。但请等待,我的笑容将是惊人的!

- 新生儿的微笑最初是反射性的,而不是社交性的。新生儿不是在生气或皱眉头 - 他们只是还没有发展出对肌肉的控制力,包括对他们面部肌肉的控制力。这很重要,因为新父母可能会误解并担心他们的宝宝不喜欢他们。小小的信息就能带来大大的安慰。如果父母说他们的新生儿笑了,就认同吧 - 没有理由给他们泼冷水。



PEDIATRIC CARE • SUPPORTING • PARENTING  
A Program of ZERO TO THREE

## 从第一天起,您就可以帮助我的大脑发育!

新生儿希望您知道的 8 件事



了解更多关于婴儿大脑发育的信息:  
[healthysteps.org](https://healthysteps.org) 或 [zerotothree.org](https://zerotothree.org)  
©ZERO TO THREE, 保留所有权利。

### 3. 我喜欢我们轮流来回“讲话”,就像玩接球游戏。我可能会转身需要休息一下,但我会回来的。

- 当婴儿咕咕叫时,这可能是对话的开始。告诉父母他们可以看着自己的宝宝,微笑,并回话。一开始可能觉得很傻,但他们可以跟随宝宝的步伐,以同样的方式咕咕叫。妈妈和爸爸可能会喜欢知道的是,他们的宝宝很可能从出生的那一刻起就能辨别他们的声音。
- 婴儿接触到的东西非常重要。告诉父母,与宝宝交谈是支持大脑发育的最佳方式。大脑发育是在“发球与回球”之间发生的。父母应该知道,沟通需要双向进行 - 婴儿从对他们的回应中学习。教导父母遵循宝宝的提示,按照他们的节奏进行 - 每个宝宝都是不同的。

**4. 别担心,你不会把我宠坏的!我还能安抚自己。但是,现在请安抚我,教我安抚自己。**

- 人们普遍认为,抱起哭闹的婴儿会宠坏他们。请家长分享他们所听到的相关信息。
- 许多父母认为,哭泣对婴儿的肺部有好处。问他们是否愿意听一听与此相反的研究。告诉父母,与其他动物不同,人类婴儿出生时有完全的依赖性,相当无助。例如,当小牛出生时,它可以在两小时内行走。人类婴儿大约需要12个月的时间才能迈出他们的第一步。
- 婴儿需要身体上的舒适,就像他们需要被喂养和清洁一样。当婴儿哭的时候,把他们抱起来,满足他们对安全和保障的需求。这种响应需要从出生开始。没有得到持续回应的婴儿可能会变得粘人、需要关注、没有安全感或假性独立,因为他们知道他们不能依靠任何人来满足他们的需求。当然,并非所有的婴儿都喜欢一直被抱着。鼓励父母读懂并遵循宝宝的提示。
- 当父母持续满足宝宝的需求时,宝宝就会了解到他们的照顾者是可靠的,会保证他们的安全。这种一致性建立了自信、安全和独立。受到照顾并得到适当回应的婴儿将学会自我安抚,因为他们逐渐获得了调节自身情绪所需的技能。

**5. 我从与人相处中学习,而不是从屏幕中学习。有时请关上电视,把手机放一边。**

- 父母需要知道的是,不建议两岁以下的婴儿看电视或视频。屏幕不会回应宝宝的反应(即使是 *Dora the Explorer* 或 *My Baby Can Read*),屏幕不是一个好的“保姆”。虽然婴儿会盯着电视,看起来完全沉浸在其中,但这并不意味着他们在学习。另外,如果电视开着,很可能会分散房间里其他孩子和大人的注意力,否则他们可能会和宝宝说话和玩耍。如果需要背景噪音,最好播放音乐。如果家里有大一点的孩子,宝宝看他们的电视节目或视频,建议父母与宝宝谈论屏幕上发生的事情。请查看 ZERO TO THREE 的 Screen Sense 资源。
- 大多数婴儿最喜欢看妈妈的脸(其次是爸爸或其他家长的脸)。婴儿可能会对这种活动感到厌倦,需要从刺激中休息一下。他们可能会看向别处,打哈欠或打嗝,表示他们需要休息。向父母保证这是正常的,这样他们就不会把它当作个人问题或追逐目光。

**6. 如果你有压力,就很难安抚我。如果你心烦意乱,请把我放下,休息一会儿。**

- 抚慰一个挑剔的婴儿可能会让人筋疲力尽,令人沮丧,甚至让人抓狂。在鼓励父母照顾哭泣的婴儿的同时,务必要在满足父母的需求之间取得平衡。通过鼓励父母向他们的伴侣、家人或朋友寻求帮助,使这些感受正常化。让他们确定谁能提供帮助,并将寻求帮助作为一种优势,而不是一种弱势。警告父母千万不要摇晃婴儿,把婴儿放在安全的地方(如婴儿床或婴儿围栏),如果他们独自一人,疲惫不堪,就应该休息一下。
- 不要假设你会知道父母是否在与他们的情绪或心理健康作斗争 - 直接询问并进行定期筛查。向爸爸妈妈们了解他们的情绪和支持系统。使照顾新生儿的情绪波动、疲惫和最初的焦虑正常化,但也要确保所有父母了解围产期情绪和焦虑症的症状:
  - a. 持续感到抑郁和/或焦虑
  - b. 自杀或暴力意念
  - c. 在第一个月左右,出现影响日常功能的症状

**7. 愤怒、暴力和太多的压力对我来说都不是好事。尽管我是个婴儿,但我将被这些经历所改变。**

- 由于婴儿的大脑在出生后的头几年发展得非常快,而且这段时间为以后的大脑发展奠定了基础,所以当他们接触到愤怒、恐惧和攻击时,特别容易受到伤害。这种创伤会对他们敏感和成长中的大脑产生负面影响,影响他们一生的健康和行为。



**8. 当你看着我,微笑着,或对我大喊大叫时,我把这一切都看在眼里。我的大脑从未关闭过,即使是在我睡着的时候,或者看起来我没有注意到。**

- 鼓励家长做解说员或体育主持人。告诉他们,如果他们不知道说什么也没关系;他们可以只描述他们周围发生的事情(就像广播中的体育播音员)。例如,“你喜欢洗澡,让我们拿着温暖的毛巾在你的肩膀上洒水。这感觉不是很好吗?”

- 让父母知道,研究表明,即使婴儿在争吵时睡着了,也会受到家里的争吵的影响。与新生儿的父母见面对 HS 专家来说一个有益的机会。许多父母对婴儿的出生感到责任重大且不知所措,在这个脆弱的时期可能会更愿意接受支持和反馈。在这些早期的体检中,你可以提供最终的并行过程,因为你给父母提供了急需的保证和关于与他们的宝宝联系的信息。这种融洽的关系为家长和孩子之间强有力的、相互尊重的联系奠定了基础。