



## 与宝宝建立亲密关系

### 宝宝的神奇大脑

宝宝出生时就已经拥有数十亿个脑细胞 - 但它们之间的连接还很少。他们的大脑会快速建立连接，每秒可形成多达一百万个新的连接。而您每天的一举一动，都会帮助这些连接形成。

宝宝天生就准备好了与您建立联系。在生长到约 6-8 个月之前，他们就可以听辨并区分各种语言的声音；之后才开始逐渐专注于自己的母语。到 18 个月时，他们甚至可以每两个清醒的小时学会一个新词！

### 在日常互动中建立亲密关系

每一次互动都会让宝宝感到安全和被爱，这有助于他们学会自我安抚，并建立自信和适应能力。

您给予的关注越多，就越能理解他们的微笑、咿呀声和哭泣，从而更容易满足他们的需求并建立信任。

### 建立亲密关系的简单方法

- 在宝宝需要安慰时抱起他们 - 拥抱再多也不为过！
- 每天和宝宝聊天、玩耍 - 您的声音和面孔是他们最喜欢的。
- 放下手机、关掉电视 - 没有干扰时，宝宝更容易集中注意力。建议 2 岁以下的婴幼儿不要接触屏幕，除非是与亲人进行视频通话。
- 也要照顾好自己 - 您的身心健康同样重要。如果您有担忧，请咨询健康访视员或全科医生。

关于更多建议和技巧，请访问：[parentclub.scot/baby-development](https://parentclub.scot/baby-development)



关于在宝宝身边使用手机的建议，请访问：[parentclub.scot/baby-screen-time](https://parentclub.scot/baby-screen-time)

