



与宝宝聊天和玩耍

一起聊天：从孕期到宝宝出生

宝宝从出生第一天起就在与您交流，这有助于他们在成长过程中变得更加自信和有适应力。

一起聊天的贴士

- 倾听、观察并回应宝宝的声音和表情。
- 使用抑扬顿挫的语调 – 宝宝很喜欢，这有助于他们专注倾听。
- 与宝宝面对面交流 – 与他们处在同一高度能让感到被关注与安全。
- 模仿他们的声音和姿势 – 这能让他们知道您在倾听，并建立信任。

关于更多建议和技巧，请访问：parentclub.scot/chatting-with-baby



玩耍不需要完美

尤其是第一个宝宝时，很多父母都会思考该如何和宝宝玩，这是很正常的。但好消息是：

您不需要天赋或特殊技能。宝宝真正想要和需要的，其实是您的时间、您的交流、您的面孔 – 以及您的爱。

为什么玩耍很重要

- **促进宝宝大脑的发育。**每一次微笑、歌声或拥抱，都会增强大脑连接。
- **让宝宝感到被爱与安全。**这是学习和成长的基础。
- **支持语言、动作和思维发展。**即使是简单的游戏，也能帮助发展语言能力和身体协调。
- **拉近彼此关系。**玩耍是宝宝学会信任并与您建立连接的重要方式。

简单的玩耍点子



轻松的活动	做什么
模仿宝宝	如果他们发出声音或做出动作，试着模仿他们，他们会很喜欢！
哼一首小曲	即使您觉得自己不会唱歌 - 宝宝依然很喜欢您的声音。
躲猫猫	这是帮助您的宝宝了解世界的一种有趣的方式，而且也很好玩。
温柔触摸	挠挠他们的小脚、抚摸头发 - 有助于建立亲密感并带来安抚。

如果我觉得很傻，怎么办？

这完全没问题，很多父母都会这样觉得。但请记住：

- **宝宝不会评判您。**在他们眼中，您本来就很棒。
- **您可以从小的互动开始。**哪怕只有一分钟的玩耍也很重要。
- **您的信心会逐渐增强。**就像学习任何新事物一样，时间久了就会变得更容易。

给父母的实用建议

- **跟随宝宝的节奏。**如果他们微笑、注视或伸手，那就是在玩耍。
- **利用日常时刻。**洗澡、换尿布或者散步都可以是好玩的。
- **您不需要刻意逗宝宝开心。**只要陪伴在身边就已经足够。
- **向他人请教。**可以向健康访视员、朋友或相关小组寻求帮助。
- **善待自己。**没有所谓“正确”的方式，只有点点滴滴充满关爱的互动。
- **当您让宝宝咯咯笑，或他们从您这里学到新东西时，请为自己感到骄傲。**

关于如何利用宝宝礼盒中的物品进行玩耍的贴士，请访问：parentclub.scot/baby-box-items

