



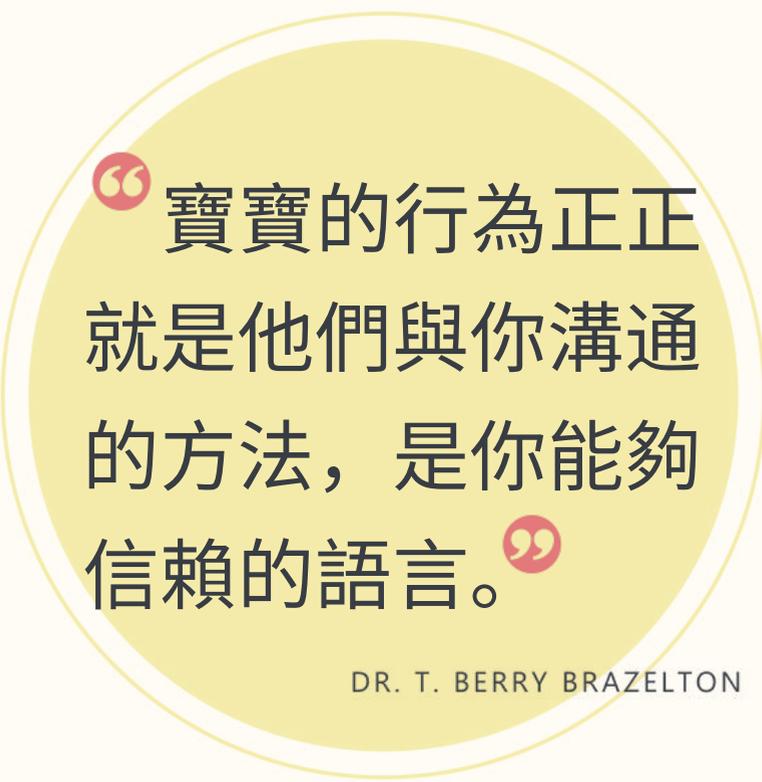
Brazelton Centre UK

understanding baby behaviour



# 認識寶寶與你 溝通的方法

介紹嬰兒從出生到三個月大的行為，狀態和信號



“ 寶寶的行為正正  
就是他們與你溝通  
的方法，是你能夠  
信賴的語言。 ”

DR. T. BERRY BRAZELTON

# 寶寶與你的溝通方式

從寶寶出生的那一刻起，他們已經懂得用自己的方式與你溝通。

你的寶寶使用他們的行為向你表達他們的感受和需要。行為 — 這個詞彙包含了寶寶的動作，聲音，反應和表情。

在任何情況下，你都可以透過觀察你的寶寶從而去了解他們在表達什麼。寶寶所做的一切都不是隨意的，所有的行為都有它們的含意！

熟悉寶寶的行為能夠幫助你去了解及滿足他們的需要，從而理解他們是一個寶貴，獨一無二的個體。



## 寶寶的狀態

認識寶寶何時準備玩耍，進食，休息以及睡覺，是一個好的起點認識寶寶的行為。

釐清寶寶處於那種狀態，將會對你了解他們的感受，幫助如何回應他們在不同時間的需要。

以下是寶寶處於不同狀態的樣子...



# 睡眠狀態

## 深層睡眠

我的眼睛閉着，眼球是靜止的。

我的呼吸輕柔而有規律。

我的身體是安睡的，但偶然會受到驚嚇或有吸吮的動作。



睡眠對寶寶成長和發育十分重要，盡量不要在寶寶熟睡時喚醒他們。

## 淺層睡眠

我的眼睛緊閉或顫抖，可能會看到我的眼球在眼瞼下快速的郁動。

我可能會有一些身體及面部肌肉郁動。

我的呼吸可能會有些不規則。



在這段時間裡，如果您希望寶寶繼續睡覺，便盡量要減少噪音和干擾。

## 昏昏欲睡

我的眼睛時而睜開，時而閉上，眼皮很沉。

我的動作很流暢，以及會把手放到嘴邊吸吮。

我會對噪音以及觸摸作出反應。



在這段時間裡，你的寶寶可能會進入輕度睡眠或清醒，對外界有警覺的狀態，這時你要觀察以及等待，看看你的寶寶將會做什麼。

# 清醒狀態

## 安靜的提示

我的眼睛睜得很大，很明亮。

我的身體放鬆而不動。

我對周圍的面孔，聲音和事物表示出關注和興趣。

我可能會微笑以及發出咕咕聲或笑聲。



這是一個十分適合的時間去享受和寶寶玩耍，聊天等....，對他們大腦發展尤其重要。請記得你的寶寶在這麼小的時候，只能很短的時間維持這種狀態，他們會在需要休息的時候用行為去告訴你他們的需要。（參見「幫助你的寶寶休息」）

## 緊張不安

我的身體會不斷郁動。

我可能會發出更多不安的聲音。

我對噪音以及觸動變得十分敏感。



這是寶寶用他們的行為去告訴你有一些事情正在困擾他們，他們需要你的幫助，嘗試放慢速度或改變位置，你的寶寶可能是餓了，累了、或是需要更換尿布，亦有可能是他們希望說更多話。

## 哭泣

我的眼睛可能會緊閉，也可能會做鬼臉。

我的身體會不停地郁動。



你的寶寶正在告訴你，他們需要不同的東西，要知道為什麼寶寶會如此不安，如何作出回應，並不容易，透過長時間的觀察，相處以及不斷嘗試，你可以慢慢了解他們的需要。（參見「撫慰和安撫我的寶寶」）





# 你就是寶寶 最喜歡的玩具

- 寶寶十分喜愛社交，需要跟父母或他們的照顧者互動。
- 你的寶寶認識你的臉龐和聲音，你可用他們的安靜或警覺時間來與他們建立聯繫。
- 從出生開始，你的寶寶就喜歡看着你的臉龐，觀察你的表情並與你互動。
- 這段特別的共處時間將有助寶寶的大腦生長以及發展。
- 你正在為一段持續一生的關係奠定基礎。



與你一起玩耍，互動及交談，對你的寶寶來說是如此令人興奮，有時他們可能需要短暫的休息，在寶寶準備好再次玩耍前，請讓寶寶重新補充能量，以及留意有否事物刺激他們。

# 幫助你的寶寶休息

當你的寶寶感到不知所措, 疲倦以及有壓力的時候, 他們會用自己的方式去告訴你。通過觀察寶寶的行為, 你將能夠了解他們何時再向你表達他們需要休息的訊號。

如果你在寶貝身上看到這些行為, 請考慮可能讓他們感到不安的原因, 並幫助他們休息一下。減緩或停止你正在進行的活動, 將寶寶移至更加安靜、平和的環境。或者, 可能你的寶寶已經準備好進食或休息了。

我的皮膚顏色  
有所變化

我在打嗝、打  
噴嚏或打哈欠

我吐了一點  
奶

我的身體變得僵硬緊張

我發脾氣和  
哭泣

我會擰轉頭閉上  
眼睛

我會顫抖或  
受驚

我的呼吸變得更快



請記住, 對你的寶寶來說, 這個世界上的一切都是新的。他們已經在運用所有的感官, 努力地處理他們所有的經歷。在你可以的時候, 幫助創造一個富有支持性, 平靜的環境將有助你的寶寶。



# 撫慰和安撫你的寶寶

哭泣是你的寶寶與你溝通的一種方式。

聽到寶寶哭泣可能很難受。即是你不確定寶寶為什麼不安，讓他們知道你的陪伴，並且正在回應他們的情感，對他們來說是重要且令人安心的。



請放心，回應寶寶的哭泣是不會寵壞他們的。



以下是一些你可能會希望嘗試的撫慰技巧，這些技巧對你的寶寶可能會有安撫作用。

請逐步嘗試，給予時間觀察他們對你的寶寶是否有幫助。過於迅速地改變方式可能會讓寶寶感到不安。



除了這些技巧之外，隨着你花更多的時間去了解寶寶，你可能會找到其他在他們不安時幫助安撫他們的方法。你是最了解你的寶寶的人。

首先，嘗試通過讓寶寶知道你的陪伴，讓他們看到你的臉龐來安撫他們。以平靜的聲音與寶寶交談。你可能需要稍微大聲一點，已蓋過哭聲。



如果這沒有幫助，請嘗試輕輕地將手放在寶寶的肚子上，同時繼續交談。



如果這還不夠，請將寶寶的雙手和手臂交叉放在他們的身體上。



如果寶寶仍然不安，請抱起他們，繼續與他們交談。嘗試抱着寶寶不動，或者嘗試平穩輕輕的搖擺。



你還可以嘗試着用他們喜歡的毛氈將寶寶包裹起來，讓他們的手靠近嘴巴——我們會建議再放下寶寶睡覺前將寶寶解開。  
(請參見 '[lullabytrust.org.uk](http://lullabytrust.org.uk)' 關於安全睡眠的指引。)



鼓勵寶寶吮吸一些東西，比如他們的手。





想了解更多？瀏覽：

[www.brazelton.co.uk](http://www.brazelton.co.uk)

這本小冊子由Brazelton Centre UK 出版，我們是一家全國慈善機構，致力於通過促進對新生嬰兒溝通的理解來支援父母和嬰兒之間的關係。

我們工作的一大部分是培訓醫療保健專業人員，讓他們具備支援父母了解他們寶寶的技能和知識。



**Brazelton Centre UK**

understanding baby behaviour

註冊慈善機構編號: 1158765

感謝所有為此小冊子作出貢獻的醫護人員和父母。

Copyright © 2025 Brazelton Centre UK

@BrazeltonUK

