~母乳哺餵系列~ 母嬰親善關係秘訣 (含嬰幼兒氣質)

奇美醫療財團法人奇美醫院護理長 國健署母乳種子講師 嬰幼兒國際按摩講師 徐富美

為甚麼我的孩子跟別人不一樣?

常識?!

- 一樣米養百樣人
- 五隻手指頭都不一樣長
- 好好讀書將來成為有用的人, 成為有用的人才能賺大錢,賺 大錢才能幸福

先天重要還是後天重要?

- •「江山易改,本性難移」
- •「龍生龍・鳳生鳳・老鼠的兒子會打動」
- •「近朱者赤,近墨者黑」
- •「孟母三遷」
- •「性相近,習相遠」

年齡	艾立克森	佛洛伊德
0-1歳	基本信賴與不信賴	口腔期
1-3歲	自主性與羞愧、懷疑	肛門期
3-6歲	主動性與內疚	性器期
6-12歲	勤勉與自卑	潛伏期
12-20歲	自我認定與認定混淆	
20-40歲	親密與孤立	
40-65歲	創造生產與停滯	
65-老年期	自我統合與絕望	

關係的形成			
早期發展任務			
照顧者的角色	任務	年 齢 (月)	階段
流暢穩定的例行性任 務	心理調適	0-3	1
敏感而力求合作的互 動	緊張狀況管理	3-6	2
眼到耳到,有所回應	建立有效的依附關係	6-12	3
安全庫	探索及熟稔	12-18	4
堅定地支援	自主性	18-30	5
清楚的角色與價值觀 具有彈性的自我控管	衝動管理、性別角色 認同及同儕關係	30-54	6

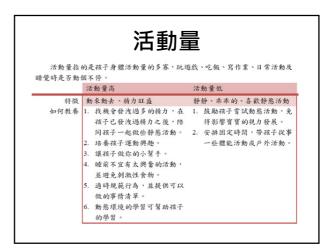
什麼是氣質?

- 孩子從出生之後,對於外界刺激都有 一種特定的反應方式。例如有的孩
- 子愛哭,有的卻總是笑嘻嘻的;有的 動個不停,有的卻很安靜;有的生活 規律,
- 有的卻不按牌理出牌。這些不同的行為模式正是因為個人的「氣質」所造成。

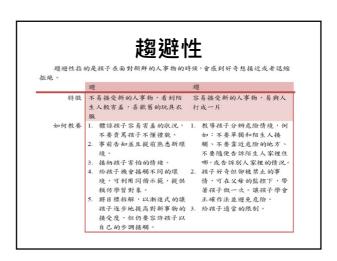
氣質的特性

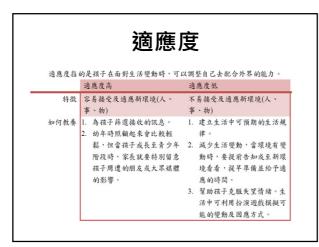
- 無好壞之分
- 與智力和將來的成就無關
- 影響嬰幼兒未來的人格發展。
- 親子關係,是親子間氣質的配合度及彼此間所建立的互動關係來決定。
- 主要照顧者的氣質會影響孩子的行為; 孩子的氣質也會影響主要照顧者的行為。

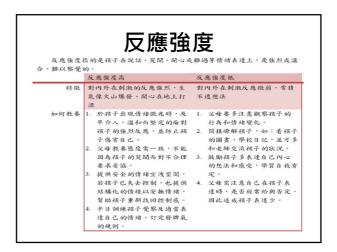
影響嬰兒氣質判別的指標



規律性 规律性指的是孩子日常生活作息的规律性,睡覺、起床、肚子餓及上床睡覺 的時間,是否可以預測。 作息定時,不易受環境影響改 無法預期作息時間 特徵 變其規律 如何教養 繼續保持。 1. 利用鬧鐘培養正常作息。 . 若因故需要改變孩子的作 2. 配合家人正常作息(若孩子 息,或是和孩子约定的事情後 在吃飯的時間不吃,不要額 來延期,需要提前告知,讓孩 外給零食或點心)。 子能有心理準備。 3. 建立生活常規,訓練孩子按 時做完該做的事,當他按時 偶爾學習適應不規律的情 完成時,給予適當的鼓勵, 境,提高對環境的適應能力。 以培養習慣。

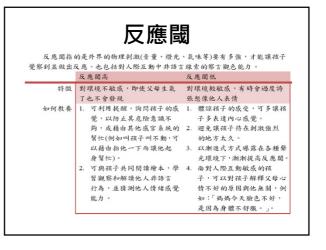












氣質型態

磨娘精型

• 規律性:低

• 適應性: 低

• 反應強度:強

• 趨避性:避

• 情緒本質:負向

• 堅持度:高

✓多一些包容與耐心

✓多了解寶寶的特性

√親子關係愈好,寶 寶也較容易服從管

教

慢吞吞型

• 趨避性:低

• 適應性:低反應強度:低

堅持度:低

▶對於初次接觸的事物·也需要一段時間才能適 應。

▶要記得多注意寶寶表現良好的地方·給寶寶正面的鼓勵·增加其安全感與自信心。

易養型或安樂型

活動量:中

規律性:高

適應性:高

• 情緒本質:正向

• 反應強度:中

• 堅持度:中

◆另外要注意的是·有時安樂型的寶寶會讓爸爸媽媽忽略了潛在問題·比方說有自閉傾向的寶寶·有時可能因為對外在刺激的關心度不高·所以不容易吵鬧。

◆當寶寶長大一點·假如與 旁人的互動不太有互動反應 時·爸爸媽媽就應該要留意

嬰兒/幼兒睡眠時間表

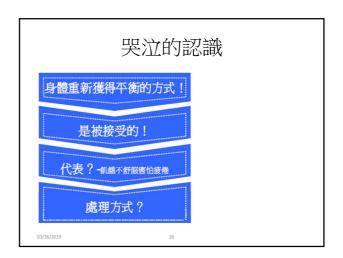
年齡 (Age)	每日建議睡眠時數 (Recommended Range)	每日睡眠時數彈性範圍 (May be Appropriate)
0 - 3 個月	14 - 17 小時	11 - 19 小時
4 - 11 個 月	12 - 15 小時	10 - 18 小時
1 - 2 歳	11 - 14 小時	9 - 16 小時
3 - 5 歳	10 - 13 小時	8 - 14 小時

不同月齡寶寶白天小睡次數 作息調整注意事項

月齡	白天 小睡次數	小提醒
0-3個月	可能達4 次以上	寶寶約兩個月大時‧助睡的褪黑激素分泌量逐 漸上升‧寶寶開始學習辨別畫夜‧白天可增加 寶寶活動及日照量‧且最好不要連續睡超過三 小時‧將最長的睡眠留至夜晚‧
3 - 6 個	3 - 4 次	睡眠需求減少·白天清醒時間增加·有些寶寶 已不需要半夜喝奶·爸媽可以依照寶寶的氣質 發展出合適的睡眠模式·
6-9個	2 - 3 次	多數已開始吃嬰兒副食品, 飽足感較充足, 此階段寶寶睡眠週期也變長, 爸媽可以讓寶寶學習自行入睡, 並增加寶寶的安全依附感, 讓孩子夜間睡眠更安穩。

不同月齡寶寶白天小睡次數 作息調整注意事項

月齢	白天 小睡次 數	小提醒
9 - 18 個月	2 次	此時寶寶活動力十足·活動量增加·難免會有睡前掙扎不肯睡覺的情況·爸媽可訂立就寢時間·建立好固定的睡眠儀式·養成孩子規律的睡眠習慣。
18 個月以上	1 次	持續固定的睡眠儀式與紀律·如果遇到孩子開始戒尿布、或是生病感冒等狀況 影響睡眠·可先陪孩子彈性調整睡眠模式,等問題排除後·再回到規律習慣。



五招安撫方法—第一招 幫寶寶按摩 五招安撫方法—第二招 把寶寶包裹起來抱緊

五招安撫方法—第三招 讓寶寶聽聽有節奏的聲音



五招安撫方法—第五招 讓寶寶吸吮 Thanks for your attention.

019