



# BB情緒

## 影響 Eat、Poo、Sleep

雖然題目環繞初生BB食、廁、瞓的問題，但暫且先不談。不少年輕父母，將此訂為一個訓練目標，無錯，的確對了一半；然而，卻忽略了BB的情緒、性格及感覺，原來這正是主宰Eat、Poo、Sleep的關鍵。

**誠**然，每個BB是獨特的，性格、喜好、生活節奏皆不同，絕不能一概而論，人云亦云。父母宜先多觀察子女的特質，再按其特質調校食、廁、瞓習慣，必定更得心應手。朗研社兒童發展中心董事劉琮玉提醒，勿將BB墮入互相比較的圈套，結果只會削弱BB的獨特個性。其實，BB在三歲前，自我形象明顯，有些是先天因素，但在懷孕、生產期間也會構成影響。說到底，只要讓BB健康快樂地成長，其餘的事不用過份費神。

BB早期的食、廁、瞓，正是受情緒影響，而其心情與父母/照顧者息息相關。換言之，妳的心情，牽動着BB的情緒，繼而影響其食、廁、瞓發展。懷胎十月，BB與妳緊緊相扣，要是妳可以保持充分休息、開朗心情，正是送給BB的最大禮物。中國人着重坐月子，不無道理，當產婦心情佳，成功餵哺母乳機會增，這是嬰幼兒時期重要的一環。

### BB同眠 阻礙性生活

BB有自己的作息規律，要是與父母同床同眠，會阻礙了夫妻的正常性生活。性生活是家庭的起點，如果在懷孕時，夫婦關係已帶點緊張，產後更只會攪着BB入睡，容易發展為「代偶愛」。其意思是當夫婦關係不好，大多數媽媽傾向把BB當作一種慰藉；事實上，夫妻關係沒有因而改善，只是轉移視線。有美國的研究證實，「代偶愛」會禍延下一代的婚姻，釀成BB錯誤認為四周環境有危險，因而得着媽媽的長期「保護」，容易產生及壓抑焦慮情緒。

其實，建設和諧合一的家庭，是培育孩子良好性格情緒的重要基礎，保持良好的夫婦關係、均衡溝通，以及性生活也是重要課題。若在BB出生後，媽媽過份投入擁抱BB，甚至要求丈夫離開房間，只跟BB同睡，小心不自覺地認定只有自己才可滿足BB的需要，亦假設BB只需要自己，其他親人，甚至丈夫也不能跟BB建立正常關係。如是者，需留意當時會否出現不平衡情緒狀態。若不停止此生活模式，對孩子日後成長及夫婦關係都會帶來負面影響。



▶ BB宜獨立睡在BB床上，以免影響夫妻正常性生活。

# • Eat

## 生理時鐘 隨成長改變

其實，每個人體內也有一個生理時鐘，BB亦然，時鐘受着外界刺激影響，按特定環境發展。在BB六個月大前，其吃奶純為了需要，所以若能盡快滿足其口腹之欲，可增加其安全感，不會有被否定的感覺；當媽媽常在其身邊，立即作出回應，他會吃得較頻密。相反，對BB的肚餓訴求坐視不理，久而久之，其感官系統及社交會較為薄

弱，因他主觀感受認為沒有人理會自己。

## 誘發進食渴求

BB的身體、病痛、壓力等，會減少其食慾。每個BB的腦部發展，是三個月一小變，六個月一大變。要是父母強迫他進食，反而遭其拒食，所以需多觀察BB的轉變再調適。要引起BB的食慾，就要令他有渴望的感覺。肚餓，最直接的感覺；處於一歲至歲半期間，BB愛玩不愛吃。此時，父母要留意子女的發展是否有進步，當他意會到肚



子餓了，自然會覓食，而生理時鐘亦按此改變。不少父母，特別是長輩，眼見BB不進食，擔心他營養不足，如是者，只會增加BB無形的壓力，反而弄巧成拙。

# • Poo

## 情緒穩定 廁得自在

由於初生BB的腸道不成熟，可說是即吃即廁，還有是吃多少廁多少。直至進食固體食物階段，腸道成熟，大便則要多一點時間。如廁與BB情緒休戚相關，當他快樂自在，容易廁出來；相反，父母可能會強迫子女戒片，原因是某某BB已經學會，形成與子女的張力，處於緊張狀態，當然難以成事。協助BB戒片時，別要介意他弄濕周圍，

反而讓他自己留意，再與他一起善後處理。其後，他會留意當中的轉變，再思考為何弄濕，皆因自己剛小便，明白過後，加以引導便知道如何去做。

## 留意便便顏色

大便的軟硬度與食物的質素有關係，吃奶粉的BB易見便秘，偏向「廁硬屎」。此外，還要注意其排便顏色，要是呈黑色或白色，宜立即看醫生，因為腸內可能出血。至於上一代愛用甘油條通大便，請切勿盲目跟隨，因會刺激肌肉，容易



造成大便失禁。最好是從小養成良好飲食習慣，定時排便。

# • Sleep

## 作息的日與夜

需要為BB提供分辨日與夜，好讓作息時間易於掌握。簡單來說，日間小睡可把窗簾如常打開，但至晚間，宜將窗簾拉上。同時，不論交由誰人照顧BB，最好還是選在同一地點，勿將BB「搬來搬去」，皆因他懂得辨認地方的氣味。所以在兩歲前，建議BB留在家中，請長輩到訪幫忙，BB要先透過感官，如皮膚接觸、氣味、觀察四周環境等，躺在床上，有助他入睡。要不然，

終日BB在舟車勞頓的情況下，阻礙其生長，體型會偏小，情緒不穩。

## 學懂放手 BB自動入睡

初為人母，BB的一顰一笑、一舉一動，總離不開妳的視線，但有時需要學習「隻眼開、隻眼閉」，特別在他睡覺之時。先要知道成人睡眠循環是4-5小時一次，而BB則只是1.5-2小時一次，偶爾轉身、伸懶腰等，全屬自然反應。然而，為人父母者，BB牽一髮即令其動全身，立即把BB又抱又呵，久而久之，只會變成習慣。BB的每一個作息循環妳均要起來，侍候他入睡，最終

苦了自己。最理想還是把BB放在床中，讓他自然地重新入睡。所以，當聞至BB有身體轉動或哭叫兩聲，可先觀察其狀態，不要立即抱起他，可能一會兒後，妳與他又再安然進睡。👉

