

與嬰兒共同生活

您可以用下列方法幫助：

- 觀察嬰兒比較安定的時候，是什麼讓他們這樣的，從而知道他們的需求
- 確保您的嬰兒不會飢餓或不舒服
- 嬰兒害怕或孤獨時，您可以抱著他(她)，讓其依偎在您的手臂中
- 抱直嬰兒，讓其靠在您的肩膀上
- 輕輕搖擺嬰兒。

6個月以上的嬰兒哭泣可能是因為他們感覺不舒服或飢餓；或是因為他們想起您，但您不在他們身邊，而他們知道您對他們是多麼的重要。

他們會逐漸認識到您會跟他們在一起的，不會離開他們太久，所以他們在您離開時也開始覺得是安全的，但這需要有一段時間。經常有這樣年齡段的嬰兒在晚上醒來後再想睡著比較困難，因為他們想念您，但他們還不懂得您總是會回來的。

您可以用下列方法幫助：

- 在您離開他們的時候總是讓他們知道 — 揮手道別 — 回來時也讓他們知道
- 玩些小游戏如捉迷藏，幫助他們適應您來來往往
- 請他們很熟悉的、在一起會感到很安全的人看護他們。

睡眠

嬰兒睡眠的時間長短可以相差很大，隨著年齡的增長會逐漸減少。有些嬰兒在很安靜的環境中睡得好，另外有些嬰兒似乎在日常家庭的聲音環境中睡得好；一些嬰兒裹在毛巾毯中睡得好，另一些則喜歡手臂放在外面。

將嬰兒放到床上的時候採用一些固定的步驟，讓他們知道應該睡覺了。當他們長大一點後，可以試試各種方法，例如唱一首歌。

安全睡眠

- 您必須掌握嬰兒睡覺的情況，因為嬰兒及幼童還未能控制他們自己。他們不懂得危險，而且未必能夠逃離危險環境。
- 非常重要的一點是讓嬰兒仰睡，並且不要蓋住臉。
- 確保嬰兒的頭不會滑到被單底下，或者卡在小床頭的欄杆間。
- 鋪床的方式要讓嬰兒的腳剛好伸到小床的尾部，這樣被單不容易蓋住頭部。
- 為確保安全，買小床的時候要注意是否貼有澳洲標準的標籤。
- 不要讓您的孩子睡在水床或豆子袋上，因為這非常危險的，很容易悶死他們。
- 記住嬰兒喜歡玩能夠抓到的任何東西，所以要把小床放在遠離加熱器、電源插座、燈泡、懸掛移動物品及窗簾拉線等的地方。

