

# 寶寶的成長發育

## 大腦發育

在思考如何支持寶寶的成長時，我們通常會考慮這些基本要點：讓他們舒適、安全，並確保他們睡好吃飽。

那麼，我們應當如何支持寶寶的大腦發育？

### 寶寶的成長發育從大腦開始

孩子初臨人世的經歷，是他們構築大腦生理結構的關鍵。儘管每個孩子的成長都有自己的節奏，但健康的大腦可以為各個領域的發展提供支持。這意味著，在孩子出生後的頭幾天、幾個月和數年中，您應盡您所能，支持其大腦健康發育，這有助於促進寶寶今後的終身健康。



#### 重點提要

早期經歷在塑造幼兒大腦方面起著重要的作用。紮實的大腦發育，能為寶寶其他方面的成長提供支持。



#### 您知道嗎

加拿大兒科醫師學會建議，寶寶2歲前不要讓其看任何螢幕 / 屏幕。請參閱《[孩子的第一步](#)》瞭解更多相關資訊。

### 如何促進寶寶的大腦發育？

與寶寶溝通，有助於其大腦發育。專家將兒童及其看護者之間的這種促進大腦發育的時刻，稱為「發球與回球」式互動（serve and return interactions）。

#### 甚麼是「發球與回球」式互動？

以溫暖、支持、熱情的方式關注並回應孩子想要與您傳達的內容。把這想像一場看護人與孩子之間的網球賽。但是雙方並沒有隔著網將球擊來擊去，他們在透過諸如觸碰、聲音、語言、笑容和眼神接觸等方式傳遞交流。

「發球與回球」式互動有助於為孩子的大腦發育奠定堅實的基礎，並支持所有未來的發展，也有助於在您和孩子之間建立依戀關係（見[培養依戀關係](#)）。

這些時刻單獨看起來可能顯得短暫且無關緊要。但是在嬰幼兒階段，許多的「發球與回球」式互動有助於在孩子的大腦中建立新的通路並鼓勵他去學習。

每次積極的互動都為寶寶將來的發展奠定了堅實的基礎。這些互動合在一起，有助於他在從學習閱讀、應對壓力到建立健康的人際關係等所有方面取得成功。



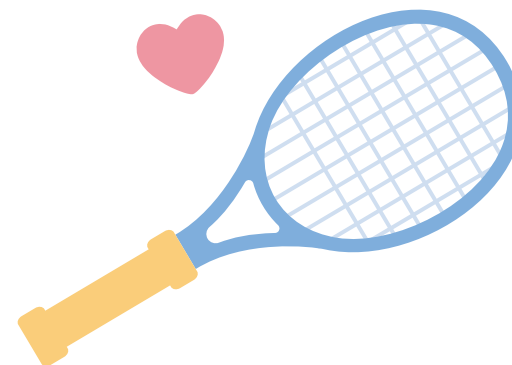
#### 試試這些

與寶寶玩耍時，請將手機放到一旁，這樣您就可以專注於他。



#### 您知道嗎

即使給予寶寶再多的關注，也不會將他寵壞。寶寶哭鬧、不開心，並不代表他不乖，這只是他在表達自己有需求。請參閱[啼哭](#)，瞭解在寶寶哭個不停時，該如何應對。





## 具體步驟

### 進行「發球與回球」式互動

- 多多關注寶寶，留意他發出的訊號。
- 注意他的興趣所在，無論是鮮豔的顏色、毛茸茸的狗還是旋轉的輪盤。
- 經常和他說話。聊聊你們在做甚麼，他看到了甚麼，以及甚麼可以吸引他的注意力。
- 當他哭泣或難過時抱抱他、安慰他。
- 寶寶微笑時，你也朝他微笑。
- 寶寶發出「咕咕」聲時，您也向他發出同樣的聲音。
- 儘可能多地眼神接觸。
- 唱歌。
- 玩些簡單的遊戲，比如「偷偷看」(peek-a-boo)。
- 給寶寶讀書，如果他對書中某些內容感興趣，您要做出回應。
- 如果寶寶看向某件物品，說出物品名稱。
- 抱著他，撫摸他，讓他與您肌膚相觸。



參見本書各處的**腦力開發**文本框，以獲得更多透過每日活動促進寶寶大腦發育的方法。

