

了解早期关系健康及其重要性



亲爱的家长们：

您的宝宝每天都在成长变化！您或许有时会感到茫然或倍感压力。您可能认为需要特殊玩具或特定活动才能更好促进宝宝发育。外界信息纷繁复杂，可能会令人困惑，但事实上——**您对宝宝的爱和你们之间的亲子关系才是最重要的**。早期联结 (Early Connections) 团队始终致力为您及宝宝的健康成长提供支持。

何为早期关系健康 (Early Relational Health)?

早期关系健康意味着让宝宝感受到安全、被爱和与您的亲密联系。您和宝宝之间充满爱的互动能促进宝宝大脑、情感和社交能力的全面发展。当宝宝与照料者建立稳固的情感联结时，不仅宝宝当下受益，更将影响其未来发展，同时也能增强您作为家长的信心。



家长可以做些什么？

建立亲子情感联结 当您给予宝宝以下关爱时，会帮助宝宝感受到安全与被爱：

- **安全感**——帮助宝宝感到平静与被保护。
- **稳定性**——陪伴在宝宝身边。保持规律作息，让宝宝建立可预期的生活节奏。
- **养育关怀**——通过拥抱、温柔的话语和悉心的照料传递爱意。
- **愉悦体验**——和宝宝一起享受快乐！微笑、欢笑、玩耍、依偎，享受与宝宝共度的时光。即使是喂奶、洗澡或换尿布这样的日常小事，也能发现其中的快乐。

观察宝宝的反应，这将帮助您了解他们的喜好与发展需求。





给看护人的快速应对技巧

建立亲密关系的日常互动建议

与宝宝对话 向宝宝描述您的护理动作，例如：“我要给你换上干爽的尿布啦，这样你会更舒服哦。”

建立生活常规 尽量固定每日的喂养、小睡和就寝时间。规律作息能让宝宝感到安心。

建立日常仪式 为日常的护理添设温馨小仪式，例如：换尿布时唱儿歌 睡前共读绘本

情绪识别与表达 帮助孩子认识自己的情绪。当孩子因积木倒塌而沮丧时，可以说：“我看到你因为积木倒了感到挫败，我们一起重新搭好吗？”这能让孩子感受到被理解，同时学习情绪表达词汇。

当您感到很有压力或不堪重负时

育儿之路充满挑战。您可能会感到疲惫、焦虑，或者孤单 这些感受都是正常的。**请记住您并非孤立无援，寻求帮助是明智之举。**您可以向亲友或专业人士倾诉。当您状态良好时，才能更好地照料宝宝。



需要更多支持?

如需帮助，请联系您或孩子的医生。更多资源：



Early Relational Health – English

American Academy of Pediatrics

www.aap.org/en/patient-care/early-childhood/early-relational-health/



The Paradigm Shift to Early Relational Health: A Network Movement – English

Zero to Three

www.zerotothree.org/resource/journal/the-paradigm-shift-to-early-relational-health-a-network-movement/



Recognizing and Overcoming Postpartum Depression – English

Children’s Hospital Los Angeles

www.chla.org/blog/advice-experts/recognizing-and-overcoming-postpartum-depression/



Postpartum Support International

Postpartum Support International

postpartum.net

+1 800-944-4473

全美孕产妇心理健康热线

+1 833-943-5746 | +1 833-9-HELP4MOMS

24 小时短信/电话支持



STEIN TIKUN OLAM EARLY CONNECTIONS PROGRAM CHILDREN’S HOSPITAL LOS ANGELES

4650 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90027 • CHLA.org

扫描二维码，获取 CHLA 专家提供的更多早期儿童资源。