育兒錦囊

新手父母須調節心態

年輕夫婦初為人父母，迎來新生命降臨，若準備不足，問題隨時接踵而至。本身為註冊護士的「陪月一站」陪月顧問陳雪麗指，年輕夫婦由子女角色變成父母，要犧牲玩樂時間照顧BB，一時間未必適應，分工易有爭拗；不少新手父母育嬰技巧不足，對BB心理及生理狀況缺乏認識，如BB作息是睡得多但時間短，經常半夜醒來，父母若未有足夠的心理準備，難適應生活上的轉變。

■新手父母面對初生嬰兒常感不知所措。

陳解釋BB不懂說話，哭鬧或想表達肚餓、眼睏、對溫度光線或聲音感到不適等，父母可垂直抱起BB，緊貼心口傳遞體溫，並用手輕掃BB背部增加安全感；爸爸唱兒歌或與BB傾偈亦有止喊效果，因低沉聲音可讓BB產生安寧的感覺；此外市面有BB專用的app，可播放洗衣機或風筒聲，與母體胎水流動的聲音相近，亦有助安頓BB的情緒。

她建議新手父母應在BB出生前便開始調節心態，並參加產前課程學習餵哺母乳、換片及掃風等育嬰技巧，找有經驗的家人或陪月員協助坐月，亦應以正面心態去迎接BB出生，如視之為喜事，就算湊B辛苦也覺值得。

本報記者