

《0-6週寶寶家庭互動清單》

適合新手爸媽 | 每日互動建議 | 發展重點整理

第1週 | 建立安全感

這一週的重點是讓寶寶感受到穩定與被回應，建立最基本的安全感

- 每天與寶寶進行2-3次眼神對視
- 用溫柔語氣回應寶寶聲音
- 抱抱時保持身體貼近與穩定
- 重複固定作息（餵奶、洗澡、睡前儀式）
- 觀察寶寶表情變化並即時回應

第2週 | 建立互動回應

這一週的重點是增加寶寶與照顧者之間的互動來回，讓寶寶開始感受「我發出訊號，會有人回應」。

- 當寶寶發出聲音時立即回應
- 模仿寶寶的表情或聲音
- 與寶寶進行短時間對話（即使只是咿呀聲）
- 每天安排固定互動時間5-10分鐘
- 把換尿布與餵奶時間變成說話時間

第3週 | 建立身體連結

這一週的重點是透過觸摸與身體接觸，幫助寶寶發展安全依附與身體感知。

- 每天安排肌膚接觸時間
- 抱寶寶時輕聲說話
- 幫寶寶做溫柔按摩
- 洗澡時增加互動語言
- 用穩定節奏輕拍安撫

第4週 | 建立語言刺激

這一週的重點是讓寶寶開始習慣聲音與語言節奏，為未來語言發展打基礎。

- 每天對寶寶描述你正在做的事情
- 用誇張語調吸引寶寶注意
- 重複簡單詞語（例如：媽媽、抱抱）
- 唱短歌或哼旋律給寶寶聽
- 閱讀圖書，即使寶寶還不理解

第5週 | 建立感官探索

這一週的重點是透過觸覺、視覺與聲音刺激，幫助寶寶發展感官整合能力。

- 讓寶寶觸摸不同材質（布、毛巾、玩具）
- 在安全距離內給寶寶觀察不同顏色
- 使用柔和聲音玩具刺激聽覺
- 改變抱姿，讓寶寶看到不同角度
- 每天安排短時間趴睡練習

第6週 | 建立穩定規律

這一週的重點是讓寶寶開始習慣固定節奏，幫助情緒與睡眠更穩定。

- 固定每天起床與睡覺時間
- 建立睡前儀式（洗澡、說話、輕拍）
- 白天與晚上區分環境光線
- 每天安排固定互動時間
- 維持一致的照顧方式