

洗澡时间



婴幼儿并不总是需要每天洗澡。但是有些小家伙喜欢洗澡！一天结束时洗个热水澡可能是一件受欢迎的事情。它也能带来平静。以下是放松和安全洗澡的小贴士：

- **在你把孩子放进水里之前, 做好一切准备。**拿好肥皂、洗发水、毛巾、干净的衣服/睡衣、尿布和玩具。
- **放水并检查温度。**如果没有将水温设置在 120 华氏度以下, 将需要用手腕测试水温。水应该是温暖的, 但不是热的。
- **为过渡做好计划。**不是所有的孩子都喜欢洗澡, 甚至那些喜欢洗澡的孩子也会抵制。这个年龄的孩子难以从一件事过渡到另一件 (参见[过渡](#)一文)。甚至当他们正要做自己喜欢的事情时, 这种情况也会发生! 使用倒计时脱衣服或其它幼稚的游戏来缓解洗澡的压力。
- **当你的孩子在洗澡时, 千万不要离开。**把你的宝宝或蹒跚学步的孩子单独留在浴缸里是不安全的。他们可以在少量的水中不一会儿就淹死, 即使是在浴椅上。
- **当你给宝宝洗澡的时候, 要和他说话。**洗澡时间是一个密切关注孩子的好机会。因为你可能就坐在浴缸旁边, 你可以全神贯注。和他们聊聊他们的一天。你也可以在帮他们洗澡时说出他们身体的部位。
- **每次都唱同样的“洗澡”歌。**可以是一首非常响亮的歌曲, 或者任何其它的歌曲 (甚至是你自己创作的)。
- **找点乐子!**你甚至不需要花哨的玩具。厨房里的一些浮沉的塑料物品 (杯子、勺子等) 都是好玩的。



扫描以获取更多信息



类似晚上洗澡这样的日常活动也有助于向孩子发出就寝时间即将来临的信号。洗完澡后, 你可以继续做其它的晚间活动, 比如刷牙、讲故事和睡觉。