

# 把关



大多数婴儿都有多个照顾者，每个照顾者都扮演着重要的角色。然而，婴儿依恋一个主要人物是很常见的。大多数情况下，这是定期喂养和照顾他们的人。这位主要照顾者通常会有保护欲。他们可能还希望以某种方式完成事情。这可能会使与他人分担护理工作变得困难。接管而不希望别人提供帮助称为“把关”。

## 为什么说把关是一个问题？

不让别人轮流照顾会造成压力。这种压力会导致倦怠。对于那些照顾小孩的人来说，休息一下至关重要。对于婴儿和幼儿来说，与其他值得信赖的照顾者建立关系也有好处。这有助于他们学习灵活性。让别人接管，即使他们做事的方式与您不同。如果爸爸、奶奶或阿姨有他们自己的方法也没关系。

## 给把关者的提示

- **与您的 HealthySteps 专家交谈。**他们会倾听您对放手的感受，并讨论下一步可能采取的措施。
- **一次放手一件小事。**练习有帮助！尝试从一些小事开始。或许可以让另一位照顾者给您的宝宝穿衣服。有很多正确的方法可以做到这一点。



- **注意您是否开始批评——并尝试阻止自己。**打破这个习惯可能很难。如果您开始批评，请尝试暂停。说：“没关系，我相信您已经明白了。”
- **善待自己。**放手是艰难的！如果您有任何外伤史，则尤其如此。

## 突破把关的建议

- **试着幽默一点。**有时一个笑话会有所帮助。说：“别担心，我不会把尿布放在他头上。”这可能会带来笑声并减少焦虑。
- **给予同情。**认识到主要照顾者可能很难放手。但他们肯定把宝宝的最大利益放在心上。试着说：“我知道这很难！但如果我能花更多的时间和她在一起，这样她就能适应我，这对我来说是件好事。”
- **保持自信。**主动提出执行一项您知道怎么完成的任务！如果您对如何做某事有疑问，请询问，以便提前获得明确的答案。然后，当您准备好时，您可以主动介入。

学习作为团队的一员来照顾宝宝需要时间和讨论。然而，当多个成年人分担护理时，每个人都会受益。请记住，照顾好自己就是照顾家人——每个人都有需要休息的时候。

