

# 创建日常例行程序



## 什么是例行程序？

例行程序是按一定顺序发生的一系列活动。日常例行程序以同样的方式在同一时间发生。你可能有为一天做准备的例行程序，比如洗澡和穿衣服。你可能也有上班和做饭的例行程序。

给你的家庭添一个孩子会让事情发生变化。你可能需要调整你上午、下午或晚上的时间表。做出改变可能相当难，所以当你作为父母发展新的例行程序时，对自己放松点。



## 为什么例行程序有帮助？

例行程序对成人和婴儿来说都是具有安慰作用的。它们可以帮助我们感到更加放松。婴儿无法控制自己的生活。例行程序帮助孩子预测接下来会发生什么。例行程序让他们感到舒适，并提供一种信任感和安全感。这种安全感将帮助他们探索、成长和发展。

例行程序让婴儿放心的相信你会照顾他们的需求。养成洗澡、喂食和睡觉的日常习惯。洗澡时的例行程序可能是给婴儿脱衣服并用毛巾把他们包起来。当你把它们放进浴缸时，你可以唱首歌，当你把它们拿出来时，你可以涂上乳液。等到宝宝六个月大的时候，他们大概就能认识一些例行程序了。

## 须记住的要点

- 例行程序应该感觉有帮助，让你感觉更平静。如果一个例行程序不起作用，尝试一个不同的。
- 总有一天，你的日常例行程序会偏离轨道或者分崩离析。这就是生活。当然也会有你选择不遵循常规的日子。可能是假期，也可能是你有约的时候。和你的宝宝或蹒跚学步的孩子谈论即将到来的变化。如果他们不开心，就安抚他们。你可能会说，“你今天要去看医生，所以你的午睡会晚一点。”尽快回归到你的日常例行程序中。
- 例行程序的变化会让人心烦意乱。例如，如果你总是把宝宝放在床上，没有你他们可能难以入睡。出现这种情况时要有耐心。