

嬰兒居家環境：物理環境

嬰兒居家物理環境：一般

嬰兒指的是六週到六個月。

睡眠仍佔據嬰兒的大部分時間，然而，睡眠時間的分配開始變化，白日睡眠的時數越來越少，晚上睡眠的時數越來越多。每日睡眠的總時數從新生兒的16小時，變成為嬰兒的14小時。

年齡	夜間睡眠	白天睡眠
一個月	9小時	6小時
六個月	11小時	3小時

口袋小兒科醫師，英文本第293頁 (The Pocket Pediatrician by David Zigelman, M.D, F.F.A.P., page 293)

每日睡眠14小時，加上持續地被哺餵、換尿布、穿衣、脫衣，嬰兒大部分時間是在臥房渡過的，所以基本功能持續聚集發生在嬰兒的房間。

嬰兒居家環境的天花板

嬰兒的視程更廣了；然而，天花板的功用只在作為移動吊飾或其他趣味懸吊物的幕後背景。四個月大的嬰兒已經具備遠距視覺。

嬰兒居家環境的牆面

嬰兒的遠距視程已經擴大，所以牆面的壁飾或懸掛物能捕捉嬰兒短暫的注意。低處懸掛的簡單物件圖片或家人相片，能吸引嬰兒興趣。圖片可定期更換，以提供持續的視覺刺激。

窗戶益形重要，因為孩子的眼睛已能聚焦於戶外景物，間接照射的陽光對嬰兒的眼睛已不算刺眼。當孩子注視著一段距離以外的物品，牆壁與窗戶適可以讓孩子練習深度知覺。

在這段期間，引入打不破的鏡子，與地墊活動區相鄰。當孩子注視著自己，鏡子便提供了自我刺激的經驗；當孩子趴著，她會想抬頭照鏡子。

夜燈仍然安裝在牆壁上。

嬰兒居家環境的地面

不管地面如何柔適，絕不將新生兒放置地面，但嬰兒就常放在活動區的地墊上了。地墊提供了一個安全寬敞、適合活動的開放空間。

置放嬰兒的地面僅限於地墊活動區，地墊的表面維持一定的柔軟度。地墊上的鋪布定期更換，以提供嬰兒不同的觸覺經驗，只是要避免過於柔軟或過於平滑的材質，以支持孩子翻身的企圖。當嬰兒的腳開始使力推，材質紋路提供了必要的摩擦力。

地墊活動區附近放置一個矮教具櫃，用來擺放嬰兒使用的簡單教玩具。成人準備好這些教玩具，伺機介紹給嬰兒。

在這段時間，臥房開始擺設孩子的床。床是一張嬰兒床墊，直接擺在地上，有沒有外加木床框都可。床墊擺放的位置要與地墊活動區保持距離，以明確定義兩區各自的功能。孩子不在地墊活動區睡著，也不在床墊上玩耍，在孩子年紀小的時候建立明確的區別，讓孩子內化這些差異。

嬰兒居家環境的空氣

空氣仍然必須清淨，無微生物、動物皮屑、黴菌，以及其他刺激物。負離子空氣清淨機有助空氣的潔淨與循環。

嬰兒需每日外出，這有許多理由，包括新鮮空氣。若是在家，打開窗戶讓空氣對流，提供對孩子來講非常重要的新鮮空氣。

嬰兒居家環境的光線

陽光需要過濾，以保護嬰兒纖細的眼球組織。白熾燈（傳統電燈泡）照明是重要的，因為它比螢光燈照明更接近自然光。

嬰兒居家環境的通風

打開的窗戶提供良好的通風；仍然避免通風裝置。

嬰兒居家環境的設備-特定

嬰兒房因為納入地板區而延伸了，有助於日益增加的移動。

嬰兒的空間還可延伸到嬰兒房以外的居家環境。

嬰兒每24小時睡大約14小時，逐漸可一覺到天亮。

嬰兒已能自我調節體溫與規律的呼吸型態，建立大小便的規律性，但這段期間仍須成人的支持協助。

在這個時期，建立規律的哺餵與睡眠型態是自我調節的重點。沉穩、有回應的成人協助嬰兒建立這些非常根本的自我調節型態。

這些早期生理自我調節的任務，為爾後一生益形複雜與抽象的自我調節，設下良好的根基。

嬰兒房間包括以下的設備：

- 地板床(嬰兒床尺寸的床墊,有床框或沒床框)
- 尿布暨更衣台
- 尿布與換尿布相關用品,靠近尿布台
- 有蓋尿布桶,內套塑膠袋
- 有蓋籃子,放置髒衣物
- 矮抽屜櫃,放置嬰兒衣物
- 嬰兒衣物
- 柔和幽暗的夜燈
- 柔和的白熾燈與自然光線
- 地墊活動區(地墊可清洗)
- 安在牆壁的鏡子,靠近地墊活動區
- 矮教具櫃,放置嬰兒活動的材料/教玩具,靠近地墊活動區
- 嬰兒活動用材料、教玩具
- 錄音機或CD音響,播放輕柔安穩的音樂
- 成人舒適座椅

材料/教玩具：

一、兩週後,陳設以下的教玩具於嬰兒房內：

1. 活動吊飾

- 懸掛吊飾(在地墊活動區-圖)
- 彩色活動吊飾
- 讓嬰兒的手臂和手去拍擊的活動吊飾
- 抓與拉的活動吊飾

2. 搖鈴—透明清楚可見內部的機制
3. 抓握球
4. 塑膠菜瓜布
5. 橡膠固齒環

嬰兒房的物理環境

圖七

- 地板床
- 衣物抽屜櫃
- 尿布台
- 尿布補充區
- 尿布
- 有蓋髒衣籃
- 有蓋尿布桶
- 成人舒適座椅
- 柔和幽暗的壁燈
- 地墊活動區
- 活動吊飾
- 教具矮櫃
- 鏡子
- 探索用的材料教玩具

嬰兒居家環境：社會、情緒與認知的考量

嬰兒的社會、情緒與認知面持續地互相交織。沉穩、有回應的家庭成員能協助嬰兒在社會、情緒與認知上去適應家庭環境。透過哺餵、換尿布、沐浴、更衣的例行照護中成人沉穩、有回應的撫觸與擁抱，嬰兒持續地完成社會、情緒與認知的適應。此外，成人也猶如助手，去協助嬰兒探索環境與玩教玩具。

在介紹新經驗和新教玩具時，成人有品質的協助能為嬰兒的社會、情緒與認知發展，立下健康而相互交織的根基。

成人的角色是去預期、去介紹、去觀察、去詮釋，並回應嬰兒想要活動的訊號。除最根本的生理需求，嬰兒還不會發出社會、情緒與認知需求的訊號。成人預期需求的發生，介紹最能滿足這些社會、情緒與認知需求的經驗和教玩具，然後，詮釋嬰兒對這些經驗與教玩具的反應，再依據對嬰兒訊號的詮釋，加以回應。成人因應的順序如下：

- 預期
- 介紹
- 觀察
- 詮釋
- 回應

例如，成人預期到嬰兒需要豐富的視覺經驗，因此移動嬰兒到地墊活動區，向她介紹彩色活動吊飾，然後，耐心地觀察嬰兒的反應，接著詮釋嬰兒的反應，再依據對嬰兒的觀察，做出合宜的回應。

在預期嬰兒的興趣上，下面的指導原則將有所助益：