

孕 ● 產 ● 哺 ● 育

# 神隊友

爸爸/伴侶者手冊



臺北市衛生局 關心您



孕 ● 產 ● 哺 ● 育

# 神隊友 爸爸/伴侶者手冊

## 目錄

### （一）暖夫伴妻不慌張 01

掌握孕期 4 訣竅 您就是最佳神隊友 03

好孕到！我們要當爸媽了 05

好孕旅程——迎接寶寶誕生 08

吃出好孕——好飲食 好孕事 10

### （二）育兒專業小撇步 13

謝謝你／妳來當我們的寶貝 15

寶寶滿月了 守護寶寶健康密技 16

喝——最暖心的禮物——母乳 27

吃——寶寶副食品的眉角 29

拉——輕鬆 5 步驟 寶寶遠離尿布疹 33

睡——寶寶睡得好 爸媽煩惱少 35

洗——寶寶洗澎澎 培養親密時光 37

玩——親子共讀好處多 0 歲閱讀起步走 39

行——解讀寶寶的摩斯密碼 41

哭——聽懂寶寶的心聲 43

### （三）與孕同行 讓我們陪伴您 45

傾聽＋支持＋關心 產後憂鬱不纏身 47

善用社會心理支持 遠離憂鬱 50

### （四）育兒權益福利補給讚 55

職場育兒加油站 57

助您好孕 3.0——我們的孩子，我們一起養 59

幸福家庭 男女都行 61



# 1 暖夫伴妻不慌張





## 掌握孕期 4 訣竅 您就是最佳神隊友



懷孕生產並不只是媽媽把寶寶生出來，而是我們共同努力去迎接家庭新生命的來臨。

在準媽媽懷孕的過程當中，準爸爸應發揮同理陪伴的功能，包括情緒的支持、身體上的協助及知識技能提升，才能在寶寶出生後，更快投入爸爸的角色。準爸爸可由下列 4 訣竅參與孕期的過程和準備協助生產。

### 1. 產檢學習不缺席

參與產檢，透過超音波及聽胎心音進行一次又一次的「寶寶成長相見歡」，能和胎兒建立情感的連結，並和孕媽咪參加有品質的生產教育課程，一起學習孕期身心變化、產程放鬆、減痛技巧及產後的知識，紀錄孕媽咪每次產檢的重要變化與過程，建立默契，也避免孕媽咪在生產中有孤軍奮戰的感覺。

### 2. 孕期過程勤溝通

撰寫生產計畫書是「讓產婦回歸為生產的主角」！

原則是：有彈性、安全為優先考量及醫病間雙向互動，和醫師討論與確認彼此的期望可行性，在有醫療需求的前提下需要剖腹生產時，尤其需要進行完整的討論，達成共識，更能減少醫療糾紛（可參考《孕婦健康手冊》所附表格）。

### 3. 生產當天停看聽

#### ● 何時到醫院？

家是最自在的地方，除非已經事先決定剖腹產或催生，一般建議延遲入院到「5-1-1：每5分鐘痛一次，持續1分鐘，這樣的情況已經1小時」。

#### ● 帶些什麼去？

生產包，包括：健保卡及媽媽手冊、個人慣用盥洗及清潔用品、待產期食物、出院母嬰衣服及嬰兒安全座椅（詳見《孕婦衛教手冊》）。

#### ● 進產房做什麼？

- ✓ 心理支持：握著媽媽的手、告訴媽媽做得很棒、眼神傳遞濃濃愛意、傳遞「有我在；我愛你」訊息。
- ✓ 疼痛轉移：呼吸放鬆、按摩和撫觸、協助喝水和解尿、擦汗及冷、熱敷、調整各種姿勢和坐生產球。
- ✓ 安全維護：站在媽媽身旁，眼觀四面，確保醫療團隊工作動線流暢。
- ✓ 生命烙印：在人員同意下拍照或錄影，記錄孩子的第一聲；第一眼、第一個微笑。
- ✓ 第一口奶：提前與工作人員溝通，盡可能維護產後 90 分鐘一家人的相見歡時光，給新生兒機會激活「哺乳類吃奶」本能的肌膚接觸，認識家人、吃到初乳與環境益生菌。

### 4. 育兒知識要做足

主動學習，多聽、多問、多了解，從網路、書刊、及親友經驗傳授中，學習最適合您們家適用的育兒知識、討論寶寶的照顧者等，將有助於勝任爸爸的角色。或可參考《孕婦健康手冊》內容，若對懷孕期間、哺乳期間使用藥品上的問題，也可多利用以下網站查詢。



生育健康節檢



孕婦健康手冊



國家網路藥典



好孕到！我們要當爸媽了

當發現懷孕時，也宣告著夫妻倆的孕期生活即將展開。首先，準爸爸要知道孕婦在懷孕初期、中期和後期三階段會出現一些反應，也就是說，隨著體內胎兒成長媽媽身體會產生變化，可能造成身體不適或情緒上的影響，這時有個小叮嚀：請媽媽依《孕婦健康手冊》時程定期接受產前檢查，提醒爸爸可以多加留意、主動關心媽媽身體變化或不適等。

| 孕期                 | 身體變化    | 說明                                                                                                                      | 孕婦產檢小叮嚀                     |
|--------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 妊娠第一孕期（懷孕初期）：未滿13週 | 疲倦      | 懷孕初期媽媽很容易感到疲勞，請爸爸多幫忙做事，少一些抱怨。                                                                                           | ★第1次產檢：第8週以前<br>★第2次產檢：第12週 |
|                    | 乳房腫脹    | 懷孕初期4～6周，媽媽的乳房變得豐滿且較敏感，乳頭與乳暈因黑色素沉澱會變得較黑，乳房可能也會疼痛、腫脹，這些現象意味著乳房正在為產後泌乳做準備。建議穿著較舒適但有支撐性的內衣，不需過度擔心，但若出現劇烈或突發性疼痛就要趕緊就醫。      |                             |
|                    | 孕吐      | 通常從懷孕6、7周開始，在3、4個月後會緩解，但若吃不下喝不下、持續劇烈孕吐或體重較懷孕前下降5%，應就醫。<br>有些媽媽的飲食習慣也會發生改變，原本不敢吃的東西在懷孕之後變得非常喜歡，不需過度限制，但爸爸可溫柔提醒注意營養均衡的問題。 |                             |
|                    | 頻尿      | 因為子宮壓迫膀胱，是懷孕初期及後期較常見的徵兆，但要注意排除泌尿道感染的問題，否則可能會增加胎兒早產的風險。                                                                  |                             |
|                    | 陰道出血    | 應盡快就醫，以排除子宮外孕、脅迫性流產、子宮頸息肉等問題。                                                                                           |                             |
|                    | 陰道分泌物增加 | 懷孕初期分泌物增加為正常現象，但若會陰紅腫或分泌物出現黃綠色或臭味，則可能是感染，應就醫。                                                                           |                             |

| 孕期                  | 身體變化    | 說明                                                                                                                  | 孕婦產檢小叮嚀                                                                                                                   |
|---------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 妊娠第二孕期（懷孕中期）：13至29週 | 脹氣      | 懷孕中期是懷孕三階段最舒適的孕期，但還是可能有脹氣的問題。建議少量多餐，爸爸可以安排在飯後一起散步幫助消化。                                                              | ★第3次產檢：第16週<br>★第4次產檢：第20週<br>★第5次產檢：第24週<br>★第6次產檢：第28週                                                                  |
|                     | 便秘      | 鼓勵媽媽多吃蔬菜水果及富含纖維食物。<br>準爸爸可以主動幫忙採買、準備。                                                                               |                                                                                                                           |
|                     | 胎動      | 第一次懷孕的媽媽大約18至20週左右會開始感覺到胎動，第二次或以上懷孕的媽媽則大約16週左右開始感覺到胎動。有時寶寶動作太大可能還會引起媽媽疼痛或干擾睡眠，甚至引發假性宮縮，爸爸可一起學習如何觀察胎動，並在媽媽感到不適時給予協助。 |                                                                                                                           |
|                     | 子宮圓韌帶拉扯 | 可能會感到疼痛，建議疼痛時稍作休息。                                                                                                  |                                                                                                                           |
|                     | 口腔疾病    | 懷孕後唾液分泌會增加，牙齦組織容易腫脹出血，此時應以軟牙刷刷牙，並可考慮洗牙維護口腔健康。                                                                       |                                                                                                                           |
| 妊娠第三孕期（懷孕後期）：29週以上  | 腰痠背痛    | 因後期體重增加以及懷孕造成生理結構與內分泌變化，加上身體準備要生產，鬆弛素影響肌肉關節漸鬆，許多媽媽都有腰痠的困擾。<br>爸爸可以透過專業諮詢或與醫生討論，協助媽媽找到適合的放鬆運動，一起度過這段不適。              | ★第7次產檢：第30週<br>★第8次產檢：第32週<br>★第9次產檢：第34週<br>★第10次產檢：第36週<br>★第11次產檢：第37週<br>★第12次產檢：第38週<br>★第13次產檢：第39週<br>★第14次產檢：第40週 |
|                     | 水腫      | 媽媽因腹部的壓力造成血液循環不通暢及水腫，除了要先分辨到底是生理性還是病理性水腫外，爸爸也可以幫忙透過睡前按摩改善症狀。                                                        |                                                                                                                           |



除了以上針對身體不舒服的應對，懷孕期間準爸爸更要使出體貼大絕招！抽空多陪準媽媽一起產檢，參與過程及胎兒的成長，既能增加準媽媽的安心感也能更同理孕婦的辛苦。再次提醒以下事項：

**衛生習慣：**避免憋尿、泡澡、泡溫泉等，採取淋浴，並多喝水、多排尿。

**營養攝取：**注意均衡營養，補充葉酸、鐵劑及綜合維他命，避免刺激性飲品。

**不菸不酒：**從懷孕開始，準爸媽就都應戒除吸煙、喝酒等習慣，包括二手煙都會影響胎兒。

**性生活守則：**具有流產史、陰道出血、子宮曾動過手術的準媽媽，懷孕初期與後期應盡量避免性行為；在懷孕中期，性生活也必須避免過於激烈；性器官亦不宜太深入。

**服用藥物問題：**準媽媽不可自行使用未經醫師開立的藥物、草藥或偏方。遇有用藥問題，應詢問相關醫師或先查詢相關實證網站了解。

隨筆札記



## 好孕旅程——迎接寶寶誕生

當孕婦出現陰道流血、破水及規則的陣痛時，就表示孩子準備要來了。有些產婦在規則陣痛以前會痛上一、兩天，通常是一些不規則的肚子緊繃（準備性收縮），並不能算是真正的進入產程。隨著規律性的子宮收縮、腰痠，慢慢的胎兒會一直往「出口」出來，壓迫到直腸肛門處時，準媽媽就會有想上大便的感覺。

第一胎婦女大約 3 ~ 5 分鐘陣痛一次約一分鐘，且持續一小時 (5-1-1) ；第二胎婦女則約 8 分鐘陣痛一次；每次持續約一分鐘，且持續一小時，就會建議到醫院待產 (8-1-1) 。

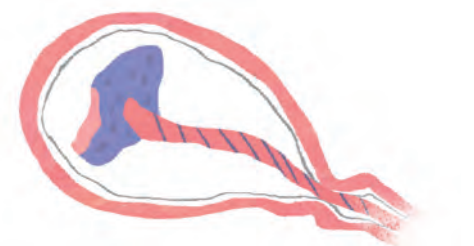
產程通常分為三個階段：

① 第一產程是指規則陣痛到子宮頸口完全打開；



② 第二產程是指子宮頸口全開到胎兒娩出（生孩子）；

③ 第三產程是從胎兒娩出到胎盤娩出（生胎盤）。





第一產程在第一胎婦女大約是 14 ~ 18 個小時；在第二胎大約是 7 ~ 9 小時。不過每個人的差異會很大。過程中爸爸可以陪著準媽媽經常改變姿勢，半坐臥姿加上重力的力量，可以幫助生產速度。



子宮口全開以後，就進入第二產程，也就是「生孩子」階段。這時候寶寶的胎頭會慢慢往下降，媽媽會不由自主地想要用力，這時候爸爸最重要的工作，就是幫助媽媽配合子宮收縮開始時，陪著媽媽一起用力，聆聽身體的感受，聚焦在把寶寶往門口推出來；等到收縮停止時引導放鬆呼吸，休息，然後一起等待下一次收縮的開始。經過一番的努力，就可以一起迎接新生兒「歡迎來到這世界」！

爸爸所給予的精神支持與實際行動陪伴，促進媽媽順利的生產，這生產過程是每一位爸爸媽媽一輩子都忘不了的經驗！有助於未來婚姻及家庭生活的和諧。



## 吃出好孕——好飲食 好孕事

「孕吐」是婦女察覺自己已懷有新生命的常見徵兆！



在懷孕初期因為體內「放鬆」激素大量分泌，而引起噁心、嘔吐及食慾不振（常常被統稱為害喜），通常在大約懷孕三個月以後，會逐漸改善。但仍有少數（約 2%）孕婦會有劇吐的情形，導致脫水及電解值不平衡外，可能發生體重減輕的現象。這時爸爸的陪伴及支持行動，讓媽媽度過孕期前三個月最難過的時期。包括：

可以在下床前，先吃一些全穀雜糧的食物，如全麥餅乾、全麥饅頭等乾的食物以改善孕吐，切記千萬不要與水或液體一起吃。

少量多餐，進食時液體與固體食物分開進食，最好液體食物盡量在兩餐間飲用，可以減少孕吐的發生。

另外，準爸媽要注意孕期許多營養素的需要量增加，故建議補充：

- ✓ **葉酸**：懷孕初期補充葉酸，可以改善胎兒發生神經管缺陷情況。
- ✓ **鐵**：懷孕期紅血球量增加、胎盤及胎兒的生長都需要鐵。媽媽若在懷孕期間有缺鐵性貧血，會增加胎兒早產的風險，有貧血或懷孕後期孕婦可以補充鐵劑。
- ✓ **鋅**：與胎兒的生長有關，嚴重缺乏鋅會導致胎兒生長遲緩、有畸形危險甚至死亡。
- ✓ **鈣**：國內孕期婦女鈣的攝取量普遍不足，故可視鈣質攝取的情況補充鈣片。
- ✓ **維生素 B12**：主要存在肝臟、肉類、紫菜、海帶，吃全素的婦女可多食用味噌、酵母粉等，或額外服用維生素 B12 補充劑。

孕婦營養指引表：

| 營養素（單位）     | 一般婦女       | 懷孕期（增加量） |      |      | 食 物 來 源                         |                          |
|-------------|------------|----------|------|------|---------------------------------|--------------------------|
|             |            | 第一孕期     | 第二孕期 | 第三孕期 |                                 |                          |
| 熱量（卡路里）     | 1,450~2100 | +0       | +300 | +300 | 6 大類食物如奶類、肉類（包含海產、蛋、豆製品）、水果、蔬菜等 |                          |
| 蛋白質（克）      | 50~60      | +10      | +10  | +10  | 奶類製品、豆漿、豆腐、豆干、魚、肉、蛋             |                          |
| 鈣（毫克）       | 1,000      | +0       | +0   | +0   | 低脂牛乳、乳製品、豆腐、深綠色蔬菜               |                          |
| 鐵（毫克）       | 15         | +0       | +0   | +30  | 紅肉、深綠色蔬菜、豆類、肝臟                  |                          |
| 礦<br>物<br>質 | 碘（微克）      | 140      | +60  | +60  | 海帶、海藻、貝類                        |                          |
|             | 鎂（毫克）      | 320~380  | +35  | +35  | 菠菜、莧菜、甘藍菜、胚芽、全穀類之麩皮、堅果種子類、香蕉    |                          |
|             | 鋅（毫克）      | 12~15    | +3   | +3   | 肝臟、瘦肉、牡蠣、全殼、甲殼魚類                |                          |
| 維<br>生<br>素 | 維生素 B1（毫克） | 0.9~1.2  | +0   | +0.2 | +0.2                            | 小麥胚芽、堅果、瘦豬肉、肝臟、大豆及其製品、奶粉 |
|             | 維生素 B2（毫克） | 1~1.3    | +0   | +0.2 | +0.2                            | 牛乳、乳製品、強化穀類              |

|     |             |     |      |      |      |                                    |
|-----|-------------|-----|------|------|------|------------------------------------|
| 維生素 | 維生素 B6（毫克）  | 1.5 | +0.4 | +0.4 | +0.4 | 肉類、全穀類                             |
|     | 維生素 B12（毫克） | 2.4 | +0.2 | +0.2 | +0.2 | 肝臟、肉類、紫菜、海帶                        |
|     | 菸鹼素（毫克）     | 14  | +0   | +2   | +2   | 動物肝臟、牛肉、豬肉、雞肉、魚貝類、蛋奶類、乳酪、胚芽米、香菇、紫菜 |
|     | 葉酸（微克）      | 400 | +200 | +200 | +200 | 綠色蔬菜、肝臟、豆類                         |

（資料來源：衛生福利部國民健康署膳食營養素參考攝取量修訂第七版及孕婦健康手冊）

懷孕期的營養均衡及體重控制於 12~15 公斤是非常重要的，除可以減少妊娠合併症外，生命頭 1000 天，媽媽從準備懷孕期（270 天）至寶寶兩歲（730 天），是掌握寶寶一生健康的關鍵期。若是媽媽們在懷孕過程有營養攝取較差的情形，應該及早請醫師、營養師評估營養狀況，早日改善營養問題。

心情隨筆



# 2 育兒專業小撇步





## 謝謝你／妳來當我們的寶貝

家中多了一個新成員之後，家中的作息就會有很大的改變，因為新生兒的神經系統和腸胃功能尚在慢慢成熟中，所以無法像大人一樣只吃三餐或是一覺睡到天亮，此時家中大人都圍著這個小寶貝團團轉，每個人因都作息大亂而感覺疲倦，但卻又覺得似乎什麼事都沒做好。

面對一位「懷胎 9 月」初來乍到的新成員……

- 新生兒是家人：照顧新生兒需要全家人一起分工合作。
- 母嬰同步作息：配合新生兒嬰兒睡眠和吃奶的時間作息，滿足新生兒的生理及心理需求。
- 快樂的媽媽：母親剛經歷了生產的巨大生理變化，要有足夠的休息來調整自己。
- 保有希望：慢慢地，當寶寶越來越成熟之後，家中的作息也就能越來越規律。
- 產前規劃：在生產前就預先討論與規劃，先了解寶寶的一般生理需求和睡眠變化，才不會有錯誤的期待，以至於在育兒的一開始就覺得挫折。
- 有備無患、臨危不亂：有好的規劃，每個家人就更能享受和寶寶相處的甜蜜的時光。



## 寶寶滿月了 守護寶寶健康密技



關於滿月寶寶的大小事，  
還有哪些是爸媽應該知道的呢？

這是一個新的里程碑，此時要幫寶寶做些基本評量。爸爸媽媽可透過政府提供 7 歲以下 7 次（0～2 個月、2～4 個月、4～10 個月、10 個月～1.5 歲、1.5 歲～2 歲、2～3 歲及 3～未滿 7 歲）免費的兒童健康檢查來了解兒童成長的情形。健康檢查項目包括：生長評估（身高、體重、頭圍）、身體檢查（聽力、視力、口腔檢查等）、發展評估（粗動作、精細動作、語言表達等）等。如有健康、飲食、照護上相關的疑慮，醫師亦以一對一的方式提供家長或主要照顧者兒童衛教指導服務。提醒要記得攜帶《兒童健康手冊》，檢查前先填寫兒童健康手冊內「健康檢查紀錄表」及「衛教紀錄表」，讓醫師檢查評估更順利。

- 生長評估：一般最簡單的生長評估要點，是寶寶的體重。健康足月生產的嬰兒從出生到滿月，大約會增長 500 公克到 1 公斤左右。更精確的評估可以從體重、頭圍、和身高三方面來對照評估寶寶的生長情形。國民健康署發給我們的實體《兒童健康手冊》或是網路版手冊（可上衛生福利部國民健康署網站下載）內容中，有「兒童生長曲線百分位圖」（分別有男孩和女孩的圖表，如附圖 1 及圖 2），可以利用來對照評估寶寶的生長情形。





- 發展評估：滿一個月的寶寶，可以在趴臥姿勢時，稍微抬頭；在聽到熟悉的聲音時他／她會轉頭向聲音處；會注視親人的臉（雖然不見得看得很清楚）；會對我們發出嗯嗯哦哦的聲音，而不再只是單純的哭聲。此外，寶寶偶爾會給出一個迷死人的微笑哦！關於寶寶的發展，我們一樣可以參閱《兒童健康手冊》，在該手冊附錄中有一份「兒童發展連續圖」，對照圖表就可以知道家裡的寶寶是不是發展良好。新手爸媽也可以透過臺北市府衛生局編制的臺北市學齡前兒童發展檢核表，定期幫家中的寶寶做兒童發展評估，掌握寶貝的各個階段成長。



- 預防注射：滿月寶寶需要施打第二劑 B 型肝炎疫苗，按時帶寶寶去打預防針可以有效保護他／她免於受到嚴重的病菌感染。相關疫苗預防接種時間可以參考《兒童健康手冊》上的「預防接種時程及記錄表」，也可以上衛生福利部疾病管制署網站輸入相關資料查詢。再次提醒要記得攜帶《兒童健康手冊》，按時帶著寶貝到醫院（或衛生所）找醫師打預防針，同時讓醫師幫孩子做身體檢查與發展篩檢評估，以確定孩子是否身體健康，而且生長與發展良好。



## 預防接種時程 及記錄表



臺北市學齡前  
兒童發展檢核表

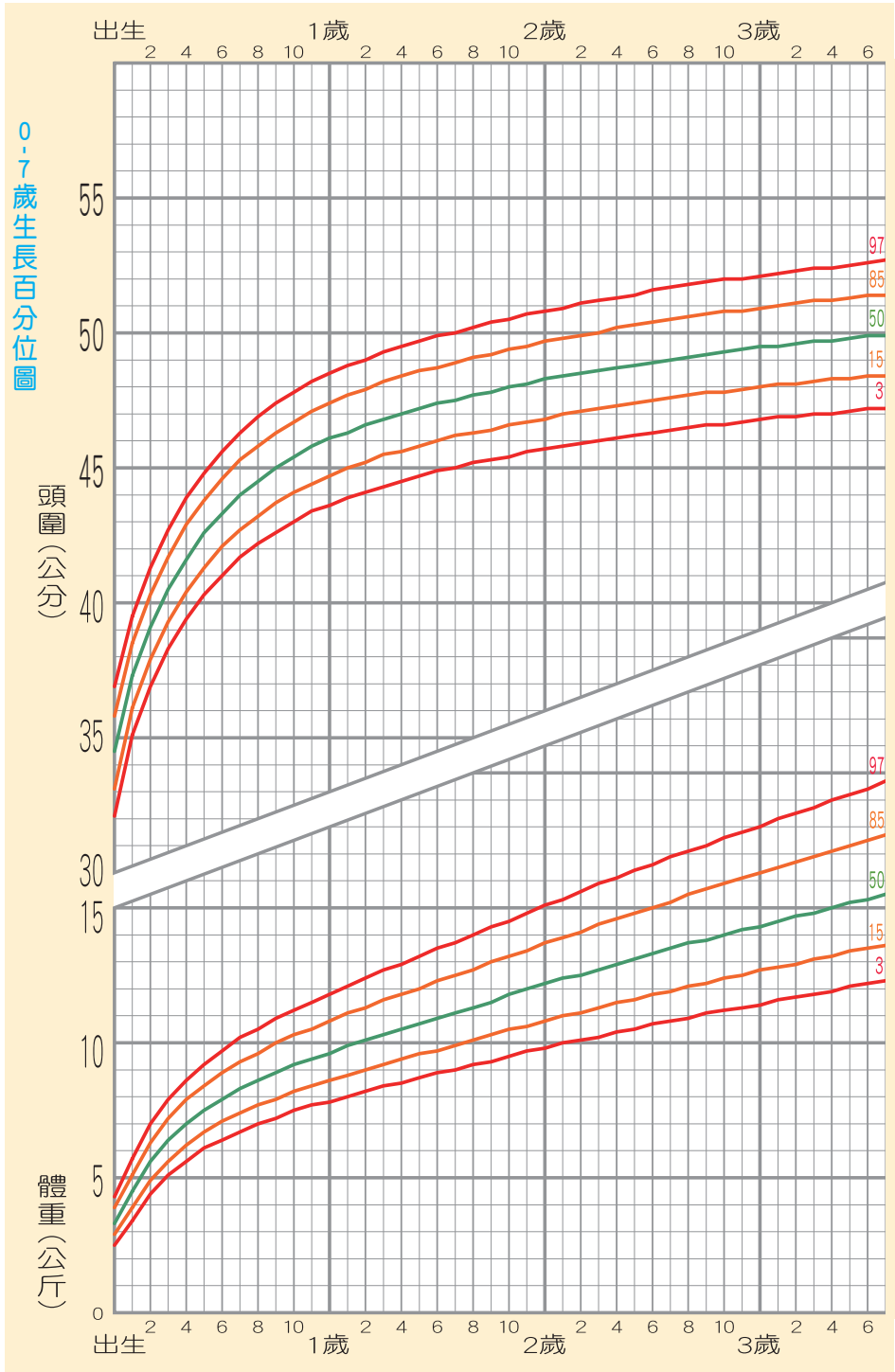


兒童健康手冊

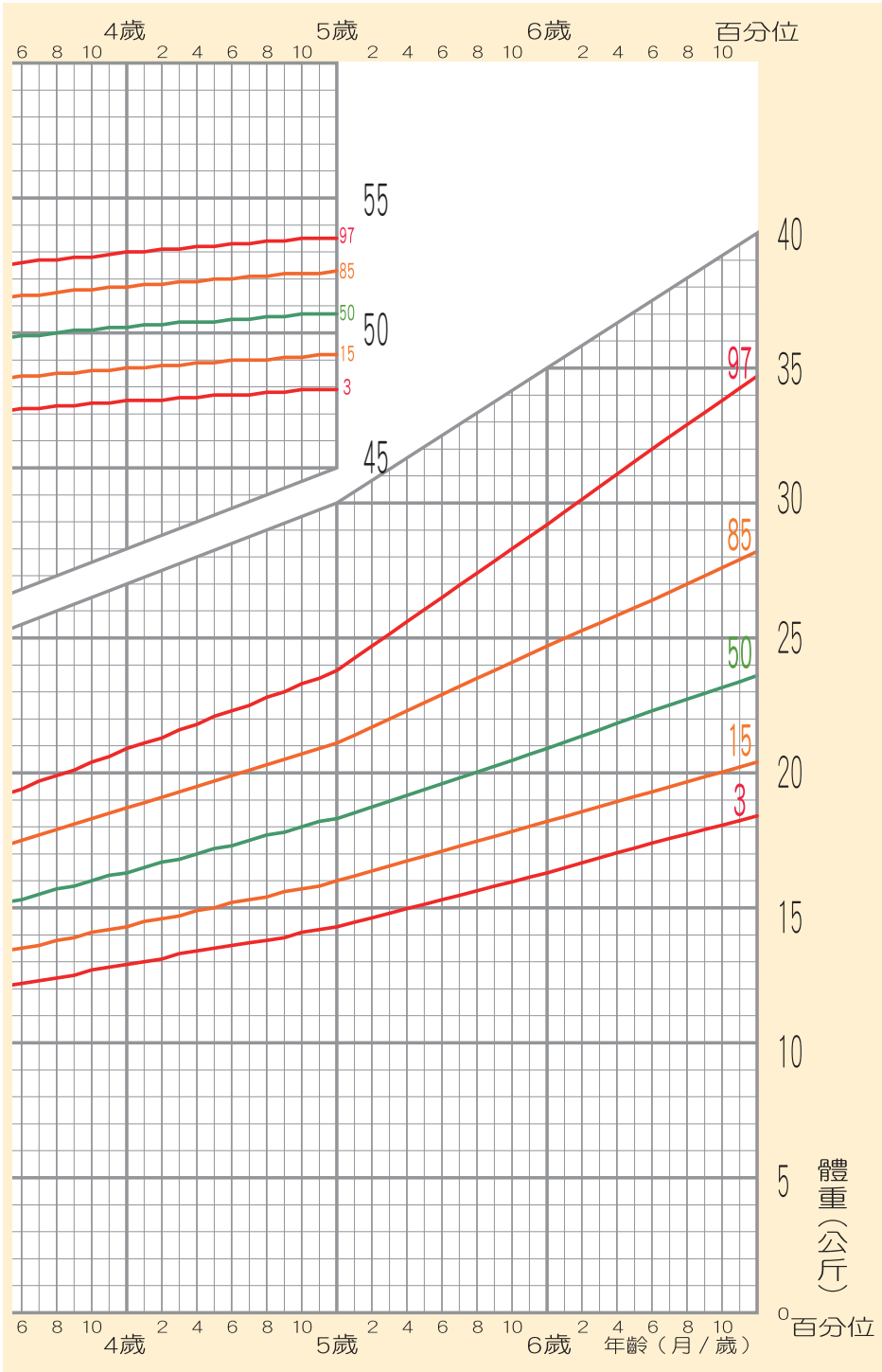
隨筆札記



圖 1. 男孩版兒童生長曲線百分位圖



補充說明：生長曲線百分位圖從下到上有 3、15、50、85、97 等五條百分位曲線，圖的橫軸是年紀，圖的縱軸則是體重（頭圍、或身高），對照寶寶年齡與體重（頭圍、或身高）就可以在曲線圖中對應到寶寶生長落在哪一個



區間。一般而言，寶寶的生長落在第 3 到第 97 百分位之間都屬於正常生長範圍，如果低於第 3 百分位或高於第 97 百分位，就有可能是體重過輕或太重（頭圍太小或太大，身高太矮或過高）。



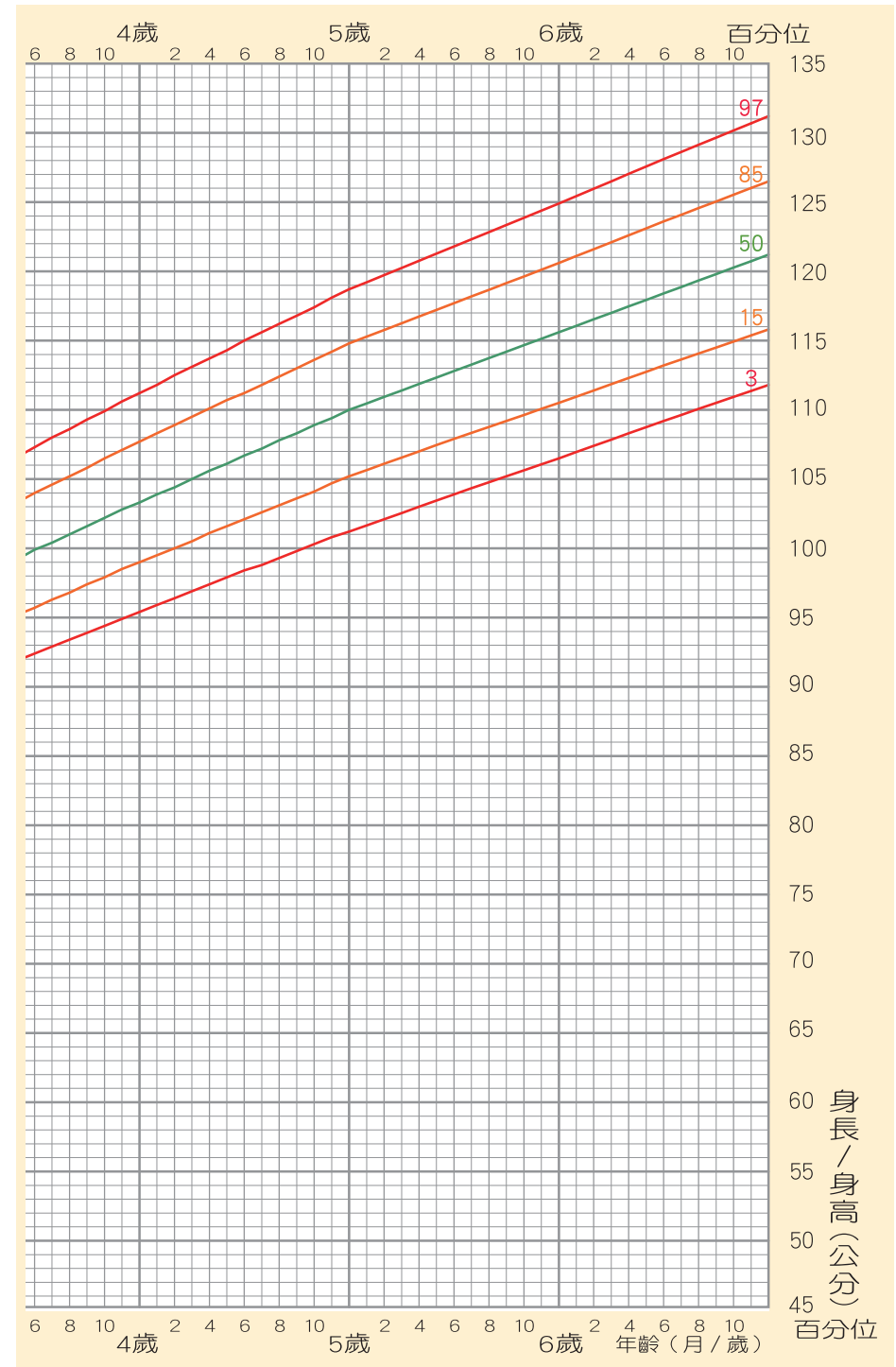
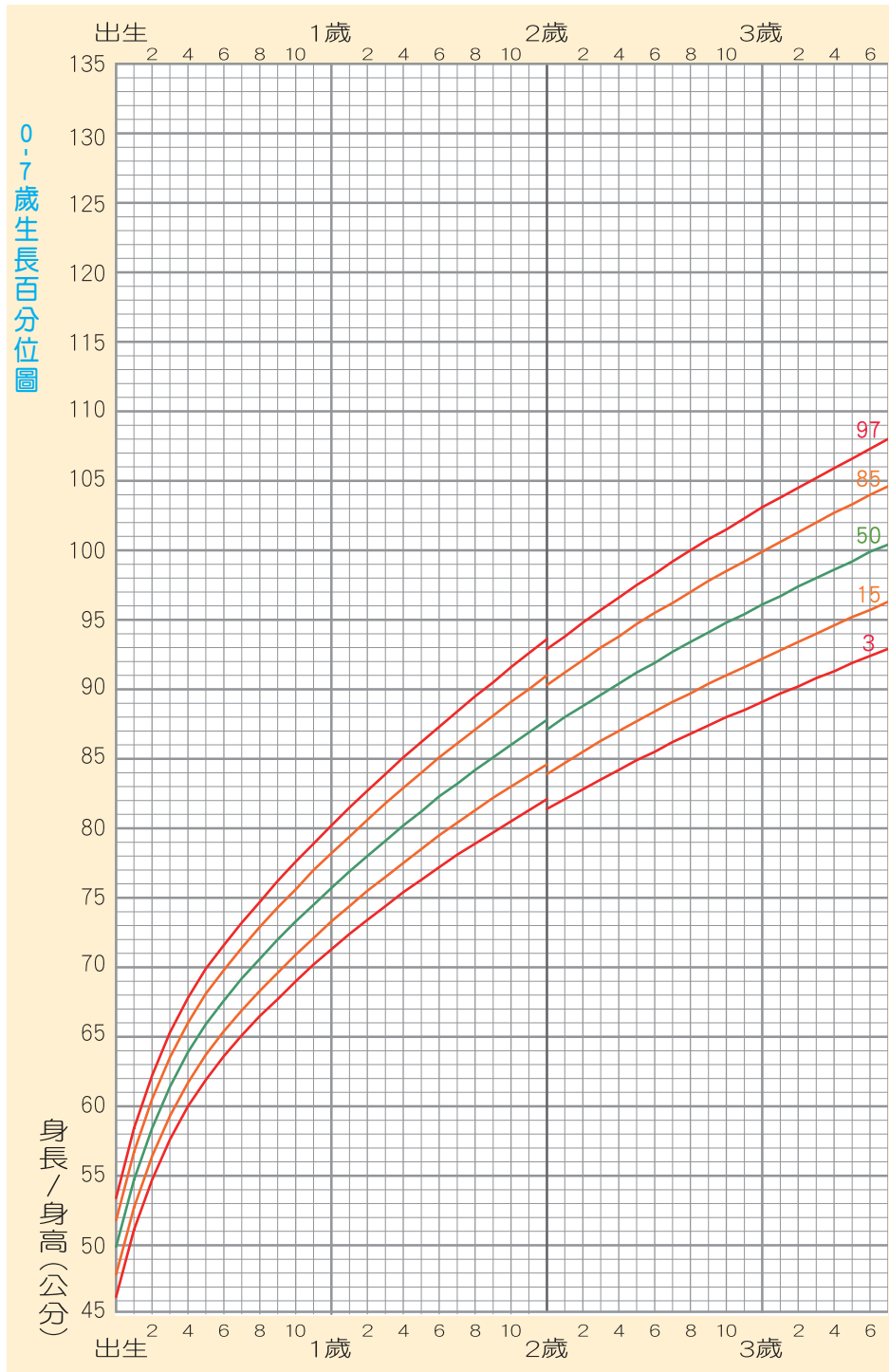
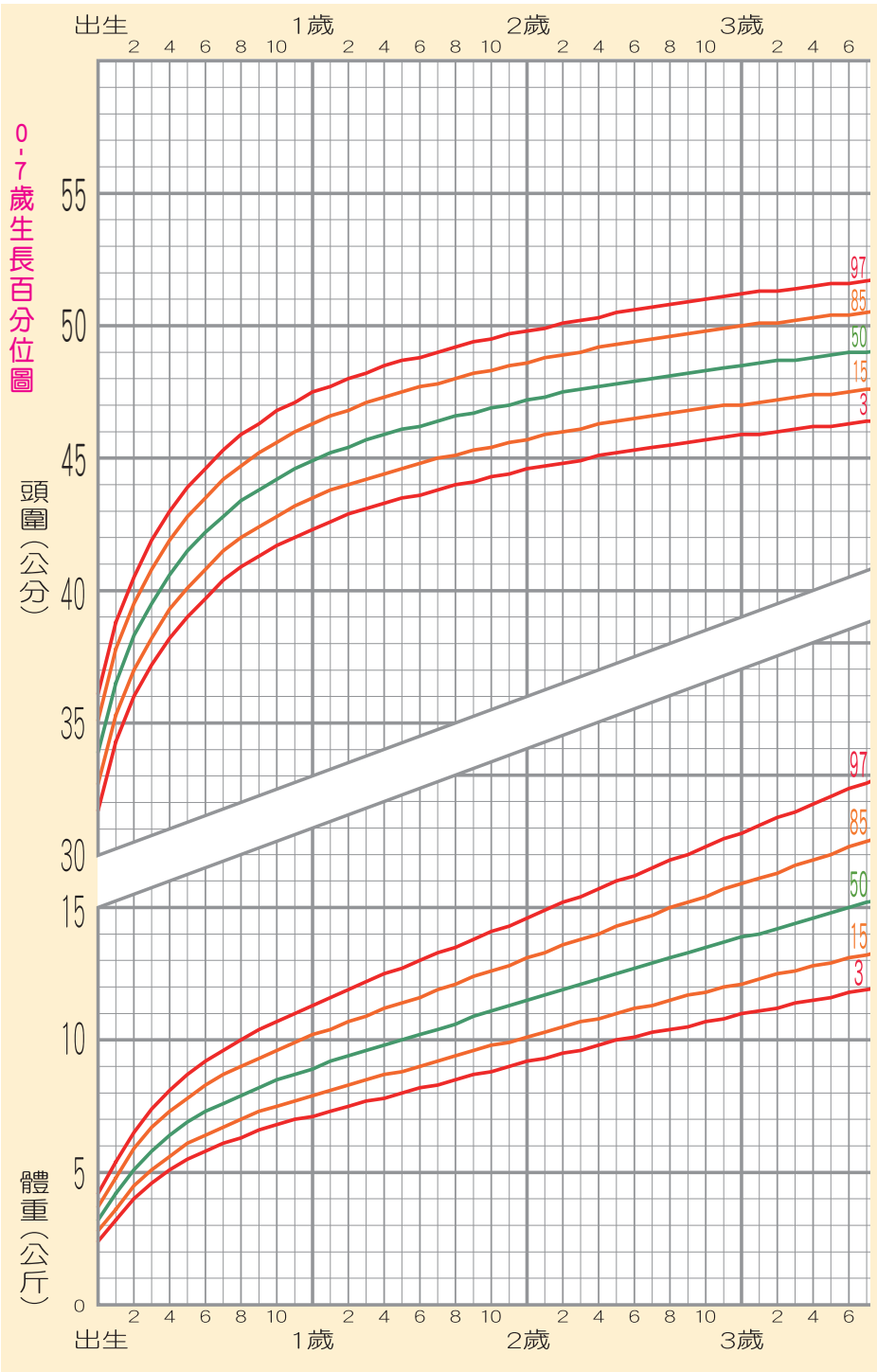
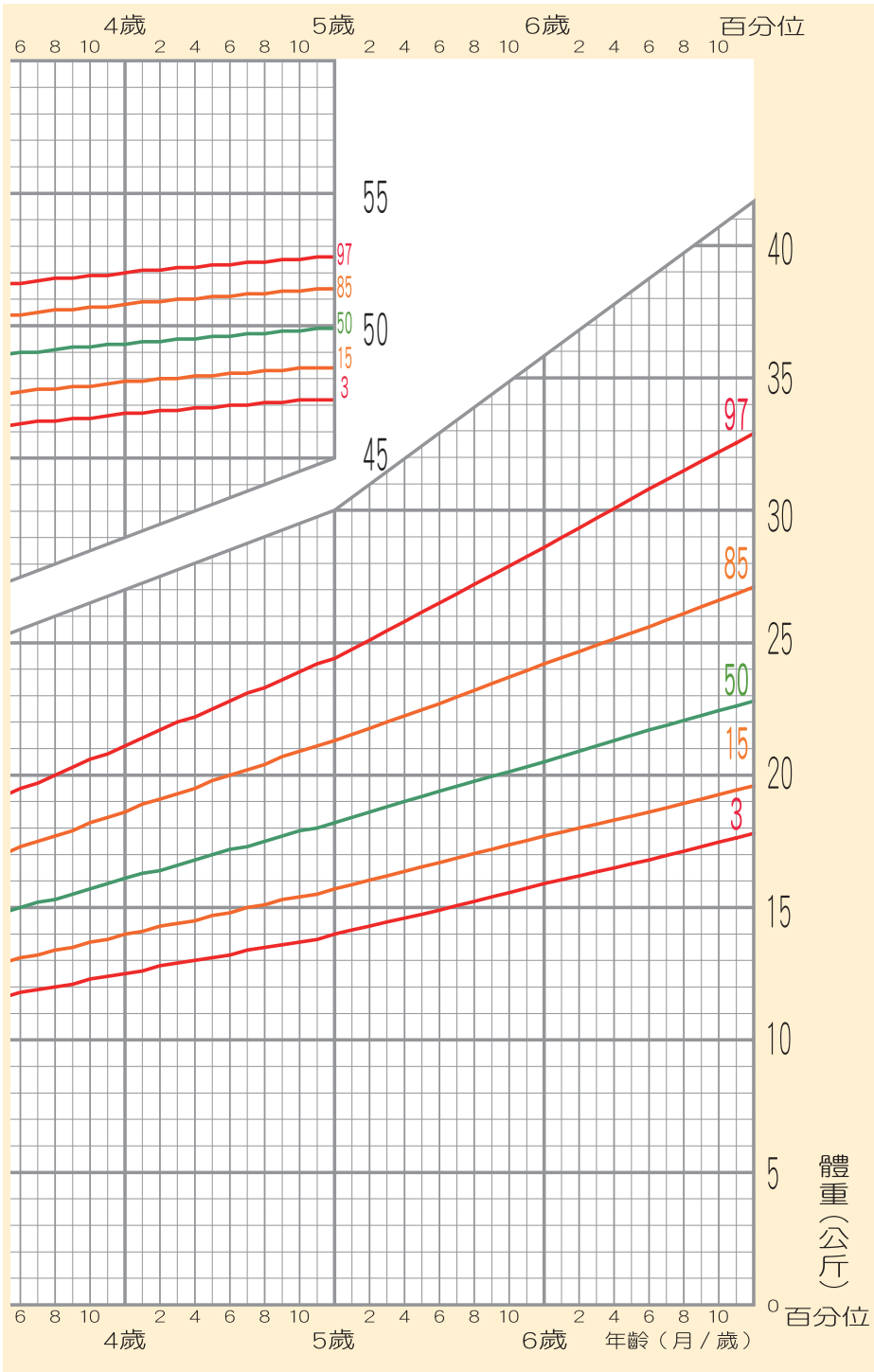


圖 2. 女孩版兒童生長曲線百分位圖

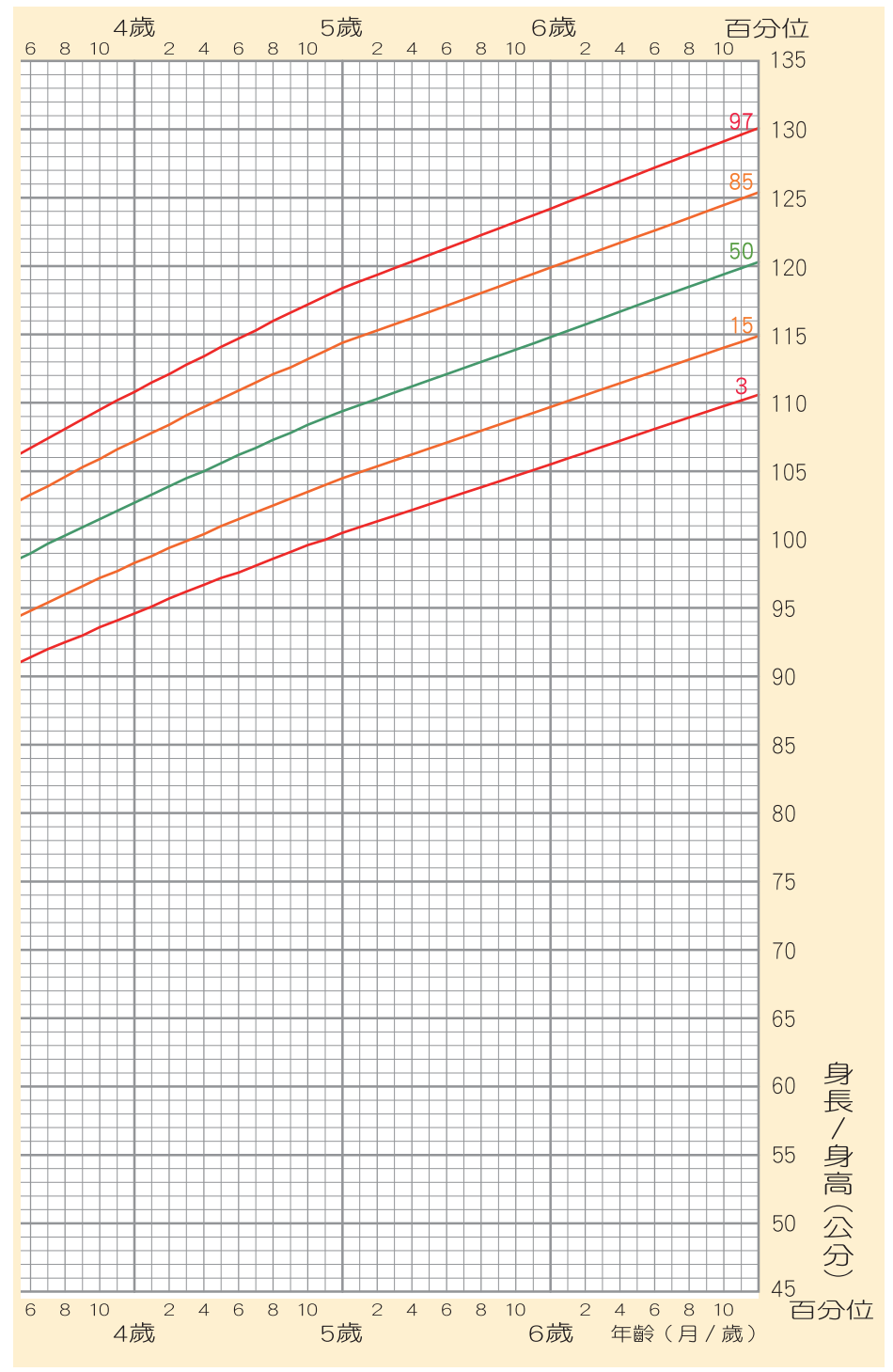
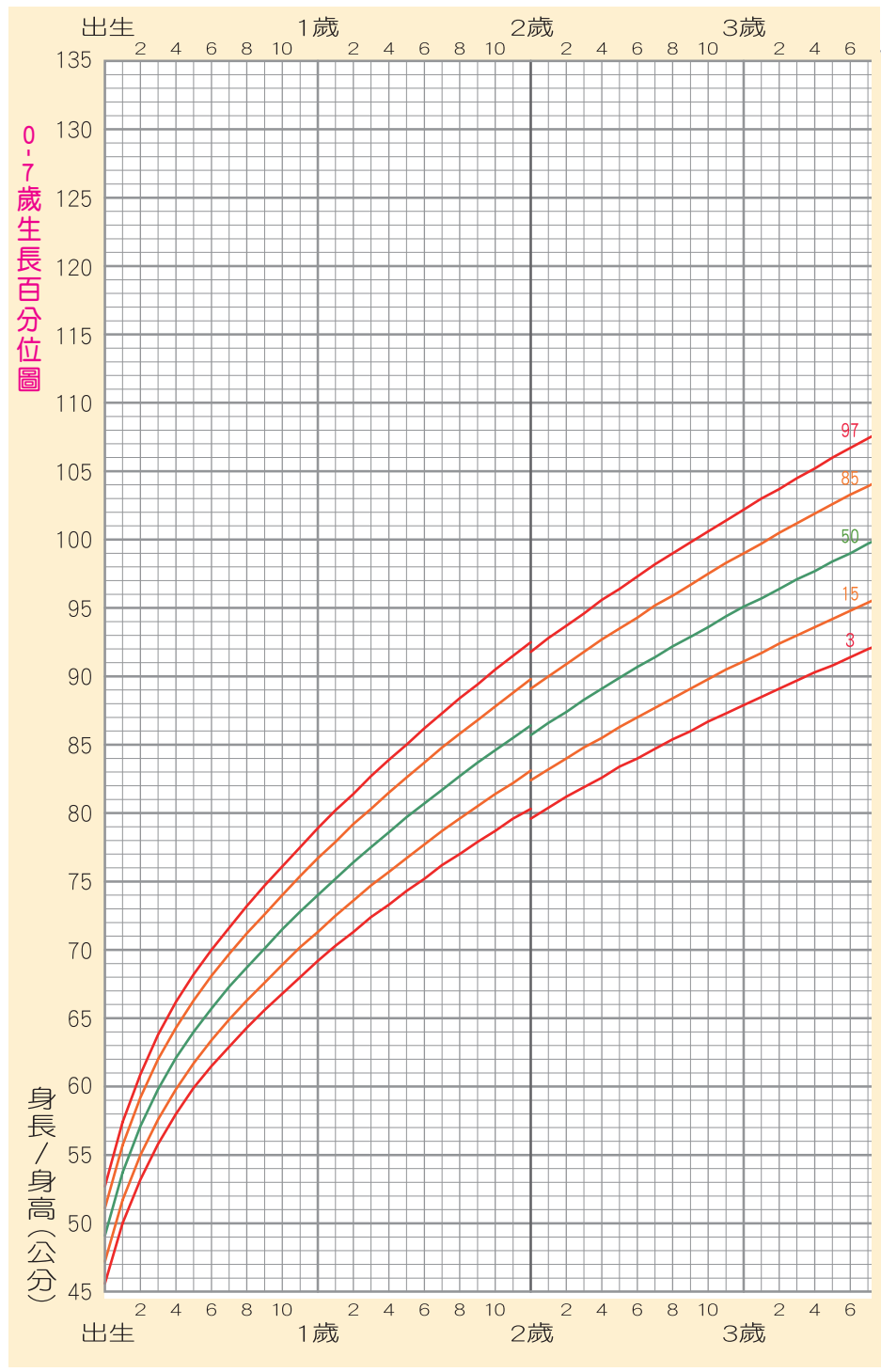


補充說明：生長曲線百分位圖從下到上有 3、15、50、85、97 等五條百分位曲線，圖的橫軸是年紀，圖的縱軸則是體重（頭圍、或身高），對照寶寶年齡與體重（頭圍、或身高）就可以在曲線圖中對應到寶寶生長落在哪一個



區間。一般而言，寶寶的生長落在第 3 到第 97 百分位之間都屬於正常生長範圍，如果低於第 3 百分位或高於第 97 百分位，就有可能是體重過輕或太重（頭圍太小或太大，身高太矮或過高）。





# 喝——最暖心的禮物——母乳

母乳是大自然針對人類嬰兒設計的完整營養食物，請持續哺育純母乳 6 個月以上，添加適當副食品後持續哺乳到寶寶兩歲以上，啟動母乳哺育成功秘訣，爸爸可以預先準備事前的工作。



- **參與學習：**參加母嬰親善醫院、哺乳支持團體或是專業團體所提供的正確嬰兒母乳哺育知識，學會協助媽媽哺乳的技巧。
- **肌膚接觸：**陪伴產後媽媽和寶寶立即肌膚接觸，給寶寶時間含上第一口奶。在過程中請協助媽媽半躺姿勢，確定寶寶的膚色紅潤，呼吸順暢，頭頸可以自由活動。
- **正確含乳：**幫助媽媽放鬆，寶寶身體成一直線、並面向媽媽乳房、嘴巴張得夠大且貼緊媽媽、協助媽媽運用枕頭支托寶寶頭肩臀部。期間確定媽媽在哺乳過程中的舒適（如：提供適當的枕頭靠墊、一杯溫熱安神的飲料或小點心）。
- **陪伴支持：**當媽媽遇到哺乳問題時，正向的支持與陪伴，尋求正確的協助，有助於持續的母乳哺育。

母乳哺育好處多，不但對寶寶有非常多的好處，對於媽媽而言，也有益處的。母乳的好，究竟好在哪裡呢？又有哪些好處？

- **寶寶頭好壯壯：**讓寶寶的成長、腦神經、免疫系統以及腸道菌種得以順利發展，減少寶寶感染、及日後肥胖、癌症的發生。
- **媽媽健康窈窕：**哺乳讓媽媽身體得以正常恢復，同時減少日後乳癌、卵巢癌、高血壓、肥胖等疾病發生。哺乳期間親密的接觸更有助於親子關係的持續發展。

寶寶哺乳與排泄參考表

| 嬰兒的年紀                         | 頭一週                         |               |                  |               |                               |    |            | 兩週 | 三週 |  |  |
|-------------------------------|-----------------------------|---------------|------------------|---------------|-------------------------------|----|------------|----|----|--|--|
|                               | 一天                          | 二天            | 三天               | 四天            | 五天                            | 六天 | 七天         |    |    |  |  |
| 平均一天要餵母乳幾次？                   | 至少一天八次，每次一到三小時一次，嬰兒的吸吮強，深而慢 |               |                  |               |                               |    |            |    |    |  |  |
| 寶寶胃的大小                        | 龍眼大小（5cc）                   |               |                  | 荔枝大小（25cc）    |                               |    | 桃子大小（50cc） |    |    |  |  |
| 溼尿布：<br>多少，多濕<br>／平均一天        | 至少一片<br>濕尿布                 | 至少 2 片<br>濕尿布 | 至少 3 片<br>濕尿布    | 至少 4 片<br>濕尿布 | 至少 6 片濕尿布<br>尿布非常濕，且尿液澄清或呈淡黃色 |    |            |    |    |  |  |
| 有大便的尿布量：排便<br>的次數和顏色<br>／平均一天 | 至少 1 至 2 片<br>黑色或墨綠色        |               | 至少 3 片<br>墨綠色或黃色 |               | 至少 3 次，大量軟便／黃色                |    |            |    |    |  |  |

資料來源：國民健康署《母乳哺育手冊》



## 吃——寶寶副食品的眉角

當寶寶開始會對大人的食物感興趣，這時候爸媽們就會面臨到一個問題：是不是該吃副食品了呢？

● **副食品是什麼？**簡單的說：副食品就是離乳食物。

● **為何需要副食品？**

(1) 漸進過渡：在寶寶逐漸將母乳或配方奶變成非主食，而慢慢地增加其他食物為主食的轉換期食物；添加副食品是讓孩子去熟悉不同食物的味道與口感。

(2) 成長發育：從液態食物轉換到泥狀、條狀、塊狀食物，慢慢訓練咀嚼能力以及抓取食物及放入口中的協調能力。

● **什麼時候可以開始吃副食品呢？**

(1) 目前建議大約出生後 4 到 6 個月（早產兒依矯正年齡），原則是不影響母乳哺餵。

(2) 根據寶寶是否表現出準備好要接受固體食物來決定，像是：看到大人吃東西會不自覺張開嘴巴，甚至主動伸手想抓食物，當寶寶出現以上舉動，就是開始的好時機。

● **添加副食品的重點時程為何？**

(1) 6 個月大以後，開始訓練寶寶使用杯子，以作為日後戒斷奶瓶的準備。6 個月前不需要給予果汁，開始給予時須進行稀釋。

(2) 6～8 個月左右，可以讓寶寶練習自己拿著餅乾或烤過的土司吃。

(3) 9～10 個月大時，提供一些約一口大小、較軟的食物，也可讓寶寶用手抓著吃。

(4) 副食品吃得較多時，奶量自然隨著減少。依照世界衛生組織的建議，喝母乳的寶寶，在 6-8 個月時，一天至少應吃兩次副食品；9 個月以後，則 1 天至少吃 3 次副食品；對於沒有喝母奶的寶寶，則 6 個月後，1 天至少要吃 4 次副食品或配方奶，以維持寶寶足夠的能量攝取。

(5) 未添加副食品前，除非天氣很熱、流很多汗，一般不需要額外再給予水分，以免影響奶量攝取。

● **添加副食品要注意什麼？**

(1) 一歲前不能吃蜂蜜與鮮奶。

(2) 三歲前不給整顆堅果。

(3) 隨著寶寶咀嚼能力越來越好，逐漸增加副食品的份量與次數、變換黏稠度。

(4) 增加食物多樣性及確保富含鐵、鈣及蛋白質營養的食物。

添加副食品的方式沒有最好，只有最適合，是由孩子主導進食的過程；爸爸媽媽都應該要學習如何安全準備與保存副食品，身為父母的我們有耐心，鼓勵但不強迫進食，享受陪伴孩子吃飯過程的樂趣以及甜蜜。

### 隨筆札記



● 母乳相關資源——衛生福利部國民健康署《母乳哺育手冊》

- 孕產婦關懷專線 0800-870-870（國語諧音：抱緊您 抱緊您）
- 母乳庫：<https://reurl.cc/j5KIWn>
- 衛生福利部孕產婦關懷網站 <https://mammy.hpa.gov.tw/>
- 衛生福利部孕產婦關懷粉絲團 <https://zh-tw.facebook.com/mammy.hpa>
- 雲端好孕守 APP
  - (1) 雲端好孕守（暨母乳一指通）for IOS：<https://reurl.cc/Ez5GQ1>
  - (2) 雲端好孕守（暨母乳一指通）for Android：<https://reurl.cc/Q3K4Vo>
- 臺北市政府衛生局／主題專區／婦幼優生／母乳哺育：



母乳庫



衛生福利部孕  
產婦關懷網站



衛生福利部孕產  
婦關懷粉絲團



雲端好孕守  
IOS



雲端好孕守  
Android



臺北市政府衛  
生局／主題專  
區／婦幼優生  
／母乳哺育

隨筆札記





## 拉——輕鬆 5 步驟 寶寶遠離尿布疹

怎麼辦，寶寶又紅屁屁了！相信很多爸爸媽媽都曾有這樣的經驗。寶寶的肌膚很嬌嫩，正確的臀部照護方式顯得更重要，掌握 5 步驟，減少寶寶屁屁危「肌」。

### ● 寶寶臀部照護 5 步驟：

#### 第 1 步：勤換尿布

隨時檢查寶寶尿布，保持屁屁清潔。

#### 第 2 步：適度清潔

減少使用肥皂，每次更換尿布時以溫水將屁股洗乾淨，並使用紗布巾或擦手紙拭乾。

#### 第 3 步：隔絕尿便的刺激

清潔屁屁後，可塗抹凡士林或含氧化鋅的乳液或藥膏，加強保濕、隔離便便跟尿液刺激。

#### 第 4 步：保持臀部乾燥

如有尿布疹，適當時可打開尿布，讓寶寶的臀部皮膚保持溫暖乾燥空氣中。

#### 第 5 步：何時應就醫？

如發現尿布疹、紅臀處有紅腫、化膿及發燒時，可能因感染造成局部蜂窩組織炎，請務必儘快就醫。

### ● 從小開始「布」一樣

寶寶平均一天要換 6～7 片紙尿布，不僅消耗快速、需要定期採買，對地球的傷害也大，近年來環保意識崛起，布尿布也提供新手爸媽另一個選擇，只要清楚瞭解正確的使用方式，布尿布使用上並沒有想像中困難，是一個經濟又環保的選項，一起為地球盡一份心力。



圖出處：臺北市府衛生局布尿布宣傳（文宣）

### 隨筆札記

Blank lined area for notes.



## 睡——寶寶睡得好 爸媽煩惱少

為什麼我的寶寶白天總是在睡覺，晚上卻哭鬧不休，讓全家人都不能安眠？到底嬰兒睡眠時間多少才算足夠呢？我要如何才能調整寶寶白天和夜晚的作息？什麼時候能睡過夜？是新手爸媽最關心的問題之一。

### 嬰兒的睡眠和大人有什麼不同：

- **經常睡：**一般而言，新生兒所需要睡眠時間很長，白天約 8～9 小時，夜間約 8 小時。但會斷斷續續，每次睡眠周期都很短，睡一下就會醒來。
- **容易醒：**每次睡眠周期都很短，新生兒一個睡眠週期大約是 40～50 分鐘，前面 15 分鐘很快就進入熟睡期（安靜睡眠期），後面的 30 分鐘則進入活躍淺眠期（活動睡眠期），容易醒來，這樣的睡眠模式是寶寶保護自己的機制，可以讓大腦經常保持活動，維持呼吸及醒覺狀態，促進腦部成熟，即使夜間有幾次短時間的清醒都是寶寶發展的自然現象！
- **無日夜：**大部分新生兒在 3 個月以前，無法睡過夜，隨著年齡增加，睡眠需求時間慢慢變短，但夜間睡眠時間變長，約三分之二的嬰兒到 6 個月大時能夠睡過夜。但有些孩子需要到更大年齡，睡眠模式才會成熟。

### 如何建立寶寶的睡眠規律呢？

認識並回應寶寶想睡的表徵如：揉眼睛、打呵欠、看著別處，不要讓寶寶太過疲累而無法入睡。當寶寶日夜顛倒或半夜驚醒情況嚴重時，先觀察及處理寶寶是否有身體不適、肚子餓或長乳牙的情形；或對食物或環境過敏、衣物不當。

- **強調晝夜差異：**新生兒不了解白天和黑夜的區別，家人作息、生活習慣與寶寶作息相關，可以採取一些措施來幫助您的寶寶適應晝夜節律。
  - (1) 增加白天活動量，遊戲盡量安排在白天；晚上盡量保持平穩安靜的活動。
  - (2) 夜間盡量保持房間光線昏暗且安靜，如果需要照料嬰兒，可以使用較昏暗的燈光或夜燈，盡量不要打開明亮的頭頂燈。
  - (3) 夜裡在臥室餵奶，迅速回應寶寶的哺餵需求後，並儘快安撫，幫助再入睡。

- **建立睡眠儀式：**慢慢熟悉並配合寶寶的生理時鐘入睡，營造舒適睡眠環境。

- (1) 確認寶寶吃飽並給予孩子足夠的安全感，如：擁抱和安撫寶寶來調整作息。
- (2) 在讓寶寶昏昏欲睡時，放回嬰兒床上，這有助建立跟睡覺間的關聯。可以自我安撫的寶寶，在夜間醒來時可以安撫自己並再次入睡，也睡得比較久。如果寶寶在夜間哭鬧醒來，不要急著馬上抱起來，可以在床上拍拍他、直到他安靜下來或入睡。
- (3) 當對您和您的寶寶都感覺合適時，安排每天規律的進食、玩耍、睡覺的順序。晚間則盡量減少玩耍，專注於讓寶寶培養睡眠情緒、進入睡眠狀態的常規模式。

- **確保安全睡眠：**請務必遵守國民健康署的「五招安心睡」——不趴睡、不用枕、不同床、不悶熱、不鬆軟，營造寶寶安全的睡眠環境。





職場育兒權益福利補給讚



## 玩——親子共讀好處多 0 歲閱讀起步走

閱讀向下紮根是世界的潮流，也是台灣近幾年兒童教育的重要議題之一。隨著對於兒童教育的重視，政府積極推動諸多嬰幼兒「親子共讀」活動，希望讓閱讀的風氣走出校園，步入家庭，甚至希望從嬰幼兒時期就開始培養親子共同閱讀的習慣。

「親子共讀」字面上來說雖然似乎只是讓家長陪著家裡的小寶貝一起讀書，然而它最重要的精神其實是「陪伴」。以書本作為媒介，讓親子可以在共讀的這段專屬於彼此的時空中進行情感的交流與建立更穩固的親情連結。

閱讀起步的年紀並不限於已經識字的孩子，根據腦科學的研究指出，在出生後的頭三年是腦神經功能發展最快速的時期，親子閱讀可以透過書本提供嬰幼兒一個正向良好的刺激，由於不同年齡層的孩子各有不同的摸索書本或閱讀的模式，因此家長們還需要學習掌握各年齡層孩子的神經發展特質，以調整不同的親子共讀模式。

親子共讀對於兒童與親子關係發展有著諸多的好處，而對於孩子而言，爸爸和媽媽的陪伴各自扮演著無可取代的角色。事實上，讀什麼書？用什麼語言？識不識字？等等，這些都不應該被視為親子共讀的限制，我們每個人都可以用自己最熟悉自在的方式為孩子說一段精彩的故事，也都可以成為家人間在親子共讀上的神隊友呦！



### 「儘早唸故事書給寶寶聽」的簡單原則：

1. 從「對話式共讀」開始：大人可以用看圖講故事和自問自答的方式，邊講邊觀察孩子的反應，孩子的笑容、咬書、拍打、撕書都是喜歡書的表現。
2. 找個舒服的地方一起看書：大人的懷裡是孩子聽故事最舒服的位置，床邊的晚安故事，則是安撫孩子入眠的好方法。
3. 不需硬性規定時間：嬰幼兒專注力原本就不長，家長不需規定哪個時間一定要共讀，或是要共讀多久。只要大人和孩子都喜歡，即使每次共讀只有 5 分鐘也可以。
4. 由少而多建立閱讀習慣：建議剛開始每天撥出幾分鐘的時間，找個輕鬆的角落抱著孩子輕柔地閱讀，然後再慢慢延長閱讀的時間，自然可養成閱讀習慣。
5. 不要過度約束孩子：孩子專注力較短，聽故事時可能一下子就分心，只要大人持之以恆，孩子自然就會過來參與。
6. 用溫暖的聲音朗讀，孩子自然會被吸引回到書裡。
7. 家長要以身作則：孩子的成長環境中，家裡經常有書，常有人閱讀，孩子自然而然就會親近書、親近閱讀。

（資料來源：衛生福利部國民健康署《兒童衛教手冊》）



兒童衛教手冊



## 行——解讀寶寶的摩斯密碼

### ● 聽懂寶寶各種行為暗示

剛出生的寶寶，雖然還無法用語言表達，但是已經可以用聲音、表情或肢體語言告訴您他的感覺、以及他的需求，這是嬰兒特有的溝通方式。



● **寶寶說「我餓了」**：觀察到寶寶出現頭轉來轉去尋找乳房、嘴巴張開、舔嘴唇、吐舌頭、吸手指、發出吸吮的聲音、或是飢餓性哭鬧（漸進式且間歇性哭泣），就是想吃了。然而，大人用手碰觸寶寶的嘴角時，寶寶會出現轉頭想吃手的尋乳反射，並不一定代表寶寶餓了、想吃奶。

→ **可以餵他**。寶寶會比較有耐心學習含乳及吸吮，母乳哺餵也比較容易成功。

● **寶寶說「和我玩」**：寶寶眼睛睜大且明亮、與您有眼神交流、微笑、四肢平穩的活動、手伸向您等，表示您的寶寶已經準備好跟您玩。

→ **可以用微笑、歌聲及說話回應他**。和寶寶一起閱讀、講故事，看圖片；讓單詞、有節奏、押韻、穩定旋律的聲音，都可以幫助寶寶穩定下來，也可以增強寶寶的語言及溝通能力。  
(可以參考國民健康署親子共讀網頁)



國民健康署  
親子共讀網頁



● **寶寶說「我睏了」**：包括眼神渙散或凝視遠方、打呵欠、看起來焦躁、四肢急速抖動、吸手指、對人或玩具不再有興趣。

→ **可以抱抱他或輕輕搖動寶寶，幫助他安靜下來並入睡**。在寶寶出生頭六個月中，保持睡眠時間的靈活性相當重要；當他們準備好就會「睡過夜」。

● **寶寶說「我累了」**：會把頭轉開、身體扭動或踢腿，告訴大人暫時停止目前的活動。

→ **可以停下正在進行的活動，給寶寶一段安靜的時間與空間**。

每個寶寶都是獨一無二的，隨著時間您會逐漸了解寶寶的氣質、並能辨識及正確回應他；這對寶寶安全感發展很重要。育兒的路上，您就是神隊友！



### 隨筆札記

Blank lined area for writing notes.



## 哭——聽懂寶寶的心聲

出生前幾個月的寶寶最困擾父母的大概就是夜裡的哭鬧了，父母常被啼哭的寶寶折騰了整夜，好不容易熬到晨曦乍亮，自己該上班了，到了辦公室精神不濟，呵欠連連，想到晚上又得面臨同樣的狀況……該怎麼辦呢？



### 第一：寶寶是否真的生病了？

這點最重要，因為嬰幼兒不會說話，任何不舒服大多以哭鬧來表現，所以第一要件是量體溫，太高或太低都不對，新生兒正常的體溫約攝氏 36.5°C 到 37.5°C 之間，超過 37.5°C 未達 38°C，屬體溫偏高，這時先查看是否包太多或包太緊了，寶寶剛才是否喝下大量熱牛奶或激烈哭鬧過，若有，先除去過緊的衣物，靜待 30 分鐘再量一次。若超過 38°C，就屬真正發燒。

新生兒發燒通常代表嚴重疾病；此外要注意寶寶膚色，特別是肢體末端出現像大理石紋路狀的變化，應立即送醫；也不忘詢問白天的照顧者寶寶有否咳嗽、鼻塞，超乎平日的嘔吐、腹瀉，白天的食慾、活動力如何，小便量是否足夠等等。

### 第二：寶寶是否有因周遭環境造成的不舒服或有生理需求？

寶寶餓了、感覺太冷或太熱、尿布溼了、蚊蟲叮咬等，皆會以哭鬧來表現，這點照顧者可輕易排除。

### 第三：寶寶的腸絞痛。

這點臺灣寶寶很常見，尤其是發生在出生前 4 個月，因為自律神經系統的交感和副交感協調不佳等狀況，刺激大幅減少，乳糖不耐導致腸蠕動加快，於是產生陣陣痛感，引發哭鬧，就是嬰兒腸絞痛。

怎麼解決？

其實是沒有直接、有效的方法，到 4 個月之後，時間到了，自然就改善；當然哺餵母乳，也可減少腸道的過敏原刺激，減輕絞痛程度，若無法哺育母乳，早產兒可考慮婦幼院區母乳庫的捐贈母乳，足月兒則考慮改用水解配方，此外尋求醫生開些消脹氣藥、益生菌或減緩過敏的抗組織胺給寶寶服用，臨床上有部分緩解效果。

**第四：因先天性格、氣質導致的愛哭鬧**，但不管是否這樣，在無法確定下，此點應列入最後考慮。

新生兒寶寶哭鬧，除考慮真正生病之外，有可能只是生理性的腸絞痛，時間到了，自然改善，父母應共同觀察，共同判斷，一起處理。





# 3 與孕同行 讓我們陪伴您





## 傾聽 + 支持 + 關心 產後憂鬱不纏身

### ● 該怎麼幫助產後憂鬱的媽咪？

與有情緒困擾的人相處是一個需要學習的課題，尤其是在新生兒剛剛出生，每個人都手忙腳亂的時候。我們能做的就是陪伴及耐心傾聽她的心聲，一起等待憂鬱情緒離開的那天，提供以下建議：

- ✓ **保持人際互動：**研究指出產後憂鬱的女性持續與重要他人，如原生家庭的父母親兄弟姊妹或是親密友人等，保持聯絡可以獲得較多的情感支持。當發現媽咪有產後憂鬱的情緒時，更應該鼓勵她維持原有的人際互動。
- ✓ **及時面對：**越忽視產後憂鬱的存在，可能需要花更多的時間才能走出產後憂鬱。當發現產後憂鬱情緒時，不要害怕尋求協助，更不要否認這樣的情況，即時的處理才會讓憂鬱的情緒快點過去。
- ✓ **用心聆聽，避免指責：**試著去理解女性產後憂鬱發生的症狀，可以避免讓你陷入過度的責難對方，將情緒問題轉為對個人的指責。
- ✓ **適度尋求協助：**不要試圖自己處理所有的事情，你越想只靠自己，你就會放棄越多的資源。適時的讓親友協助照顧家中事務，尋求家事助理、保母、托嬰中心等，減輕女性的負擔。
- ✓ **相信專業：**當狀況變得嚴重時，請找一位可信賴的醫師評估情緒的症狀，並陪同媽咪一起去尋求協助。

### ● 該對媽咪說些什麼呢？

當產後憂鬱發生時，女性的情緒症狀容易讓人變得過度敏感，以至於較難達成良好的溝通。

#### 她可能會……

我不相信你！你只是在安慰我……我覺得你在騙我！你不知道我的心情有多差……

我愛你，你是一位好母親，妳很棒！不要擔心，我們一起努力。

### 換句話說……

我知道你現在狀況不好，可能會感到害怕。  
即使你感到害怕，你仍然可以成為一個好母親。  
犯錯是可以被允許的，你不必完美地完成所有事情。  
我知道你正在努力完成所有的事情。  
讓我知道該做些什麼來協助你！

### ● 可以做的實質協助：

- (1) 儘量留在家中陪伴。
- (2) 對於朋友或是家族其他成員做出適當的限制，時間儘量留給她。
- (3) 多分擔一些家事，準備餐點等。
- (4) 與她一起列出一些可以作為情緒抒發出口的清單，並陪她一起去做。
- (5) 保留一些時間，保留一些時間，創造彼此有品質的互動相處時光，勿沉溺3C用品。

### ● 爸比也會產後憂鬱？

根據美國的研究指出，約有 4% ~ 25.5% 的新生兒父親會出現憂鬱的症狀，稱為 Paternal Postpartum Depression 「父親的產後憂鬱」。雖然看起來男性的產後憂鬱盛行率其實不低，但常常為人所忽略。

男性的產後憂鬱與女性的產後憂鬱常有明顯不同，男性的產後憂鬱通常是悄悄的、慢慢的發生。通常是在新生兒產後一年內逐漸增加，這與女性在小孩出生後就有可能立即出現憂鬱症狀是不一樣的。男性的產後憂鬱與另外一半的產後憂鬱嚴重度有著顯著的關聯性，另外一半出現產後憂鬱的狀況，更容易導致男性產後憂鬱的發生。當然男性的產後憂鬱，也有一些生理上的證據可以解釋，譬如男性在伴侶生產完之後，男性睪固酮也會被觀察到有下降的趨勢。睪固酮的下降也有可能造成憂鬱情緒的發生。除了生理因素導致憂鬱症狀之外，還有一些因素，譬如：



→ 身體的勞累與疲乏

近來多認為男性應該共同分擔育兒的責任，但整體社會對於產後男性的支持卻遠遠不如女性，因此長時間的勞動與疲勞堆積就容易導致憂鬱的情緒。

→ 承受經濟壓力及心理上的負擔

隨著小孩出生，隨之而來的經濟壓力又更大了。若再加上自我要求或是環境壓力等，也容易導致情緒沒有出口，增加出現憂鬱症狀的風險。另外隨著小孩的出生，男性也要面臨更多家庭成員互動上的問題，若是處理得不好，很容易造成長期心理上的負擔。

→ 情感上的失落

女性在生產過程中或是產後容易將所有的心思都放在孩子身上。女性這個時期，努力在學習認同母親的這個角色，甚至連一些親密關係的互動都會減少。男性容易在這個時期感到被忽略，不由得產生失落的感覺，這些都有可能造成憂鬱情緒的發生。

● 男性產後憂鬱的症狀與女性不同

女性產後憂鬱的患者通常很傷心且容易哭泣，而男性則容易呈現出精疲力竭、易怒、異常生氣並且難以集中注意力。男性的產後憂鬱若沒有適時被處理，有些甚至會因為易怒而出現兒虐、家暴的行為。

精疲力竭、  
易怒、異常生氣  
難以集中注意力



傷心  
低落  
容易哭泣



正視產後憂鬱  
共同面對度過  
及早求助專業

善用社會心理支持 遠離憂鬱

你，憂鬱了嗎？試試用  
「周產期心理健康的自我評估：愛丁堡憂鬱量表」  
來測量一下吧！



1. 我能開懷的笑並看到事物有趣的一面

- 0 同以前一樣
- 1 沒有以前那麼多
- 2 肯定比以前少
- 3 完全不能

2. 我能以快樂的心情來期待事情

- 0 同以前一樣
- 1 沒有以前那麼多
- 2 肯定比以前少
- 3 完全不能

3. 當事情不順利時，我會不必要地責備自己

- 3 相當多時候這樣
- 2 有時候這樣
- 1 很少這樣
- 0 沒有這樣

4. 我會無緣無故感到焦慮和擔心

- 3 相當多時候這樣
- 2 有時候這樣
- 1 很少這樣
- 0 沒有這樣

5. 事情壓得我喘不過氣來

- 3 大多數時候我都不能應付
- 2 有時候我不能像平時那樣應付得好
- 1 大部分時候我都能像平時那樣應付得好
- 0 我一直都能應付得好

6. 我會無緣無故感到害怕和驚慌

- 3 相當多時候這樣
- 2 有時候是這樣
- 1 很少這樣
- 0 沒有這樣

7. 我很不開心以致失眠

- 3 相當多時候這樣
- 2 有時候這樣
- 1 很少這樣
- 0 沒有這樣

8. 我感到難過和悲傷

- 3 相當多時候這樣
- 2 有時候這樣
- 1 很少這樣
- 0 沒有這樣

9. 我的不快樂導致我哭泣

- 3 相當多時候這樣
- 2 有時候這樣
- 1 很少這樣
- 0 沒有這樣

10. 我會有傷害自己的想法

- 3 相當多時候這樣
- 2 有時候這樣
- 1 很少這樣
- 0 沒有這樣

| ●●● 把您勾選之句子左邊的數字加起來，即為總分 |      |                   |
|--------------------------|------|-------------------|
| 女性                       | 男性   | 總分的意義             |
| 0～9分                     | ★    | ● 心理健康亮綠燈，目前情緒穩定  |
| 10～12分                   |      | ● 心理健康亮黃燈，近期需再次評估 |
| 13分～                     | 11分～ | ● 心理健康亮紅燈，應尋求醫療協助 |

- 若第10題得2分或3分，不論總分高低，都應告知親友或尋求醫療協助。
- 總分較低者不表示心理健康一定沒問題，或是未來不會出現情緒問題。只要您覺得自己需要幫助，便應積極尋求相關資源。

★目前對男性周產期心理健康的調查仍不多，研究尚未提出區分心理健康綠燈和黃燈的標準。

圖表出處可參考：



孕產期身心調適及憂鬱防治



我沒有辦法抱著老婆，一覺睡到天亮……  
我正在電話會議中，我需要安靜的空間……  
小週末的夜晚，下班想要跟好友來個啤酒趴……

做爸爸，是人生中一個奇妙的時刻，同時也是可怕的時刻，沒有人天生就會！  
做爸爸是一個學習的過程，在這過程中，您可能會遇到……

狀況一、好多事情一下子都跑出來了，我快招架不住了？

「為人父親」是人生歷程中重要的轉折點，角色轉換的調適，不全然是一個正面的經驗。親職角色、工作角色、社交關係、經濟負擔的改變可能讓您睡眠不足、精神疲累、休閒活動減少、情緒控制不好等，同時面對這些變化，你的身、心健康，甚而工作上的表現可能會受到影響。

狀況二、我的世界不再有你 / 妳？

寶寶帶來的混亂與壓力，可能讓你覺得跟老婆的距離越來越遠，因為寶寶的來臨對夫妻關係絕對是一個挑戰！

你可能因為寶寶的出生讓你欣喜若狂，你可能會圍著寶寶轉，冷落了老婆；老婆忙著哺乳、換尿布、安撫寶寶而忘了關心自己是否已吃飯？沒空聽你訴說你的煩惱，甚至抱怨你都不分擔照顧，也因為寶寶的到來與成長，而失去了自己的生活與隱私空間。

超前部署，你就可以享受到……  
擁著嬌妻，看著 baby 天使般的臉孔，好滿足、好幸福的時刻……  
Yes, I Do a Good Job!



## 一、調整生活習慣：

兼顧家庭與工作，是你現在重要的功課，身為一家之主的你，要保持身、心理的健康，向你認為理所當然的事情說「再見」，盡快的適應生活上的改變，調整生活習慣、消費型態、合理的分配時間和精力，讓這一切的變化掌控在自己手中，安然的渡過。

## 二、主動學習育兒知識及技巧：

換尿布、洗澡、拍背打嗝、哄小孩入眠都是需要學習的。只要你願意，「學，就一定會！」轉個念頭，讓照顧小孩成為一種娛樂，讓苦悶變樂趣。

## 三、真誠的溝通與協調：

老婆需要你的支持與承擔，當你心裡有想法時，要主動溝通，坦誠自己心中的想法，協商和交流彼此的期待，你一定可以成為老婆最重要的神隊友。家中長輩可能干預育兒過程，過多干預造成關係緊張時，爸爸需要居中調和，讓育兒的過程中有足夠的自由度和控制感。

## 四、社會支持系統的建立：

男性常被期待要表現堅強而壓抑情緒，因此了解你身邊的資源，如：臨時托嬰處、托育的喘息服務、寶寶照顧諮詢、抒發情緒聊天對象等，讓這些資源成為您最大的後援，遇到問題時可以從容的解決。





# 4 育兒權益福利補給讚





職場育兒加油站

許多新手爸媽在面對新生兒照顧的同時，卻又得煩惱如何與工作平衡，難道維持工作與育兒一定是衝突的嗎？



為了解決育兒家庭的職場困境，現行法令提供了以下權益保障，彙整成懷孕、生產、養育權益懶人包：

| 階段 | 對象 | 權益             | 說明                                                                                                                    | 給薪                                           |
|----|----|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 懷孕 | 媽媽 | 產檢假            | 妊娠期間，雇主應給予產檢假 7 日。                                                                                                    | 全薪                                           |
|    |    | 安胎休養假          | 女性受僱者於經醫師診斷需安胎休養者，其治療、照護或休養。<br>1. 未住院者，1 年內合計不得超過 30 日。<br>2. 住院者，2 年內合計不得超過 1 年。<br>3. 未住院傷病假與住院傷病假 2 年內合計不得超過 1 年。 | 一年有 30 日（與病假合計）半薪，其餘無薪                       |
|    |    | 妊娠期間得請求改調較輕易工作 | 女工在妊娠期間，如有較為輕易之工作，得申請改調，雇主不得拒絕，並不得減少其工資。                                                                              |                                              |
|    |    | 保障懷孕期間之工作權     | 工作規則、勞動契約或團體協約，不得規定或事先約定受僱者有結婚、懷孕、分娩或育兒之情事時，應行離職或留職停薪；亦不得以其為解僱之理由。                                                    |                                              |
| 生產 | 媽媽 | 產假             | 56 日(含假日)（妊娠 20 週以上）。<br>28 日(含假日)（妊娠 3 個月流產）。<br>7 日(含假日)（妊娠 2 ～ 3 個月流產）。<br>5 日(含假日)（妊娠未滿 2 個月流產）。                  | 工作 6 個月以上：全薪<br>工作未滿 6 個月：半薪<br>懷孕 3 個月以下：無薪 |
|    | 爸爸 | 陪產檢及陪產假        | 受僱者於其配偶分娩時，雇主應給予陪產檢及陪產假 7 日。                                                                                          | 全薪                                           |

|    |      |                   |                                                                                                                                                                                  |                                                                                    |
|----|------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 生產 | 媽媽   | 勞工保險生育給付          | 勞工保險生育給付係為保障女性被保險人於生育不能工作期間薪資所得之保障。女性被保險人生育如符合以下規定者，得依規定請領生育補助費。<br>1. 參加保險年資滿 280 天分娩者。<br>2. 參加保險年資滿 181 天早產者。<br>3. 女性被保險人在保險有效期間懷孕，且符合上開規定之參加保險日數，於保險效力停止後一年內因同一懷孕事故而分娩或早產者。 | 保險給付按生產前 6 個月平均月投保薪資計算，一次給付生育補助費 60 日，若為多胞胎者，按比例增給                                 |
| 育兒 | 媽媽爸爸 | 育嬰留職停薪相關權益        | 受僱者任職滿 6 個月後，於每一子女滿 3 歲前，得申請育嬰留職停薪，期間至該子女滿 3 歲止，但不得逾 2 年。同時撫育子女 2 人以上者，其育嬰留職停薪期間應合併計算，最長以最幼子女受撫育 2 年為限。                                                                          | 前 6 個月 6 成薪                                                                        |
|    | 媽媽爸爸 | 就業保障育嬰留職停薪津貼      | 就業保險被保險人，保險年資合計滿 1 年以上，子女滿 3 歲前，依性別工作平等法規定，辦理育嬰留職停薪者，可請領育嬰留職停薪津貼。                                                                                                                | 按月發給投保薪資 6 成薪，最長給付 6 個月(自 110 年 7 月 1 日起，政府加發 20% 育嬰留職停薪薪資補助，與育嬰留職停薪津貼合併發給，無需另行申請) |
|    | 媽媽爸爸 | 家庭照顧假             | 受僱者於其家庭成員預防接種、發生嚴重之疾病或其他重大事故須親自照顧時，得請家庭照顧假；其請假日數併入事假計算，全年以 7 日為限。                                                                                                                | 事假不給薪                                                                              |
|    | 媽媽爸爸 | 企業設置哺（集）乳室與托兒設施措施 | 為促進性別工作平權，性別工作平等法第 23 條規定，僱用受僱者 100 人以上之雇主應設置哺（集）乳室、托兒設施或提供適當之托兒措施。                                                                                                              |                                                                                    |
|    | 媽媽爸爸 | 哺（集）乳時間           | 子女未滿 2 歲須受僱者親自哺（集）乳者，除規定之休息時間外，雇主應每日另給哺（集）乳時間 60 分鐘。<br>受僱者於每日正常工作時間以外之延長工作時間達 1 小時以上者，雇主應給予哺（集）乳時間 30 分鐘。                                                                       | 視為工作時間，不得扣薪                                                                        |
|    | 媽媽爸爸 | 育嬰減少或調整工時         | 受僱於僱用 30 人以上雇主之受僱者，撫育未滿 3 歲子女，可以向雇主請求每天減少工作時間 1 小時或調整工作時間。                                                                                                                       | 減少的工作時間不得請求報酬（但雇主優於法令給予報酬，則不在此限）                                                   |

資料來源：勞動部

暖爸伴妻不慌張

育兒專業小撇步

與孕同行讓我們陪伴您

職場育兒權益福利補給讚

## 助您好孕 3.0——我們的孩子，我們一起養

臺北市推「助妳好孕」，109 年更名為「助您好孕」，盼藉此讓所有人意識到生養孩子不單是女性的責任，而是雙親共同努力與付出。

104 年起，北市府持續強化托育幼教政策，甚至率中央之先，補足 2 歲至 3 歲的空窗期缺口，如「友善托育補助」及「協力照顧補助」向上延伸發到 3 歲，同時，教育局的「一生六六大順學費補助」則向下延伸至 2 歲。

除此之外，北市府在學齡前照顧費用補助最完善、社區公共托育家園布建數量全國最多、非營利幼兒園數量全國第一、公共化幼兒園及準公共教保服務人數比例六都第一。

為提供更便民的育兒資訊搜尋，市府特別優化「助您好孕 3.0」網站，單一窗口整合相關資訊，優生保健及育兒補助依照年齡排序一目瞭然，臨托服務、親子館及育兒友善園資訊也一併納入；另針對北市家長量身打造「助您好孕小精靈」及「幼兒園津貼補助一點靈」動態查詢系統，讓完整育兒補助內容都能在助您好孕 3.0 網站上搜尋找到，希望能減少家長查詢時間，輕鬆簡單找到符合的補助內容。



助您好孕 3.0



資料來源：助您好孕 3.0 網站（內容如有更新請以網站內容為主）



## 幸福家庭 男女都行

同志家庭生養小孩費盡心思，和其他家庭一樣，希望提供給小孩最好的照顧。根據台灣同志家庭權益促進會（簡稱同家會）的服務經驗，從一開始四處尋找資料、思考無血緣收養或是人工生殖療程、參加同家會講座、告知家人自己的生育計畫到實際生育子女，至少就要花上兩年以上的時間。同志們又因為生理條件與出櫃程度等種種因素，而有不同的生養選擇。

依照同家會的統計，全臺有超過 400 組同志家庭，同婚過後，同志家庭和想要成家的同志持續增加中。同志成為家長往往會遇到許多困難，除了伴侶和家人間相互鼓勵打氣，同志們也可尋求友善且專業心理諮商資源，加入同儕團體，或是參與同家會的家庭聚會，隨時與其他同志家庭保持聯繫，一起共度生養路上的酸甜苦辣！

### 同志家庭的親職分工

同志家庭中的家務如何分配？

女同志家長 Lion 分享自己的經驗，Lion 表示當太太負擔起懷孕的重責大任，自己也主動承擔了多數家務，「我多做太太就能少做，我累的時候，太太也會一手包辦，這是種沒有說出口默契！」

單身育兒的男同志家長超人爸，希望孩子的重要時間點，跟孩子有關的事情，自己一定都會在孩子身邊，超人爸表示：「有需要時，我也會主動尋求保母和家人的協助！」

不論是兩個爸爸、媽媽的同志家庭或是單身同志家庭，要成為生養路上的神隊友，除了共同分擔家務，維持伴侶關係和家的溫暖樣貌，若是需要時，也別忘了適時向他人尋求協助，讓伴侶與親友成為你養兒育女的支持系統。

### 同志家庭與社會互動

同志家庭中，孩子稱呼兩位家長的方式是多元的，常見的稱謂有：媽媽、媽咪、阿比、阿拔、爸爸、爹地等等。同志家長在醫院、幼稚園或公園，若遇到醫事人員、老師或是熱心路人探詢時，不妨評估自己的出櫃程度，在適當情境下，坦然告知家

庭的組成方式，以及自己希望如何被稱呼。此舉除了有助於向孩子示範如何與社會互動，建立穩固自信的認同 之外，依據同志家長的經驗，他們經常驚喜地發現，在好奇眼光背後，社會其實充滿著友善支持的聲音！

同志媽媽小拉表示，當自己帶著孩子去公園玩耍，因為孩子是透過海外人工生殖所生，可愛的混血兒面孔經常引起路人探詢：「小朋友是混血兒嗎？爸爸是哪一國人啊？」，小拉一開始心想：「有必要跟公園裡的陌生人出櫃嗎？」，在一番思索後，她最後選擇向路人簡單說明：「自己是同志家長，孩子是自己跟同性伴侶去海外人工生殖所生，孩子有兩個愛她的媽媽，精子是透過精子銀行捐贈的哦！」

簡單的說明，不僅是讓路人了解同志家庭，更是以坦白自在的方式，說明自己的家庭組成。讓孩子看見家長說出同志家庭是多麼自然的事情，我們不以身在同志家庭而感到不安，而是學習越來越自在的表達「同志家庭就在你我身邊」。

臺灣社會中存在多元家庭，單親家庭、收養家庭、新住民家庭、重組家庭與同志家庭都包含其中，當我們對於家庭的想像越多元、開放、自在，越能讓來自不同家庭的孩子，都可以自在地生活在臺灣這塊充滿愛的土地上！

### 隨筆札記





生活照剪貼簿

