



# 爸爸孕產育兒

衛 教 手 冊



 HPA  
衛生福利部  
國民健康署



出版年：2022

# 歡迎加入爸爸行列

手冊使用說明

親愛的爸爸，恭喜您即將邁向人生新里程！

孕育孩子是夫妻共同的事情，一開始您會感到開心喜悅，但又有點不知所措，不了解另一半在孕產過程中會有什麼改變，不知道該做些什麼，以及擔心將來無法照顧好寶寶。其實只要夫妻相互扶持、共同學習，就能成為稱職的爸爸。

為了助您一臂之力，衛生福利部國民健康署特地編製了這本「爸爸孕產育兒衛教手冊」，讓您一同了解孕產過程，提供一歲前的育兒重點知識，助您掌握育兒訣竅！

最後，也想告訴您，當爸爸沒有標準方式，有時候難免還是會感到挫折，只要盡心盡力，您將是伴侶及孩子的最佳保護傘，更是他們最安心的依靠。



# 目錄



第1章	／ 寶貝成長全紀錄	02
第2章	／ 伴侶懷孕了！最想知道的事	04
第3章	／ 伴侶要生了！該如何做準備	14
第4章	／ 伴侶生產了！要怎麼照顧她	22
第5章	／ 寶寶加入了！學習當爸爸	26
第6章	／ 爸爸兼顧工作與家庭訣竅	40
第7章	／ 善用育兒資源	44
第8章	／ 奶爸進擊檢視表	52
第9章	／ 準備好了嗎？下一胎備孕攻略	58
附錄	／ 筆記頁	62
	／ 前輩爸爸給新手爸爸的話	63

# 寶貝成長全紀錄

**第1** 孕期  
未滿13週

**第2** 孕期  
13-29週

**第3** 孕期  
29週以上

母嬰變化

**媽媽**

● 月經沒來，5-6週左右可以驗孕。

**胎兒**

● 6-8週會有心跳。

**媽媽**

● 孕吐趨緩孕期最舒適階段。

**胎兒**

● 快速成長期。

**媽媽**

● 37-42週均為正常生產期間。

**胎兒**

● 34-36週胎位會固定。

爸爸大事記

第8-12週會領到孕婦及爸爸手冊，請閱讀內容並記得定期產檢喔！

開始準備寶寶用品，並及早規劃生產、坐月子方式（詳見P.24）、哺乳計畫及參加爸媽教室。

備好待產包、了解產兆及做好生產的準備，與職場同事協調工作。



**0-3個月  
寶寶**

**4-6個月  
寶寶**

**7-12個月  
寶寶**

寶寶成長

**寶寶**

● 新生兒睡眠沒有規律，依需求哺餵，通常1-4小時會喝奶。

**寶寶**

● 4個月後作息較固定，可能出現厭奶現象。

**寶寶**

● 7個月學坐、8個月學爬、10個月學站、1歲學走路。

爸爸大事記

● 細心照顧寶寶及陪伴伴侶，和家人協調家事分工。

● 4-6個月左右準備寶寶副食品，調整寶寶作息。

● 可多和寶寶互動、陪玩，並注意寶寶安全。

# 身分轉變中爸爸可以這麼做

媽媽在 280 天的孕產過程中，身心會有很大的改變，多數爸爸一開始可能無法體會伴侶懷孕的辛苦，但爸爸若能在孕產過程中全心全意的投入，對每一個細節都產生好奇並積極參與，不僅對媽媽來說意義重大，也是孩子出生後幸福感的重要地基！為加速掌握父職角色，請把七項要點記下來吧！讓您與伴侶快樂期待寶寶的來臨！



## 1 一起參與產檢

政府提供公費產檢共有14次，並有其他自費產檢項目，完整內容請利用延伸閱讀來了解。鼓勵爸爸可善

用陪產檢假陪同媽媽產檢，諮詢醫師、助產師後共同決定產檢項目。透過產檢更清楚了解不同階段的胎兒成長及母體變化，一同經歷孕育寶貝的神奇與奧妙，也讓另一半感受到您的貼心呵護。

延伸閱讀



衛福部  
「好孕日記  
Part2」

## 2 瞭解懷孕及生產的資訊

現代資訊流通發達，透過像是書籍、雜誌、網站，都能獲得豐富且多元的知識資訊，這本爸爸手冊可以作為您的索引，亦可至衛生福利部國民健康署「孕產婦關懷網站」或「健康九九+」網站之媽咪好孕館查詢，幫助爸爸們了解及學習。

延伸閱讀



孕產婦關懷  
網站

延伸閱讀



【健康九九+】  
媽咪好孕館

### 3 注意孕期營養均衡

懷孕後因為荷爾蒙的影響，飲食習慣可能不同於以往，有些媽媽因為孕吐而胃口不佳，有些媽媽則是胃口比懷孕前更好，當食物攝取太少或過多時，都可能導致營養不均衡。爸爸可以多關心另一半的營養狀況，準備合宜的食物，若需補充營養品、保健食品，建議諮詢專業醫師、藥師、營養師。

### 4 改善不良生活習慣

菸品對孕婦及胎兒會造成危害，二手菸、三手菸也是，如果您有抽菸習慣，請為了自己和親愛的家人努力戒菸吧！讓自己更健康，也能讓另一半在無菸環境下安心孕育寶寶。

另外，爸爸也應陪伴另一半同步養成健康的飲食習慣，例如不吃高熱量食物、少吃油炸、勾芡、加工食品，或是宵夜、含糖飲料等，多選擇天然、當季、原型的食物，一起迎接健康新生活。



### 5 參加爸媽教室

許多產檢院所都會舉辦爸媽教室，邀請專業醫護人員、專家教授各種孕產、育兒知識，包括懷孕生產知識、生產減痛課程、哺餵母乳、新生兒照顧，請安排時間和伴侶一起去上課學習陪伴照顧的技巧，共同參與孕產過程。

### 6 準備孕產、育兒用品

懷孕期間要準備孕期、產後、育兒等相關用品，爸爸在此過程中也能認識這些產品的用途，同時學習相關育兒技巧，為將來的育兒做準備。

### 7 討論生產、哺乳及育兒計畫

面對新成員誕生後的生活變化，建議懷孕中後期的夫妻，雙方需要討論生產、哺乳及育兒計畫，例如生產方式、陪產、如何坐月子、哺乳方式、是否要留職停薪或請育嬰假、孩子日後如何照顧及家務勞動分擔等等，這些都必須提前安排，彼此有共識，事先做好溝通及準備。

# 孕期40週母嬰變化

從最後一次月經的第一天算起，孕期共計40週（280天）。滿37週生產就算是足月，而預產期是滿40週的那一天，在預產期前三週及後二週內生產都屬正常。不過合適的生產時機，仍應與您的婦產科醫師或助產師討論。

以下孕期分為初、中、後三階段主要變化，提供爸爸們參考，欲了解完整的每一週母嬰變化，請參考衛生福利部國民健康署孕產婦關懷網站的各週期介紹。

延伸閱讀



【孕產婦關懷網站】  
孕產婦·懷孕週期

週數

初期（未滿13週）



- 月經後第3週是排卵期，如果精子與卵子相遇，將結合成為受精卵。
- 如果在第6週驗孕，可以明確看見驗孕棒有二條線。
- 懷孕初期易有頻尿、孕吐、疲憊等不適。

■ 可能會有一點點咖啡色或粉紅色出血。

母親的變化

胎兒的變化

- 月經後第3週受孕，第4週受精卵會在子宮著床。
- 第6-8週寶寶會出現心跳。
- 第9週各個器官、肌肉、神經開始發育。
- 第11週可以看到寶寶脊柱的輪廓，脊神經開始生長。
- 第12-13週寶寶的頭部大約是身體的一半大小，眼睛和耳朵外形已清晰可辨。

注意事項

- 懷孕初期要留意流產徵兆，若出現陰道出血、小腹持續悶痛、持續子宮收縮，請立即帶太太就醫。
- 懷孕後避免菸酒，使用藥物前先請教醫師意見。
- 懷孕初期避免太過激烈的性行為。

## 中期 (13~29週)



- 懷孕狀況已漸穩定。
- 13週後孕吐噁心感逐漸消失。
- 可能會有頭暈、皮膚變差等困擾。
- 腹部開始明顯隆出。
- 第一胎大多在20-24週

可以感受到胎動，第二胎會更早。

## 後期 (29~40週)



- 體重會持續增加，外形明顯可看出是孕婦。
- 乳房增大，乳暈變大、顏色加深。
- 因為胎兒長大，腰酸背痛、水腫、胸悶不適等會更明顯。

■ 靠近預產期子宮收縮情形會越來越頻繁。

- 第14週大約身長8公分，五官外形約略可辨識。
- 第17-20週肺部開始運作，腦部快速發展。
- 第21-24週開始練習呼吸也會聽聲音。
- 第24週眼睛已經完全發育，到28週會睜眼和閉眼。
- 第29週四肢活動頻繁，是個有活力的寶寶。

- 太太可維持日常活動，但不要太勞累，請爸爸多參與家務。
- 陪伴侶一起準備合適的孕期服裝。
- 胎兒可接收外界聲音的刺激，請多和寶寶說說話。
- 要留意伴侶的體重控制，注意飲食是否恰當。

- 第29-32週感覺胎兒手腳更有力。
- 第30-31週胎兒體重快速增加，子宮空間有點擠。
- 第32-33週胎兒膚色從紅逐漸轉為粉紅。
- 第34週胎兒呈現頭部朝下姿勢，胎位基本上固定。
- 第36週各個器官幾乎發育成熟。
- 第38-40週皮膚光滑圓潤，手指腳趾發育完成。

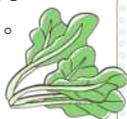
- 因為肚子變大，行動較為不便，需留意太太安全。
- 32週左右備好待產包，伴侶需共同討論生產計畫。
- 伴侶面對即將生產會有些緊張，請多學習相關知識。

# 孕期營養重點

寶寶從綠豆大的胚胎日漸茁壯，健康均衡的飲食可帶給胎兒和母體健康。爸爸可以掌握以下重點，了解伴侶不同孕期階段的營養需求。

## 懷孕初期

- ✓ 選擇富含營養且均衡的食物，有助胎兒發育。
- ✓ 蛋黃、綠色蔬菜都是補足葉酸的良好來源。
- ✓ 選用加碘鹽及適量攝取含碘的食物。
- ✓ 全素食者需補充富含維生素B12的食物。
- ✓ 寶寶還在胚胎期，不需要特別增加熱量，孕吐食慾不佳也不勉強，如果孕吐症狀已影響日常生活，可請教醫師。
- ✓ 擔心孕吐造成脫水，可多補充水分並飲用流質的食物，例如：無加糖豆漿、鮮奶、無加糖優酪乳等來補充營養。



## 懷孕中期

- ✓ 從第二孕期開始，每天可增加300大卡的熱量。
- ✓ 建議每日攝取1000mg(毫克)的鈣質及355mg(毫克)的鎂，有助母嬰健康，也可以預防小腿抽筋。
- ✓ 每天多曬太陽有助合成維生素D或是每日補充至少400IU的維生素D。



## 懷孕後期

- ✓ 建議每日攝取45mg(毫克)的鐵質，多補充富含鐵質的食物，例如瘦的紅肉、豬肝、豬血等。
- ✓ 高熱量、高糖分、精製澱粉的食物都要控制，以免體重失控。

### 孕期重點營養素



#### 葉酸

蛋黃、雞肝、牡蠣、菠菜

#### 鐵

牛肉、鴨血、蛤蜊、深綠色蔬菜

#### 碘

海鮮、海帶(芽)、紫菜

#### 鈣

乳品類(如起司)、丁香魚、小方豆乾、黑芝麻

#### 維生素B12

動物性蛋白質，例如魚、蛋、肉、乳製品；海苔、紫菜片

#### 維生素D

鯖魚、秋刀魚、蛋黃、黑木耳、經日曬的菇類

#### 膳食纖維

蔬菜、水果、全穀類、豆類

#### 延伸閱讀



【國民健康署】  
孕產期營養手冊

#### 延伸閱讀



【健康九九+】  
食在好孕-吃對營養  
寶媽都健康手冊

## 孕期性生活3好4不

懷孕期間，難免會擔心親密行為影響到胎兒，其實懷孕期間，性生活仍然可以持續。只要夫妻提前溝通好應避免的動作，過程中出現任何不適就暫停，持續性生活能帶來良好的親密關係，也是孕期非常重要的一環！並希望爸爸能了解伴侶對於性的需求及想法，尊重彼此的感受。

Yes

- 1 親密行為能刺激荷爾蒙分泌，讓媽媽有被愛的幸福感。
- 2 懷孕中期狀況最穩定，也是孕期性生活最舒服的階段。
- 3 可以使用側臥式體位、正常體位、後背體位等，以舒適不壓迫為原則。

No

- 1 若孕婦正值陰道感染，應停止性行為。
- 2 過程中請避免壓迫肚子，也要避免太過激烈。
- 3 建議減少體內無套射精，因為精液中有前列腺素，可能誘發子宮收縮。
- 4 有出血、嚴重宮縮、前置胎盤、子宮頸閉鎖不全、早產等風險時，應停止性行為。

## 這麼做，陪伴侶舒緩孕期不適



媽咪  
不適

時常孕吐反胃，沒有胃口

爸爸  
對策

1. 隨時準備好方便嘔吐的塑膠袋、垃圾桶。
2. 吐完後為太太送上溫開水漱口，消除口腔餘味、避免食道灼傷。
3. 蘇打餅乾、乾吐司或穀類食品，有助減少反胃不適。
4. 此階段口腔保健很重要，建議可準備兒童牙刷，避免嘴巴張大引發嘔吐。

媽咪  
不適

生活、身體變化大，心情好鬱卒

爸爸  
對策

1. 多陪太太聊天，搜集有趣的事物分享。
2. 避免看太悲傷的書籍或電視、電影。
3. 多一些體貼舉動和多說一些甜蜜話語。
4. 情緒時常起伏過大時，產檢時請教醫護人員意見。

今天孕吐有好些了嗎？



媽咪  
不適

腰痠又背痛，好想趕快卸貨

爸爸  
對策

1. 可使用托腹帶、月亮枕。
2. 避免伴侶久站、久坐、提重物。
3. 每天可幫太太按摩、熱敷。

媽咪  
不適

## 懷孕中後期，雙腳水腫了

爸爸  
對策

1. 準備舒適、寬鬆、平底、防滑的鞋子。
2. 晚上準備溫水讓太太泡腳、幫忙按摩雙腳。
3. 伴侶平躺時用枕頭墊高腿部促進循環。
4. 留意飲食內容，減少鹽份攝取。

延伸閱讀



【國民健康署  
《全民身體活動  
指引》第10章

媽咪  
不適

## 排便不順，讓人好煩躁

爸爸  
對策

1. 準備高纖維的蔬果。
2. 每日補充足夠水分，體重(公斤)X30毫升/日或是2000毫升/日。
3. 陪伴適度的運動，例如飯後散步、瑜珈、簡易伸展操。
4. 嚴重時，可請教醫護人員意見。

媽咪  
不適

## 夜間淺眠，翻來覆去睡不好

爸爸  
對策

1. 睡前不要吃宵夜或甜食，避免會增加胎動影響媽媽睡眠。
2. 布置一個舒適的睡眠環境，包含溫度與光線。
3. 嚴重時，可請教醫護人員意見。

媽咪  
不適

## 頻尿跑廁所，好討厭啊

爸爸  
對策

1. 有些媽媽會因頻尿減少喝水，還是要提醒伴侶，白天方便如廁時，適量補充水分。
2. 開車或長途交通時，請注意伴侶如廁的需求。
3. 需注意半夜如廁動線是否安全，例如準備小夜燈。

## 和伴侶溝通的技巧

孕育寶寶並不容易，挺著肚子時常反胃、頻尿便秘……身體不適再加上荷爾蒙影響，孕婦難免情緒波動較大，可能一點小事就掉淚，或沒來由生氣。來！提供爸爸們一些簡單的說話術，帶出正能量，促進夫妻間良性溝通！

請不要說

### 為了寶寶好，你應該……

「為了寶寶好，應該控制體重」、「為了寶寶好，不要吃冰的」……雖然大家都是為了寶寶好，但這些話帶有指責感，太太聽了可能不開心！建議直接將言語化為行動，為太太準備合適的食物，睡覺時間到，就安撫她睡覺幫忙關燈！

請不要說

### 你好像變胖了、你的肚子好像很大

當太太問你，她是否變得很胖，建議溫和回答：「這樣還好，很多孕婦都這樣」、「懷寶寶本來就會有些改變」，用正向、鼓勵的話語回應。但如果超出合理範圍，或伴侶對體重增加很在意，請回答：「沒關係，我們產檢時一起請教醫師」。

請不要說

### 你好像很愛哭、你有點歇斯底里

太太情緒起伏大的時候，多給她安慰、多給她擁抱，不要說：「你怎麼動不動就哭」，用行動代替語言幫她擦擦眼淚，太太有時只是想要說說話，不一定要得到答案。

而當你覺得太太的情緒起伏大，你也無法負荷；或是你自己也產生過多負面情緒時，請記得可以求助專業諮商人員。在伴侶懷孕過程中，爸爸同樣會有壓力、焦慮情緒，請適時休息一下，並可以參閱手冊第43頁找出調適心理壓力的技巧。



## 為什麼會流產？照顧伴侶的訣竅

懷孕過程中，偶爾會有不預期的狀況來敲門，根據研究統計顯示，懷孕過程約有10-15%的自然流產發生率，而且超過半數的流產是因為胚胎本身異常，屬於自然淘汰的機轉！所以，流產比想像中還常見。

通常年紀越大流產機率較高，不是不做什麼，或是不吃什麼就不會流產，流產毋須自責，攜手度過就是最好的陪伴。

### 何時準備再次懷孕比較好

身體與心理都需要一些時間調適與恢復，建議與醫師討論，待身體恢復良好，再重新準備下一次的懷孕計畫。

若有習慣性流產，曾發生超過3次（含）小於12週的流產，或是特殊疾病造成流產，請伴侶雙方一起配合醫師做檢查，找出真正原因並接受治療。

### 照顧流產伴侶的方式

1. 接納對方的情緒，不一定要說很多安慰的話，有時溫暖的擁抱勝過言語。
2. 容許彼此可以有傷心的時間，聊聊內心感受，給彼此加油鼓勵。
3. 補充優質的蛋白質修復體力，例如：雞蛋、雞肉、魚肉、牛肉，或是黃豆類製品等。
4. 可以請教中醫師，準備適宜的中藥燉補湯品。
5. 外出旅行，藉由大自然風景，與伴侶一起轉換心情。

## 採用適合的生產方式

生產方式除了在醫療院所進行自然產、剖腹產，還有其他生產方式，可依孕婦健康狀況，在產檢時與醫師或助產師討論安全且是伴侶雙方想要的生產計畫。

母體正常的情况下，  
通常會選擇自然產，如有剖腹產適應症，  
例如：胎位不正、前胎剖腹、媽媽有重大疾病、產程遲滯等，  
與醫師討論後決定是否選擇剖腹產。

建議規劃合宜的生產方式，  
不選擇無醫療適應症之剖腹生產。

同時生產前可參考醫療機構生產計畫書，  
討論出你們覺得安全、舒適、愉快的生產方式。

延伸閱讀



醫療機構生產  
計畫書

方式

**自然產**

經由產道產下胎兒



優點

- 會陰部傷口通常疼痛感較剖腹傷口少。
- 產後恢復快，很快就能下床。
- 透過產道擠壓有助寶寶肺部發育。

缺點

- 生產時間難掌握。
- 會有陣痛，但可配合非藥物及藥物減痛分娩。
- 生產過程中可能有突發狀況的機會較剖腹產略高。

住院天數

一般**3-5**天**剖腹產**

以手術將胎兒從子宮取出



- 生產時間比較好掌握。
- 無需經歷陣痛。
- 降低產程中可能出現的突發狀況。

- 產後腹部有傷口沒辦法立即下床。
- 腹部會有留疤的可能性。
- 術後併發症多。
- 住院天數長。
- 可能增加下一胎懷孕的風險。
- 術後有沾黏的風險。

一般**5-7**天

延伸閱讀



【健康九九+】  
認識生產過程-  
陰道生產

延伸閱讀



【健康九九+】  
認識生產過程-  
剖腹生產

## 三大產兆 陣痛 破水 落紅

伴侶要生了嗎？什麼時候要準備去醫院待產呢？當伴侶接近預產期，並出現以下三大產兆時，就要注意了，出現產兆不代表馬上去醫院，可參考以下建議。生產三大徵兆，不一定有固定的前後順序，也可能沒有落紅及破水，直接就是陣痛期。

### 陣痛

第一胎大約7~8分鐘出現一次規則性陣痛時，就可以準備去醫院，第二胎以上則是規則收縮就必須提早到醫院，因為經產婦的產程比較快，生產時間也比較短。

### 破水

由陰道流出大量接近透明的液體，感覺是不自流的流出，可以先墊上護墊，盡快出發去醫院待產。

### 落紅 或 現血

少量落紅出現，並不代表馬上要生產，可以再等待規則陣痛或是破水的產兆出現再就醫。如果落紅出血量多，請立即至醫院檢查。

### 擔心去醫院時機不對 可先諮詢



1. 如不確定是否該去醫院待產，24小時都可以撥打電話至待產醫院的產房，詢問值班護理人員或醫師意見。
2. 如有出現其他異常，例如大出血、胎動減少等，請盡快至醫院就醫。
3. 出發至醫院時，記得帶上必需用品，如證件、待產包等等，並隨時將其放在熟悉的位置。

## 待產時如何幫助伴侶減痛？

陪產的伴侶除了參與產檢，也要主動了解懷孕、生產過程，和太太一起擬定生產計畫，將孕產視為伴侶倆的「人生大事」。

### 以下幾點建議提供爸爸陪產時參考

1 事先理解生產知識、生產過程、減痛技巧，避免在陪產當下不知所措，不了解自己可以做什麼。

2 自然產時，產婦可能會有極大的情緒轉變，請用正向話語來鼓勵她。

3 關照陪產者自身，待產的過程可能是幾個小時，也可能是好幾天，所以必須先照顧好自己，把握時間休息與進食。

4 陪產時請提醒並協助產婦放鬆，如伴侶為自然產，可利用下一頁6招技巧幫助伴侶減輕疼痛，前提是先詢問醫護人員，太太是否適宜下床。



## 6招幫助減輕產痛

請爸媽一起來認識常見的減輕產痛方法，並提醒您在使用前應與醫護人員討論。



### 第1招

#### 改變姿勢

產婦未破水的情況下，先生可協助太太在床上改變較舒服姿勢或是下床活動。另外，也可以利用生產球來改變姿勢，例如：坐在球上、站姿靠在球上或跪姿趴在球上，以左右搖擺方式來放鬆身體、分散注意力。坐在產球上雙腳必須張開，腰部保持直立，如此可增加骨盆開口，降低會陰部腫脹不適，減輕腰部痠痛，先生需隨時在側扶著太太或是幫太太按摩。

### 第2招

#### 按摩

當太太陣痛不適時，先生可用按摩用具，在太太的背部、腰部、腿部、肩頸部滾動，達到疼痛舒緩。如果用手幫太太按摩，可以使用乳液或按摩油，以整個手掌或大拇指或拳頭按壓，以太太覺得舒適的力道，揉捏、輕推等方式進行。



### 第3招

#### 淋浴、熱敷

在醫護人員許可下，先生可協助產婦沖個熱水澡或是幫產婦進行背部熱敷（請使用可以控制溫度的熱水袋，勿使用暖暖包以防燙傷）。可促進血液循環，減少肌肉的緊繃感，有助降低產痛的感受。



## 第4招

## 音樂

音樂可以讓人放鬆，舒緩產痛壓力，先生可以準備產婦喜歡的音樂。如擔心影響旁人，可準備無線耳機。



## 第5招

## 慢速且深層的呼吸

產婦覺得自己舒適的呼吸方式，就是適合的減痛呼吸法。呼吸時間沒有限制，可盡量使用慢速且深層的呼吸，不一定要經由鼻子或嘴巴。關鍵是利用專注呼吸來轉移疼痛感。另外，呼吸法建議搭配其他減痛方式，例如按摩、變換姿勢等，效果會比較明顯。



## 第6招

## 減痛分娩

由麻醉科醫師執行，於硬脊膜外腔注射麻醉藥以進行止痛，讓下半身的神經傳導變慢及阻斷，達到鎮痛作用，一般施打的過程約10~30分鐘。減痛分娩的時機因人而異，可與醫師討論，此項措施為自費項目，如有考慮進行減痛分娩建議事先詢問生產的醫療院所。



# 分娩階段伴侶可以做的事

過程

產婦能做什麼

伴侶能做什麼

## 第一產程

規則陣痛到子宮頸全開

- 如果感覺還可以，嘗試多走路。
- 使用不同方式來減輕產痛。
- 試著找到最舒適的姿勢。

- 陪伴在太太身邊，幫助她改變不同姿勢。
- 運用按摩、音樂等方式，幫助太太舒緩不適。
- 多和太太說話、多鼓勵她，分散疼痛注意力。

## 第二產程

子宮頸全開到胎兒娩出

- 配合醫護人員的指令，配合子宮收縮而用力。
- 集中注意力，想著這是寶寶即將誕生的最後一哩路。

- 緊握太太的手，和她一起用力及放鬆。
- 輕聲的鼓勵太太，告訴她做得很好、繼續加油。
- 摸摸太太的頭、臉。

## 第三產程

胎兒娩出到胎盤娩出

- 睜開眼睛看看寶寶。
- 寶寶終於出生了，可以放鬆下來。
- 新生兒可與母親進行產檯上肌膚接觸。

- 寶寶和媽咪肌膚接觸時，幫忙抱好寶寶。
- 好好感謝太太的辛苦。
- 和太太一同感受新生命誕生的喜悅。



從規則陣痛直到胎兒及胎盤娩出，每個人生產所需時間有個別差異，平均初產婦約14~16小時，第二胎(含)以上產婦約7~8小時。

延伸閱讀



【台灣生育改革行動聯盟】  
孕產10堂課

# 待產包用品清單

身為呵護伴侶、照顧寶寶的最佳盟友，建議妊娠32週左右就可以著手準備待產包。準備前請詢問生產的醫療院所，有提供哪些用品、哪些建議自備，以避免重複準備。

證件 現金	<input type="checkbox"/>	身分證、健保卡
	<input type="checkbox"/>	孕婦健康手冊
	<input type="checkbox"/>	信用卡、現金等
盥洗等 用品	<input type="checkbox"/>	個人梳洗用品
	<input type="checkbox"/>	梳子、保養品
	<input type="checkbox"/>	產褥墊
	<input type="checkbox"/>	溢乳墊
	<input type="checkbox"/>	口罩、消毒用品
換洗 衣物	<input type="checkbox"/>	出院衣物、保暖衣物
	<input type="checkbox"/>	哺乳內衣
	<input type="checkbox"/>	束腹帶（剖腹產用）
	<input type="checkbox"/>	免洗褲
	<input type="checkbox"/>	拖鞋
餐具	<input type="checkbox"/>	環保餐具
	<input type="checkbox"/>	杯子、保溫瓶
寶寶用品	<input type="checkbox"/>	寶寶衣物、包巾
	<input type="checkbox"/>	適齡之汽車安全座椅
其他	<input type="checkbox"/>	手機、行動電源、充電線
	<input type="checkbox"/>	吸乳器、奶瓶（依個人需求）
減輕產痛 的用品	<input type="checkbox"/>	按摩工具
	<input type="checkbox"/>	熱敷袋
	<input type="checkbox"/>	音樂
	<input type="checkbox"/>	枕頭（可自己多備）

## 照顧剛生產的伴侶

恭喜您！和期待十個月的寶寶見面了！您和伴侶想必內心充滿感動，請您再次肯定太太的努力，而此時剛生產完的太太也需要適當的休息及睡眠，請細心留意她的需求，貼心給予照顧及陪伴。

### 保暖

不管是自然產或剖腹產的產婦，產後都要留意保暖，請幫太太準備襪子或是薄外套。另外，有些產婦生產後幾天，可能會大量出汗，請協助太太更換乾爽的衣服，並適時幫她擦拭汗水。



### 進食

可依產婦的胃口來準備食物，除了適時補充水分外，通常生完睡飽後的產婦會想要喝一碗熱湯或是溫暖的流質類食物，爸爸可以留意醫院附近是否可以購買或請家人協助準備。



### 下床

自然產的媽媽可依個人體力決定下床時間，初次下床時，要留意因為姿勢的改變會有頭暈以及引起疼痛的現象，請爸爸協助太太先在床邊坐一會，漸進式下床活動或陪同如廁。剖腹產因為傷口疼痛會延遲下床，一般鼓勵媽媽傷口疼痛減緩後，通常隔天就可下床，下床前同樣要確保伴侶沒有覺得頭暈，再漸進下床活動。



### 按摩子宮



自然產的產婦，護理人員會教導產婦或伴侶如何按摩子宮，以加速助子宮良好收縮，以利惡露順利排出體外。伴侶也可以協助太太按摩子宮。

# 產後出院準備與照護知識

新生命的加入，同時也是新生活的開端，迎接新生兒的必備用品，相信新手爸媽在生產前皆已做足準備。提醒爸爸，如果有開車的話，「汽車安全座椅」是務必備妥的物品。依法規規定，2歲以下幼童應安置於車輛後座之攜帶式嬰兒床或後向幼童用座椅，裝好後必須穩固不搖晃，並確實繫緊安全帶。

## 幫伴侶注意回診時間

生產過後，會安排產後回診，以確認媽媽身體復原狀況，請爸爸記得日期，帶太太回診。坐月子期間若太太出現身體不適，例如傷口感染、發燒或不正常出血現象，則須提前回醫院就診。

### 回診檢查重點



身體  
恢復

子宮恢復  
惡露量評估  
傷口癒合情形  
乳房問題處理

抹片檢查

子宮頸抹片檢查

其他  
衛教

避孕方式討論  
產後性生活討論  
其他疾病討論及治療



我會緊抱寶寶，  
可以不用坐汽座？

「距離那麼近，我抱一下就好」，這樣的想法並不妥，要知道車輛撞擊發生的當下，瞬間力道甚至可達數百公斤！為了避免憾事，請務必堅守坐汽車安全座椅的原則。

# 坐月子的方式及事先安排

產後坐月子是重要大事，夫妻可以選擇在家坐月子，由家人幫忙、訂月子料理外送餐、請月嫂等，或去產後護理之家接受照護服務。坐月子的方式因需求不同，而有不同的選擇，建議爸爸及早和伴侶進行討論，並事先做好安排及規劃。

## 選擇

### 在家坐月子

1. 考量月子餐的準備，要由家人料理或是訂料理外送。
2. 留意因為照顧小孩而誤餐，食物在室溫下放太久可能會變質。
3. 如由家人幫忙，可事先協調如何分工照顧媽媽及小孩。
4. 建議考慮與長輩坐月子觀點是否相同，以避免觀點不同產生磨擦。
5. 月嫂需要事先預約，並溝通好月嫂提供的服務內容。

## 選擇

### 產後護理之家

1. 通常建議懷孕4個月後，就可以提早找尋產後護理之家。
2. 除了留意環境設備及是否合法立案機構，也可以觀察人員服務是否細心。
3. 建議地點不要離爸爸上班的公司、住家或是主要照顧者太遠，可減少交通時間。



#### 延伸閱讀



【孕產婦關懷網站】  
慎選立案產後護理之家，  
保障母嬰健康

## 多點關心認識產後憂鬱

新生命降臨，原本應該是充滿喜悅的事，但有時產後憂鬱卻會悄悄找上門，讓媽咪的心情蒙上一層陰影。

### 為什麼會發生產後憂鬱？

產後媽媽身心的重大變化，加上照顧新生兒的壓力，生活步調的混亂，都可能讓媽咪的心情低落。一般產後情緒起伏通常在3-4天後開始出現，並於2週內陸續消失，這樣的狀況很常見，如果沒有影響日常生活就不用太擔心。

然而爸爸若察覺伴侶情緒不穩定的時間越來越長，請提高警覺，「時常情緒低落」、「沒來由的哭泣與自責」、「不斷陳述負面想法」，這些是典型的產後憂鬱症狀。產後憂鬱往往牽涉到生理、心理、家庭、社會等諸多層面，可以善用「[愛丁堡產後憂鬱量表](#) (共10題)」自行評估憂鬱指數，超過標準時，請帶伴侶接受專業醫師或心理師的協助，盡早治療對產婦會更好。

### 您可以成為伴侶的支持力量

當伴侶出現情緒低落，爸爸可以這樣說：「我發現妳最近常偷偷掉淚」、「哪裡不舒服可以告訴我」，讓太太抒發情緒、訴說憂慮。也可以多分擔家務和育兒工作，給予伴侶喘息的空間。如果仍未改善，請陪同伴侶尋求專業醫療協助。

而您本身因為看見伴侶的辛苦，也可能產生焦慮情緒，除了留意伴侶情緒，如果發現自己的身心出現異常狀況，可尋求其他家人協助。別忘了，您也需要尋求專業醫師或心理師的協助。



延伸閱讀



【孕產婦關懷網站】  
愛丁堡產後憂鬱量表

延伸閱讀



【孕產婦關懷網站】  
各縣市社區心理諮商  
服務一覽表

# 照顧新生兒必備5技巧

照顧新生兒並不難，熟練下列這5件必備的技巧，你就可以成為自信心爆棚的超級奶爸！

## 1

### 親餵與瓶餵

寶寶張著小嘴、吐著舌頭，頭動來動去看似在找尋東西，是想喝奶的徵兆。但爸媽如用手指輕點嘴角誘發「尋乳反射」，不盡然是寶寶想喝奶，因為尋乳反射是嬰兒自然的反應，基本上還是建議觀察寶寶喝奶的間隔時間，來判斷是否餓了會比較準確。

### 親餵協助

親餵雖然爸爸無法代勞，卻可以從旁協助，讓媽咪的哺乳過程更順暢。



#### 1.舒適姿勢

準備哺乳枕或靠枕，協助太太找到舒適的姿勢開始哺餵。



#### 2.防溢吐奶

準備紗布巾或小毛巾，以防溢吐奶措手不及。

#### 3.口腔清潔

如寶寶清醒狀況許可，喝奶後建議可以用拋棄式紗布沾濕溫開水，幫寶寶清潔口腔。

#### 4.按摩舒緩

可替媽媽按摩頭皮與肩頸，舒緩媽媽情緒。



## 瓶餵協助

媽媽事先擠出來保存的母乳，就可以交給爸爸來進行瓶餵，讓媽媽多出時間做別的事。

### 1. 輕點嘴唇

將奶瓶輕點寶寶嘴唇，此時寶寶會張嘴，將奶嘴完整放入寶寶口中。



### 2. 奶瓶傾斜

奶瓶傾斜使奶水充滿奶嘴，讓寶寶持續吸吮不會吞下空氣。



### 3. 暫停拍嗝

新生兒的飲奶量有限，寶寶不想喝時，可輕輕拍嗝後，再確認是否還想再喝。不要強迫已不想喝奶的嬰兒把剩下的奶喝完。



### 4. 口腔清潔

如寶寶清醒狀況許可，喝奶後建議可以用拋棄式紗布沾濕溫開水，幫寶寶清潔口腔。

瓶餵時請注意奶水流速，試著將奶瓶倒置，奶水「1秒1滴」的孔洞大小，最適合新生兒吸吮與吞嚥。



延伸閱讀



【國民健康署】  
母乳哺育手冊

## 2 拍嗝

### 1.抱好寶寶

讓寶寶側身坐在大人腿上，爸爸一手從前方托住寶寶的下巴、頸部與肩膀。

### 2.空掌輕拍

另一手微彎呈空掌，在寶寶背上輕拍。

### 注意事項

- 無論四季，洗澡時浴室室溫維持在25-28℃，最為舒適。
- 建議先放冷水再放熱水，確保寶寶安全。
- 最適合的洗澡水大約是介於在37-38℃左右，可以用溫度計測量。如寶寶洗完澡後全身紅通通，或是出現起疹發紅現象，表示水太熱，請逐漸調降水溫找到適合的溫度。
- 避免寶寶太餓或太飽時洗澡。

## 3 洗澡

### 橄欖球側抱法



#### 1.抱好寶寶

將寶寶以橄欖球姿勢側抱在腋下，讓他枕靠在同側手臂上同時支托住後頸，用大拇指輕按耳朵。



#### 2.先洗臉

另一手拿洗淨擰乾的布巾輕輕擦洗臉部。



#### 3.再洗頭

擠少許洗沐用品，幫寶寶輕輕搓洗頭皮，並以清水沖淨，輕輕擦乾。



#### 4.最後身體

最後下水洗身體，留意後頸、腋下、生殖器等皺褶處比較容易髒污。

## 4 換尿布



### 1.洗屁屁

先用溫清水幫寶寶把屁股洗乾淨(不便時可用濕紙巾)。

### 2.雙腳舉高

讓寶寶躺好，一手抓住雙腳舉高。

### 3.放尿布

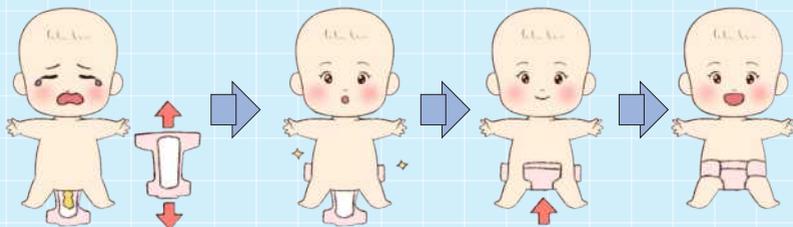
另一手將乾淨尿布放到適合位置，再將雙腳放下。

### 4.黏好尿布

撕開尿布兩側的魔鬼氈確實黏好。

### 5.最後檢查

確認腰部鬆緊度是否合宜，並整理大腿側邊的尿布。



### 寶寶穿幾件衣服才夠

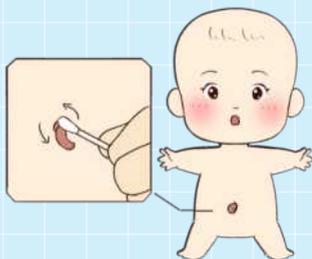
新生兒的體溫較不穩定，建議採「洋蔥式穿搭法」，衡量冷熱以摸後頸為準，衣著件數與大人差不多即可，另外也可注意寶寶是否流汗，來決定是否要少穿一點喔。睡覺時如需保暖，可使用睡袋型睡衣或以包巾包裹，並將手臂露出，避免蓋住臉部。

爸爸帶寶寶外出在外，可留意公共場所是否有專設的育嬰室、親子廁所，可方便爸爸幫寶寶泡奶、餵奶或換尿布。



如寶寶有輕微紅屁屁可先詢問醫師或藥師是否需使用氧化鋅藥膏。





## 5 臍帶護理

### 1.先消毒

滅菌棉棒滴上適量75%酒精，繞著臍帶根部由內往外環狀擦拭一圈。

### 2.後乾燥

再取另一支滅菌棉棒，滴上適量95%酒精，繞著臍帶根部由內往外環狀擦拭一圈。



寶寶臍帶照顧的原則是保持乾淨與乾燥，請爸媽們依接生醫院之教導，進行臍帶護理。臍帶未脫落前應讓寶寶穿著寬鬆衣物，並將尿布反摺，使臍部保持乾燥，若有長息肉或是分泌物惡臭、周圍皮膚紅腫等臍帶炎的現象，則請返回醫院診治。

### 留意受虐性腦傷

正常照顧下或與寶寶玩耍而晃動到嬰兒的頭部，並不會造成寶寶腦傷，家長不要給自己太大壓力。目前醫學上已經摒棄「嬰兒搖晃症」這個易令人誤解的名詞，改稱為「受虐性腦傷」，通常是來自照顧者情緒失控，大力搖晃嬰兒所導致。

延伸閱讀



【國民健康署】  
居家安全環境檢核表

延伸閱讀



【社會及家庭署】  
ㄗ！我打嗝了

延伸閱讀



【社會及家庭署】  
洗香香：幫寶寶洗澡和清潔口腔

# 寶寶用品清單

迎接寶寶的誕生，要為寶寶準備各種用品，建議懷孕中期左右就可以開始準備，可先詢問、接收親友的嬰童用品，既環保也能減少花費。現在購物都很方便，不需要一次買太多，避免衝動購買。

衣物用品	<input type="checkbox"/>	紗布衣	寢具用品	<input type="checkbox"/>	嬰兒床
	<input type="checkbox"/>	包屁衣		<input type="checkbox"/>	堅實床墊
	<input type="checkbox"/>	外套		<input type="checkbox"/>	床單
	<input type="checkbox"/>	襪子		<input type="checkbox"/>	睡袋型睡衣或包巾
	<input type="checkbox"/>	帽子		<input type="checkbox"/>	其他
	<input type="checkbox"/>	包巾			
	<input type="checkbox"/>	其他			
沐浴用品	<input type="checkbox"/>	澡盆	照護用品	<input type="checkbox"/>	尿布
	<input type="checkbox"/>	紗布巾		<input type="checkbox"/>	耳溫槍
	<input type="checkbox"/>	毛巾、浴巾		<input type="checkbox"/>	濕紙巾
	<input type="checkbox"/>	其他		<input type="checkbox"/>	嬰兒棉花棒
		<input type="checkbox"/>		指甲剪	
		<input type="checkbox"/>	其他		
哺乳用品	<input type="checkbox"/>	哺乳枕(依個人需求)	外出用品	<input type="checkbox"/>	適齡之汽車安全座椅
	<input type="checkbox"/>	奶瓶奶嘴(依個人需求)		<input type="checkbox"/>	嬰兒手推車
	<input type="checkbox"/>	奶瓶清潔用品		<input type="checkbox"/>	揸巾
	<input type="checkbox"/>	消毒鍋	<input type="checkbox"/>	其他	
	<input type="checkbox"/>	吸乳器			
	<input type="checkbox"/>	調乳器	其他	<input type="checkbox"/>	寶寶玩具
	<input type="checkbox"/>	儲乳瓶、袋		<input type="checkbox"/>	媽媽包
	<input type="checkbox"/>	哺乳內衣		<input type="checkbox"/>	共讀書籍
	<input type="checkbox"/>	溢乳墊		<input type="checkbox"/>	其他
	<input type="checkbox"/>	其他			

## 媽咪哺餵母乳爸爸角色很重要

哺餵母乳是讓寶寶獲得優質營養的方法之一，也能促進媽咪的健康。雖然哺乳的過程爸爸無法代勞，依然可以從旁給予媽媽重要的情緒支持和實質協助。

### 1 伴侶的共識最重要

夫妻可提前溝通與討論哺乳計畫，而哺乳這件事，須尊重哺乳者本身的意願。如果媽咪碰到挫折或因健康、工作因素而無法持續哺乳或純母乳哺餵，可能產生極大精神壓力，請爸爸告訴伴侶，她已經做得很好，是最好的媽咪了，她的選擇你都尊重、支持。

### 2 每日攝取均衡飲食

哺乳期間，攝取充足的蛋白質、均衡營養、補充水分非常重要，另外像是牛奶、豆漿、鱈魚、蛤蜊、黑麥汁、桂圓、芝麻等食物都可以嘗試看看，爸爸可以為伴侶準備適合的食物。

### 3 半夜擠奶的貼心舉動

為了避免乳腺阻塞、引發乳腺炎，媽咪約1-4小時就要親餵或擠奶，其中一次的時間點會落在半夜。若半夜發現伴侶已悄悄起身，盡可能跟著起來為她開盞小夜燈、備好哺乳枕、幫忙按摩肩膀或倒杯溫水，讓太太感到自己並不孤單。如事前已有分工不須起床，則仍需表達關心，例如「辛苦你了！」、「有需要就叫我」。

### 4 哺乳困擾可求助專家

泌乳期可能發生奶水太多、奶水不足、乳腺堵塞，甚至發生乳腺炎等困擾。哺乳問題可運用多元管道，包括：醫療院所-哺乳諮詢專線或母乳諮詢門診；電話諮詢-孕產婦關懷諮詢專線(0800-870-870)及網路資訊-孕產婦關懷網站。若太太出現倦怠感、發燒，有可能是乳腺炎的症狀，請帶太太就醫治療。

## 5 無法以母乳完全哺餵應使用嬰兒配方奶

當媽媽因為醫療或是其他原因無法完全母乳哺餵時，在嬰兒一歲前應該使用嬰兒配方奶，請諮詢兒科醫師，並注意安全衛生及正確的沖泡使用方式，尤其是嬰兒配方奶粉非無菌，它可能含有細菌，務必以攝氏70度以上水溫沖調。可在有信譽的商店購買經衛生福利部食品藥物管理署查驗登記許可之嬰兒配方食品，勿購買來路不明之產品。

## 6 家務分工的調整

媽咪哺乳跟擠乳的時間平均花費30至60分鐘，而且一天需要進行數次，嚴重影響生活的品質。原本的家事分工要重新規劃，爸爸應主動負責更多家事，或者負責調度其他人力共同完成。

## 7 巧妙應對家人的建議

迎接新生命是家中大事，家人可能會急著想要分享育兒建議。這時爸爸可以扮演好緩衝的角色，適度與家人溝通，表達你對太太的支持。



延伸閱讀



【國民健康署】  
母乳哺育「奶爸必知  
4件事」懶人包

延伸閱讀



【國民健康署】  
家人支持母乳系  
列影片1-奶爸真  
心話

延伸閱讀



【國民健康署】  
家人支持母乳系  
列影片2-奶爸與  
孩子秘密聊天室

延伸閱讀



【孕產婦關懷網站】  
母乳哺育-提供奶水不足、  
乳腺炎等資訊

## 解讀哭泣密碼 寶寶哭了這樣安撫

哭泣是小寶寶建立語言能力前的溝通方式，新手爸媽別慌張，偶爾猜錯寶寶需求是極為正常的事，只要多跟寶寶相處，猜中的機率就越高！用心觀察孩子，一起來學習解讀寶寶哭泣密碼吧！

### 排除寶寶哭泣原因基本SOP

- ✓ **餓了嗎？**  
想一想，距離上一餐有多久時間，是否可能餓了？
- ✓ **尿布濕了嗎？**  
檢查一下，是否尿尿或便便了，寶寶覺得不舒服？
- ✓ **想睡了嗎？**  
寶寶是否醒來好一會或是玩累了，想要睡覺了？
- ✓ **肚子脹氣嗎？**  
看看寶寶是否肚子鼓鼓的，可能因脹氣而不舒服？



原來寶寶想說：「可以抱抱我嗎？」、「陪我玩好嗎？」

先排除以上四個可能的生理需求，如果都不是這些問題，那就可能是心理需求。隨著成長，寶寶越常出現帶有撒嬌、希望陪伴意味的哭泣。爸爸可以跟寶寶說說話、拿小玩具轉移注意力，或抱起寶寶走一走、輕輕拍，有時換個環境就會讓寶寶平靜下來。

### 面對寶寶哭泣不停歇，爸爸可以這樣做

偶爾即使再怎麼努力，寶寶的哭泣仍不停歇，這樣的狀態可能讓爸爸感到挫折，甚至想發脾氣！請爸爸先了解「哭泣 ≠ 不好」，每個寶寶都有獨特的天生氣質。父母若接受孩子可用哭泣方式表達情緒，能讓孩子建立安全感，如果表現出不耐煩、慌張，會讓孩子感受到緊張。如果您當下已無法承受，可以跟其他照顧者換手，暫時離開冷靜一下，耐心陪伴也是育兒重要的一課。

## 小寶寶為什麼無法睡過夜？

很多爸媽對於寶寶的睡眠問題感到困擾，尤其是0-3個月新生兒時期，寶寶幾乎是睡睡醒醒，沒有固定的生理節奏，影響照護者夜間作息及睡眠時間。

1個月內

約睡  
15~20小時

2~3個月

約睡  
15~18小時

4~6個月

約睡  
14~18小時

7~12個月

約睡  
12~15小時



### 請不要急於訓練小寶寶睡過夜

有些爸媽看到他人分享寶寶滿月後就能睡過夜的文章，造成不少焦慮感，會想著為什麼我的寶寶已經3、4個月大，甚至8、9個月都還無法睡過夜。

基本上寶寶出生的前3個月，請不要急於訓練他自行入睡或是睡過夜，這個時期的小寶寶，本來就是吃、睡、醒，爸媽只需要好好建立哺乳模式，並增加寶寶的安全感即可。等3~6個月後才考慮調整寶寶的睡眠習慣，慢慢拉長寶寶夜晚睡眠的時間。

### 睡眠問題沒有標準答案

每個寶寶都有自己的先天氣質，以及依附感需求程度。有些寶寶只要躺在熟悉小床很容易就能自行入睡，有些寶寶則要用經過很多程序才能睡著。

請爸媽放寬心，多觀察寶寶的喜好，為寶寶準備一個舒適、安全的睡眠環境，隨著月齡增長，寶寶夜晚睡眠時間就會逐漸拉長。

## 爸比和寶寶互動小遊戲

建議您提供孩子一個安全空間，不要總是將孩子抱在手上，讓孩子可以自由玩耍、爬行，在玩樂中促進發展。這裡提供幾個簡單小遊戲，讓新手爸爸輕鬆和寶寶互動！

### 遊戲 1 抓握123 適合：3個月以上

爸爸可以將手指放入寶寶掌心，讓寶寶抓握大人的手指，也可以慢慢移動雙手讓寶寶用視覺追蹤爸爸的手指，或是拿著小玩具吸引寶寶伸手來抓。

**好處：**抓握是人類的本能反應，透過遊戲增進寶寶手眼協調性。



### 遊戲 2 鏡子裡是誰 適合：6個月以上

爸爸可以抱著寶寶照鏡子並對他說話，他會伸手想觸摸，一開始寶寶不太了解鏡子中的人是自己，等快一歲時就會知道爸媽叫的名字是他，鏡中的人是他自己。

**好處：**多數寶寶都喜歡照鏡子，而且鏡子隨處都有！照鏡子能讓寶寶增進自我的認知。

### 遊戲 3 過山洞 適合：8個月以上

準備一個大紙箱，前後開口打開，在紙箱的另一頭放上玩具，吸引寶寶爬行通過紙箱。

**好處：**紙箱遊戲可以訓練寶寶爬行能力，如果在紙箱上開洞，也變化出更多種玩法。



延伸閱讀



【健康九九+】  
在家就能玩，  
寶寶趴姿遊戲

延伸閱讀



【健康九九+】  
讓愛塗鴉的寶寶  
盡情發揮

# 親子共讀好處多多

親子共讀可透過對話、聲音語調、肢體互動，促進親子間的情感互動，讓孩子感受到爸媽的愛與關懷，更能促進腦部發育、刺激認知理解與語言發展。

## 不同月齡共讀方式

### 0-3 個月大

父母可以將寶寶抱在懷裡，或躺在嬰兒床上，用溫柔輕鬆的聲音說故事或與寶寶對話，讓寶寶熟悉父母溫柔的聲音，建立良好的親子關係。

### 3-6 個月大

寶寶對鮮艷顏色的圖案特別感興趣，可使用柔軟的布書或會發出聲音的童書，用溫柔的聲音唸出書本上的圖畫內容。

### 6-12 個月大

寶寶會開始想要模仿他人的說話及聲音，父母可指著圖案說出物品或動物名稱。幼兒可能會出現丟書、咬書或用手拍打的動作，這些都是正常行為。

## 自在享受親子共讀時光

- ✓ 不需硬性規定看多久時間，也可以時常變換新鮮有趣的共讀方式。
- ✓ 找舒服的地方來看書，躺在大人的懷抱中是孩子很喜歡的讀書方式。
- ✓ 家長本身要習慣閱讀，家中隨處有書可取得，孩子自然而然就會喜歡看書。

2歲以下寶寶不應接觸3C產品，請爸媽採用實體書籍進行親子共讀。



【國立臺灣圖書館】  
嬰幼兒閱讀推廣計畫



【教育部閱讀起步走】  
公共圖書館資源



基礎介紹篇



產前共讀篇



0~6個月篇



6~12個月篇

【國民健康署】親子共讀分齡技巧全攻略

## 成為長輩和伴侶間的溝通橋樑

時代在變，育兒觀念也不斷進化更新，新時代爸媽有自己的教養主張，育兒路上很怕遇到和長輩觀念不同，溝通不良，使彼此心生芥蒂。以下4項技巧，有助爸爸成為伴侶與長輩間的溝通橋樑。



### 技巧 1

#### 孩子的教養責任應由爸媽負責

小寶寶的加入為家庭帶來喜悅與活力，家人也會想要出手幫忙照顧，但這些密集的關愛也可能帶來混亂。新手爸媽要有了解，知道自己才是孩子的主要照顧者，可溫和且堅定地向家人傳達自己的主見。遇到坐汽座、趴睡等危險性高的狀況時，夫妻必須堅持原則，但其他無傷大雅的決定，也可以接受他人的建議。

### 技巧 2

#### 理性聆聽、審慎考量長輩意見

當長輩提出五花八門的育兒建議時，爸媽可以用開放且審慎的態度面對。不需要立刻否定長輩建議，可以先聆聽並感謝他們的關心，向家人表示自己會審慎考量建議，避免直接拒絕，令對方感到挫敗。



### 技巧 3

## 善用有力人士來溝通長輩堅持的觀點

長輩有時會有固有的觀點，例如小孩要穿多一點才不會感冒、小寶寶可以看卡通節目等，此時親戚朋友、醫師或專家，都是可以運用的「有力人士」。爸爸可以說有問過醫師，或是比較有經驗的朋友，例如：「醫師上次說，寶寶沒有那麼怕冷，穿太多長痱子更不好」、「某某老師說，小孩太早接觸3C產品，會影響視力或導致近視度數暴增」。

### 技巧 4

## 要當關係潤滑劑而非傳聲筒

來自不同的家庭環境，生活習慣與溝通方式難免有所差異，當伴侶與長輩出現意見不一致的時候，爸爸應該適時站出來當起潤滑劑，有些情緒化的內容建議由你吸收、消化，避免像是傳聲筒，把負面話語原封不動地轉述給伴侶或家人。另外，也建議先生和太太各自與自己的家人溝通，避免產生誤會。



# 爸爸如何在生活中取得平衡？

有句話這麼說：當了爸爸，才懂得如何當個爸爸。爸爸這個身分很難用簡單的語言，來道盡其中的甘苦酸甜，在真正成為父親之後，才能更深層體認到對家庭及孩子的愛、責任與義務。

夫妻就像一個團隊，共同照顧、教養子女，在過程中難免有爭執，但夫妻雙方應互相支持、積極溝通、包容互補，讓孩子在父母的陪伴中幸福長大。

爸爸如何在工作、家庭和朋友中取得平衡，是許多人心中的難題。以下方法，可幫助更快適應父職角色。



## 1. 與伴侶溝通 協調彼此之任務

一起和伴侶討論出理想的「分工」模式。例如先生習慣早起，則負責送小孩到保母家，而太太能準時下班，就負責接回小孩。家庭是共同的責任，就像經營合作社一樣，可根據自身擅長的能力來分配家務，任何一方忙不過來時，就進行補位，不要有誰幫誰的想法，一起為幸福的家而努力。

## 2. 規劃親子活動 分享育兒經

有了家庭之後，很難如往常一樣，隨興和同事、朋友聚會。那麼就揪成親子團吧！讓孩子一起加入這個社交圈，而大人們也能交流育兒經，彼此互相加油打氣。



## 3. 善用親友、同事 形成互助網絡

家人親友是育兒的幫手，如果有困難就開口求援，由家人親友暫時來支援。同時若能與有相似年齡小孩的同事、朋友形成照顧互助網絡，也是育兒助力。另外，手冊第7章也有提供育兒資源訊息，請爸爸可以參考。

# 4方法提升育兒品質

蠟燭兩頭燒的新手爸媽們辛苦了！雖然已經很努力在工作與家庭間找出平衡，但接踵而來的挑戰，仍會讓人感到挫折而疲憊無力。建議你梳理出輕重緩急，才不會深陷「時間與體力不夠用」的泥沼，透過以下方式來提升與孩子相處的品「質」吧！

1

## 建立固定的家庭時間

在你的時間表中，找出可以和家人相處的固定時間，像是一起吃早餐或晚餐、傍晚接送孩子回家、週末早晨帶孩子買早餐兼公園放風等，在這段時光裡完全放下外在事物，全心投入家庭時間。



2

## 了解孩子發展的需求

爸爸可以多了解孩子各階段發展的重點是什麼，找出幫助孩子成長的技巧及資源，將有助提升育兒品質。

3

## 放下3C 人在心也在

和孩子及家人相處，需要「人在心也在」的陪伴，在與太太閒聊或討論事情時，請暫時放下手機吧！當你與孩子玩耍時，也請關掉電視、闔上電腦，把握和家人相處的珍貴時刻，全心投入！

4

## 一致性的教養觀

建議爸爸要和另一半有一致性的教養觀，這樣家庭經營能夠減少矛盾與衝突，意見不同時，彼此可以溝通討論，找到最適合雙方的共同規則。

延伸閱讀



【健康九九+】  
用愛教出快樂的孩子0-6歲  
正向教養手冊

## 黑眼圈爸媽的育兒過渡期

有了寶寶之後，新手爸媽都會面臨睡眠不足的困擾，為了配合寶寶的作息，睡眠被打斷是很平常的事，新生兒階段爸媽平均睡眠時間僅有5-6小時，通常寶寶6個月前還無法建立一覺到天明的作息，隨著寶寶的成長就會逐漸調整，黑眼圈只是過渡期的印記，你也可以試試以下幾個方法來改善。



### 善用技巧拉長寶寶睡眠時間

- 新生兒的神經反射尚未成熟容易驚醒，可用包巾或防踢被包覆身體，模擬子宮內的感受，有了安全感就能睡得更安穩。
- 2-3個月後的寶寶，已漸漸能分辨白天、黑夜的差異，可以嘗試培養睡眠儀式，例如睡前聽故事、調整昏暗燈光、按摩等，讓寶寶建立良好睡眠習慣。
- 隨著月齡成長，調整睡前的奶量，讓飽足感來拉長寶寶喝奶間隔，並逐漸減少夜奶的次數。



### 把握時間休息或補眠

- 盡量跟著寶寶一同入睡（同室不同床），暫時將家務事及手機擱置一旁。
- 和伴侶協調分工，兩人輪流休息協力照顧寶寶。
- 盡量利用上班時的午休時間來補眠。

# 爸爸如何調適心理壓力？

大家常會討論女性的孕期與產後憂鬱問題，其實爸爸也會因身分的轉變而適應不良、倍感壓力，甚至出現憂鬱傾向！

維護家庭是雙方面的責任，太太的心情需要照顧，爸爸的情緒也同樣重要喔！伴侶之間的傾聽與支持是重要的紓壓方式，同時也不要害怕尋求協助，當爸爸出現嚴重情緒困擾時，也可安排心理或婚姻諮商，為壓力找到出口。

## 紓解壓力小技巧

- 安排輕鬆的全家親子旅遊。
- 抽出時間運動，藉由揮灑汗水來紓壓。
- 什麼都不做，讓自己每天放空10分鐘。
- 可將壓力告知伴侶或親友，聊聊心情、透過溝通共同面對。
- 如果育兒壓力太大時，請將寶寶交給家人，暫時離開現場。

## 心情溫度計

心情溫度計(簡式健康表)可用於了解情緒困擾的程度，當你感到緊張不安、心情低落，甚至憂鬱時，請進行做自我檢測，有重度情緒困擾時，建議尋求專業心理治療或醫療協助。

延伸閱讀



【健康九九+】  
心情溫度計

## 男性關懷專線

若面臨婚姻、家庭或親子關係的問題，不知如何自我調適時，可以利用衛生福利部男性關懷專線：

**0800-013-999**

提供免費線上諮詢服務



## 7日有薪陪產檢及陪產假

懷孕後產檢及生產對夫妻雙方都是重要的時刻，因此，爸爸可以申請「陪產檢及陪產假」，一起安心來孕育寶寶！

根據《性別工作平等法》，配偶懷孕期間爸爸可以申請「陪產檢及陪產假」來參與產檢，之後也能夠用來陪產，迎接新生命誕生，並照顧剛生產完的伴侶。另外，還有像是媽媽的安胎休養請假，爸媽都可申請的家庭照顧假等，請可以利用延伸閱讀「性別工作平等」來了解。



- 陪產檢及陪產假共計為7日有薪假。
- 爸爸可自行決定用於陪產檢或陪產的日數。
- 可選擇以「日」、「半日」或「小時」為請假單位。



### 陪伴產檢及生產 雇主不得拒絕

如果雇主拒絕爸爸提出陪產檢及陪產假和育嬰留職停薪申請時，將處新臺幣2萬元至30萬元罰鍰。若有相關申請疑問，可撥打勞動部服務電話：

**02-8995-6866**

由專人為您服務。

延伸閱讀



【勞動部】  
建構友善生養職場專區

延伸閱讀



【勞動部】  
性別工作平等

# 育嬰留職停薪 & 育嬰留職停薪津貼與補助

寶寶出生後，穩定的經濟來源與陪伴孩子之間常會兩難，這時候「育嬰留職停薪」和「育嬰留職停薪津貼」將是爸媽同時都可以利用的育兒福利。

## 申請育嬰留職停薪

1. 爸媽在工作滿6個月後，每名子女滿3歲前都可以申請育嬰留職停薪，最長不能超過2年。爸媽如有同時撫育小孩的需求，也可以同時申請育嬰留職停薪。
2. 若同時撫育2名以上未滿3歲子女者，育嬰留職停薪期間應合併計算，最長以最小的小孩受撫育2年為限。
3. 育嬰留職停薪期間，每次以不少於6個月為原則。但有少於6個月需求者，得以不低於30日之期間，向雇主提出，可申請2次。

## 申請育嬰留職停薪津貼

1. 育嬰留職停薪津貼是育嬰留職停薪的爸媽不可少的支持措施，可讓爸媽在家安心照顧寶寶。
2. 如果您是就業保險被保險人，該保險年資合計滿1年以上（不限同公司），在子女滿3歲前，向公司辦理育嬰留職停薪，就可以申請津貼。

## 育嬰留職停薪津貼可以領多少錢？

1. 育嬰留職停薪津貼是依照您育嬰留職停薪當月起前6個月的平均月投保薪資60%計算，按月發給，每位寶寶最長發給6個月。
2. 另為加強經濟支持，政府再加發20%薪資補貼（津貼及補助合計按平均月投保薪資80%發給）。

延伸閱讀



【勞動部】  
育嬰留職停薪津貼

延伸閱讀



【勞動部】  
育嬰留職停薪薪資補助

# 育兒津貼及托育補助

運用津貼與補助來減輕家長育兒負擔，  
讓爸媽在育兒的路上更安心。

**年齡** 0-2歲以下。

**申領條件** 最近年度家庭綜合所得稅率未達20%。  
托育補助及育兒津貼擇一領取。



## 方案一

### 托育補助

送托到公設民營托嬰中心、公共托育家園、準公共托嬰中心及準公共保母

今年8月起

每月補助家長

就托類型

出生胎次

公托 / 家園

準公共保母及托嬰中心

第一胎補助

5,500元

8,500元

第二胎補助

6,500元

9,500元

第三胎以上補助

7,500元

10,500元

## 方案二

## 育兒津貼

未簽約私立托嬰中心、保母 / 自己照顧

今年8月起	每月發放金額
第一胎補助	5,000元
第二胎補助	6,000元
第三胎以上補助	7,000元

此為111年8月1日發放標準，發放內容將來可能變動，最新資訊請參考延伸閱讀育兒津貼及托育準公共專區。

延伸閱讀



【社會及家庭署】  
育兒津貼及托育  
準公共專區

## 育兒彈性工時

1. 受僱於僱用30人以上的公司，受僱者(爸爸媽媽)為撫育未滿3歲小孩，每天可減少工時一小時(無薪資)或調整工作時間。
2. 受僱於僱用未滿30人的公司，受僱者(爸爸媽媽)經與雇主協商合意，亦得適用減少工時一小時(無薪資)或調整工作時間。

## 特殊的育兒資源

若家中有早產兒、多胞胎，在育兒路上需要更多協助，以下資源提供參考，也建議您可至社會及家庭署網站查詢更多內容。

### 家有早產兒

早產的寶寶若是出生週數太早、體重過低，可能因身體器官功能尚未發育成熟，出生後必須更細心照顧呵護。

家有小腳丫早產寶寶，您可向各縣市政府社會局（處），了解相關生育補助、育兒津貼、托育補助、兒少生活津貼、弱勢兒童及少年醫療補助等相關訊息，並經醫療單位評估，如有需求可透過早期療育通報轉介，為孩子尋求相關資源協助。



延伸閱讀



財團法人台灣  
早產兒基金會

延伸閱讀



【國民健康署】  
早產兒居家照顧手冊

延伸閱讀



【國民健康署】  
早產寶寶健康手札

延伸閱讀



【社會及家庭署】  
發展遲緩兒童通報  
暨個案管理服務網

## 家有雙(多)胞胎

照顧雙寶（多寶）的幸福和辛苦都是加倍的，夫妻雙方更是需要分工合作，才能有足夠的體力及時間來照顧寶貝。以下補助資源提供爸媽參考。

### 生育給付按比例增加給付金額

勞保提供之生育給付，是按女性被保險人分娩或早產當月（退保後生產者為退保當月）起，前6個月之平均月投保薪資，一次給與生育給付60日，生雙胞胎以上的媽媽，則按比例增加給付金額。需要注意的是，生育給付必須由女方辦理，爸爸請記得貼心提醒另一半，不要錯失自己的權益唷！

### 雙胞胎夫妻各可領 一年育嬰留職停薪津貼及薪資補助

如果夫妻雙方都是就業保險的被保險人，兩人都依性別工作平等法規定，同時辦理育嬰留職停薪並申請育嬰留職停薪津貼，合計1名子女可請領12個月的津貼及薪資補助，2名子女加起來則是24個月津貼及薪資補助。



【勞動部】  
勞保生育給付專區



【健康九九+】  
媽咪好孕館多胞胎專區

## 身心障礙父母的育兒資源

如果父母本身是身心障礙者，可能會面臨照顧寶寶上的問題，世界上沒有完美的爸媽，您可以找到適合自己的資源及方式來照顧寶寶。



衛生福利部社會及家庭署多功能輔具資源整合推廣中心於「輔具資源入口網」輔具小博士專區，設置「育兒小博士」，可以幫助身心障礙爸媽獲得更多育兒方面的資訊。

此外，社團法人中華民國身心障礙聯盟，為了讓準備當父母的身心障礙者能夠獲得適切訊息，編製出版《身心障礙者懷孕手冊》以及《身心障礙者育兒手冊》，希望協助身心障礙父母能從中找到適用可行的方法。



延伸閱讀



【社會及家庭署】  
育兒小博士

延伸閱讀



【身心障礙聯盟】  
《身心障礙者懷孕手冊》

延伸閱讀



【身心障礙聯盟】  
《身心障礙者育兒手冊》



## 多元性別家庭的育兒建議及資源

多元性別家庭懷孕、育兒挑戰更多，相信您們經歷了許多嘗試與努力。不論您是媽咪、爸爸或有其他專屬稱呼，不論孩子和您是否有血緣關係，您都是孩子的家長！在育兒的路上提供以下建議讓您參考。

### 1 事先與伴侶商討對其他人之出櫃策略

大方且堅定地向醫事人員、保母等說明您想被稱呼的方式：「我是產婦的配偶／伴侶」、「我是孩子的另一個媽媽／爸爸」、「請稱呼我○○小姐或○○先生」，與醫事人員、保母建立開放與信賴的關係。

### 2 為孩子打造友善的育兒環境

物色托嬰中心或保母時，確保他們了解你們的家庭組成；向家人朋友分享喜訊同時，說明您的身份，以及你與孩子的關係；最重要的是，歡迎與更多同志家庭保持聯繫、相互交流，他們很樂意分享育兒經驗，其他同志家庭將成為你的重要夥伴。

### 3 做功課了解同志家庭的權益

小孩的出生證明上已可同時記載兩位同志家長的姓名、同志配偶可依其中一方申請該縣市生育獎勵金、小孩出生後，同志配偶們需要透過收養才能建立完整親權。建議您多了解同志家庭的基本權益，更能完整保障屬於一家人的權益。有些相關的網站也可以查詢了解，例如：台灣同志家庭權益促進會、台灣性別平等教育協會、台灣彩虹平權大平台協會、台灣伴侶權益推動聯盟。

延伸閱讀



【行政院性別平等會】  
各機關多元性別宣導共享  
資源平台

## 孕婦產檢 &amp; 爸媽教室參與表

產檢次數	週數及日期	參與心得 / 產檢重要事項
第一次產檢	懷孕 日期： 年 週 月	
第二次產檢	懷孕 日期： 年 週 月	
第三次產檢	懷孕 日期： 年 週 月	
第四次產檢	懷孕 日期： 年 週 月	
第五次產檢	懷孕 日期： 年 週 月	
第六次產檢	懷孕 日期： 年 週 月	
第七次產檢	懷孕 日期： 年 週 月	
第八次產檢	懷孕 日期： 年 週 月	
第九次產檢	懷孕 日期： 年 週 月	
第十次產檢	懷孕 日期： 年 週 月	



【國民健康署】

孕婦產前檢查項目及補助金額

孕婦產前檢查(公費)共有14次，爸爸參與產檢時或是爸媽教室時，請寫下週數及日期。另外，也可以寫下參與心得或是產檢的重要事項。

產檢次數	週數及日期	參與心得 / 產檢重要事項
第十一次產檢	懷孕 日期： 年 月 週	
第十二次產檢	懷孕 日期： 年 月 週	
第十三次產檢	懷孕 日期： 年 月 週	
第十四次產檢	懷孕 日期： 年 月 週	
第一場爸媽教室	懷孕 日期： 年 月 週	
第二場爸媽教室	懷孕 日期： 年 月 週	
第三場爸媽教室	懷孕 日期： 年 月 週	
其他： <input type="text"/>	懷孕 日期： 年 月 週	
其他： <input type="text"/>	懷孕 日期： 年 月 週	
其他： <input type="text"/>	懷孕 日期： 年 月 週	

## 家事處理表

透過家事處理表，可以讓您和太太討論如何分工家事，各自負責或其他方式請打勾，可於備註欄寫下每週進行的次數。

家事項目	爸爸	媽媽	其他	備註
掃地、拖地	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
洗大人的衣服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
洗小孩的衣服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
晾衣服、收衣服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
餐後整理（洗碗、桌面清潔）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
洗奶瓶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
整理家務（客廳、房間收納等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
準備三餐（煮飯、買餐點）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
倒垃圾	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
打掃浴室	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
照顧寵物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
購買奶粉、尿布、家庭等用品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
為對方做一件貼心的事（例如小卡片、小禮物）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
其他 <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
其他 <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

## 寶寶安全睡眠環境檢視表

請確認寶寶睡眠環境是否安全，以防範嬰兒猝死症的危險因子。

延伸閱讀



【國民健康署】  
嬰兒安全睡眠環境專區



一歲以下每次睡眠都須仰睡。



勿讓嬰兒睡在沙發、椅子、墊子，或大人床上。



確認無任何東西蓋住嬰兒的頭部。



無菸環境，勿讓任何人在嬰兒附近吸菸。



避免環境過熱，包括穿著太多衣物與過度包裹嬰兒。無空調設備時，宜注意通風。



如需額外保暖措施，可穿著睡袋型的嬰兒睡衣，或以包巾包裹孩子，並將手臂露出，以取代毯子。



嬰兒不與其他人同睡，建議與父母同室不同床。



睡眠區域不可以有任何鬆軟物件，包括枕頭、玩具枕具、被褥、蓋被、羊毛製品、毛毯、床單、填充玩具、防撞護墊等軟的物件。



床鋪表面必須堅實平整，外表包覆也要確實平整。

## 當爸爸後會發生的變化

透過檢視表，將幫助您思考當了爸爸之後可能會遇上的狀況，有助提早做好準備。如果您已了解以下狀況，並開始做準備或調適時請打勾。

### 伴侶懷孕了，準備好了嗎？

- 1 了解孕產知識、和伴侶一起進行產檢等。
- 2 與伴侶討論生產的方式。
- 3 與伴侶討論及準備坐月子方式。
- 4 與伴侶討論育兒、餵養方式。
- 5 與伴侶討論將來孩子由誰來照顧。
- 6 分配時間給家庭及孩子。

### 寶寶出生了，準備好了嗎？

- 7 因為照顧小孩睡眠時間會減少。
- 8 孩子可能會哭鬧需要學習耐心及情緒控管。
- 9 育兒沒有絕對的SOP偶爾會挫折、困擾。
- 10 孩子生病時會感受到緊張、焦慮的壓力。
- 11 和伴侶、家人分工家事、育兒事項。
- 12 理解夫妻關係會因為有小孩而改變。
- 13 家中會出現各種孩子的用品。
- 14 家中的開銷會增加。
- 15 家人可能會提出育兒意見需要居中溝通。

## 照顧寶寶能力檢視表

透過檢視表，可以幫助您了解照顧寶寶需要具備的能力。爸爸學會的項目請打勾。

 臍帶護理 洗澡 溫母乳 泡配方奶 餵奶 消毒奶瓶 拍嗝 哄睡 安撫 換尿布 穿衣服 按摩 陪玩、說話 製作副食品 餵寶寶吃副食品 幫寶寶清潔口腔 使用揩巾 量體溫 餵藥 其他  其他  其他

## 準備好再次當爸爸了嗎？

再次當爸爸通常會比第一次當新手爸爸來得更從容些，不過，從備孕起還是有些小叮嚀要提醒您，幫助您做好再次當爸爸的準備。

### 生理層面

備孕下一胎時，如果間隔比較久，就要注意伴侶是否體力上有落差、生理狀況改變、有準備好再次懷孕嗎？

一般建議與前胎產後間隔一年以上再受孕，除了讓媽咪身體有足夠的修復期，夫妻也能先專心照顧小嬰兒。如果間隔沒有超過6個月，再懷孕時較容易有早產或低出生體重的風險。

### 心理層面

在小寶加入之前，先考慮自己準備好了嗎？因為爸爸就要肩負起部分照顧較大孩子的任務及角色，讓伴侶可以有時間多休息，減少媽媽在身體及精神上的壓力。其次也請考量大寶準備好了嗎？建議先和大寶溝通，讓他理解家中即將多了弟弟或妹妹，也可以帶他去公園玩，多陪伴他，以舒緩他的不安。

### 經濟層面

前一胎經歷過的產檢、生產、坐月子等花費，下一胎同樣要面對，接下來寶寶出生後還有生活、醫療、教育等等支出，花費變雙倍，提醒爸媽要做好財務規劃。

### 生活層面

懷孕是爸媽共同要面對的事，您會需要再次和伴侶經歷產檢、生產、育兒過程，而社交活動也將會改變。回家陪伴孩子是爸爸需要肩負的責任，取而代之的是孩子加倍的歡笑聲。

## 下一胎備孕注意事項

即使有過前一胎生育經驗，在下一胎備孕時，依然會面臨不同的問題，請爸爸同樣得多花點心思，陪伴太太走過孕產期。

### 1. 考量各方因素做好下一胎規劃

每對夫妻對於是否生下一胎都有不同的考量因素，有些人考量家中經濟想多等幾年再生；但有些人考量年齡問題，要把握生育黃金期盡快生下一胎。何時生下一胎，並沒有標準時間表，主要是夫妻間找出共識。

### 2. 調整作息維持良好生活習慣

想要順利迎接下一胎來報到，建議從調整生活習慣與作息開始。如有抽菸、喝酒習慣的爸爸請戒除。伴侶應一起養成規律的運動習慣，例如跑步、騎車、有氧運動等，並避免熬夜、維持飲食均衡，有助改善身體循環及代謝，打造良好受孕體質。



### 3. 想再孕卻遲遲沒有好消息

若雙方有規律性生活且經過一年以上仍未懷孕，建議找醫師諮詢，找出影響受孕的可能原因。

### 4. 男女性都要留意高齡風險

提醒爸爸媽媽，高齡生育或許在經濟、育兒耐心方面比較成熟穩定，不過，男性、女性高齡懷孕都可能增加生育風險，所以，建議下一胎還是要掌握生育黃金期。

# 常見避孕方式

如果爸爸媽媽還沒有準備好生育下一胎，那麼可以參考下列方式進行避孕。  
如果夫妻雙方已達共識決定不再生育，也可以考慮結紮方式，達到永久避孕。

## 體外射精 安全期計算

失敗率高  
不建議使用

## 保險套

失敗率約  
18%

## 事後避孕藥

屬事後補救方式  
不適合作為常規  
避孕方式

## 子宮內避孕器

失敗率約  
0.8%

## 口服避孕藥

失敗率約  
9%

提醒爸媽，哺乳期間同樣有懷孕的可能性，即使生理期尚未來報到，但可能已恢復排卵功能，所以，還是要做好完善的避孕措施。

※失敗率指使用此避孕方式一年，但仍然懷孕的機率。可能因個人體質或使用方式而不同，請諮詢您的醫師，選擇最適合的避孕方式。

## 不再生育時可進行男性或女性結紮手術

### 男性

將兩條輸精管結紮後切斷，使精子不能通過。手術簡單，不需住院。



男性結紮後，術後3個月需進行精液檢驗，確定精液內不含精蟲，才能確保有效避孕。未確認前仍需採取其他避孕方式。

### 女性

將兩條輸卵管結紮後切斷，使卵子不能通過。女性結紮手術相較男性結紮手術風險較高（需麻醉，且術後有0.3-0.7%發生子宮外孕的機率）。

# 遲遲未懷孕可考慮 接受人工生殖協助

前一胎順利懷孕生產的伴侶，普遍會認為之後也可以自然懷孕。但其實隨著年紀愈來愈大，生理機能產生變化，有些夫妻可能會面臨次發性不孕，也就是遲遲無法懷下一胎，請及早就醫治療，若經醫師診斷需進行試管嬰兒療程，請參考下列訊息。

## 不孕症治療(試管嬰兒)相關補助

為減輕不孕夫妻進行試管嬰兒之經濟負擔

行政院自**110年7月**起

擴大試管嬰兒補助對象至一般不孕夫妻

不孕夫妻首次申請

**最高補助10萬元**

再次申請補助**最高補助6萬元**

由於多胞胎植入容易有多胞胎妊娠及早產、低出生體重兒之發生，規定受術妻未滿36歲者最多植入1個胚胎，受術妻36歲以上且未滿45歲者最多植入2個胚胎。

延伸閱讀



【國民健康署】  
試管嬰兒補助專區

年 月 日

年 月 日

年 月 日

年 月 日

## 前輩爸爸給新手爸爸的話



沒有當爸爸前，不太了解為什麼朋友一見面就大聊育兒經，等自己當了爸爸後才真正感受：「哇！我有小孩了。」不過，升格為新手爸媽過程並不簡單，尤其太太懷孕期間變化很大，先生要多理解伴侶的情緒，也要給伴侶更多支持與照顧。

網路有很多相關知識可以學習，找出能做的事，像是買孕期營養品、幫小孩洗澡等等。一開始總是手忙腳亂，不過，做久了就會抓到訣竅，我想告訴新手爸爸們，當爸爸雖然不簡單，但是很幸福，也別忘了保持健康及調適好自己的身心！

我是個二寶爸，首先想建議準二寶爸要用心經營和大寶的關係，留一些與大寶單獨相處的時間，當大寶越是喜歡你的陪玩，太太就越能安心地休息或照顧新生兒，大寶也比較不會去「爭寵」，搞得人仰馬翻。

我覺得成為爸爸就像是在滿滿的行程中，塞進一個非常重要的任務，必須重新調整工作與休閒的時間，生活才能有更好的平衡。職場家庭兩頭燒，難免會有不耐煩的心情，多想想太太的犧牲奉獻和自己擁有的幸福，滿足的感覺就會慢慢浮現。與爸爸們共勉之！



## 國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

爸爸孕產育兒衛教手冊 / 衛生福利部國民健康署著. -- 第 1 版.

-- 臺北市：衛生福利部國民健康署, 2022.12

面；公分

ISBN 978-626-7137-51-2 (平裝)

1.CST：妊娠 2.CST：分娩 3.CST：產前照護 4.CST：衛生教育

429.12

111012433

書名：爸爸孕產育兒衛教手冊 [廣告]

著(編、譯)者：衛生福利部國民健康署(委託嬰兒與母親雜誌社編製)

出版機關：衛生福利部國民健康署

地址：台北市大同區塔城街36號(台北辦公室)

網址：<https://www.hpa.gov.tw/>

電話：(02)2522-0888

諮詢顧問(依中文姓氏筆劃排序)：石玉華、吳志文、吳嘉苓、呂欣潔、李婉萍、杜長齡、唐先梅、高美玲、陳映庄、陳柏偉、彭純芝、游美惠、黃建霖、黃資裡、黃璣寧、楊炫韻、詹德富、滕西華、蕭國明、蘇佩萱  
編審：吳昭軍、魏靈倫、林宜靜、蔡維誼、陳麗娟、曾桂琴、劉賈云

出版年月：2022年12月

版(刷)次：第1版

發行數量：160,000 本

其他類型版本說明：

本書同時登載於衛生福利部國民健康署網站 (<https://www.hpa.gov.tw/>) 及健康九九+網站 (<https://health99.hpa.gov.tw/>)

定價：新台幣 15 元

展售處

台北：國家書店

地址：10485 台北市松江路 209 號 1、2 樓

電話：(02)2518-0207

台中：五南文化廣場

地址：40042 台中市區中區中山路 6 號

電話：(04)2437-8010

GPN：1011101180

ISBN：978-626-7137-51-2

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署(電話：02-25220888)

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. (TEL: 886-2-25220888)

本出版品經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.

# 爸媽必備的實用手冊



衛生福利部 Health Promotion Administration,  
國民健康署 Ministry of Health and Welfare



衛生福利部 國民健康署 編印

本經費由國民健康署菸品健康福利捐支應

臺北市大同區塔城街36號(臺北辦公室)

電話:(02)2522-0888 傳真:(02)2522-0629

孕產婦關懷專線:0800-870870

出版年:2022年



ISBN 978-626-7137-51-2



9 786267 137512

GPN : 1011101180

定價：新台幣15元

