

國立台北護理健康大學 101 學年第二學期

嬰幼兒保育專題研討成果報告

新手父母育嬰歷程與需求之研究探討

The Exploration of The First-time Parents'  
Experiences and Needs of Infant Cares.

學	制:四技	
班	別:幼四四 A	
學	生:430980158	梁又寧
	430980189	林昱雯
	430980196	羅玉梅
	430980248	梁郁琦
	430980279	胡曉郡
	430980293	施玫如

指導老師:歐姿秀老師

中華民國一百零一年五月三十日

## 序 言

專題的撰寫即將完成之際也要畫下句點了。回首這一段漫長的歷程，在尋找研究對象的過程中，不如預料中的這麼順利，由於我們主要研究是需要新手父母一起參與訪談，但新手爸爸的時間比較無法配合，所以訪談時間做了很多次的調整。再者，原先聯絡好的新手父母，因為小孩生重病，父母需要時間照顧小孩，所以我們不方便去打擾。當中我們也有連絡到遠住於苗栗、新竹的新手父母，但由於距離遠近的關係，在時間與交通上，我們無法配合前往。

我們要特別感謝第一對的新手父母，讓我們在第一次的訪談有了很好的開始，在我們找不到研究對象之際，熱心為我們介紹另外兩對新手父母，也要感謝這兩對新手父母願意犧牲假日時間，讓我們進行訪談，以致我們可以順利完成。另外，我們從一開始的茫然到有目標及方向，得以按照計畫逐步進展，這一切都要感謝我們的指導教授歐姿秀老師及景皓學姐的協助與引導，我們才能完成這次的專題研究。

由於深度訪談法需要以逐字稿記錄完整的對談內容，所以訪談工具—錄音筆，對我們來說非常重要，但因經費有限，我們使用借來的錄音筆型號老舊，無法將檔案移至電腦，造成我們在逐字稿編寫的部分需要較長的時間完成，雖然過程中遇到許多困難，但如今我們一起完成了這份專題研究，讓我們也獲得完整的學習與成長，因為這些訪談經驗，我們了解到新手父母實際面臨的困境與調適，讓我們有很大的獲益，最後也希望這篇專題研究可以幫助到即將成為新手父母的大家。

-----最後要感謝的是始終包容及支持我的家人-----

謹將本文獻給他們。

梁又寧 林昱雯 羅玉梅 梁郁琦 胡曉郡 施玫如

謹誌於國立台北護理健康大學嬰幼兒保育系

中華民國一百零二年五月八日

## 摘要

本研究主要探討新手父母育嬰歷程與需求，包括新手父母如何迎接新生兒的誕生、新手父母育嬰的需求與困難、新手父母在嬰兒成長歷程中的調整與適應，期待本篇論文可以給予新手父母實質上的育嬰協助。

本研究採立意取樣法，以半結構的方式深度訪談研究者自身的親朋好友初為人父母者共3對，每對受訪者的孩子年齡都在兩歲以下，分別為七個月、十一個月、一歲十一個月，並以主題分析法進行訪談內容的分析。

研究結果顯示，懷孕期間與懷孕後的照顧新手父母皆會遇到不同的挑戰與壓力。在懷孕期間，新手媽媽會面臨到最直接的就是生心理的變化調適，包括如何減輕身體的不適、平衡自己與胎兒的需求，而新手爸爸的關心與體貼則是支持新手媽媽的最佳動力。在懷孕後的照顧工作，生活中需要考量的事情隨著嬰兒的加入而增加，諸如家庭經濟的分配、工作與家庭的平衡、作息時間的調整，及嗜好、人際關係的改變；且在照顧上，諸如貼近嬰兒生活各方面的準備，對於初為人父母者，更是從做中學，將第一手的經驗變為更佳的熟練。新生命的出現，儘管改變了夫妻雙方原本兩人生活的世界，但也由於嬰兒的加入，而獲得了正向的變化。雖然新手父母的人際會因為懷孕或照顧嬰兒而縮減，但他們的生活圈卻也因為這個孩子而有另外的擴展，像是社區的聯繫與互動就變高了。再者，嬰兒也將父母與祖父母的關係拉近，增進代與代間的情感連結。不僅如此，夫妻雙方的關係也會因著新手爸爸主動性的幫忙，以及全家共同性的活動，鞏固了家庭的穩定性及提升融洽度，也增加生活的幸福感。這些都讓新手父母在家庭的第二階段有了更多的學習與成長，且面對育兒相關問題也更加的迎刃而解。正由於新手父母的積極主動、堅持、雙方的協調與充分的愛，讓嬰兒能在健康的環境下成長，而他們也在父職與母職上獲得不錯的成就，讓整個家庭正向的發展。

最後依本研究的結論提出建議，作為未來即將成為新手父母的大家參考的資訊，幫助每一位新手父母面對育嬰歷程的困難時，都能順利的挑戰，讓我們一同伴隨孩子的發展而成長。

關鍵詞: 新手父母、育兒歷程需求

## 目 錄

壹、緒論.....	1
一、研究動機.....	1
二、研究目的.....	2
三、研究問題.....	2
四、解釋名詞.....	2
貳、文獻探討.....	3
一、新手父母的調適與學習.....	3
二、0~2歲嬰兒之需求.....	5
三、新手父母所需的社會支持.....	12
參、研究方法.....	15
一、研究架構.....	15
二、研究流程.....	16
三、研究對象.....	16
四、研究工具.....	17
五、資料處理與分析.....	18
肆、研究結果與討論.....	19
一、新手父母在育嬰歷程中的調適與改變.....	19
二、新手父母在育嬰歷程中的困境與學習.....	27
三、新手父母在懷孕期間與育嬰歷程中需要的社會支持.....	35
伍、結論與建議.....	39
一、研究結論.....	39
二、研究限制.....	40

三、研究建議.....	41
參考資料.....	43
附 件.....	45
附件一、訪談題目.....	45
附件二、訪談逐字稿.....	46
附件三、執行成果自評表.....	89

# 壹、緒論

沒有人天生就會當父母，父親母親的角色是一個長期的責任與課題，伴隨著嬰兒不同階段目標的成長，新手父母就必須學習不同的育嬰內容。在初為人父人母時，常會產生複雜的情緒。一方面為嬰兒的到來感到喜悅，另一方面則擔心著嬰兒的健康與成長，以及自己的準備是否足夠？近年來，產後憂鬱症一詞，提醒大眾在孕育的過程裡，不僅是胎兒的需要，還必須考慮到新手媽媽的需求，重視新手媽媽的身體與精神，由於母親的情緒會影響其與胎兒的健康。加上嬰兒意外事件的發生報導頻傳，更強調了新手父母在照顧嬰兒的認知、技能與態度上都需要學習。

## 一、研究動機

家是孕育生命之初始，代表著愛與傳承，也是嬰兒第一個接觸的環境。「家庭生命週期」是一個家庭由形成、發展、擴大至衰弱的過程，不同階段不同家庭狀況的個體都有其待解決待完成的「家庭發展職責」(黃迺毓等, 1996)。Duvall 將家庭生命週期分為八個階段：(一)未有小孩的已婚夫婦階段；(二)養育幼兒階段(第一個小孩未滿 30 個月)；(三)有學齡前兒童的階段(第一個小孩子年齡在 2.5 至 5 歲之間)；(四)有學齡兒童的階段(第一個孩子年齡在 6-12 歲之間)；(五)有青少年子女在家階段(第一個孩子年齡在 13 歲至 20 歲之間)；(六)子女離家的階段(第一個孩子離家到幼兒離家)；(七)中年父母階段(空巢到退休)；(八)老年階段或鰥寡階段(自退休到死亡)(引自謝秀芬, 1989)。依照 Duvall 的生命週期來看，人們歷經各種時期，面對著不同階段的挑戰，進而學習與成長。初次為人父母階段，是介於家庭生命週期的第二階段(彭懷真, 1996)。新手父母從原本親密的兩人世界，在新生兒的加入後，變成新的三角關係。新的角色關係(父職/母職)出現，促使整個家庭系統產生變化，形成夫妻、父子、母子等新的家庭互動系統，家庭面臨挑戰產生家庭壓力，像是睡眠時間的改變、夫妻關係的維繫、職場與家庭的平衡…等，都是新手父母需要調整與適應的問題。

懷孕是幸福的開始，生命從一顆小種子，隨著時間不知不覺慢慢成長，讓人驚呼生命的奧妙。新手父母因著新生命的到來，感覺被肚子裡的胎兒需要、期待每次的產檢，看著胎兒的成長變化，在這個時刻爸媽想要給予肚子裡的胎兒最好的一切。即使在懷孕時，夫妻雙方已有了心理準備，也替未來做了規劃與打算，於是開始改變壞習慣、搜尋育嬰相關資訊，做好迎接孩子的準備，希望能讓孩子平安健康的成長，但是直到新生兒呱呱落地的那天，一切手忙腳亂的混亂狀態開始，都讓夫妻雙方感到不知所措，且突然增加的母親與父親角色及其所應盡之職責、新的角色任務、互動關係和行為模式都是需要重新學習和調適。

新生命的加入改變的不僅是家庭的結構，新手父母在嬰兒照護過程中還須面臨多重的變化，家庭面臨許多挑戰，諸如起初新生命的迎接，家庭所做的準備；

嬰兒出生後尿布、日用品之選擇；環境之佈置與安排等。新生兒的發展極其快速，每一個階段都有不同的需求，心理學家馬斯洛（Abraham Maslow）提出，他主張人類需求可分為五個需求層次，依序為生理需求、安全需求、歸屬（社會）需求、尊重（自尊）需求及自我實現需求等，在此階段新手父母需要滿足嬰兒的生理需求及安全需求，細心觀察和體驗自己寶寶各方面的特點，來理解當時的感情和需求，給予正確的處理。

新手父母在照顧嬰兒時，所有的學習都是第一次。當嬰兒慢慢成長，漸進式地發展出翻身、坐、爬、站、走的身體動作時，其活動範圍擴增，不再只限於嬰兒床。並且，嬰兒會藉由視、聽、嗅、味、觸之感官，主動的探索自己所處的環境與事物，來滿足好奇心。因此，新手父母不僅應該了解嬰兒發展的歷程，還須給予嬰兒愛與關懷，以細心與耐心陪伴、照顧嬰兒，並適時調整家庭的環境，輔以適當的活動與刺激，以給予嬰兒安全的生活空間，幫助嬰兒健全成長與發展。

本研究希望深入了解現代父母育嬰的實際狀況及其需求，一方面我們可以提供適當育嬰資訊給新手父母參考，並給予幼教專業上的支持與協助；另一方面，透過探討與了解這些育嬰資訊後，當我們成為父母時，能更得心應手。

## 二、 研究目的

本研究將針對新手父母如何滿足嬰兒的生理需求及安全需求，並探討新手父母育嬰歷程與困難，給予父母支持，提供新手父母多元適切的育嬰資訊及管道，期能給予新手父母育嬰上實質的協助。

- （一） 了解新手父母如何迎接新生兒的誕生。
- （二） 了解新手父母育嬰的需求與困難。
- （三） 探討新手父母在嬰兒成長歷程中的調整與適應。

## 三、 研究問題

根據以上文獻探討，提出研究假設如下：

- （一） 新手父母在嬰兒成長的歷程中，各方面的調整與適應為何？
- （二） 新手父母面對第一個新生兒出生所面臨照顧工作上的困境為何？
- （三） 新手父母在嬰兒成長的歷程中，需要的社會支持為何？

## 四、 解釋名詞

新手父母：依據 Duvell 家庭生命週期理論之劃分，當家中第一個子女未滿 30 個月時，屬於養育幼兒階段，本研究所指的新手父母，係指育有零至二歲子女的夫妻，且夫妻雙方皆是第一次成為父母。

## 貳、文獻探討

面對一個新生命的誕生，新手父母發現自己的生活與以往不同，需要重新思考生命與生活的優先順序，兩人的生活規劃會因為孩子而有所改變。父母為了滿足孩子的發展需求，使孩子健康快樂的成長，開始慢慢學習如何照顧及教養孩子。然而這些改變只是個過程，終會過去，但孩子為家庭帶來的「愛的學習」，卻會是新手父母最好的生命養分（陳珮雯，2012）。

本章將從兩個面向進行本研究相關的文獻探討，第一面向先了解父母在育嬰歷程中調適與學習的相關研究，第二面向則整理 0~2 歲嬰兒之需求，以作為本研究之理論基礎與基本架構，第三面向則是在於了解嬰兒成長歷程中新手父母需要的社會支持部分。

### 一、 新手父母的調適與學習

#### （一） Duvall 家庭生命週期理論

家庭生命週期意指從家庭建立到終止的發展過程，Duvall 為家庭生命週期提出如此註解「家庭生命週期有如春耕、夏作、秋收、冬藏變化相當有規律，但每個家庭有其獨特性有如人生會不斷成長與改變」。家庭生命週期檢視了家庭生活各個不同發展階段的任務與影響，例如：子女來臨前、子女入學後、及子女離家後的家庭生活特徵，各有其不同的發展任務。而 Duvall 以家庭中第一子女的生長過程及教育階段作為分類的基礎，提出家庭生命週期的八個階段。

以下為 Duvall 對家庭生命週期提出的八階段：

1. 新婚階段：無子女
2. 養育幼兒階段：第一個子女出生~2 歲半
3. 學齡前期階段：第一個子女 2 歲半~6 歲
4. 學齡兒童階段：第一個子女 6~13 歲
5. 青少年階段：第一個子女 13~20 歲
6. 發射中心階段：第一個子女離家到最子女離家
7. 中年階段：空巢到退休
8. 老中年階段：退休到死亡

依照 Duvall 的生命週期來看，人們歷經各種時期，面對著不同階段的挑戰，進而學習與成長。初次為人父母階段，是介於家庭生命週期的第二階段(彭懷真，1996)。

第二階段：養育嬰幼兒階段 (childbearing family)

此階段主要的家庭任務為學習發展扮演好父母親的角色。因第一個孩

子的出生與加入，使得原本恩愛的小家庭產生頗大的壓力與改變。此時期的家庭教育重點為：

1. 對父母角色之適應。
2. 學習當父母，了解嬰幼兒發展與成長需求。
3. 調整居家作息、居住空間安排、財務管理以適應子女成長需求。
4. 夫妻家務重新分工，以取得工作、家庭、育兒三者平衡。
5. 調整夫妻溝通管道與時間，重建雙方均滿意的性關係。
6. 如何尋求上一代祖父母的適度協助，重建與親戚的關係。

## (二) 新生兒對父母的影響

新手父母在此轉換期，所面臨的困境與問題有下列幾項：

### 1. 金錢支出的增加

根據 2004 年一項新出爐的調查指出，超過 5 成民眾認為，養育費要花千萬元的統計數字，影響自己生育的意願，只有 3 成的人表示不受影響。超過 7 成民眾認為，目前子女教養費用負擔相當沉重。

### 2. 婚姻關係衝突與調適

根據研究顯示，孩子的誕生對夫妻關係影響正負兼具（林敏宜，1998）。正向方面是認為孩子的誕生會加強婚姻關係：太太會覺得先生變得更成熟可以依賴，父母自覺責任重大與心滿意足。負向方面為是增加適應困難：照顧小孩身心俱疲，夫妻相處時間減少，婚姻滿意度降低。因此，夫妻須考慮雙方感情是否調整適當而足以迎接小生命的到來。

全球性的調查顯示夫妻間的正向的互動與滿意度會降低，雖然先生和太太間有差異，但夫妻都覺得彼此共處時間減少，愛情減少而矛盾增加，朋友及浪漫的關係減低，而夥伴關係則上升（引自徐愛華，2005）。由於此一階段的子女是相當依賴父母在生活中的照顧，不論是食、衣、住、行等方面，父母幾乎都須為子女考慮，所以夫妻單獨相處也就隨著子女對父母照顧需求的增加而明顯減少（唐先梅，1999）。

### 3. 新增的父母角色

根據過去研究發現，有百分之十五至百分之八十的產婦，在剛生完兩週內，會被注意到有暫時性的情緒低落的情況，稱之為產後不快（*manteral blue*）（周勵志，2001）。不過，大多數有這種現象的產婦很快的渡過這個階段。在研究抽樣的父親及母親們很多都回答，成為父母後，會使他們感到被綁住有束縛感，使得他們失去了自我個性，也限制了他們的前途，而謝曉雯（2000）也指出束縛是初為人父母的無奈。

根據實證研究顯示出子女出生的確對夫妻關係有密切關聯。子女的出生會讓夫妻重新定義婚姻，隨著子女出生讓婚姻中由強調情感，轉成為包含許多工具性功能，多了為人父母的角色，任務將改變與增加。

#### 4. 工作與家庭的調適

家庭在尚未有子女時，整體的需求較少，不論夫妻皆可投入較多的時間和精力在工作之中，但隨著子女的加入，有很大的改變，一方面家庭互動的人數增加，新生兒需要全然的照顧，所以父母花在與子女互動上的時間增加；另一方面此時不論丈夫妻子在工作上又多半是起步，較不穩定，這也使得許多新手父母在迎接孩子的喜悅時，同時也感受到工作與家庭間的衝突。

綜合以上所述，可以發現對新手父母而言，一切角色都是陌生且未經歷，面臨孩子常出現的突發狀況，常使這些父母不知所措。為人父母不是一件「天生而能」的事，和學習某項技能一樣，是需要學習及協助的。在新手父母的階段中，家庭須面臨角色的轉換與新生活的適應，其中包括夫妻情感的下降、金錢支出的增加、新的父母角色學習、工作與家庭間的重新調適等。此時，若有一個外力的介入，引導父母如何成為父母，給予父母支持，提供一些生活資訊和教養孩子的技能知識，讓他們有道可循，去扮演一個稱職的父母角色。

## 二、 0~2 歲嬰兒之需求

各種行為能力的發展過程都由幾個「階段」組成，每個階段都有其重要的「發展工作」，待發展成熟後才得以邁入下個階段繼續成長(戴文青，1993)。嬰兒從一出生便開始連續性的發展，前一個階段會交叉重疊的影響後續的成長。嬰兒的身體動作、語言等發展會依其月齡的增加快速成長，從只會躺在床上的個體漸漸成熟會坐爬站走，從只會以哭泣這種全身運動的方式來傳達訊息給父母知道，漸漸地發展成會說話。由於嬰兒無法生活自理，也無法使用完整字句表達，因此嬰兒對父母與環境有所需求。父母對嬰兒的任何需求做出即時的回應，不僅可以讓父母了解他，更可以建立信任關係，成為良好親子關係的基礎。嬰兒透過父母、環境與自己三方面互相影響，逐漸學習成為一個完整的人。

### (一) 嬰兒健康照顧的方法

對於有些新手父母來說，新生兒心裡只想著三件事：吃、睡、哭。但是研究人員指出，新生兒的行為複雜許多，可以歸納成六種意識狀態：安靜的清醒狀態、活躍的清醒狀態、哭鬧、昏昏欲睡、安靜沉睡及半睡半醒等。且哭泣是新生兒唯一的溝通方式，學會觀察了解這些狀態及哭聲，新

手父母就辨認寶寶傳送的訊息，進而理解他們想要甚麼，而做出適當的照顧回應（劉慧玉等譯，2009）。

## 1. 父母與嬰兒的互動

### (1) 溝通

此時期的嬰兒會以哭泣的方式來傳達訊息給成人，不管是不安、不舒服、肚子餓，甚至是因為媽媽來了而感到開心時都會以「哭泣」這種全身運動來表現。父母應該學習分辨嬰兒哭泣的原因，滿足其生心理的需求。外界的吵雜聲會讓剛出生的嬰兒感到不安，因為在媽媽的肚子裡，心跳及血流的聲音是很規律的，所以當嬰兒哭泣時，媽媽可以將嬰兒懷抱在胸口讓他聽聽心跳聲。雖然嬰兒無法了解成人所說的話，但他聽到有人說話時，喜歡將頭轉向聲音的來源，嬰兒可以了解父母和他說話時，會把聲音提高、速度放慢，因此他可以分辨父母和其他人聲的不同。父母可以陪伴並多與嬰兒說話，當父母跟嬰兒說話時，他會很開心的發出聲音，而這個聲音使父母很高興的微笑，嬰兒特別喜歡父母的笑臉，所以父母與嬰兒可以透過聲音與微笑逐漸產生連結。

### (2) 依戀

嬰兒(約8個月時)會對某人或某物感到安心而形成依戀關係，而依戀是透過和嬰兒細心的關懷過程而形成。當嬰兒到達了不同的發展階段，平常陪伴的人不在身邊就會感到不安、哭泣，開始會有認人的情形，對於陌生人的接觸會感到害怕，變得成人較無法離開嬰兒的視線。所以，父母要了解嬰兒的發展機制，培養嬰兒對父母的親密感，讓嬰兒感到父母隨時給予他協助的感覺很重要，以建立基本的信賴關係。

### (3) 感官

當嬰兒逐漸成長，慢慢地他會感受到他人的情緒，可以感覺父母和自己心理的一致性時，溝通能力也會有很大的進展。換句而言，當父母指著某物時，嬰兒會察覺父母內心的想法，並可感覺到父母要促使他去注意什麼。這時，父母可以從對應遊戲中奠定嬰兒心理發展的基礎，與嬰兒面對面坐著，以任一東西並配合肢體動作來做交流的遊戲。在交流互動時，嬰兒會透過身邊的人來了解自己，透過這種累積的想法，逐漸建立自己的性格。在透過語言來建立內在形象的時期裡，父母就是嬰兒心中的行為啟動器，因此父母要多給予嬰兒鼓勵，為嬰兒建立正面的形象。不僅如此，父母平常就要好好回應嬰兒的需求，若無法做到回應嬰兒的需求，嬰兒就會感到強烈的不安。為了培養嬰兒安定的心理，建立嬰兒良好的心理發展，

了解並滿足嬰兒的需求極為重要。父母應該要了解嬰兒要有他們在身邊，使他能安心，他才會放心的去行動。嬰兒漸長，行動力增加，更加活潑，使得父母無法將目光離開嬰兒、一直陪著嬰兒，但如此一來父母會比嬰兒還更疲倦，所以大多數的父母會讓嬰兒看電視、錄影帶甚至玩手機、電動等。然而在配合嬰兒的發展上，父母應該多花時間陪嬰兒，讓嬰兒親眼看看周遭的事物、以手去觸摸，甚至讓嬰兒以鼻子去聞聞看，讓嬰兒運用全部的感覺，好好認識外面的世界。在這過程中，父母可以多使用嬰兒聽得懂的話，將較難的語句簡化成容易發出的音來取代，並反覆重疊，以讓嬰兒可以讀取、容易說出。同時也應避免過多的認知概念，也不要將嬰兒的行為看成是惡作劇。對嬰兒而言，他正在努力確認自己生活的世界，是一種認真的行為。反而是父母應給予嬰兒充分的探索活動，如此嬰兒會漸漸發展其好奇心，驅使他所學會的靈活度及行動能力，去探索許多的事物，以確認自己所有看到及摸到的東西。父母應該營造一個沒有危險的環境，滿足嬰兒的好奇心、行動力，以及溝通的慾望。

#### (4) 玩物

隨著嬰兒的成長，從躺在床上慢慢學習俯趴及抬頭、轉動頸部及眼睛，讓嬰兒更可以朝向想要看的東西方向，不僅如此嬰兒以更高的位置來看世界使其對於周遭的興趣擴展，因此也會好奇的盯著周圍的事物看，此時父母應增加陪伴嬰兒的時間，可以觀察嬰兒感興趣的東西，並予以語言的回饋。而當嬰兒一旦學會爬行時，嬰兒喜歡一碰到就會發出聲音的玩具，像是父母可以準備搖鈴給嬰兒玩，這些玩具使嬰兒感到新奇，也能讓嬰兒有成就感。父母不要阻止嬰兒爬行，應該準備一個安全、乾淨的活動空間，讓嬰兒從爬行的過程中慢慢的學習大肌肉的運用。

## 2. 照顧嬰兒的例行公事

### (1) 餵奶

為了獲得能量的來源，人類必需飲食，此時期的食物就是母乳。母乳是自然的能量來源，對於剛開始自行攝取營養的嬰兒而言，易消化且易吸收的母乳營養成分剛剛好。而且餵母乳可以增進嬰兒與母親的關係，對母親子宮的收縮也有極大的幫助。若因為某些原因無法餵母乳時，可以使用配方奶粉作為替代方式，不用拘泥於餵母乳一事，而造成母親的育兒壓力。當嬰兒吸奶時，同時也吸進了不少空氣，父母可以讓嬰兒靠在自己的肩膀上，將手弓起，由下往上輕拍嬰兒的背部，使嬰兒透過打嗝將空氣排出。

## (2) 飲食

當嬰兒 4~6 個月時，父母可以考慮讓嬰兒嘗試牛奶以外的食物。當嬰兒一直盯著父母吃東西的模樣，或是邊看嘴巴邊蠕動，或是流口水情形增加，就是嬰兒告知父母開始離乳的好時機。離乳時重要的是不要一味想到營養面，而是以給嬰兒增加進食體驗的心情來進行。父母可以讓嬰兒坐在全家餐桌旁，一同體驗父母快樂進食的氣氛。添加副食品的主要目的是讓嬰兒嘗試牛奶以外的味覺體驗，但是牛奶仍是嬰兒主要的營養來源，所以離乳初期父母不可任意減少嬰兒的喝奶量及調整牛奶濃度。

剛開始父母可以給予一天一次的流質食物，像是自行製作的蔬菜湯、新鮮水果壓榨的果汁等，但因嬰兒的味覺很敏銳，所以父母不需將食物調味，讓嬰兒品嚐食物的原味即可。當嬰兒會吞嚥時，一天可餵兩次副食品，且其中一餐可配合父母的用餐時間，讓嬰兒看著父母嘴巴蠕動的咀嚼食物來學習。餵食時間以 30 分鐘為標準，假若嬰兒沒有想要繼續吃的意願，父母無需強迫嬰兒吃完，因為父母的堅持只會使嬰兒對飲食產生厭惡感。一旦嬰兒長牙，父母可以在飯後以紗布食指，從齒根處向前，輕輕擦一下，幫嬰兒清潔牙齒，養成嬰兒刷牙的好習慣。此時期的嬰兒已經可以感到味道與舌頭的觸感不同，所以會將食物從口中推出，父母可以把這種情形當做嬰兒的成長證明，不需要感到挫折。

當嬰兒會咬碎食物時，就可以進入離乳完成期的飲食，這時嬰兒所需的營養，大部分都可以由三餐飲食及點心來供應，父母不需為嬰兒準備精緻的嬰兒食品，只需給予孩子在外觀上和父母相同但較為柔軟的菜餚。漸漸的嬰兒會開始自己想要抓食物來吃，父母應尊重孩子要自己吃的意願，不要怕會造成環境的髒亂。因為嬰兒可以從抓當中了解食物的大小與軟硬度，並在反覆的過程中，也藉機學習了湯匙的使用。父母可以選擇營養且多樣化的副食品，並營造快樂用餐的氛圍，在潛移默化中養成均衡飲食的習慣。

## (3) 換尿布

換尿布具有「在衛生上的收拾排泄物」與「親手護理建立親子依戀關係」的兩種意義。父母必須考量到換尿布也是一種撫觸護理，需要一邊對嬰兒說話，一邊為他換尿布。新生兒的腸道，在每次喝母乳或牛奶時，都會蠕動促進排泄，原則上是有排泄就要換尿布，可在餵奶前後及嬰兒哭泣時，檢查一下嬰兒的尿布。父母在幫嬰兒換尿布時，可利用觀察排泄物軟硬、有無拉肚子、顏色、排量來注意嬰兒的身體情形，而這也是親子間親密的接觸，可以貼近彼此的

關係，建立嬰兒的信任感。替嬰兒更換尿布時，必須注意清理的衛生，父母應先將雙手清潔乾淨，避免細菌感染。換尿布的過程中，父母可以準備吸引嬰兒注意力的玩具，讓嬰兒覺得換尿布也是一件舒服的事情。包尿布時，尿布需留一指寬，以方便嬰兒的活動。在替嬰兒清理排泄物時，要由前往後做擦拭動作，避免造成嬰兒細菌感染，然後將尿布包好，丟入加蓋的腳踏式垃圾桶內。

#### (4) 沐浴

父母第一次幫嬰兒洗澡時，都會害怕自己弄傷了嬰兒，但只要掌握正確的抱姿，使嬰兒靠在自己的手上，就能避免嬰兒滑入水中的意外發生。除此之外，在幫嬰兒洗澡的過程中，須做好保暖措施。父母應先調整室內溫度，並將沐浴用品及乾淨的衣物準備妥當，再進行沐浴。但要注意放洗澡水時，應先放冷水再放熱水、水量約放洗澡盆的 2/3、水溫不宜超過 45 度。幫嬰兒清潔身體時，應先從身體乾淨的部位擦洗至較髒的部位，依序為臉部五官、頭部、脖子、胸部、小手、背部、臀部、大腿皮膚皺摺處、腳趾頭、生殖器。皮膚皺褶處容易藏留污垢，父母須留意為嬰兒做清潔。最後將身體擦乾後，要做臍帶的護理，使用棉花棒沾 75% 酒精消毒，繞著臍帶輕輕擦一圈，以保持臍帶周圍乾燥（吳碧芳，2012）。

#### (5) 睡眠

睡眠是人的一生中不可或缺的，也嬰兒時期主要作息活動，其重要性為當嬰兒處於沉睡階段時，體內會分泌大量的「生長激素」，進而促使嬰兒逐步發展到成熟穩定的身心狀態。嬰兒的一天中，睡眠佔了 70% 的時間，但他並非連續的時間，而是斷斷續續的。父母可以透餵食的時間來養成嬰兒睡眠規律，漸漸的將嬰兒的作息調整與父母相互配合。除了睡眠時間的規律性很重要外，睡眠也要注意以下幾點安全事項：讓嬰兒採仰睡的姿勢，可以降低嬰兒猝死症的機率；避免過於柔軟的床鋪，因柔軟的床鋪會在嬰兒頭部轉動時，使嬰兒陷入床鋪而窒息；若父母剛飲酒、吸菸、服用嗜睡藥物應避免與嬰兒同床共眠，以免造成嬰兒的危險。針對嬰兒的睡眠習慣養成，醫師周怡宏（2010）曾提出吧項建議 1：了解寶寶想睡覺的徵兆。2：按照寶寶的訊號表現做調整。3：使睡眠成為家庭的優先事項。4：採取建立良好睡眠習慣的步驟。5：建立一個規則的睡眠時間表。6：讓寶寶感覺睡眠是每天最舒適的活動。7：在寶寶清醒但有睡意時就放床上準備入睡。8：永遠不要在孩子睡前餵食。

綜合以上所述，得以了解發現兩歲前的照顧重點著重於健康與安全，依著孩子從出生至兩歲期間的成長，新手父母面臨了不同的階段挑戰。針

對孩子每一發展，並配合孩子的需求必須給予的照顧不一樣。因此，新手父母必須了解孩子身體的狀況，知道孩子生長的情形及孩子基本的需求，才能回應到孩子本身，予以實際的滿足，以建立良好的親子關係，也能讓新手父母在照顧上頗有一番心得與獲得成就。然而，依循著孩子的發展，除了日常的生理照護，包括餵奶、餵食、換尿布、沐浴等外，在生活上父母也需要為孩子的安全而調整居家環境的擺設與安排。而新手父母最關心的是如何健全孩子的成長，包括生心理的發展。因此，新手父母在照顧孩子時的困難就會有關於照顧方式、親子關係的建立，含括了對孩子哭聲，也就是需求的了解。新手父母也會需要很確切的知識與技能的學習，甚至是育嬰資訊的充實，來幫助他們突破在嬰兒照顧上所發生的困境，從過程中學習如何成為孩子的父母，伴隨孩子的成長也自我成長。

## (二) 環境的準備與安排

### 1. 環境佈置的選擇

發展和學習源於一個動態和連續性的身心成熟(biological maturation)和環境互動且瑪利亞蒙特梭利在「吸收性心智」中也提到：在照顧新生兒時，須考量週遭的所有情況，讓孩子去發展所有傾向，幫助他適應這個新世界。由此可以知道嬰兒的發展是受到先天與後天的共同影響，而家庭是嬰兒最早接觸的環境，父母對於生活環境的安排，決定了嬰兒的生活經驗。在與嬰兒互動時，應充實嬰兒生活環境的內容，提供豐富多元的刺激與經驗，以促進嬰兒的發展。

父母為了讓孩子有最好的發展，準備一個安全、健康、舒適的環境來滿足孩子的需求。選擇家中採光較佳、通風良好的房間作為嬰兒主要作息的場所，由於睡眠佔嬰兒一天作息中的大部分時間，選擇柔軟舒適的嬰兒床，以給予嬰兒良好的睡眠品質。而在環境的佈置上，嬰兒比較喜歡對比色和黑白色的結合，可以製作一些黑白相間的幾何圖形或同心圓貼在牆壁上，或將牆壁漆成柔和的顏色、裝飾一些簡單不複雜的圖案等，以提供能吸引嬰兒注意的視覺刺激。

### 2. 玩物的選擇

嬰兒的發展，除了身體內臟器官與觸覺發展較慢外，其他如骨骼、腦部、大小肌肉、視覺、聽覺、味覺、牙齒等都正處於急速成長、分化之關鍵期，促使他們不停地想尋找機會，刺激這些機能不斷「演練」，增加「靈敏度」，以達成熟階段，而這也是嬰兒不停地想聽、想看、想嚐、想摸的原因(戴文青，1993)。起初，嬰兒身體動作發展尚未成熟，除了與父母身體的接觸外，大多數都是躺在床上觀察周遭的事物。所以可以將活動物體擺在嬰兒床旁邊，與嬰兒距離 25~35 公分，像是懸吊玩具、波浪鼓、音樂鈴、螺旋狀的色紙等，提供嬰兒多樣的

感官經驗。視覺與觸覺是屬連鎖的設計，不論是買的或自己製作，都應該能吸引嬰兒視線，並誘發嬰兒去觸碰。凡是能用繩子串起的小玩具，須注意繩子的長短，確定物體不會被抓下來(引自楊金寶等人，2011)。

當嬰兒漸漸長大，從手臂揮動、手掌抓握發展成嬰兒會運用手指抓取物品，並想伸手抓眼前的東西來滿足他的好奇心時，可以準備大小適切、不同材質的玩具，以啟發其手眼協調，及手部發展的能力。4個月至1歲的嬰兒正值長牙時期，喜歡用嘴巴嚐試各種眼前所見的事物，父母可以挑選大小適中、顏色不脫落、材質勿過硬、有安全標章、容易清洗的咬合物讓嬰兒探索。

### 3. 環境安全防護

嬰兒在進入下一階段的發展時，父母準備的內容又將有所變化。當嬰兒由翻身進入到爬行的階段時，活動範圍的增加，表示可為嬰兒準備一個平坦不滑的爬行空間，以增加嬰兒大肌肉的活動。若家中空間不足，也可利用父母的床鋪來代替。而這也說明了在環境安排上就要更以嬰兒的視線姿態去注意生活中可能不利於嬰兒的小細節，如插頭使用要特別小心，插頭插座避免搖晃鬆動，父母可以使用插座護蓋，並且電線用品須整理固定於嬰兒碰觸不到的地方，以免嬰兒發生觸電危險。在傢俱設施方面，檢查傢俱是否平穩牢固，並在四個邊緣凸角處加裝桌腳泡棉。盡量避免滑輪傢俱，如果有就必須設有固定器。櫃子書架也不要放置重物、餐桌上勿鋪有桌巾。藥品、刺激性的食物也應上鎖放置於嬰兒拿不到的地方，以免嬰兒將藥品誤認為糖果誤食。

當嬰兒開始可以站立、走路時，更要確定傢俱的穩定性，並將家中的動線規劃的更清楚，父母應明確知道並防範嬰兒進入家中對其而言屬於較為危險的場所。將動線保持乾淨，以免嬰兒被玩具、傢俱絆倒。冰箱、抽屜、衣櫃等嬰兒易開啟之傢俱，應加裝安全鎖。門要使用門檔，防止門因某些因素，如風吹或被人推動，以致於門快速闔上而夾傷嬰兒。若家中有陽台，則需注意陽台圍欄是否堅固且高度在85公分以上，欄杆間隔若大於6公分，可以加裝安全護網。陽台及窗戶邊勿放置可讓嬰兒攀爬的傢俱、玩具、盆栽等，也要避免超過30公分的窗簾或繩子，父母可將窗簾及拉繩盤高至嬰兒無法觸碰的高度，以降低在家中嬰兒意外災害的發生。

本節主要著重於認識與了解嬰兒不同階段的發展需求，作為新手父母調整居家環境的依據，以滿足嬰兒生理及安全需求，提供健全的成長環境。

### 三、 新手父母所需的社會支持

目前臺灣社會的就業、晚婚、家庭結構改變、高生育年齡、低生育率、托育方式改變等均可能引起育兒者高度投注心思在解決育兒問題上。新世代的父母投注更多時間、情感、與財物於子女身上，使得養育子女的資訊需求隨之增多（謝吉隆、鄭宛靜，2012）。

#### （一） 育兒問題與資訊需求

育兒問題包含幼兒無端哭鬧、睡眠與進食時間調整、食物種類調整、嬰兒用品選購、疾病判斷與處理等。在育兒所遭遇的問題中，疾病預防與處置、生活教養方式等最常令育兒者感到困擾。Alexander、Groen 與 Dolyniuk（2000）指出現在許多年輕育兒者缺乏育兒資訊與技巧，譬如不知如何預防幼兒相關疾病，不熟悉且無法讀取藥品上的說明書；袁影與杜柯凝（2010）則指出新生兒母親經常對某些新生兒發展階段的非正常病理變化感到恐懼；其他尚有語言學習遲緩、感覺統合不全、急性疾病的照料方法、特殊醫療器材的使用（引自謝吉隆、鄭宛靜，2012）等兒童醫療與健康相關的問題。林淑瑜（2001）指出當育兒者遇到上述問題時，自身易引發憂鬱或焦慮。

研究者試從國內幾個知名的學齡前親子網站及學齡前兒童專屬雜誌（媽媽寶寶親子雜誌、BabyLife、媽咪寶貝）及教育部出版的「解開孩子成長的密碼—0-6 歲嬰幼兒發展手冊」中，就家長較關注的討論區、專題報導、爸媽 Q&A 及重點內容整理如下，分為幼兒生理（身體）需求與心理（教養）需求二類：

1. 生理（身體）需求：通常包含衣、食、住、行等問題在內，例如母乳哺育、營養問題、疾病與健康、副食品製作與選擇、衣物購買、食材購買、用餐器具購買。
2. 心理（教養）需求：教養觀、常見發展問題（動作發展、語言發展、認知能力）、情緒問題、問題行為處理、社會情緒的發展、親子互動、自理能力培養、幼稚園選擇、才藝與外語學習、潛能開發、親子共讀、居家教育（教具 DIY）。

資訊尋求行為是個人為滿足資訊需求而採取的解決途徑。Fisher 與 Julie（2011）認為資訊尋求行為的焦點在於人們有哪些資訊需求及人們如何尋求、管理、提供、使用資訊。上述方法乃根據育兒問題的情境進行分類，Wilson（1981）剖析資訊需求乃源自於個人動機與所處之情境，因而就人類的認知、情感與生理等三種基本需求衍生相對的三種資訊需求類型，同時指出資訊需求是在資訊使用者的生活或工作角色要求的背景下所產生的。就育兒問題而言，育兒者相當於「代為處理」了其子女的這三項

需求，比如學習與各項感官發展（認知）、獨立與親子互動所帶來的安全感（情感）、子女的飲食、睡眠習慣、與成長指標（生理）等。除此之外，育兒者本身可能也會因育兒，間接影響自己的生活而產生己身的需求，如工作與育兒時間的安排、睡眠時間調配更為複雜的需求。

而這兩類需求中，我們可以發現生理需求大多需要即時解決，而心理類需求大多則可自平日蒐集資訊開始，正可用 Krikelas (1983) 的模型進行解釋，他以需求是一種個體所認知到的不確定感的定義為基礎，進一步指出資訊需求有立即性 (immediate) 和延遲性 (deferred) 兩類，相較於立即性需求有明確的立即性尋求行為，延遲性需求通常是指藉著長期資訊蒐集 (gathering) 以建構對某件事情的了解，來降低個體的不確定感 (引自謝吉隆、鄭宛靜，2012)。但立即性與延遲性兩類需求亦可能重疊或重複出現在同一種需求中，例如幼兒的生病處置等問題雖看似立即性的需求，但事實上在任何一段育兒過程，育兒者即不斷在接受來自其社會網絡或大眾媒介的育兒態度與方法，並影響育兒者日後解決問題。

而這種依照立即性來分類的方法，可延伸至 Voigt (1961) 的資訊需求模型，其主要以三種不同求解規模做分類，分為蒐集監管 (monitoring)、需要特定資料 (finding specific data) 與需要所有相關資料 (search exhaustively) 等三種。綜合 Voigt (1961) 與 Krikelas (1983) 的模型，蒐集監管類型類似上述延遲性需求，僅會引發日常生活資訊蒐集；而其他兩種類型則較容易引起立即性的搜尋。以育兒問題做比方，育兒者有時可能僅需要一個解決方案 (例如身上起紅疹)，或需要同時考量各種不同的解決方法再擇其一 (例如前述的奶瓶選擇案例新手父母可能從親朋好友獲知一般 PC 塑膠奶瓶輕且不易摔破，但又在網路獲知玻璃奶瓶易清洗且不易殘留，在育兒書籍又歸納了 PES、PPSU 奶瓶雖然價格較高，但加熱、消毒皆不易產生有毒化學物質。當育兒者好不容易決定購買某種奶瓶後，卻又無意間由電視節目中得知，PC 奶瓶會因加熱消毒產生有毒物質，玻璃奶瓶則容易摔破，PES、PPSU 奶瓶則容易刮傷。)，或者需要類似生長發展過程等屬於發展藍圖的全面性資訊。

## (二) 育兒資訊尋求管道

資訊科技的進步，現代父母獲得育兒訊息與訊息管道遠比從前來得多元。新手父母由於育兒知識缺乏，對於嬰兒的照顧、各階段的發展狀況，以及預防接種等各方面育兒知識仍有些許不足，此時育兒資訊的管道扮演關鍵的角色。

目前台灣育兒訊息管道來源很多，包括兒童圖書館，如：信誼基金會幼兒圖書館；網路上也有 Babyhome、kimy 奇蜜親子網、PPT 媽寶板等管道

可提供諮詢或訊息交流。Radey 與 Randolph (2009) 曾歸納學齡前兒童父母獲取育兒資訊來源有社會網絡途徑(如親朋好友)、專業途徑(醫護人員具專業優位)、大眾網路媒體三類。不同的育兒資訊尋求的管道均可立即性的解答或者延遲性的資訊，綜合來說不同的資訊尋求管道普遍能提供育兒者不同問題的較佳解答，亦即育兒者對不同管道的偏好。

訊息管道的可信度為育兒者採用時的重要考量，Radey 與 Randolph，(2009) 認為書籍與家庭成員雖然是育兒者常用的資訊管道，但不同社經地位的父母會對不同的資訊管道有所偏好，他指出年輕一代的父母較常使用網際網路中的個人部落格、專業醫師網站以及育兒網站。網路媒體為資訊獲取相對快速、量大且多樣性高的管道，但資訊的可靠性易受質疑，傳遞訊息的最佳管道仍是口頭告知。

綜合以上所述，育嬰所會碰到的問題，每個家庭可能類似但卻不盡相同，選擇性或偏好使用某些資源管道的緣由多半來自新手爸媽的個人經驗(家庭背景)或社會網絡(婚後家庭關係與朋友網絡)的影響。但所有的父母還是需根據其所碰到的困境及想要了解的事情去尋求合適且正確的資源，若父母皆能對症下藥，擁有了照顧幼兒的健全知識與足夠的自信心，則一切焦慮所產生的可能性將大為減少，在育嬰的歷程中勢必能更得心應手。

## 參、 研究方法

本研究為了了解新手父母育嬰歷程與需求，與三對新手父母進行訪談，採用當面訪談法，可以從受訪者的表情、言語或行為中，觀察受訪者的情況，也能讓受訪者有受到尊重的感覺。為了降低多位受訪者相互干擾、影響的情況發生，所以採用個別訪談法，也能讓受訪者暢所欲言，得以蒐集到更深入的資料。再來，為了避免缺乏經驗的研究者能順利從受訪者口中得到與本研究相關之資料，所以採用半結構性訪談。

本章將分別就本研究的研究架構、研究流程、研究對象、研究工具、資料處理與分析之方法進行說明。

### 一、 研究架構

本研究的主要目的是聚焦在新手父母育嬰歷程中的需求，其內容包含新手父母從懷孕期間與育嬰歷程中，各方面的調適與改變；面臨第一個孩子出生後，在照顧工作上的困境；以及新手父母在嬰兒成長的歷程中，需要獲得哪些支持系統及如何獲得這些資源與協助。



圖 3-1-1 研究架構圖

## 二、 研究流程

本研究在確立研究方向與主題之後，首先閱讀新手父母之相關文獻，針對新手父母育嬰歷程及需求為中心，提出相關的研究問題，以此建立本研究的研究架構。其次，以研究架構為指標，來擬定訪談問題，並尋找其對象。再進行與新手父母質性的深度訪談，以瞭解新手父母育嬰的困境，生活上的調適與改變，以及相關的支持與協助。然後，將所得的資料進行分析與檢核，並歸納出其結果。最後，綜合與新手父母訪談所獲得的質性資料，提出具體的研究結論與建議。

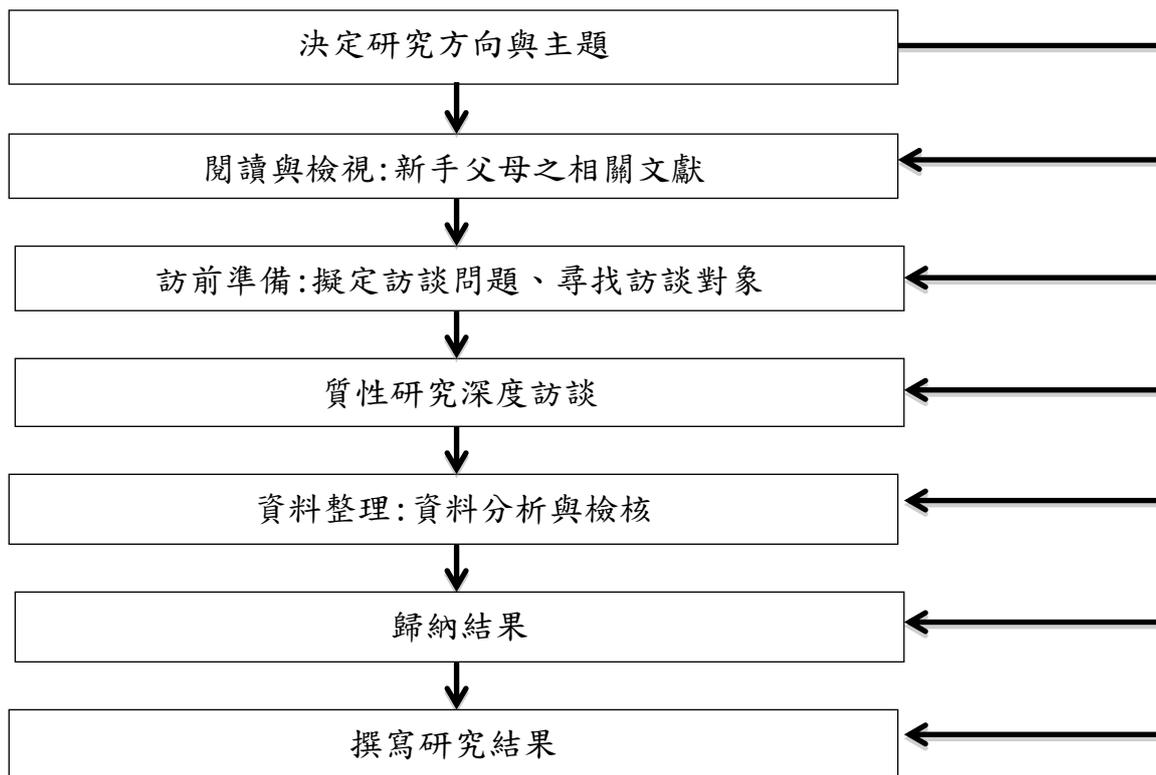


圖 3-2-1 研究流程圖

## 三、 研究對象

本研究採立意取樣，以研究者自身的親朋好友初為人父母者共 3 對，作為此次深度訪談的對象。參與研究的受訪者得符合以下的條件：

- (一) 合法夫妻
- (二) 目前家中只有一名 0~2 歲的嬰兒
- (三) 能使用國語清楚表達自己的意思

根據以上條件，我們將確認受訪家庭之家庭狀況列於表 2-3-1，三對受訪父母年齡介於 27-34 歲，職業部分第一對家庭父母雙方皆於教會中工作；第二對家庭父親為工程師，母親為全職的家庭主婦；第三對家庭父親為職業軍人，母親則

在教會工作。三對受訪者的家庭皆是父親、母親及孩子組成的小家庭，孩子的年齡介於 7 個月-2 歲，主要照顧者以母親為主，基督教是三對受訪家庭的共同信仰。

表 2-3-1 受訪者家庭概況表

項目	家庭 1	家庭 2	家庭 3
年齡	父:27 歲	父: 33 歲	父: 33 歲
	母:30 歲	母: 32 歲	母: 34 歲
職業	父: 在教會工作	父: 工程師	父: 職業軍人
	母: 在教會工作	母: 家庭管理	母: 在教會工作
家庭成員	父親、母親、小孩 共三人	父親、母親、小孩 共三人	父親、母親、小孩 共三人
小孩性別	男	女	女
小孩年齡	7 個月	1 歲 11 個月	11 個月
小孩主要照顧者	母親	母親	母親
宗教信仰	基督教	基督教	基督教

#### 四、 研究工具

本研究理解新手父母相關文獻後，再以本研究所關切的重點，根據研究目的及問題，將其分為懷孕期間的準備與孕後育兒方面兩大部分來進行訪談之建構，內容包括父母的調適與改變、困境與學習、支持系統。訪談的題目綱要如下：

- (一) 父母的調適與改變
  1. 懷孕期間及育兒時父母的生活作息及習慣上有哪些改變?
  2. 懷孕期間及育兒時父母有哪些嗜好的改變?
- (二) 困境與學習
  1. 懷孕期間育嬰的想像與實際照顧的不同?(知道為什麼不同)?
  2. 新手父母對於嬰兒食衣住行(生活起居)的照顧為何?
- (三) 支持系統
  1. 懷孕期間需要獲得哪些資源與協助?
  2. 育兒期間需要獲得哪些資源與協助?

## 五、 資料處理與分析

### (一) 謄寫逐字稿

將訪談錄音內容以逐字稿的方式轉成電腦文字檔。每份逐字稿均有編號，其中F代表家庭，R代表受訪者，M代表新手媽媽，D代表新手爸爸，並用數字標明受訪者及語句，如編號「M1-20」是表示第一對受訪家庭中新手媽媽訪談的第20次對話內容。

### (二) 辨讀主題

逐字稿完成後，反覆閱讀逐字稿，將訪談內容分為三個主題：新手父母面臨的調適與改變、新手父母的困境與學習、新手父母的支持系統。

### (三) 摘錄語意

依照每個主題，將受訪者所傳達的內容，摘錄與主題相關的重要語句或解釋。

### (四) 撰寫研究結果

針對主題進行研究結果的撰寫，並將研究結果與文獻進行討論。

## 肆、 研究結果與討論

孕育如同蚌殼培育珍珠；養育如同照顧一株初發的幼苗，是需要更多愛與耐心去學習的一段漫長日子。

本章共分三部分，第一部分為新手父母在育嬰歷程中的調適與改變，第二部分為新手父母在育嬰歷程中的困境與學習，第三部分則為新手父母在育嬰歷程中的支持系統。

### 一、 新手父母在育嬰歷程中的調適與改變

本部分將呈現三對受訪之新手父母在育嬰歷程中，在飲食習慣、傳統習俗或禁忌、睡眠時間、人際關係、工作、消費習慣、夫妻相處、家庭分工及嗜好等九個面向，所面臨的調適與改變。

#### (一) 飲食習慣

懷孕期間，媽媽會為了嬰兒的健康，特別注意飲食的內容，避免刺激性及含酒精性質的飲食。

「飲食方面也會特別注意，像是咖啡就不能喝了。」M1-3

「會盡量吃均衡一點的食物，可是老實說，我還好耶，除了那時候就沒有喝酒精類的東西，只要說阿有酒的就不能碰這樣，人家說懷孕的時候，不能喝酒類的東西，其他的還好耶，什麼海鮮的還是照吃。」M2-5

「然後你是說那種對身體比較不好的…，我咖啡比較少喝。」M3-5

由於生理上的變化，媽媽對食物的口味也有所變化，可能會特別偏好或排斥某樣食物。

「懷孕期間…那時候超喜歡吃臭豆腐的，而且還吃麵包跟臭豆腐就胖了十幾公斤…」M2-5

「像譬如說，媽媽喜歡吃炸彈蔥油餅，然後懷孕的時候就不喜歡…懷孕的時候她沒辦法吃，然後就會怕油煙味。」D3-5

「因為我是客家人，所以我就是吃很重鹹，我懷孕的時候我一直在吃甜的…寶寶其實在妳的肚子裡她是比較喜歡吃甜的，然後酸的是媽媽喜歡，但是寶寶，因為我們整個味覺改變就是寶寶喜歡吃甜的東西。所以他喜歡吃甜的，那時候每天都在吃就是吃完飯一定要有甜的東西。」M3-5

懷孕的過程是很辛苦的，在顧及孩子的健康之外，媽媽還是會在安全範圍內兼顧自己的生理需求與喜好。

「那就會覺得我懷孕好辛苦喲，我要吃這個當晚餐啦…，就多買幾個麵包，結果今天晚上什麼都把它吃掉。對阿，所以其實會小心就好，只是在正餐之外會吃很多其他的東西。」M2-5

「我還是照吃辣，不好意思，照吃辣，因為辣比較難戒，他(爸爸)還跟我生氣。那像你說麥當勞，我還是照吃。」M3-5

## (二) 傳統習俗或禁忌

傳統習俗與禁忌有很多，包括不洗頭髮、不洗澡、不碰冷水、不看書、不哭、不可吹風、不可縫紉、不可在家中釘釘子、不可拿剪刀...等。因為宗教信仰或生活上的需求，在懷孕期間媽媽們沒有特別的傳統習俗禁忌，但還是會選擇不去做危害嬰兒健康的事情。

「除了染頭髮這種不是傳統的安全的，我會考量，其餘我還是會做我要做的事情。」M1-16

「我超勇的，我都用，什麼都做。沒有在意這些，全部都照做，忘記做了些什麼事了，那我只記得反正家裡因為有時候老公下班比較晚…那有些人說月子餐不能吃什麼什麼什麼東西，他給我什麼我就吃什麼，不知道這樣算不算?什麼懷孕不能提重物，我都提啦~不能碰剪刀，怎麼可能，對啊，我們是助理耶，每天都在剪東西。」M2-6

「因為我們是基督徒，所以我們什麼都沒有禁忌。嗯，對呀，然後不能拿剪刀，不知道為什麼耶?哈哈」M3-7

坐月子不能洗頭，為期約一個月，主要原因是女性生產後體質較弱，洗頭會引發頭痛症狀，且為了防止感染，所以避免洗頭。但現在有乾淨的水源可使用，只要記得洗完頭髮用毛巾包覆、以吹風機擦乾，不受風吹即可。坐月子時，媽媽還是會滿足個人需求，以舒適度為主進行洗頭的動作。

「還是照洗(洗頭)啊!那時候好像一個禮拜吧!」M2-6

「那坐月子的時候，我就還是有洗頭，大概大概，一個禮拜一次，十天之後我就開始洗澡洗頭，那沒有什麼，我們沒有什麼禁忌耶!因為我們都是基督徒。」M3-7

## (三) 睡眠時間

懷孕期間，由於身體的重量增加，體力消耗的快，媽媽特別容易覺得疲累，睡眠時間會佔生活作息的絕大部分。

「真的很長時間都在睡覺，就是你們那時候還是六點吃飯，然後我大概回來就是睡覺，然後吃也是會吃，我先吃飽再睡，可能八點到十點是休息時間，會吃早餐或幹麻的，然後就會回來就繼續睡，那洗完澡就睡覺了，也不太會熬夜，所以睡得比較多。」M3-8

嬰兒出生後，為了照顧嬰兒及滿足他的需求，爸媽的睡眠時間會因此依循嬰兒作息做調整。

「我們禮拜一都休假，沒小孩的時候我們都會睡到自然醒，但現在我們會盡量配合他的作息。」M1-6

「他還在很小的時候，就是他在剛生下來前面幾個月，可能就是每睡個幾個小時就要起來幾個小時，然後在睡幾個小時再起來幾個小時，所以基本上那個時候，ㄎ…，就是完全作息是很混亂的，所以就是要配合他到他比較大一點，可能三、四個月之後，他就會現在整個晚上都是睡覺，然後早上早早就起來，但是白天一樣也是，也是醒幾個小時睡幾個小時，所以你可能做事的時候，自己做事的時候就是他睡覺的時候…」M2-3

「那我可能就是會比較早點起床這樣子。」D2-5

「就是因為她（寶寶）不睡妳也是沒辦法睡的呀！對呀，所以像她現在都滿晚睡，大概都十一點才睡，然後她會一直盧，盧到快十二點，對呀！所以就是會配合她的睡眠時間。」M3-8

#### （四） 人際關係

懷孕期間，為了減少媽媽身體上的不適與顧及行動上的便利性，會選擇待在舒適溫暖的家，因而與朋友見面聯繫的機會不如從前頻繁。

「基本上說實在是會，但我們本身生活就很忙碌，所以私底下跟朋友互動本來就會少一些，所以其實差不多，但我還是會帶著小孩一起去聚會之類的…」M1-15

「那時還沒小孩的時候，我在外面可以待到十點然後你在回家，因為你朋友都在這裡麻，所以出門然後回到家可能十幾分鐘就到家了，可是到桃園你可能出門然後回到家，你可能就需要開車阿，因為你懷孕，大肚子騎摩托車可能就有點麻煩，所以就變成下班了就趕快回家了…就是有一些活動可能是懷孕了，我還是要拜託妳一些事情，各方面的機會就會減少一點。」M2-6

由於嬰兒的出生，產生了新的角色（父職、母職），讓爸媽在與其他同樣身為父母的人有了共通的話題，也因此拓展彼此的生活圈。也會因為嬰兒的到來，與住家附近鄰居的互動從陌生轉為熱絡，增進社區居民之間的友好關係。

「一歲之後會走路，你就會開始帶他去外面的地方，譬如說去公園，就會開始認識非常多的媽媽，然後就會嘿嘿~然後朋友就會開始變多這樣，生活圈就會拓展。因為帶著小孩在社區這邊走動的時候，莫名其妙就會認識很多爺爺、奶奶，那種沒有上班的，白天也都在這附近的，然後就會變成，開始就會變成大家都認識你，然後你也都認識大家這樣子。反而就會認識另外一群你以前是上班族的時候不會認識的

人這樣。因為買早餐然後就去上班了，所以社區這邊有哪些人不太熟這樣子，但是因為你有帶著一個小孩，大家就是會來跟你講話，跟小孩講話。」 M2-6

「現在有一些改變，現在我跟其實你會看到就是街上有帶孩子的人，看到她們就是媽媽嘛！所以就會跟她們多聊幾句，其實會有一個共通的話題。…有了孩子之後，像我們家對面也是有一個孩子大他幾天而已，他們就常看到就會打個招呼，之後就會稍微聊一下這樣，畢竟他們半夜哭我們都聽得到，我們半夜哭他們也聽得到。」 M3-9

因為新生命的加入，家庭成員的關係產生更多連結，進而拉近代與代之間的距離。

「我跟我爸媽感情也變比較好，因為我爸媽很喜歡跟他玩，他們會常常打電話來，問她在幹麻？每天哦！我想說他不是玩就是睡跟吃東西，你覺得他還能幹麻？你覺得他還能幹麻？就是他們就很愛她，要我們每天都拿電話給他聽，然後就是很愛很愛我的孩子，對呀！然後我跟他們的關係變比較好，還有就是常常要看他這樣子。」 M3-9

#### (五) 工作

在工作與家庭之間，父母面臨了抉擇。最後在經濟允許，及多方面考量之下，父母決定一方在家全心照顧嬰兒，另一方則為家庭的經濟打拼。

「我快要生之前工作辭掉這樣子。」 M2-7

「就是因為負擔還好，所以媽媽才可以不用去工作。」 D2-33

不過由於工作性質不同及工作場所對孩子的友善性，讓父母可以帶著孩子工作，兼顧工作與家庭。

「因為在教會工作嘛！因為我們都是帶著孩子服侍的，都在教會工作的，那其實他們都會體諒你的工作狀況，因為看到你有孩子，我的工作量就沒有這麼的多，就是…比較重的工作就會減輕了。真的就要很感謝神，要很感恩才行。對，其實要帶著孩子又要一邊工作，所以工作上就會比較重。」 M3-10

「因為教會比較特殊。所以，可以帶著孩子，不然其他可能沒有辦法。」 D3-10

#### (六) 消費習慣

父母會預先設想嬰兒生活上所需的基本開銷，進而調整金錢的支出，避免過多不必要的浪費。

「沒有小孩前每個月能買兩雙鞋子，現在可能只能買一雙。但現在有小孩後都買小孩的，生活用品是必須 ex: 尿布。因為小孩長的快，所以不會買太貴的，夠用就好，有的時候親戚會給小孩的衣服所以不用擔心，而且他現在還在喝母乳，所以奶粉消

費也不多。」M1-8

「我覺得就是還好耶，對呀頂多只是因為老婆沒工作，收入都還是正常，就覺得影響不大。應該說還在預期的範圍內，就預期說一個小孩就是要多少錢？大概是這樣子。尿布什麼大概就是這樣並不會覺得，吃飯也是可以。」D2-33

「其實我們現在買東西比較多都是為了他，比較貴的都是為了她。然後，嗯…可是我們沒有買太多耶！像她的衣服，就買夠穿的，就三四件這樣，我沒有買過多這樣，所以她這樣像夏天的衣服都準備好了，就她的夏天就穿這個樣子，就是大概五六件就這樣替換，這樣就可以過一個夏天了。」M3-11

### (七) 夫妻相處

夫妻從原本的兩人世界，變成新的三角關係，生活上的重心都放在孩子身上。夫妻獨處的時間減少，照顧工作的忙碌，使父母互動的頻率降低。

「以前下班回家我們會一起坐在客廳分享一天發生的事情，但是有小朋友以後，比如說5:30回到家，以前我們就會準備自己要吃的東西，但現在會去處理他要吃的東西，幫他洗澡、換衣服，有時候他會有突發狀況，可能便當一打開，他就哭了或大便秘了。所以我們現在能講話的時間少了一半。」D1-12

「看你講什麼相處時間，同一個空間的話，那個時間是差不多的，那當你可能講話或是什麼的時間當然會變少…時間就會變成有些事情每天都要做呀，就是就是做這些事情一定會壓縮到原本的時間。就是各方面的都會啊。」D2-7

「他對我非常的好。就是這樣，他半夜都會帶我去買東西吃，半夜再遠再遠都會騎摩托車載我去這樣子。但是現在，怎麼可能，要吃你自己去吃這樣。對！我們比較沒有獨處的時間。對呀！就是要兩個人獨處，或者去看一場電影都是非常奢侈的一件事。」M3-12

### (八) 家庭分工

每個家庭的分工情形都不相同，但是懷孕前後的改變不大。有一對家庭會依父母擅長的家事做互補性的分工；有一對家庭中是由全職媽媽負責家中的大小事，爸爸則在假日時幫忙分擔；另一對家庭則是媽媽全心照顧孩子，爸爸負責其他家務。

「我老婆是個全方位的，她可以照顧小孩又打掃家裡…安撫兒子這一塊我比較不行，大概前四個月吧，我對兒子比較沒有辦法…我會的她都不行，互補」D1-13

「因為我不會煮飯，他如果有煮，他會負責所有我要吃的東西，洗衣服和曬衣服他也会弄」M1-13

「簡單講就是一到五，老公負責就是上班賺錢，然後我負責的就是所有的小孩子的事情，然後還有就是家裡所有的事情，包括繳帳單阿、打掃啊、洗衣服阿，反正我，

因為我都在家，心思都在這，所以把全部一起做，那我們沒有說很精準的講說「，這個事就是歸你，那個事就是歸我，我們沒有這樣子，就是看到然後，比如說假如家裡很亂，那我老公看到，他也是會去收這樣子。那可是週末的話，因為兩個人待在家裡就比較長，所以我們等於就是反正看到了就去做這樣子，這個碗盤，客人走了吃完了那就拿去阿，拿去就拿去洗了，他不會說洗碗就老婆的事，所以就丟在那裡，就不會說真的去分那個工那樣子。但是可以說一到五是因為，一到五可以說他是負責上班，然後回到家因為很累了，不會說，家裡大概都整理完了，我都會整理完，然後回到家就休息，就不會有什麼做家事的機會，這樣。但是基本上就是有什麼看到什麼就做，譬如說小孩在哭了，那老公不會說，「老婆，抱小孩。老婆小孩在哭了，你去顧顧他。他不會，喔，那我就去看他了這樣，小孩也算是一個工作麻。那那也一樣就是看到了，就是做。」M2-10

「懷孕的時候，就是他(爸爸)，都是他在做的。掃地拖地比較不做。然後，整理東西也比較不做，但洗衣服我會。我就是天天在照顧她(嬰兒)。剩下的所有我都沒辦法做。然後，貓也都是他在照顧。然後，衣服最近都是他在洗，然後整理東西也都是他。那我還要工作，那我很大時間其實都是在工作跟照顧小孩。那我回到家真的是累癱了，所以就沒有辦法。然後，他其實只有週末才會回來。週末，就是可能就是偶爾打掃一下這樣子。」M3-13

#### (九) 嗜好

由於生活忙碌，父母少有個人時間去做自己喜歡的事，加上嬰兒能去的場所有限，影響了父母的休閒與嗜好。

「我覺得他(爸爸)還滿犧牲的，因為他很喜歡打籃球」M1-17

「像我就比較少騎車了」M1-18

「出國的機率就比較沒有辦法了，那外出的話，隨著他體力的增加而有改善啦...不過在他還小的時候，那種戶外活動就會比較少啊。像是去爬山或去海邊玩的那種就不會去了。打電腦那種沒什麼影響啦，但我們本來就是說譬如說週末就是打電腦打電動那沒什麼影響啦，主要是外出體力方面的因為他作息」D2-11

「當然就沒有什麼自由的時間。就一直帶著她，就不自由啦!像看電影就比較沒有啦!就是會去火車站旁邊租片子的地方，那家很有名。我滿喜歡騎摩托車一個人嘛!可是就沒辦法。」M3-14

「我覺得變化不大。所以，你說要什麼休閒活動，可能除了外公外婆去看他的時候，他帶她的時候。」D3-14

#### (十) 討論

面臨家庭生命週期第二階段—養育嬰幼兒階段，父母的角色讓家庭中的新任務出現。因為第一個孩子的誕生讓一個家庭從兩人世界轉變成三人

世界，使得原本的小家庭產生新的壓力與改變。在懷孕期間及育兒的階段，新手父母面臨多方面的調適與改變，生活作息的改變是新手父母面臨生活上最直接的改變。孩子剛出生時，還無法像大人一樣日出而作，日落而息，他們完全是依照生理需求來度過每一天。就像 M2 提到剛開始孩子可能睡幾個小時就會醒來，玩幾個小時後又睡覺，但他們不會安穩的睡整晚，而父母也不能在孩子清醒時對他置之不理，所以只能配合孩子的作息，導致父母的作息與以往不同。不過當孩子漸漸能安穩的睡整晚時，父母就可以開始恢復以往的作息，當白天孩子在睡覺時，父母可以享受自己的時間做自己喜歡的事，減輕照顧孩子的疲勞。

在飲食方面，新手父母飲食的選擇會影響胎兒的發育與健康，因此，新手媽媽會特別注意自己的飲食。過於刺激的食物及含酒精類的飲品與食品，如茶、咖啡、酒，在懷孕期間皆會禁止。從三次的訪談中，本研究發現新手父母對於懷孕期間的保健營養常識，諸如減輕懷孕不適的方法、飲食須知都有基本的了解。懷孕的媽媽若飲用酒精，容易傷害到胎兒的器官，造成胎兒酒精症候群；而茶葉、咖啡中的咖啡因會產生興奮作用，也容易有胎兒體重減輕及流產的情形發生。而三對受訪家庭，對於影響胎兒健康的食物也會完全限制，或是降低食用的量，而新手爸爸也同時會在媽媽懷孕期間注意他的飲食內容。懷孕的過程，由於身體產生的奇妙變化，會使的新手媽媽稍微改變自己的飲食型態，會有特別偏好或排斥的食物。像訪談中 M3 提到在懷孕後，就變得不喜歡蔥油餅的味道，因為覺得蔥油餅很油膩；M2 提到在懷孕期間自己很喜歡吃麵包。在訪談的內容中，亦發現到新手媽媽除了胎兒健康的維護外，也會兼顧滿足自己的需求。只要在不危及胎兒的情況下，新手媽媽仍會選擇自己所喜愛的食物，像是 M2 提到懷孕期間會對自己好一些；M3 則是重鹹、愛吃辣，在食物的挑選與購買上，會考量到自己喜歡的味道。不過，在食用之前，皆會以胎兒為重，讓胎兒能在母體中吸收營養的東西，而有很好的成長。

在傳統習俗與禁忌方面，諸如不能拿剪刀、不能洗頭髮、不能釘釘子等，新手父母皆可以理性客觀地看待這些傳統約定成俗的規矩，不會依循這些禁忌限制自己的生活。像是 M2 提及他自己本身是個助理，一定會有使用剪刀的需求。且新手媽媽也有對於這些禁忌的疑惑，像 F3 的新手媽媽提到為什麼不能釘釘子呢？這些傳統的禁忌從古早口耳相傳下來，深信懷孕期間使用尖銳的東西會傷害胎兒的面貌，讓孕婦生出不健康的寶寶；而坐月子期間洗頭髮則是會傷害到媽媽的健康。但本研究發現這三對新手父母能堅信自己的思考，保有舒適度，不會讓禁忌變成生活上的壓力，像是 M2 與 M3 就說明自己在一週後就開始洗頭了。其實，只要洗完頭，用毛巾包覆好盡快吹乾，就不會造成媽媽身體上的不適了。雖然如此，新手媽媽仍然會遵守一些原則，以胎兒健康為考量，不使用化學染劑，保持

清爽，不讓化學物質透由母體間接影響胎兒的發展，這亦是新手媽媽會去堅持的事。

在金錢方面，曾在 2004 年的調查中，超過 7 成民眾認為目前子女教養費用負擔相當沉重，金錢支出的增加降低了夫妻生育的意願。但我們實際訪問三對新手父母，得到的答案都認為經濟的影響並不大，由於受訪者皆有穩定的經濟來源足以養育嬰兒，且信仰讓他們有一種使命迎接新生命的誕生，並負責照顧孩子。雖然孩子出生後，將會增加大筆的花費在孩子身上，但父母雙方皆預期且清楚知道孩子出生後必定會有的花費，也就是所謂的基本開銷，像是嬰兒的飲食、衣服、尿布、玩具等。所以新手父母也會改變自己本身的消費習慣，在金錢的分配上做調整，就像 M1 提到以前可以一個月買 2 雙鞋子，但現在只會 1 雙了，這些調整是為了將這些錢省下來為孩子買更好的。

在婚姻關係衝突與調適方面，在訪談內容中確實發現會產生兩個面向。正向方面來說，父母之間有了最大的共通話題—孩子，這使他們的關係更進一步，彼此的連結更為緊密。且在家務分工上，一方知道自己對照顧孩子不在行，所以更能體諒另一方照顧孩子的辛勞，進而分擔其他家務，使雙方的負擔減少。夫妻雙方是相互包容的，無論是照顧工作上，或是家庭的分工，三對受訪的父母皆能有很好的協調。運用自己的強項，去互補彼此，讓照顧孩子與家務不是互相被支配的工作，而是主動負責以維持家庭生活的舒適度。而就負向方面來說，嬰兒出生後，夫妻雙方皆以孩子為主，做任何事前都會考量到孩子，因年幼的孩子對父母有照顧的需求，使夫妻單獨相處時間減少。像訪談中 F1 提到以前夫妻每天都會花時間分享彼此的一天，但因為有了孩子，這些時間都變成來滿足孩子的需求，彼此之間的朋友與浪漫關係就會降低。

在工作與家庭方面，由於工作環境的友善性，讓 F1 及 F3 的新手媽媽可以帶著孩子工作。F2 則是在經濟許可的情形下，尊重媽媽的意願，全心在家照顧孩子。研究發現，三對受訪父母皆能兼顧孩子與工作。即便新成員的加入會使生活變得忙碌，但新手父母仍然可以有所調適，減少工作與家庭之間的衝突。

在人際關係方面，本研究發現，新手父母會因為考量媽媽的生理需求與孩子的安全，減少了外出的機會，導致原本朋友圈的連結受到影響，但是因為孩子的產生，帶給了新手父母與另外一個生活圈的連結。從訪談內容中可看出，新手父母認為孩子使他們與整體社會的互動增加了，原本不認識的人，可能因為孩子天真的舉動而微笑；常常見過面卻沒有機會交談的其他父母，可能因為彼此有的共通話題，及孩子們之間的互動而開始認識。也因為新生命的加入，家庭成員的關係產生更多的連結，像是 M3 提

及與其父母親的感情變得比較好，新手父母會尋求上一代祖父母的適度協助，兩代間更透過照顧孩子互相關心，重建親子間的關係。

在嗜好方面，孩子的出生，造成了新手父母的生活有了以上這些改變，這些改變影響了新手父母的嗜好。像是喜歡運動的D1因為體諒老婆照顧小孩的辛勞，想幫老婆分擔更多家務，而犧牲了打籃球的時間；M1與M3也因顧及孩子的安全，無法自己騎著摩托車，帶孩子到處跑或是好好的看一場電影；D2也提出為了配合孩子的作息，使他們無法像從前一樣遊山玩水。一開始新手父母可能為此會感到很鬱悶，但與孩子相處的過程中他們會發現，雖然無法遊山玩水，但是可以帶著孩子到附近的公園散散步，體會大自然的美好，或帶孩子去親子館與其他孩子做良好的互動；雖然無法好好的看一場電影，但是可以念故事給孩子聽，培養親子共讀的好習慣，漸漸的培養出其他與孩子共同的嗜好。

孩子成為這個家庭的重心，新手父母做什麼事情都會考量到孩子，以滿足孩子的需求為主。從懷孕期間及育兒的歷程中，新手父母在家庭、工作及照顧上維持三者的平衡，也從調適與改變的過程中，學習了父母職的角色。

## 二、 新手父母在育嬰歷程中的困境與學習

家庭新成員出生了！面對一個新的生命，新手父母發現自己的生活再也與以往不同，該如何養孩子、教孩子、愛孩子，往往是父母最頭痛的習題，但不要給自己太大的壓力，沒有人一出生就適合當爸爸媽媽，也沒有完美的父母，只有凡事為孩子著想，給予最有愛最有安全感的照顧。

本部分將呈現三對受訪者因為在懷孕期間對於育嬰的想像與出生後實際照顧的不同而感到的困境，以及嬰兒出生後對於嬰兒生活起居的照顧方式與學習。

### (一) 懷孕期間育嬰的想像與出生後實際照顧的不同

懷孕是幸福的開始，新手父母因著新生命的到來喜悅，不禁開始想像著孩子的可愛模樣以及出生後每天與孩子開心互動的情景，但實際上照顧孩子卻不是一件容易的事情，為了滿足孩子各樣的需求，新手父母手忙腳亂，忙裡忙外有著做不完的照顧工作，在此過程中也有著意想不到的新體驗。

「比如說換尿布看起來就很簡單啊，但我已經被我兒子噴射性的大尿大屎在我身上，無法預警，啊，好可愛喔，然後「蹦!!」就大便在你身上之類的，害我全身都是大便。…」M1-19

「剛出生的時候我們有協調不要為了小孩改變我們的作息，…不要特別為孩子準備一個安靜的環境睡覺，這是我們所想的。但是實際比如說他睡了，我們隨便開個門

發出聲音，他就哭了，接下來我們開門的時候就會慢慢慢慢，很輕，這就是我們原本的期待跟事實的落差。」 D1-19

「…在懷孕的時候護士曾經拿出那種假嬰兒出來，說你抱抱看，練習一下抱法，那時候第一感覺是好重哦，天阿，小孩都這麼重嗎？可能那種布娃娃看太多了，可是後來實際上照顧我發現這樣其實滿輕的，…對啊，還有就是換尿布吧！跟你想像中不一樣的就是尿布好多哦，換好多片尿布可以換。然後就是古…要餵母乳吧，就是那時候沒有想過說會人工餵母乳阿，所以就是現在好像餵母乳的那種道具還很多，擠奶器那種…竟然要餵母乳耶，要怎麼餵啊？那時候本來想有奶就餵，就有母乳耶，就要餵耶，就需要擠奶器，就只好趕快請先生，都已經生出來要趕快餵，請先生趕快去買這樣，…反正就跟你想像中不太一樣。」 M2-12

「…母乳要轉換成副食品的時候。就是食物泥然後就不會弄，所以那時候就因為她那陣子她開始要吃食物泥，因為母乳已經沒有那麼營養了。但我也不會弄呀！我就是不知道該從何弄起，然後所以就是…那個轉換其實很辛苦，因為餵母乳真的很簡單，只要餵一餵就好。然後食物泥就是你還要煮還要切還要打碎，然後那時候就是要敲台調理機就是要敲很久…」 M3-15

## (二) 新手父母對於嬰兒食衣住行(生活起居)的照顧方式

長輩常說：「第一胎，照書養；第二胎，照豬養；第三胎，隨便養」，當新手父母迎接家中第一個新生命時，要如何從書上獲取這些資訊，又該如何運用，是給予新手父母的一大考驗。

### 1. 飲食

當寶寶出生時，醫院的護理衛教人員會教導新手父母如何餵母乳及其保存方式或是新手父母透過閱讀書籍方式學習。

「我是透過在醫院的時候會教，或透過書籍，大概有個概念。」 M1-20

「我知道保存的方法是在衛教的時候，醫院的護士都會講，月子中心他們也都會告訴妳，所以回到家就是延續這一套這樣子。」 M2-13

當小孩漸漸長大，需進食副食品，因新手父母從未接觸過，所以會請教有經驗的親朋好友或是看書學習如何挑選及調製副食品。

「其實副食品對我來說也不是這麼的熟悉，我也是都靠問或看來操作，就是一樣一樣東西試，因為你也不知道什麼是營養的東西，所以我就看書去操作、調配比例。」 M1-21

「…都買坊間的書然後看書上怎麼講，既然人家有成功的例子，那就一定不會把小孩餓死，所以書裡如果先餵香蕉，我就先餵香蕉，再餵胡蘿蔔，我就再餵胡蘿蔔，就是全部照著書做。」M2-14

「剛開始調製真的很氣很氣。但現在這至少是糊的，就是沒有任何顆粒。我現在直接先切碎，然後蒸熟，然後吃的時候再稍微壓一壓就可以了。然後就紅蘿蔔是碎的，馬鈴薯也是碎的，然後南瓜也是壓就碎，就可以吃。」M3-15

## 2. 衣著

在選擇尿布時，家長大多會用詢問親朋好友的方式來選購，在有經驗的人士給予意見後，可做初步的篩選。

「大家送的什麼品牌都有，比如說摸起來比較粗糙或吸水力不好的」D1-24

「目前為止我們買的尿布並不多，大部分都是人家送的，但我們每個品牌使用過後，最後覺得幫寶適值得推薦。」M1-24

「想說幫寶適的好貴，後來就想說那就選便宜一點的，然後就發現其實尿布的選擇其實還滿多的，但又不知道哪麼比較好，所以後來每個牌子都買一包，包完再買下一個牌子，買一輪之後你大概就知道哪一個牌子價位跟包起來的感覺，覺得比較適合。有些當然超好包的阿，包起來小孩看起來就很舒服，然後也很吸尿阿，但是就是價格很高。那有些就是價格很便宜，但就是看起來就不透氣，所以你就包了幾種品牌之後，就可以選出你覺得比較OK的。」M2-15

「直接問人哪一個比較好。因為另外一個同事我覺得他買的尿布是滿意寶寶，比較厚，只要一包就很容易尿布疹，所以尿布這種東西就是得要幫寶適」D3-18

新手父母在為嬰兒挑選衣物時，會以舒適為優先考量，價錢是其次，但有的父母會相信高價位服飾的舒適度對嬰兒會更好。

「別人介紹哪一家比較好，內衣要挑好一點的，外衣沒這麼舒服就算了」M1-25

「我都是人家給的，還滿隨興的，只要不要太舊，然後看起來不要太奇怪的衣服這樣，以大人的眼光來看。夏天就穿涼一點，冬天就穿暖一點。」M2-16

「我們都是買美國賣的，像 carter's 就是台灣沒有賣的，所以我都是要美國網購，或者是 gap 或者是 H&M，就是有小朋友的，然後就是比較舒服的，然後像 gap、carter's 跟 H&M 的衣服就很舒服。菜市場，我覺得有差啦！」  
M3-18

### 3. 住家環境的調整與改變

當嬰兒會爬行時，多數父母會為了防撞而購買舒柔墊、安全插座，甚至是換大一點的空間讓嬰兒爬行，但有些父母則認為不需要安全措施，因為撞了會痛，痛了才知道以後要小心。

「其實這兩塊(舒柔墊)是為他而買的」 M1-26

「對阿，你在我們這邊公寓，其實也沒什麼好防撞的，但我們有買防護插頭的東西」 D1-26

「但其實撞也沒什麼好預防的，你撞就撞吧，因為撞了之後就知道要小心了」 M1-26

「恩~我們七八個月的時候做了一個調整就是搬家這樣子，…小孩開始會爬，那就換到這裡，這裡是比較大的空間，對，所以做了一個調整就是搬家換環境，但是居家的危險物品我們沒有特別的去做防護。」 M2-17

「看小孩啦，因為他比較沒有那麼衝，就是那種邊邊角角的那種阿，是有想過啦，不過後來感覺他看小孩他沒那麼的…沒那麼衝動所以就還好啦!頂多只是茶杯比較不會放到低處他碰得到的地方。…」 D2-17

「墊軟墊。」 D3-19

「比較厚，那她其實要往後仰，她就不會哭，就是不會痛。那我們家就是為了她鋪了地墊。」 M3-19

「原本這裡有茶几桌。那她之後我們就在這個範圍讓她活動這樣子。」 M3-19

現代的父母會為新生兒打造一間專屬於自己的空間，從小就讓他陪養獨立自主的習慣，讓其不止睡覺時在房間，連玩樂時有在自己專屬的空間裡。

「…他有一間專屬的空間自己睡」 M1-27

「恩~算是有吧!他自己睡覺的房間。」 M2-18

「從回到家就開始自己獨睡了，我從月子中心。」 M2-18

「有!她有自己的房間，那她不是只有睡覺才會進去。」 M3-19

#### 4. 玩具的挑選

新手父母在為嬰兒選購玩具時，會特別注意 ST 玩具安全標章以及是否與年齡相符，其次會考量有沒有聲音、顏色夠不夠吸引他的注意力。

「會考量塑膠不要太有毒性的、有聲音的，可以吸引他的，大概就是這樣」  
M1-28

「注意的地方，第一個就是他的年紀，適不適合他的年齡，因為玩具有很多阿，像是什麼樂高看起來很吸引人阿，哇小孩玩這個很漂亮，可是不適合。ㄘ，對就是看適不適合他的年齡?然後就會看他喜不喜歡這一類的，像有一陣子他很喜歡投錢幣這樣子，那我就去弄了一個投錢機，就是他很喜歡拿東西出來又放進去，所以我就找了一個投錢幣的玩具這樣子，就是有的時候我們會準備一個他沒有玩過的玩具有時候就給他玩，有時候我們會觀察現在他喜歡的類型他現在很喜歡車車，那我們就去找一些車車的玩具這樣子，就是車車是家裡沒有的款這樣，譬如說家裡沒有跑車就買一台給他這樣，類似的。」 M2-19

「…會看有安全標章的。」 M2-19

「我們買的時候會問看可不可以拿來吃這樣。」 M3

「會特別注意買有 ST 玩具安全標章的玩具嗎?」 R3

「然後像是你說標章也是會這樣。」 M3-20

#### 5. 小孩不舒服的判斷及其處理

新手父母在第一次接觸嬰兒身體不適時，難免會驚慌失措，但在長時間熟悉嬰兒的反應和情緒的表達後，父母的觀察變得敏捷，能從其需求來判斷，在規律的生活作息中突然異常的哭鬧、不想吃

東西，父母藉此得知如果不是肚子餓、不是該換尿布了，那就是不舒服了。

「其實也是從書裡學來了，其實小孩應該要很穩定，其實他的需求，正常的情况下他會反應很大、尿布濕了、大便了、餓了、想睡了，但在這些都滿足了他之後還表現出不舒服或哪裡不對，那我們可能就知道他應該是生病了。」D1-29

「也是會看他平常沒有的反應來做判斷，我們可以把她吃飯或其他的時間設定好，如果在時間內這些事都做完了還有其他狀況發生就知道是不舒服了，就不會這麼緊張。」M1-29

「…譬如說他如果平常吃很多今天忽然吃很少或者是突然就很愛哭鬧然後就會今天不太對勁哦，然後就開始注意他然後就會量他拿耳溫槍開始量他的體溫，然後發燒了就會密切注意他的狀況，然後狀況如果開始不太對勁就會趕快跟先生講，那我先生就會跟我講說那你要帶他做什麼什麼然後我就會去做。」M2-21

「看醫生比較多啦，因為小孩生病其實跟大人沒有差很多啦，就是說感冒阿或是說發燒，發燒就是一個症狀嚴不嚴重，對呀因為有細菌感染發炎性的話才會發燒，如果沒有發燒，就是感冒咳嗽的話，那就看他症狀，有沒有起疹子，或是有些流鼻水，還是流鼻水的顏色。那這些都可以判斷說要不要看醫生，那他發燒的話就要看他溫度，如果是37度之內的話，其實我一般在38度以下的話，我都會讓他在家裡。若他38度以上，那就會看醫生，看他的精神狀況，對阿那就是溫度比較高的狀況，那就看他有沒有脫水的狀況，有沒有細菌感染的徵狀，或者一般性感冒的話，像流鼻水而輕微發燒的話，可能就不會去看醫生。會看醫生的話，就是溫度比較高然後有起疹子，會給醫生判斷說是怎麼樣子的感染，然後才會去找醫生看。」D2-21

「她…我記得她唯一發燒的一次是還滿燒的吧！大概6個月的時候，看出她就是在發燒，她非常的不舒服。她平常其實不舒服就是她想睡覺跟她不吃東西這樣子。那那時候是因為她發高燒，然後看到她很不舒服，我覺得那個活動力是很大的判斷因素。我們就看她的活動力是不好的。因為她平常活動就是很大啊！就是到處飛這樣。她就活動力還滿好的，因為在觀察她。」M3-21

「看的出來跟平常不一樣。她就是鼻涕一直流。」D3-21

「我媽看到我們就是我們早上是有請保母的，所以就是集中在一起的，那就是感冒很容易這樣子傳染來傳染去。反正她只要帶回來就是會...就是在我旁邊就是會感冒，就會流鼻涕，對!然後我媽就帶回去，帶回去把鼻涕養好，然後呢再帶回來。...」M3-21

### (三) 討論

新手父母在媽媽懷孕期間就會開始期待孩子的誕生，懷孕期間會開始準備孩子來到世上的一切用品以及會開始想像與孩子未來相處的種種情況，但往往父母把一切都想得太美好，或是因為新手無實務經驗的關係，而導致現實有許多情形與想像中的大相逕庭。

在飲食方面，受訪者大多聽從護理人員或是親朋好友的建議級參考書中的教導來餵食嬰兒，現在新一代的媽媽都選擇用母乳來補充嬰兒的營養，在透過護理人員的解說，既能學到正確的方式，又能獲得完整的知識，只要認真的照著護理人員的方式，就能將母乳保存完善。副食品的選擇受訪者可以依照孩子的發展來選擇食材，初期選擇流質的食物，製作的蔬菜湯、新鮮水果壓榨的果汁等，按照長牙的時間可以慢慢添增半固體食物，最後加入固體食物，雖然受訪者常說副食品不好吃，但寶寶未必覺得難吃，不需將食物調味，讓嬰兒品嚐食物的原味即可。大部分的媽媽在剛接觸製作副食品時，都是透過書籍來研究，該選什麼樣的食材、比例的調配、選購什麼樣的器材...等，甚至，媽媽們大至會選擇相同的食材來餵食，或許就過敏的這一塊而言是好的，因為能觀察出其對此是否具有過敏性反應，但倘若為了方便、節省時間都使用同一種食材，嬰兒有可能會出現厭食的現象，媽媽們不妨可以透過其餘相關的書籍或詢問營養師來協助副食品的製作，只要符合年齡，不易產生過敏性的食材都能選擇。

在尿布的選擇方面，受訪者會選擇詢問或者是使用親朋好友贈送的，若使用較多人推薦的尿布，那表示那一個牌子的尿布可能比較適合嬰兒，但其實尿布是直接接觸肌膚表層的物品，選擇上更是要格外注意，不是別人推薦的就一定適合自己家的嬰兒，每位嬰兒的肌膚對於外界刺激的反應都有所不同，建議還是要自己親自嚐試、比較後會較妥當。

在衣服的材質及款式選購上，現在店家設計的比較多樣化，價錢相對的也較高，受訪者除了要考量外觀，更要考量安全性及方便穿脫。內衣的選擇更是重要，要選擇舒適、吸汗的材質，對嬰兒較好。

在環境的準備及安排上，F1 及 F2 都會在家中都會預備一個安全的空間鋪上舒柔墊讓孩子自由活動，而在孩子玩耍的活動範圍外則有不同的看法，

會自認為較危險的地方特別防護，像是插頭座加上防護蓋或是易碎物品放置孩子不易觸碰的地方，並不會特地將家中所有傢俱都裝上防護措施，像是桌角並沒有特別加上防護泡棉，有些父母認為孩子受傷後，就會知道下次要小心，有一對受訪者則考慮家中孩的氣質來決定是否需加裝防護措施，當孩子漸漸長大時，第三對受訪新手父母也會考慮家中的活動空間是否足夠孩子活動，會為了孩子選擇較寬敞的空間居住。這三對新手父母為了讓孩子有最好的發展，所以從小就會打造一間屬於小孩自己的房間，我們建議可以準備一個安全、健康、舒適的環境來滿足孩子的需求，選擇家中採光較佳、通風良好的房間作為嬰兒主要作息的場所。

在玩物選擇方面，受訪者給予孩子挑選玩具時，都會選擇有 ST 的安全標章玩具，也會依照孩子的喜好及年齡來決定玩具的種類，像是年齡較小的嬰兒喜歡用感官探索，父母們就會選擇有聲音、可放入口中玩具給孩子，年齡較大的孩子父母則準備她喜歡的類型玩具。我們覺得嬰兒起初身體動作發展尚未成熟，除了與父母身體的接觸外，大多數都是躺在床上觀察周遭的事物。所以可以將活動物體擺在嬰兒床旁邊，與嬰兒距離 25~35 公分，像是懸吊玩具、波浪鼓、音樂鈴、螺旋狀的色紙等，提供嬰兒多樣的感官經驗。視覺與觸覺是屬連鎖的設計，不論是買的或自己製作，都應該能吸引嬰兒視線，並誘發嬰兒去觸碰。凡是能用繩子串起的小玩具，須注意繩子的長短，確定物體不會被抓下來，嬰兒漸漸長大，從手臂揮動、手掌抓握發展成嬰兒會運用手指抓取物品，父母可以挑選大小適中、顏色不脫落、材質勿過硬、有安全標章、容易清洗的咬合物讓嬰兒探索。

在生病不舒服時，受訪者都會從孩子當下的情況與平時的狀況做比較，像是孩子的活動力、孩子是否正常吃喝、睡覺…等，看出當下是否有異狀，再決定要如何處理當下的情形，若有發燒則會送醫，一般的流鼻涕會與外界隔離，以防互相感染。

### 三、 新手父母在懷孕期間與育嬰歷程中需要的社會支持

本章將呈現三對受訪者於懷孕期間以及育嬰期間，在身體、心理、育嬰照顧等方面所需要的社會支持。

#### (一) 懷孕期間

對於懷孕所帶給一位母親的喜悅是無法用言語來形容的，但這個甜蜜的負荷常會伴隨著一些令媽媽感到不適應的症狀，三對新手媽媽因為宗教信仰的關係，選擇以最不會傷害到胎兒的方式-禱告，來減輕自己的不適應的症狀，迎接新生兒的到來。

「醫生會告訴你怎麼處理，或朋友會要你多吃些酸的，我會去詢問別人，但我是基督徒嘛，我在一個聚會當中，如果有身體不適的來前面我們為你禱告，那次禱告後就再也沒吐過了，喜樂的大吃一頓，其實我覺得上帝也幫助我很多……」M1-30

「我是基督徒阿，我就禱告。禱告就好啦。……」M2-22

「那很簡單啊!就是走到隔壁去就是了。我往下跳也是一條。因為基督徒嘛!所以唯一的方式就是去禱告。因為你知道有一個能力是大過於你的，也是大過於整個你所處的環境，這個也是大過於你整個所面對到的壓力。」M3-24

三對新手媽媽在懷孕期間，隨著胎兒成長、體重增加，挺著一個大肚子，而造成行動上的不便，在生活上面臨許多困擾。第三對新手媽媽，因為懷孕期間承受壓力，情緒比較脆弱不穩定，心理的壓力間接影響到生理，造成身體上的不適。

「我覺得是上帝給我的祝福，其實我只是大個肚子而已，會不舒服，但沒那麼嚴重。……」M1-31

「有時候會去搭乘那種大眾運輸交通工具，然後那時候就會，因為你知道嘛，現在的人就很愛漂亮，女孩子就會想讓人家不要看出來是個孕婦這樣，所以就會穿那種很漂亮的孕婦裝，然後可是這種孕婦裝就是會看起來跟一般的漂亮衣服差不多，所以別人可能就不確定你到底是不是孕婦這樣，所以有時候是今天好像有人讓坐，可是有時候人家很像就看不太出來你是不是孕婦，然後你就沒有位置坐。……」M2-25

「我懷孕的時候有承受壓力，抗壓性比較低。就是遇到一些我沒辦法處理的事情，我覺得我的肚子就會變得很痛。就是…對!也沒那麼嚴重啦!就是我壓力比較大的時候就會肚子不太舒服。……」M3-24

#### (二) 育嬰期間

對於新手媽媽而言，剛出生的寶寶非常脆弱，只能自己去照顧、維繫

他的生命，為了給寶寶充足的營養，哺乳成為最重要的一件事，衛教護士的教導和鼓勵，成為媽媽哺餵母乳的最佳動力。

「剛開始可能不會，會痛，奶量不多，會想放棄，但醫院的小姐給的教導和鼓勵，讓我可以持續下去，告訴自己一定可以一定可以，沒有這麼難，就會堅持下去…」

M1-32

「護士幫很多的忙，一開始衛教，產檢的時候衛教護士會講，但是因為腦袋空空就吸收不進去，但是等到小孩生出來之後，坐月子的時候護士有來教這樣子，那就很有幫助了，非常的切中要害…」 M2-26

「擠乳器是跟別人借的，然後就自己去看因為其實它的構造就是本來就是一個錐形，就套上去，然後把開關打開就開始吸，沒有太難這樣子…」 M3-25

生活在這個知識爆炸的時代，新手爸媽可獲得的育兒資源管道相當豐富，可閱讀書籍、上網找資料、向親朋好友詢問…等。

「她都是找奇摩知識加的東西」 D1-34

「我講到我好像都是看書比較多，對。」 M2-27

「因為就是教會很多人之前生了小孩，大她沒幾個月，所以很多媽媽她們都比我早有經驗，所以其實他們都可以問這樣子。」 M3-25

### (三) 討論

三對新手媽媽都有提到因為懷孕而造成的各種生理上不適，前期有孕吐、嗜睡的狀況，後期隨著胎兒變大而有腰酸背痛、身體水腫、抽筋及頻尿等症狀。也發現發生抽筋狀況時，新手爸爸們會體恤太太懷孕的辛苦幫新手媽媽按摩來排除抽筋的不適。比較特別的是，因為三對新手媽媽都是基督徒，所以會以禱告的方式減輕身體的不適。跟我們在其他文獻看到排解方式不太一樣，有些新手媽媽會去各大型醫療院所中附設「媽媽教室」，「媽媽教室」內會有專業的護理人員，教導準媽媽如何紓解上述這些常見的身體上的不適；再者，醫院所出版的刊物，像是婦產月刊，內容會詳載孕期一些不適症狀的處理、紓解方法，提供專業的知識給準媽媽們參閱；更甚者有些新手媽媽會上網查詢如何排除或減輕身體上的不適方面的資訊。

面對自己因懷孕承載胎兒的關係，行動上不是這麼方便，搭乘那種大眾運輸交通工具，會希望有人讓坐，體恤一下她們的辛苦。再加上體內荷爾蒙的變化，所引發的諸多身體不適症狀，使得準媽媽們在生理上承受極大的壓力，而引發心理上情緒的不穩定狀態。但每個人的面對情緒的變化，有著不同的心態及處理方式，像 M1 覺得是上帝給我的祝福，讓她遇到困難時可以迎刃而解。

牛乳配方已經很不錯，但在許多方面，配方奶無法模擬母乳。母乳仍然是嬰兒的最佳食品，三對新手父母也都相當認同餵食母乳好處多多，因此三對新手媽媽都是採取餵食母乳的方式，餵母乳可能會有乳房漲痛還有乳頭疼痛的情形，M1 有提到說「剛開始會痛，奶量不多，會想放棄…」，但經過「醫院的小姐給的教導和鼓勵，讓我可以持續下去，告訴自己一定可以一定可以，沒有這麼難，就會堅持下去…」，只要方式正確，加上看到孩子健康的成長，將會是媽媽們持續餵食母乳的最大動力。

育嬰問題包括嬰兒用品該如何選購、為什麼無端哭鬧、睡眠與進食時間怎麼去調整、食物種類調整、疾病判斷與處理等。育嬰問題百百種，文獻中提及當缺乏育嬰經驗時，往往需要向親朋好友或醫護人員求教，亦可自行上網、翻書解決問題。和我們進行訪談的這三對新手父母會從網路、親朋好友、醫院、以及書籍或取育嬰資訊，是相呼應的。

在上個世代的社會中，因為家庭結構較以大家庭或折衷家庭為主，碰到育嬰問題時，其解決之道通常是以口耳相傳的方式在家庭內部或親友間流傳。而在資訊爆炸的今日，除了諮詢醫護人員或求教於親友外，大量的育嬰書籍出版、豐富的電視廣告、便利的網路討論區等，均可幫助新手父母解決問題。網際網路除了提供新手父母查詢資訊外，像是討論區、部落格、Facebook 等社交媒介的興起，亦讓父母們可彼此討論、抒發育嬰甘苦，並可藉由這種自我展現與社會互動來自我肯定與獲得更多資訊。



## 伍、 結論與建議

本章將分成三部分，第一部分為總結研究發現，第二部分說明研究限制，第三部分則針對研究發現提供未來研究的建議。

### 一、 研究結論

肚皮下開始驚天動地的那一剎那，母親的身體出現了微妙的變化，一條臍帶連結胎兒與母親，就這樣如此親密的關係發展了十個月，一個家庭也開始因為這個小生命而讓爸媽覺得一切都充滿了希望，甜蜜的背後卻是需要父母的成長與學習，來讓這小生命能夠順利的來到這個世上，健康順利得茁壯成長，孩子對應父母的照顧需求成反比，越小的孩子越需要整個家庭對其的照顧與呵護，父母面臨育嬰歷程中的種種困境與挑戰，也讓父母伴隨孩子的發展而一同成長。

從懷孕到育嬰的歷程中，家庭的重心從夫妻關係轉變為以孩子為主，這樣的轉移也帶給新手父母許多的改變與調適，研究結論如下：

#### (一) 新手父母的調適與改變

1. 為了孩子的營養與健康，改變自己對食物的選擇；
2. 家庭金錢支出的重新分配，控制自己的花費習慣；
3. 滿足孩子的需求，日常活動的安排配合孩子生活作息；
4. 犧牲自己的嗜好與興趣，只為能多陪伴孩子成長；
5. 夫妻的相處，因為孩子而減少兩人的甜蜜時光，卻也因此增加家庭間的親密關係；
6. 孩子建立父母與社會的新連結，人際脈絡的建立，拓展父母的生活圈。

#### (二) 照顧工作的困境與學習

1. 想像與實際的差距，帶給父母挫折感；
2. 選擇適合孩子的衣物與尿布，只為給孩子舒適的生活；
3. 改變居家環境，提供孩子專屬、安全的活動空間；
4. 嘗試調製副食品，滿足孩子的營養需求，從實作中獲得成就；
5. 觀察孩子的一舉一動，從孩子的反應中了解其身心狀況。

### (三) 社會支持的資源與協助

1. 堅定的宗教信仰，成為父母心靈最大的支柱；
2. 新手爸爸的體貼與關心，是新手媽媽最大的動力所在；
3. 醫護人員經驗的提供，減輕新手父母的育兒壓力；
4. 育兒書籍、網路資訊的發達，讓父母有多元的選擇。

## 二、 研究限制

本研究的研究時間為期三個月，由於時間倉促，加上研究者的訪談經驗不足，故只能針對三對新手父母做訪談。由於時間、地點、受訪者意願等原因，導致最後能配合訪談的三對新手父母皆來自同一地區、有相同的信仰，成為父母彼此經驗交流的對象，受訪者的部分經驗可能會較相近。因為能收集到的樣本有限，研究結論不一定能推論到其他地區，所以研究結果無法得知其他文化背景的新手父母是否會有不同的研究結果與發現。

資料蒐集方面，因為此次訪談對象設定為新手父母雙方，所以在訪談過程中，受訪者必須帶著孩子一同接受訪談，過程中可能因為孩子的需求使父母無法專注，也因著孩子的狀況而中斷訪談，這是研究者事先沒有預料到的情形；也因問題並沒有限制要爸爸或是媽媽來回答，造成有許多問題都是媽媽在回應，爸爸可能就較偏向於補充說明的角色，無法得知父母雙方的感受，導致最後訪談結果會較偏向於新手媽媽的思維與想法去進行分析。

三對訪談的過程中，因為一些因素，導致研究者不方便參觀受訪者的家中環境，大部分時間研究者都只是待在客廳進行訪談，而新手父母實際為孩子做的家中環境調整，除了第二對新手父母有開放其家中環境讓研究者參觀幼兒專屬的空間之外，另兩對都是以新手父母口述的內容為主，故無法確實做深入的了解。

### 三、 研究建議

#### (一) 對未來研究的建議

因研究時間限制，本研究的對象在於同一地區，未來若有研究者要實施此相關研究，建議可以選擇不同生活環境的受訪者(如：全台各縣市的樣本蒐集)做研究。此外，也可針對不同文化脈絡的受訪者(如：新移民、原住民等)進行深入研究，以豐富相關主題研究的完整性。

在設計訪談題目時，可以針對爸爸及媽媽有個別性的問題，做更深入的探討。在整個研究設計時，研究者可將提供新手父母育嬰的資訊及管道做為研究目的之一，事先整理文獻及親友的經驗，建立正確育嬰資訊。透過訪談的過程，了解新手父母的困境及需求，並給予多元的育嬰資訊做為參考。

#### (二) 對政府資訊推廣的建議

政府雖然有提供新手父母育嬰資訊，但其資訊的推廣不普及。這些訊息除了學前教育相關行業的老師或學生會特別關注外，其餘一般的大眾不會特別去閱讀專業的相關訊息，再者，網路媒體的資訊獲取相對快速、量大且多樣性高，所以新手父母不會刻意去政府的相關網站搜尋育兒的資訊，而多數新手父母的育嬰資訊最早都從醫院獲取，所以建議政府可以在醫院提供新手父母手冊或是相關育兒資訊，請護士加以宣導，以協助新手父母解決育嬰歷程中所面臨的困境。



## 參考資料

- 何名娟 (2004)。淺談嬰兒期階段父母的角色。網路社會學通訊期刊，41，取自 <http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/41/41-43.htm>
- 袁翠苹 (2006)。初任父母之家庭需求與資源評估。網路社會學通訊期刊，52。取自 <http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/52/52-45.htm>
- 徐愛華 (2005)。新手父母的親職壓力與家庭教育需求之文獻探討。網路社會學通訊期刊，50。取自 <http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/50/50-37.htm>
- 梁淑惠 (2008)。你做對了嗎?~淺談家庭中各生命週期的家庭教育。網路社會學通訊期刊，48。取自 <http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/48/48-31.htm>
- 游慧仙 (2007)。家族治療之家庭生命週期(family life cycle)概念。網路社會學通訊期刊，64。取自 <http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/64/64-17.htm>
- 曾心怡 (譯)(2007)。圖解懷孕育兒新百科(原作者：汐見稔幸，榊原洋一，中川幸子)。臺北市：日月文化。
- 楊金寶、黃倩儀、陳貞旬、林菊美、黃雅芳、張惠美 (譯)(2011)。0~3 歲嬰幼兒教保專業與實務-呵護小小孩的成長與學習(原作者：Doris Bergen, Rebecca Reid, Louis Torelli, Ann S. Epstein PhD)。臺北市：華騰文化。(原著出版年：2008)
- 蔡雅鈴 (2005)。從初任父母之家庭談家庭資源及社會支持之運用。網路社會學通訊期刊，49。取自 <http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/49/49-66.htm>
- 劉文琪、李韋蓉 (2009 年 9 月 29 日)。9 項新手爸媽易犯錯誤。【線上論壇】。取自 <http://www.howmama.com.tw/b69/9-t10890/>
- 劉慧玉、杜墨瑋、吳佩芬、趙曼如、陳錦輝 (譯)(2009)。新生兒父母手冊(增訂版)0-12 個月寶寶的學習發展與健康照顧 (原作者：Heidi Murkoff, Arlene Eisenberg, and Sandee Hathaway)。臺北市：遠流。
- 謝吉隆、鄭宛靜 (2012)。臺灣學齡前兒童父母之資訊需求類型與資訊焦慮。圖書館學與資訊科學，38-2，39-51。



## 附 件

### 附件一、訪談題目

#### 一、 新手父母在嬰兒成長的歷程中，各方面的調整與適應為何？

##### (一) 懷孕期間及育兒時父母的生活作息及習慣上有哪些改變？

1. 是否會改變飲食的選擇?如何選擇?
2. 在傳統習俗上是否會有禁忌?
3. 睡眠時間及長短是否會改變?如何改變?
4. 在人際互動上是否會有改變
5. 工作是否會受影響而調整?
6. 消費習慣是否會改變?
7. 夫妻相處模式會受到改變?
8. 家庭的分工是否會受到改變?

##### (二) 懷孕期間及育兒時父母有哪些嗜好的改變？

1. 不良嗜好(抽菸、喝酒…)是否會改變?
2. 娛樂(運動、賭博…)方面是否會調整?

#### 二、 新手父母面對第一個新生兒出生所面臨照顧工作上的困境為何？

##### (一) 懷孕期間育嬰的想像與出生後實際照顧的不同?(不同的原因為何?)

1. 例如:是否想像與孩子一起洗澡很開心，實際上幫孩子洗澡手忙腳亂
2. 例如:是否想像每天與孩子開心互動，實際上有做不完的照顧工作

##### (二) 新手父母對於嬰兒食衣住行(生活起居)的照顧為何？

###### 1. 食:

- (1) 餵母乳(清楚保存方法?)或配方奶(如何挑選?)
- (2) 如何挑選或調製副食品 & 大人的食物

###### 2. 衣:

- (1) 如何挑選尿布?
- (2) 衣服材質、款式的選購

###### 3. 住(7~8個月以上)家庭環境的調整與改變

(小於7~8個月則詢問將如何調整環境):

- (1) 是否有防撞措施
- (2) 有無為打造孩子專屬的活動空間

###### 4. 其他:

- (1) 玩具的挑選
- (2) 當小孩不舒服時如何處理?

#### 三、 新手父母在嬰兒成長的歷程中，需要的社會支持為何？

##### (一) 懷孕期間需要獲得哪些資源與協助？

1. 要如何協助排除或減輕身體上的不適?

2. 如何獲取資源解決懷孕期間碰到的困難?
- (二) 育兒期間需要獲得哪些資源與協助?
1. 餵食母乳需要哪些的協助?
  2. 育兒資源從何獲得?
  3. 是否需要陪月媽媽的協助?

## 附件二、訪談逐字稿

### 20130414 訪談 F1 逐字稿

次數	問題&內容	備註
1	R1:想請問一下夫妻的年紀?	
	M1:先生 26 歲、太太 30 歲、小孩 7 個月，快 8 個月。	
2	R1:平常小孩都是誰在照顧?	爸爸是從六個月開始照顧，所以主要照顧者還是媽媽。
	D1 & M1:我們都一起照顧。	
3	R1:想請問在懷孕期間兩人的平常生活作息是否有改變?	新手父母的調適與改變
	M1:沒有太大的改變，但會特別注意安全，像沒懷孕前下樓梯可能會用跑的阿，但現在不敢了；飲食方面也會特別注意，像是咖啡就不能喝了。	
4	R1:那都幾點睡覺?	
	M1:我們差不多都是早上五點起床，晚上差不多十一點睡覺。	
5	R1:小孩生出來作息有差嗎?	
	D1:其實沒太大的影響，差不多早上七點起床，晚上也是十一點多睡覺。	
6	R1:小孩睡眠時間長，夫妻有需要配合作息的嗎?	新手父母的調適與改變
	M1:像我們以前愛看電影逛街，現在就比較不行了。我們禮拜一都休假，沒小孩的時候我們都會睡到自然醒，但現在我們會盡量配合他的作息，除非真的有什麼重大的活動，我們會在他睡覺的時候把他扛走，這時候就比較不能配合他平常穩定的時間 ex 喝奶時間。	
7	R1:多久喝一次奶?	
	D1:四小時一次。	
8	R1:那消費方面、習慣?	新手父母的調適與改變
	M1:沒有小孩前每個月能買兩雙鞋子，現在可能只能買一雙。但現在有小孩後都買小孩的，生活用品是必須 ex:尿布。	
9	R1:消費大嗎?	

	M1: 不會，因為小孩長的快，所以不會買太貴的，夠用就好，有的時候親戚會給小孩的衣服所以不用擔心，而且他現在還在喝母乳，所以奶粉消費也不多。	
10	R1: 他現在還在喝母乳?	
	D1: 對，他現在還在喝母乳。	
11	R1: 現在有開始吃流質的副食品嗎?	
	M1: 有，但我現在很忙，所以不會常常給他吃。我通常就把紅蘿蔔、地瓜、菠菜打在一起變蔬菜泥給他吃。	
12	R1: 生小孩前後夫妻的相處模式有不同嗎?	新手父母的 調適與改變
	D1: 以前下班回家我們會一起坐在客廳分享一天發生的事情，但是有小朋友以後，比如說 5:30 回到家，以前我們就會準備自己要吃的東西，但現在會去處理他要吃的東西，幫他洗澡、換衣服，有時候他會有突發狀況，可能便當一打開，他就哭了或大便了。所以我們現在能講話的時間少了一半。	
	M1: 時間會變的很緊很忙	
13	R1: 家事分工呢?	
	D1: 在這邊我要感謝我老婆，我老婆是個全方位的，她可以照顧小孩又打掃家裡，我就是負責看電視啊，把衛生紙丟到垃圾桶啊	
	M1: 其實他太謙虛了啦，因為我不會煮飯，他如果有煮，他會負責所有我要吃的東西，洗衣服和曬衣服他也會弄	
	D1: 其實是個案啦，我會的她都不行，互補	
	M1: 像小孩子的東西我會弄	
	D1: 安撫兒子這一塊我比較不行，大概前四個月吧，我對兒子比較沒有辦法	
14	M1: 因為他覺得嬰兒太軟，所以他連抱都會很怕，他也沒辦法幫他洗澡，他怕手會折到什麼的，拿捏不到那個力道吧	
	R1: 所以小孩出生前也是這樣分工嗎?	
15	M1: 其實我們很特別，我們是蜜月寶寶，我們一結婚就懷孕了，很快我就變成新婚懷孕的人，很多東西我開始變得小心了，他就做像是組裝東西的事，我還是會做家事。	新手父母的 調適與改變
	R1: 有了小孩之後，跟外面的朋友人際互動上會減少嗎?	
16	M1: 恩....基本上說實在是會，但我們本身生活就很忙碌，所以私底下跟朋友互動本來就會少一些，所以其實差不多，但我還是會帶著小孩一起去聚會之類的...	
	R1: 懷孕的時候會有一些禁忌嗎?	

	M1: 沒有,除了染頭髮這種不是傳統的安全的,我會考量,其餘我還是會做我要做的事情。	
17	R1: 喜歡運動的話,會陪老婆或兒子而減少?	新手父母的 調適與改變
	D1: 有。 M1: 一定會有,我覺得他還滿犧牲的,因為他很喜歡打籃球	
18	R1: 懷孕的時候的行為改變?	新手父母的 調適與改變
	M1: 有,像我就比較少騎車了,其實我是個很活潑的人,很喜歡跳來跳去的,挺著大肚子也是會就坐在地上啊或動來動去,嗯..所以其實還好,沒什麼差	
19	R1: 小孩出生照顧上有面臨什麼困境?然後在懷孕期間對育嬰會有一些想像,然後跟實際照顧有什麼不同,就是妳會想像跟小孩洗澡很开心啊,但其實是手忙腳亂的...?	新手父母的 困境與學習
	M1: 比如說換尿布看起來就很簡單啊,但我已經被我兒子噴射性的大尿大屎在我身上,無法預警,啊,好可愛喔,然後「蹦!!」就大便在妳身上之類的,害我整身都是大便。或者是..	
	D1: 懷孕期間我們常在做一件事情,我們會演自己的兒子,以為很了解自己的兒子	
	M1: 但實際上,想說你也洗好澡了,也換尿布了,為什麼還在狂哭?會因為不知道他在想什麼會很受挫。不像想的就是小孩就是三餐吃阿、睡啊、玩阿,很开心啊,	
	D1: 剛出生的時候我們有協調不要為了小孩改變我們的作息,比如說小孩10點睡了,我們是不是要變成做什麼事都躡手躡腳的,但我們不要,我們要培養小孩子在那一種...也不是說吵雜了,但也不要特別為孩子準備一個安靜的環境睡覺,這是我們所想的,但是實際比如說他睡了,我們隨便開個門發出聲音,他就哭了,接下來我們開門的時候就會慢慢慢慢,很輕,這就是我們原本的期待跟事實的落差。	
20	R1: 那對小孩食衣住行的照顧,像食的部分,是餵母乳,那你怎麼知道保存的一些方法?	新手父母的 困境與學習
	M1: 我是透過在醫院的時候會教,或透過書籍,大概有個概念	
21	R1: 那副食品怎麼挑選?	新手父母的 困境與學習
	M1: 其實副食品對我來說也不是這麼的熟悉,我也是都靠問或看來操作,就是一樣一樣東西試,因為你也不知道什麼是好東西,像我們平常都吃些垃圾食物啊,所以我就看書去操作、調配比例	
22	R1: 那你們大人的食物會為了準備他的而有什麼改變	
	M1: 對我們來說不會有什麼改變,因為他不會吃我們的,除非你是全職媽媽,一次要做一個禮拜的量,要花很多時間,其實很不	

	容易	
23	R1: 有失敗過嗎?	
	M1: 目前還沒有失敗過, 看起來就不好吃, 但就是營養咯	
24	R: 尿布是怎麼挑選的?	
	D1: 大家送的什麼品牌都有, 比如說摸起來比較粗糙或吸水力不好的 M1: 目前為止我們買的尿布並不多, 大部分都是人家送的, 但我們每個品牌使用過後, 最後覺得幫寶適值得推薦。	
25	R1: 那衣服的部分, 衣服材質或款式上會有什麼選購?	
	M1: 也是別人介紹哪一家會比較好, 內衣要挑好一點的, 外衣沒這麼舒服就算了	
26	R1: 那現在寶寶滿大的, 要學爬那一些, 那你們會做家庭環境的防撞或其他的嗎?	新手父母的 困境與學習
	M1: 其實這兩塊(地墊)是為他而買的	
	D1: 對阿, 你在我們這邊公寓, 其實也沒什麼好防撞的, 但我們有買防護插頭的東西 M1: 但其實撞也沒什麼好預防的, 你撞就撞吧, 因為撞了之後就知道要小心了	
27	R1: 所以有為小孩打造專屬的空間?	
	M1: 有, 他有一間專屬的空間自己睡	
28	R1: 那玩具的挑選都偏向?	新手父母的 困境與學習
	D1: 其實在網路上可以查到很多資料	
	M1: 會考量塑膠不要太多毒性的、有聲音的, 可以吸引他的, 大概就是這樣	
29	R1: 那你們怎麼知道小朋友不舒服?要怎麼處理?	新手父母的 困境與學習
	D1: 其實也是從書裡學來了, 其實小孩應該要很穩定, 其實他的需求, 正常的情况下他會反應很大、尿布濕了、大便了、餓了、想睡了, 但在這些都滿足了他之後還表現出不舒服或哪裡不對, 那我們可能就知道他應該是生病了	
	M1: 也是會看他平常沒有的反應來做判斷, 我們可以把他的吃飯或其他的時間設定好, 如果在時間內這些事都做完了還有其他狀況發生就知道是不舒服了, 就不會這麼緊張	
30	R1: 我們了解帶小朋友跟懷孕前有遇到很多困難, 媽媽在懷孕期間你有覺得說哪一些部分需要協助, 如何獲得這些資訊, 比如說像身體上的不適	新手父母的 支持系統
	M1: 在懷孕前吐了一段時間, 醫生會告訴你怎麼處理, 或朋友會要你多吃些酸的, 我會去詢問別人, 但我是基督徒嘛, 我在一個	

	聚會當中，如果有身體不適的來前面我們為你禱告，那次禱告後就再也沒吐過了，喜樂的大吃一頓，其實我覺得上帝也幫助我很多	
31	R1: 那還有其他方面的困難嗎	新手父母的 支持系統
	M1: 我覺得是上帝給我的祝福，其實我只是大個肚子而已，會不舒服，但沒那麼嚴重	
	D1: 她抽筋滿常的，我會起床幫她按摩	
	M1: 水腫也不多，會背痠	
	D1: 剛好我在這一方面我還不錯	
32	R1: 想請問小朋友出生之後育兒的歷程有需要哪些協助，比如說餵母乳，剛開始可能不知道要怎麼餵？	新手父母的 支持系統
	M1: 嗯，剛開始可能不會，會痛，奶量不多，會想放棄，但醫院的小姐給的教導和鼓勵，讓我可以持續下去，告訴自己一定可以一定可以，沒有這麼難，就會堅持下去，再來，小孩的照顧因為哥哥生過五個，所以當小孩哭的時候你不會這麼害怕，經驗老到	
33	R1: 從哪一些管道或方面去查詢小朋友的服飾啊...	新手父母的 支持系統
	M1: 雜誌	
34	R1: 那你們會去政府提拱的網站看一些資訊嘛？	新手父母的 支持系統
	D1: 沒有	
	M1: 說真的不會耶，或者是我特別要去找一些東西我才會去找	
	D1: 她都是找奇摩知識加的東西	
	M1: 比如說餵母乳可以燙頭髮嗎？通常都是看人家的經驗談，通常是遇到問題才會上去找，不會特地去看	
D1: 完全不知道政府的東西		
35	R1: 他現在是趴睡嗎？	
	M1: 對，但會翻身之後，就都他自己決定了，但大部分還是趴睡	
36	R1: 想請問一下你們的保育想法是什麼？	
	M1: 有人講說要買安全帽給小孩戴才不會撞得頭破血流。如果你沒撞過他不會知道痛。但我有一些潔癖，我怕他弄得很髒，所以我會幫他弄得乾乾淨淨的，我也再調整我自己啦，就是讓他自由發展。	
37	R1: 自己想像跟實際上照顧會有落差，那知道為什麼會不一樣嗎？	新手父母的 困境與學習
	M1: 我不知道是不是我的執行力沒有一致，我看過成功的例子很多，包括他吃副食品的時候很認真吃，他們非常一致的時間在訓練，可能跟我工作的關係，讓他沒辦法這麼一致，讓他有點錯亂，我不知道是不是這樣子造成的，其實有時候我也不是很清楚，可能是我沒有好好的執行，但小孩突發狀況也滿多的，因為他也是	

	個人嘛。我有慢慢去學這些事情，就是多觀察。	
38	R1: 夫妻對小孩照顧的想法有一致嗎?	
	M1: 老公會比較以我的意見為主，因為看書養嘛，比如說我如果看到一本書很好我就會叫他一起看，要先溝通好再一起執行一起做，基本上是一致的	
39	R1: 你們都看哪一類的書?	新手父母的 支持系統
	M1: 要把我的寶典拿出來給你們看嘛? 我覺得聖經是還不錯的教導，聖經給我們很大的幫助，是人家介紹給我的。	
40	R1: 爸爸第一次幫孩子洗澡的情形，會手忙腳亂嘛?	新手父母的 困境與學習
	D1: 不會。媽媽沒在旁邊看的時候我就浸下去再拿起來，用蓮蓬頭沖一沖，但他現在會坐了，就不會有什麼癱軟的，但有一本書上有說小朋友盡量不要用太多的清潔劑	
	M1: 但我還是會用洗髮精啦，因為我覺得頭會有一種頭味	
	D1: 我們也沒有特定的步驟，洗頭一定是先，再用最乾淨的水洗臉，剩下的就看他動作到哪就洗哪	
41	R1: 什麼時候有當爸爸的感覺	
	D1: 是看到小孩子之後，而且是過了一段時間，親密感是培養出來的。	
	M1: 我是到一陣子才有真實感	
	D1: 你知道我們半年沒去看電影了嘛?	
42	R1: 所以有放鬆日嘛?	
	M1: 會，但反而是家人要我們不要太早去接走	

### 20130428 訪談 F2 逐字稿

次數	問題&內容	備註
1	R2: 我想問那個恩慈姐跟柏豪哥你們的年齡? D2: 乜，六九年次。 R2: 六十幾年次的? D2: 六十九年次，滿 32 歲。 R2: 滿 32? D2: 恩，對。 M2: 我是七十年次的，所以是要滿 32 歲。 R2: 滿 32，六十九、七十，乜差一年。 M2: 恩，對。 R2: 謝謝~	
2	R2: 那請問一下，就是平常就是那個嗎就只有爸爸媽媽跟桃子一起住這樣? 還有其他的成員嗎?	新手父母的 調適與改變

	<p>M2:沒有，就是我們一家三口。</p> <p>R2:喔…，那請問一下那個，那桃子的主要照顧者是媽媽還是？</p> <p>M2:媽媽。</p> <p>R2:媽媽是家庭主婦？</p> <p>M2:對對對。</p> <p>R2:是因為生了小孩所以才那個嗎？</p> <p>M2:恩，對。</p> <p>R2:是辭掉工作嗎？</p> <p>M2:對，是辭掉原本的工作。</p> <p>R2:我想問一下，那爸爸的職業是做什麼樣的工作？</p> <p>M2:ㄉ…，手機。</p> <p>R2:手機…</p> <p>D2:恩，對對對。</p> <p>R2:是手機？</p> <p>D2:恩。</p> <p>R2:是 HTC 的？</p> <p>D2:對對對。</p> <p>R2:哦。</p>	
3	<p>R2:那我想要請問一下就是那個，你們平常就是照顧他，會因為他的生活作息而有所改變嗎？跟你們原來自己的？會照著他的作息嗎？</p> <p>M2:ㄉ，你是說原本我們的作息嗎？</p> <p>D2:你是說睡覺嗎？還是？</p> <p>R2:對就是，都會…，就是一般的生活作息。除了睡覺或是吃飯時間。跟生他之前有什麼改變？</p> <p>D2:喔，有阿有，一定會改變。</p> <p>R2:那可以請你們就是分享一下，就是有怎樣的改變？</p> <p>M2:就是好像有點階段性的耶，就是他還在很小的時候，就是他在剛生下來前面幾個月，可能就是每睡個幾個小時就要起來幾個小時，然後在睡幾個小時再起來幾個小時，所以基本上那個時候，ㄉ…，就是完全作息是很混亂的，所以就是要配合他到他比較大一點，可能三、四個月之後，他就會現在整個晚上都是睡覺，然後早上早早就起來，但是白天一樣也是，也是醒幾個小時睡幾個小時，所以你可能做事的時候，自己做事的時候就是他睡覺的時候，然後在他越來越大，然後腦袋也越來越清楚，(一陣安靜然後笑聲…)你就可以在他清醒的時候跟他一起做事，所以現在他的作息其實已經跟我們，跟我原本，我現在顧他的作息已經跟我原本</p>	<p>新手父母的 調適與改變</p>

	<p>的差不多了，他現在快要兩歲了，作息已經跟我原本日常生活的差不多了，就是我現在可能晚上差不多 11 點睡覺，早上可能 6、7 點起床，然後整天白天就是做家事阿、顧小孩阿，差不多，然後等到他睡覺，我一樣還是有自己阿看書呀，因為他要上班，我都跟人家說我七點上班，然後下班七點下班，因為他七點睡覺，下班之後我就可以做自己的事，就睡覺，對對對對對。</p>	
4	<p>R2:那請問一下，那那個，那在懷孕期間呢?有就是作息有跟沒有懷孕的時候有不一樣嗎?  M2:懷孕期間沒有，懷孕期間就是照常，對。  R2:照常，就沒有比較早睡覺或是?  M2:ㄉ…，有一段時期…  D2:要看身體狀況啦…  M2:對，有一段時期會很想睡覺。  D2:跟身體狀況會有很大的關連。  M2:對呀，可是之後就還好耶，好像都沒有什麼差別，一定會阿，因為我基督徒會去教會聚會，然後或是出去看電影啊，那些其實都還好，恩…，懷孕沒那麼可怕的啦!(哈哈，一陣笑聲…)好啦，有些人身體可能會不舒服，但不是每個人沒那麼可怕啦!</p>	<p>新手父母的 調適與改變</p>
5	<p>R2:那會有飲食上的改變嗎?在懷孕期間。  M2:懷孕期間…，有阿，那時候超喜歡吃臭豆腐的，(一陣笑聲…)而且還吃麵包跟臭豆腐就胖了十幾公斤，胖了很多，好啦好啦，有瘦回來就好。恩對，飲食會改變。  R2:飲食會改變，那會怎麼挑選?  M2:挑選喔?  R2:挑選飲食，像以前可能你比較喜歡喝咖啡或者是懷他的時候就不喝咖啡，或者是有哪些會不吃就忌口這樣子，或是會特別想吃什麼，除了臭豆腐。  D2:你講的是因為理智上的考慮還是說身體起伏上的改變，突然想吃的那種?  R2:都有，就是看就是會不會為了他而改變?  D2:所以你是說經過考慮後…  R2:對對對對對  M2:那時候是…  D2:臭豆腐應該不是為了考慮的吧…(哈哈，笑聲)  R2:是自己想吃。  M2:對呀，對對對對，還滿好吃的，可是現在就不會了。ㄉ…，有阿，會盡量吃均衡一點的食物，可是老實說，我還好耶，除了那</p>	<p>新手父母的 調適與改變</p>

時候就沒有喝酒精類的東西，只要說阿有酒就不能碰這樣，人家說懷孕的時候，不能喝酒類的東西，其他的還好耶，什麼海鮮的還是照吃。

R2:什麼咖啡、茶還是照喝這樣?

M2:ㄗ…，平常沒有這個習慣。

R2:喔~那會有減少吃垃圾食物嗎?

M2:怎麼可能，那就會覺得我懷孕好辛苦喲，我要吃這個當晚餐啦…，就多買幾個麵包，結果今天晚上什麼都把它吃掉。對阿，所以其實會小心就好，只是在正餐之外會吃很多其他的東西。

R2:那那那，那個在桃子生出來後，那有沒有飲食上有配合他做調整?

M2:恩…，好像，ㄗ…，好像沒有耶。

D2:我嗎?我是沒有耶，因為我天天上班。

R2:喔~

M2:我的話，好像也，除了做月子的時候，因為吃月子餐麻，完全就是吃月子中心，給什麼就吃什麼，其他的好像都也是就是吃便當阿，然後…

R2:所以不會為了小朋友，然後他可能要吃副食品，可能要弄胡蘿蔔泥，或者是什麼，所以你也跟著一起吃這樣子?

M2:弄給他吃的就是我會弄，但是我自己沒有跟著吃。

D2:大人不喜歡吃那個。(哈哈，一陣笑聲)

M2:現在的話，因為他已經不吃那些泥的，所以就是會盡量挑乾淨一點的便當店，所以還是吃便當，不過就是會挑乾淨一點的便當店而已。然後就這樣，他就跟我一起吃一個便當，兩個一起把它吃掉，對呀，就這樣子阿。恩~那有時候，就會增加自己煮東西的時間，以前可能一個禮拜煮一兩次，現在可能三四次、四五次，就是在家裡面，想盡辦法，絞盡腦汁煮一些東西出來。

R2:我想請問爸爸就是你的那個睡眠阿作息有因為他而改變嗎?媽媽有麻，對不對?就是因為要照顧他，那爸爸因為要上班，會嗎?

D2:上班，週間的話不會耶。

R2:週間不會。

D2:因為你也知道我這個會比較晚下班，他大概在七點七點多就睡覺了，對呀，對我來講，不會。

R2:不會?

D2:對阿，不過變成我早上比較早一點點起床。

R2:早一點起床?

D2:就是因為他~~~早上起來就跟家裡之前不太一樣，因為早上就

	<p>有很多聲音。</p> <p>M2: 喔，我先生他是晚睡晚起型的，我是早睡早起型的，他是晚睡晚起型的，所以他的作息是跟著我，他也早睡早起的話，就是在家裡，七點就開始製造很多聲音，那我先生可能就睡到九點半…</p> <p>D2: 對對對，那我可能就是會比較早點起床這樣子。</p> <p>R2: 哦~</p> <p>D2: 那你說作息當然會呀，就是說，變成說因為畢竟我的安排家人間有些活動，變成說我要參與比較多的家庭部分的活動，所以就要會跟著改變。</p> <p>R2: 是因為原本有家庭聚會，因為他然後會有一些改變?</p> <p>D2: 家庭聚會唷? ㄉ…，你說現在是我的家庭嗎?</p> <p>R2: 對對對，就是你安排的活動，就是會因為…</p> <p>D2: 會啊會啊，會差很多，因為小孩，很多活動都是小孩沒辦法去的啊。</p> <p>M2: 看電影啊。</p> <p>D2: 譬如說去戶外啊，什麼的，等等啊，那種就會，在年紀比較小的時候就會，就完全不會去阿，例如像出國啊，或者是延續活動要七八小時、八個小時，年紀比較小的時候，沒辦法，所以就變成說他一定七點睡的話，活動就比較不會放在那段時間。</p>	
6	<p>R2: 好~那媽媽就是懷孕懷他的時候，會會因為有些傳統習俗，就是說什麼不能碰剪刀之類的，對，會去在乎他…</p> <p>M2: 沒有耶，我超勇的，我都用，什麼都做。沒有在意這些，全部都照做，忘記做了些什麼事了，那我只記得反正家裡因為有時候老公下班比較晚，因為家裡…</p> <p>D2: 什麼坐月子的時候不行洗頭?</p> <p>R2: 恩，對，洗頭…</p> <p>D2: 我印象中你那時候很像沒有洗頭。</p> <p>M2: 還是照洗啊。那時候好像一個禮拜吧!</p> <p>D2: 算是有，但是一小段時間而已。</p> <p>M2: 或者是月子餐啊，月子餐就是他配什麼給我我就是照吃伙食那樣，那有些人說月子餐不能吃什麼什麼什麼東西，他給我什麼我就吃什麼，不知道這樣算不算? 什麼懷孕不能提重物，我都提啦~不能碰剪刀，怎麼可能，對啊，我們是助理耶，每天都在剪東西。</p> <p>R2: 哦~還好這樣子?</p> <p>M2: 還好，沒有沒有注意這些。</p> <p>R2: 那就是在懷孕期間就是人際互動方面會有影響嗎?</p> <p>M2: 哦~有，就是呢，因為，那個，其實不過跟懷孕不是很大的關</p>	<p>新手父母的 調適與改變</p>

	<p>係，那時候是因為後來我，我的生活圈本來在中壢，那我搬到桃園之後，你不能太晚回家，因為以前中壢你可以在外面混到可能十點，那時還沒小孩的時候，我在外面可以待到十點然後你在回家，因為你朋友都在這裡麻，所以出門然後回到家可能十幾分鐘就到家了，可是到桃園你可能出門然後回到家，你可能就需要開車阿，因為你懷孕，大肚子騎摩托車可能就有點麻煩，所以就變成下班了就趕快回家了，就不會像以前有，可是那個我覺得還是因為搬家的關係，我離開原本的生活圈，因為那是同時進行的，所以很難說是因為懷孕的關係。不過也會有一些，就是有一些活動可能是懷孕了，我還是要拜託妳一些事情，各方面的機會就會減少一點。</p> <p>R2:那那生他之後呢?就是會因為他就是很少跟朋友聚餐?</p> <p>M2:恩~前面幾個月，因為小孩子不太能帶出遠門的話，大部分就是在這個範圍之內，但是，能夠帶出門尤其是一歲之後會走路，你就會開始帶他去外面的地方，譬如說去公園，就會開始認識非常多的媽媽，然後就會嘿嘿~然後朋友就會開始變多這樣，生活圈就會拓展。因為帶著小孩在社區這邊走動的時候，莫名奇妙就會認識很多爺爺、奶奶，那種沒有上班的，白天也都在這附近的，然後就會變成，開始就會變成大家都認識你，然後你也都認識大家這樣子。反而就會認識另外一群你以前是上班族的時候不會認識的人這樣。因為買早餐然後就去上班了，所以社區這邊有那些人不太熟這樣子，但是因為你有帶著一個小孩，大家就是會來跟你講話，跟小孩講話。</p> <p>D2:跟剛開始差太多。</p> <p>M2:對啊，就忽然認識了很多人。</p>	
7	<p>R2:那就是剛剛就是說因為他然後工作然後就是沒有工作麻就是在懷孕沒有工作，還是生他之後，你的工作調整了，所以…</p> <p>M2:我快要生之前工作辭掉這樣子。</p> <p>R2:快要生之前?</p> <p>M2:做到快要生之前。</p> <p>R2:那爸爸媽媽就是在懷孕的時候就是你們的相處模式有跟沒有懷孕的時候，有，有不一樣嗎?</p> <p>M2:懷孕的時候?</p> <p>R2:恩，對。</p> <p>D2:你說懷孕的時候和沒有懷孕的時候，相處有沒有不一樣?</p> <p>R2:恩，對。</p> <p>D2:當然就是家裡會變有多一件事情阿，就是說懷孕了，所以當</p>	<p>新手父母的 調適與改變</p>

	<p>然，恩…，說不一樣一定會有，不過其實懷孕的時候還好啦，懷孕的時候只能說考量的，可能媽媽的身體狀況…</p> <p>R2:還有安全之類的?</p> <p>D2:恩，對啊對啊，像騎車啊，像還沒懷孕之前，都是騎車，懷孕之後都是開車，但主要就是身體的狀況，但是不算是影響很多啦!</p> <p>R2:沒有影響很大喔?</p> <p>D2:恩，對對對。</p> <p>R2:那生寶 Baby 之後呢?就是現在相處…</p> <p>M2:夫妻相處的狀況?</p> <p>R2:恩，對。跟原本的。</p> <p>D2:就是多了小孩就變成說有事情要分工。</p> <p>R2:事情分工?家事這樣子?</p> <p>D2:恩，對呀，就是家裡本來可能就打掃家裡麻，那變成要照顧小孩很多事要分工，有一段時間要做什麼，照顧小孩子的生活，有一個表麻，大人訂出來的表，那就會依照著那個表進行分工，也會影響到自己的時間，可能一個分配這樣子。</p> <p>R2:所以會變的兩個人的相處時間會比較少嗎?</p> <p>D2:相處時間喔?恩~~~看你講什麼相處時間，同一個空間的話，那個時間是差不多的，那當你可能講話或是什麼的時間當然會變少，對呀對呀對呀。</p>	
8	<p>R2:那就是像平常就是還沒有生他的時候，就會可能兩個人就會常常去約會阿，或者是怎樣?那會不會有了他之後就減少了看電影或兩個人出去單獨相處的時間?</p> <p>D2:一定會啊，像時間就會變成有些事情每天都要做呀，就是就是做這些事情一定會壓縮到原本的時間。就是各方面的都會啊。</p>	新手父母的調適與改變
9	<p>R2:那他就是現在有送托是嗎?</p> <p>M2:沒有，我自己帶。</p> <p>R2:自己帶?</p> <p>M2:嗯嗯。</p>	
10	<p>R2:那想問一下，你們就是家庭分工是如何如何分工?</p> <p>M2:呵呵呵，禮拜一到五老公負責賺錢…</p> <p>D2:你是說照顧家庭嗎?</p> <p>R2:對對對。</p> <p>D2:就是家事的方面嗎?禮拜一到禮拜五當然我上班啊，所以就，其實我是沒做什麼。阿禮拜六因為譬如說我去台北阿，有些活動，可能就是帶半天，那可能就是變成說，恩~像譬如說幫小孩洗澡，像有陣子可能都是我幫小孩洗澡，吃的部分都是我老婆在用</p>	新手父母的調適與改變

	<p>的。那可能我在的話，他會比較纏著我陪他玩，那我就比較沒有其他時間去做別的事，其他其實也比較沒有做什麼事，可能就做一些家事這樣子。對呀對呀。</p> <p>R2:那那他還沒出生前，你們是兩個一起做家事嗎?還是也有一些分工?</p> <p>M2:家事阿?</p> <p>R2:對啊對啊</p> <p>M2:家事…</p> <p>D2:家事其實不太多，其實就掃地跟洗衣服而已。</p> <p>R2:所以也沒有煮飯之類的?</p> <p>D2:沒有煮飯，偶爾很少。</p> <p>M2:偶爾很少。</p> <p>D2:沒有煮飯，煮飯都是興趣而已。</p> <p>R2:所以就是影響不大這樣子?對呀，就是就是，就是跟生他之前跟生他之後，影響不大這樣子?</p> <p>D2:除他以外的事情，我覺得除了小孩之外的事情，事情這樣是沒有很多啦。所以其實沒什麼影響。主要是多出來照顧小孩的工作量，多了很多，就是會用分工的方法這樣子。還是媽媽講的比較生動有趣…</p> <p>M2:上班族本來就難以這樣…，哈哈，反正就是簡單講就是一到五，老公負責就是上班賺錢，然後我負責的就是所有的小孩子的事情，然後還有就是家裡所有的事情，包括繳帳單阿、打掃啊、洗衣服阿，反正我，因為我都在家，心思都在這，所以把全部一起做，那我們沒有說很精準的講說入，這個事就是歸你，那個事就是歸我，我們沒有這樣子，就是看到然後，比如說假如家裡很亂，那我老公看到，他也是會去收這樣子。那可是週末的話，因為兩個人待在家裡就比較長，所以我們等於就是反正看到了就去做這樣子，這個碗盤，客人走了吃完了那就拿去阿，拿去就拿去洗了，他不會說洗碗就老婆的事，所以就丟在那裡，就不會說真的去分那個工那樣子。但是可以說一到五是因為，一到五可以說他是負責上班，然後回到家因為很累了，不會說，家裡大概都整理完了，我都會整理完，然後回到家就休息，就不會有什麼做家事的機會，這樣。但是基本上就是有什麼看到什麼就做，譬如說小孩在哭了，那老公不會說，入老婆，抱小孩。老婆小孩在哭了，你去顧顧他。他不會，喔，那我就去看他了這樣，小孩也算是一個工作麻。那那也一樣就是看到了，就是做。</p>	
11	R2:那我想問一下，那就是，ㄗ~你們的有一些興趣啊，或者是嗜	新手父母的

<p>好阿，像可能會就是懷孕前可能會喜歡就是喝幾杯紅酒阿，然後會不會因為他懷了他就是不喝，或者是妳懷孕前就很喜歡運動，可是懷孕後要照顧他，他生出來要照顧他，會不會就是減少出去運動之類的。有一些興趣阿或是嗜好上的改變?</p> <p>D2:戶外活動吧!或者是出國啊，對我來講啦，戶外活動或者是出國這種。</p> <p>R2:會比較減少這樣子?</p> <p>D2:可能應該，像出國的機率就比較沒有辦法了，那外出的話，隨著他體力的增加而有改善啦，對對對，對呀，不過在他還小的時候，那種戶外活動就會比較少啊。</p> <p>R2:戶外活動會比較少。</p> <p>D2:我們的戶外活動譬如說像…</p> <p>M2:去動物園玩~</p> <p>D2:沒有阿，像是去爬山或去海邊玩的那種就不會去了。對呀對阿。</p> <p>M2:不知道，我們的興趣嗜好是什麼?</p> <p>D2:我不知道，騎摩托車…哈哈，打電腦那種沒什麼影響啦，但我們本來就是說譬如說週末就是打電腦打電動那沒什麼影響啦，主要是外出體力方面的因為他作息</p> <p>R2:所以爸爸以前很喜歡旅遊囉?出國旅遊?</p> <p>D2:旅遊，還好耶，現在就是媽媽比較想要出國。</p> <p>R2:媽媽想要出國?</p> <p>M2:沒有，就是覺得都沒有什麼活動啦!但我跟我老公講了以後，我們就連續三個禮拜，每個禮拜都跑出去玩這樣。那我就覺得，好累哦~原來這種東西還是偶爾一下就好了。</p> <p>D2:譬如說說上禮拜那個活動是想說他年紀比較小的沒辦法去的，譬如說去平溪…</p> <p>M2:看螢火蟲~</p> <p>D2:天燈阿，或者是內灣，新竹的內灣。</p> <p>M2:還有動物園。</p> <p>D2:恩對動物園，動物園那時一般是為了他，但後來他去動物園也看不懂，沒有再看動物，因為動物園他在台北位置比較遠啦!可能可能有時候會去，ㄉ像以前可能有時候會騎摩托車去淡水阿去竹圍阿或者像平溪，那種比較遠距離的啊，就是有小孩就會沒啦!</p> <p>R2:騎車嗎?自己騎摩托車騎去?</p> <p>D2:ㄉ，就是懷孕以後才開才牽車，哈哈。以前還是都是用摩托車，但還是有大眾交通工具可以搭啦，像動物園阿，就不會騎摩托車去。平溪當然就是騎摩托車去阿。那時候是住台北啦，所以</p>	<p>調適與改變</p>
---	--------------

	<p>台北到平溪騎摩托車比較近。</p> <p>R2:比較近~</p> <p>D2:對對對，那現在有車就自己開車。</p> <p>R2:車是為了他買了嗎?</p> <p>M2:那是我公婆的車，然後他們就說你們…</p> <p>D2:沒有，那是我跟我爸借來的，對啦，因為懷孕生小孩的。</p> <p>M2:我算是沒有花到錢啦!</p>	
12	<p>R2:好，那第二部分就是阿，就是 Baby 出生後阿，面臨就是照顧工作的困境，大概是什麼?這邊有列幾個問題。那你在你在懷孕的期間阿，會有育嬰的想像，就是出生後跟實際照顧有什麼不同?就是你在懷他的時候會覺得說喔好美好哦~幫他洗澡是很快樂的事，但在他出生後有什麼不同的改變?</p> <p>M2:ㄟ~我記得那時候，因為那種圖片看到的嬰兒，應該這樣講ㄗ，在懷孕的時候護士曾經拿出那種假嬰兒出來，說你抱抱看，練習一下抱法，那時候第一感覺是好重哦，天阿，小孩都這麼重嗎?可能那種布娃娃看太多了，可是後來實際上照顧我發現這樣其實滿輕的，就是以前可能對照顧小孩之後，你有去想像說那個實際的情況，就是說你知道大概是如何?但是你不知道抱你的小孩多重?你知道你要抱小孩，但你知道你要抱小孩多重?當你抱到他之後，可能就會覺得怎麼跟想像的不太一樣，但那都是一瞬間的事啦!因為你很快就被調整了，對啊，還有就是換尿布吧!跟你想像中不一樣的就是尿布好多哦，換好多片尿布可以換。然後就是ㄗ…要餵母乳吧，就是那時候沒有想過說會人工餵母乳阿，所以就是現在好像餵母乳的那種道具還很多，擠奶器那種…</p> <p>R2:嗯嗯。</p> <p>M2:竟然要餵母乳耶，要怎麼餵啊?那時候本來想有奶就餵，就有母乳耶，就要餵耶，就需要擠奶器，就只好趕快請先生，都已經生出來要趕快餵，請先生趕快去買這樣，算是跟當初想像的不一樣啦!雖然護士就有教到時候餵奶的時候小孩要怎樣抱，然後什麼要跟他怎樣什麼什麼的…，反正就跟你想像中不太一樣。</p> <p>R2:那餵到什麼時候?</p> <p>M2:餵到七個月。</p> <p>R2:餵到七個月。</p> <p>M2:他七個月大的時候。</p> <p>R2:那那那他大概六個月大的時候有沒有給他吃副食品?</p> <p>M2:他差不多四個月就開始吃了。自己帶麻，有時候就想說找點事做，今天來挑戰不一樣的就是副食品。</p>	新手父母的困境與學習

13	<p>R2:OK,那就是新手父母對於嬰兒阿,食衣住行,還有生活起居的照顧是為何?那第一部分就是食,那餵母乳的時候就是你清楚它的保存方法,或者是他喝配方奶的時候妳是怎麼挑選的?</p> <p>M2:ㄗ…</p> <p>R2:是怎麼知道?</p> <p>M2:我知道保存的方法是在衛教的時候,那個去醫院的時候護士都會講,很清楚然後開始弄餵母乳的時候,就是因為那時候是住月子中心,他們也都會告訴妳,所以回到家就是延續這一套這樣子。ㄗ…,配方奶的話,因為那時候都是想說再看看再看看,所以我那時候手上就是有一罐就是試喝罐,那罐因為母乳量很夠,所以那罐根本就只有喝了一點點,所以就過了那個時間了,好像說是0~3個月麻,還是多少,所以那一罐就還是送別人這樣。可是後來其實他,他後來就是沒有喝配方奶,一直到差不多一歲左右,才因為家人,就是母乳沒有啦!他就不用再喝奶啦,可是家人就是說他還是需要喝一點配方奶,所以一歲的時候又跑去買了一罐配方奶,然後就偶爾這樣加減喝這樣子。</p>	新手父母的困境與學習
14	<p>R2:那怎麼挑選或是怎麼調製副食品?</p> <p>M2:ㄗ…,就是因為是第一次當媽媽,所以都是買書,買坊間的書然後看書上怎麼講?然後就好吧既然人家有成功的例子,那就一定不會把小孩餵死,它既然都說12345照著做就好了,所以我都它如果先餵香蕉,我就先餵香蕉,再餵胡蘿蔔,我就再餵胡蘿蔔,就是全部就是接著書裡面,照著書做。</p>	新手父母的困境與學習
15	<p>R2:尿布的部分是怎麼挑選的?</p> <p>M2:哦~一開始的話人家送我一包尿布,然後阿我就想說哇這個幫寶適的,那就好吧,就繼續幫寶適的,就說要選幫寶適的哦。可是後來想說幫寶適的好貴哦,後來就想說那就選便宜一點的,然後就發現其實尿布的選擇其實還滿多的,但又不知道哪麼比較好,所以後來每個牌子都買一包,包完再買下一個牌子,再買另一個牌子買買買,買完之後買一輪之後你大概就知道哪一個牌子的價位跟包起來的感覺,你覺得比較適合這樣子。有些當然超好包的阿,包起來小孩看起來就很舒服,然後也很吸尿阿,但是就是價格很高。那有些就是價格很便宜,但就是看起來就不透氣,所以你就包了幾種品牌之後,你就可以選出你覺得比較OK的。</p>	
16	<p>R2:OK,那衣服的材質還有款式是怎麼選購的?</p> <p>M2:喔~沒有耶我都是我們都是人家給的,還滿隨興的,所以ㄗ…,只要不要太舊,然後看起來不要太奇怪的衣服這樣,對對對。</p> <p>D2:沒有,就是以大人眼光來看阿</p>	

	<p>M2:恩對</p> <p>D2:也沒有什麼特別挑啦</p> <p>M2:因為全部都是人家給的</p> <p>D2:夏天就穿涼一點，冬天就穿暖一點，因為都人家給的，事實上還是會挑啦，不過挑的眼光跟一般人是一模一樣啦</p> <p>M2:對就是一般挑衣服的方式。</p>	
17	<p>R2:好，那住的方面就是他現在還滿大的，就是他可能就是七八個月的時候，就是爸爸媽媽怎麼調整環境?像是這邊桌角尖尖的，會怎麼預防或是插頭會怎麼調整，讓他比較適合一點?</p> <p>M2:恩~我們七八個月的時候做了一個調整就是搬家這樣子，我們本來是在火車站那邊住小套房，然後後來就，小孩開始會爬麻，那就換到這裡，這裡是比較大的空間，對，所以做了一個調整就是搬家換環境，但是居家的危險物品我們沒有特別的去做防護。我們會照…</p> <p>D2:看小孩啦，因為他比較沒有那麼衝，就是那種邊邊角角的那種阿，是有想過啦，不過後來感覺他看小孩他沒那麼的…</p> <p>R2:頑皮</p> <p>D2:對阿，沒那麼衝動所以就還好啦!頂多只是茶杯比較不會放到低處他碰得到的地方。</p>	
18	<p>R2:那有沒有就是幫為孩子打造一個專屬的活動空間?</p> <p>M2:恩~算是有吧!他自己睡覺的房間。</p> <p>R2:他有獨立睡覺的房間?</p> <p>M2:恩，對，他自己睡一間，對呀。</p> <p>D2:那間真的以較不太一樣。</p> <p>R2:那他什麼時候開始自己獨睡?</p> <p>M2:從回到家就開始自己獨睡了，我從月子中心。</p>	
19	<p>R2:那其他的部分就是像玩具的挑選阿，你們都是怎麼挑選?會注意什麼地方?</p> <p>M2:注意的地方，第一個就是他的年紀，適不適合他的年齡，因為玩具有很多阿，像是什麼樂高看起來很吸引人阿，哇小孩玩這個很漂亮，可是不適合。ㄊ，對就是看適不適合他的年齡?然後就也會ㄊ，也會看他喜不喜歡這一類的，像有一陣子他很喜歡投錢幣這樣子，那我就去弄了一個投錢機，就是他很喜歡拿東西出來又放進去，所以我就找了一個投錢幣的玩具這樣子，就是有的時候我們會準備一個他沒有玩過的玩具有時候就給他玩，有時候我們會觀察現在他喜歡的類型他現在很喜歡車車，那我們就去找一些車車的玩具這樣子，就是車車是家裡沒有的款這樣，譬如說家裡</p>	

	<p>沒有跑車就買一台給他這樣，類似的。</p> <p>R2:就是會不會特別注意有安全標章阿或者是有…?</p> <p>M2:會會會，會看有安全標章的。</p>	
20	<p>R2:那不好意思，就是剛才有問到睡眠的部分，就是他有獨睡麻?那會給他趴睡還是仰睡?有些人會注意頭型的部分，我想說問問看。</p> <p>M2:他是趴睡的，不過不是為了頭型，是因為他趴睡才能睡的久，仰睡會比較容易醒過來。</p> <p>R2:那側睡咧?</p> <p>M2:側睡有試過，後來為什麼?很像是因為固定側睡有點麻煩吧~</p> <p>D2:你是說很小的時候側睡嗎?</p> <p>R2:恩，對，她睡覺的時候。</p> <p>D2:我們放個東西，他不是左倒就是右倒，所以沒有側睡這個選項。因為小時候他沒有枕頭阿，沒有枕頭沒辦法側睡。</p> <p>M2:就是有些會拿什麼棉被…</p> <p>D2:那長大以後，看著她頭圍，正的放下去他睡了就隨便他。</p>	
21	<p>R2:那那小孩子不舒服的時候，你們怎麼發現然後怎麼處理的?在這段過程當中。</p> <p>M2:不舒服，ㄗ，你是說他生病有生病的狀況的時候?</p> <p>R2:恩，對。</p> <p>M2:恩~會早上起床的時候就會感覺他，早上起來就會稍微摸一下嘛摸一下小孩手會不會冷阿，脖子會不會熱阿什麼的，就會從這當中發現小孩今天是不是發燒然後看他跟平常是不是不一樣，譬如說他如果平常吃很多今天忽然吃很少或者是突然就很愛哭鬧然後就會今天不太對勁哦，然後就開始注意他然後就會量他拿耳溫槍開始量他的體溫，然後發燒了就會密切注意他的狀況，然後狀況如果開始不太對勁就會趕快跟先生講，那我先生就會跟我講說那你要帶他做什麼什麼 然後我就會去做。</p> <p>D2:對阿，她發現然後我就是後續的處置方式…</p> <p>M2:對阿，然後我就會問他，那我先生就會說那妳要不要帶他去看醫生?那我說好就是這樣子。</p> <p>R2:所以就可能會去診所或者是妳們的家庭醫師那邊看嗎?</p> <p>D2:看醫生比較多啦，因為小孩生病其實跟大人沒有差很多啦，就是說感冒阿或是說發燒，發燒就是一個症狀嚴不嚴重，對呀因為有細菌感染發炎性的話才會發燒，如果沒有發燒，就是感冒咳嗽的話，那就看他症狀，有沒有起疹子，或是有些流鼻水，還是流鼻水的顏色。那這些都可以判斷說要不要看醫生，那他發燒的話</p>	

	<p>就要看他溫度，如果是 37 度之內的話，其實我一般在 38 度以下的話，我都會讓他在家裡。若他 38 度以上，那就會看醫生，看他的精神狀況，對阿那就是溫度比較高的狀況，那就看他有沒有脫水的狀況，有沒有細菌感染的徵狀，或者一般性感冒的話，像流鼻水而輕微發燒的話，可能就不會去看醫生。會看醫生的話，就是溫度比較高然後有起疹子，會給醫生判斷說是怎麼樣子的感染，然後才會去找醫生看。</p>	
22	<p>R2:OK, 那第三個部份就是主要想要了解說在懷孕期間啊，生完小孩之後的育兒照顧的一些像資源啊，或者是需求的協助方面，那想請問一下就是在懷孕期間就是有沒有什麼身體上的不適?譬如說腰酸背痛阿、抽筋之類的…</p> <p>M2:有~一開始有一段時間會有點想要吐這樣，然後有段時間會很想要睡覺，昏昏欲睡，一般不是都是說上課一條蟲下課一條龍嗎?結果我怎麼，下課下班了還很想睡覺這樣，對對對對對。</p> <p>R2:那你是如何減輕跟排除這些不適的?</p> <p>M2:我是基督徒阿，我就禱告。禱告就好啦~</p> <p>R2:禱告會比較減輕這樣…</p> <p>M2:對對對對對。</p> <p>D2:她懷孕症狀不算是很嚴重。</p> <p>R2:那抽筋那些呢?</p> <p>M2:抽筋…恩~沒有 哦!水腫，後期腳水腫。</p> <p>R2:腳水腫。</p> <p>M2:腳水腫，那時候恩~我忘記是，那時候好像就是要生了也沒有也不是很在意啦反正就是水腫，Y那再過兩個禮拜就要生了，那生完就消了就這樣。</p> <p>R2:會不會又失眠的狀況?</p> <p>M2:不會耶</p> <p>D2:我們有嗜睡。</p> <p>R2:那就一直睡嗎?</p> <p>M2:對阿，哈哈哈哈哈</p> <p>D2:他會比較容易累。</p> <p>M2:對對對對對。</p> <p>R2:那爸爸有幫忙嗎?譬如說減輕疼痛，幫忙按摩~</p> <p>D2:你說抽筋哦…</p> <p>R2:或是特別想吃什麼就去買這樣?</p> <p>M2:我都自立更生。</p> <p>D2:沒有特別印象他都特別愛吃什麼?像是臭豆腐…</p>	<p>新手父母的 支持系統</p>

	<p>M2:麵包吧!</p> <p>D2:也不是也不是也都不是天天想吃。</p>	
23	<p>R2:那在懷孕期間，就是會有想過做胎教的部分嗎?</p> <p>M2:喔~有阿會跟小朋友講講話，然後跟他說爸爸媽媽很愛你阿，然後期待你出來阿看到你這樣子，這算胎教嗎?</p> <p>R2:恩~~~ 哈哈</p> <p>M2:喔好吧!</p>	
24	<p>R2:那你們會事前去翻一些書籍嗎?去看一些如何帶小孩，就是未來小朋友出生之後。</p> <p>M2:恩，會，然後有一些已經有小孩的朋友也會給我們一些他們覺得很有幫助的書，然後因為是自己的朋友給的，就會把他看完，因為他說有幫助，不過實際上碰到問題真的忘記了，要不然就是它到底在講什麼?就要重新把它拿出來再看一次。</p>	
25	<p>R2:在懷孕期間除了身體的不適還有胎教的部份你覺得還有沒有什麼事你遇到比較困難的事?</p> <p>M2:你說懷孕當中遇到比較困難的部份?</p> <p>R2:恩，對。</p> <p>M2:才，有時候會去搭乘那種大眾運輸交通工具，然後那時候就會，因為你知道麻，現在的人就很愛漂亮，女孩子就會想讓人家不要看出來是個孕婦這樣，所以就穿那種很漂亮的孕婦裝，然後可是這種孕婦裝就是會看起來跟一般的漂亮衣服差不多，所以別人可能就不確定你到底是不是孕婦這樣，所以有時候是今天好像有人讓坐，可是有時候人家很像就看不太出來你是不是孕婦，然後你就沒有位置坐。你又不好意思說「我是孕婦耶，要讓我坐，因為你就覺得可以撐下去，這算是困擾嗎?</p> <p>R2:算是困擾，喔，算!</p> <p>M2:會希望有人讓坐，但是因為自己穿著打扮的關係，就是讓人家看不太出來你是孕婦，所以就沒有位置可以坐這樣。可是後來就是你把肚子挺出來，人家就會說喔孕婦，馬上讓位置給你坐，呵呵。</p>	新手父母的 困境與學習
26	<p>R2:那就是餵母乳方面的協助也是醫院的護士教的嗎?還是網路上學的這樣?</p> <p>M2:才，護士幫很多的忙，一開始衛教，產檢的時候衛教護士會講，但是因為腦袋空空就吸收不進去，但是等到小孩生出來之後，坐月子的時候護士有來教這樣子，那就很有幫助了，非常的切中要害。對阿。</p>	新手父母的 支持系統
27	<p>R2:有阿，我剛才聽到的就是你們說一些副食品的製作都會參考</p>	新手父母的

	<p>書，那你會去上網查一些資訊嗎?譬如說教小朋友的遇到的一些困難，生活的一些需求。</p> <p>M2:我一開始有上網去查，試著上網查，但是我發現網路資訊實在太多了，網路資訊爆炸了，每個媽媽都有他自己的方法，然後我看到我真的沒有那麼多時間，我還是照書上就是說一套方法用到底這樣子。其實我是可以上網查很多東西，但是資訊實在太多了，然後只好書上有幾個我就去…對。我真的沒話講了…</p> <p>D2:好好好你講到哪了?</p> <p>M2:我講到我好像都是看書比較多，對。</p>	困境與學習
28	<p>R2:那我想請問一下就是你知道政府有推一些新手媽媽手冊之類的?</p> <p>M2:喔，真的喔，沒有。</p> <p>R2:沒印象?</p> <p>M2:是現在最近才有的嗎?</p> <p>R2:恩~之前就有，一直都有。</p> <p>D2:裡面寫什麼內容?</p> <p>R2:就是一些關於照顧、教養方面的…</p> <p>M2:教養方面的…好。真的齁，教養方面也是，我是參考朋友的，因為朋友的小孩大我的小孩大概一兩歲，所以我會遇到的問題我就會問他，然後朋友會告訴我說他看哪一本書，或他用什麼的方式，然後就之後的小孩可能會…，然後對呀可能就會試試看，教養方面，我還滿積極的。</p>	
29	<p>R2:那親戚或爸爸媽媽會給你們一些譬如說教養跟保育的方法或者是觀念嗎?</p> <p>D2:會呀，同一個話題阿，就是會聊聊會聊到丫。那可能就主要是同一個話題啦，沒有說專門會像老師那樣教你，可能就聊到時候。</p>	新手父母的支持系統
30	<p>R2:那在請問一下有沒有聽過陪月媽媽這個名詞?</p> <p>M2:陪月媽媽?</p> <p>R2:對，陪月媽媽。就是在坐月子期間的時候…</p> <p>M2:哦，我們都找月子阿姨。</p> <p>R2:所以就是在坐月子的時候，會有一個月子阿姨來給你幫助?</p> <p>M2:我有個朋友就是，那我就住在月子中心。</p>	新手父母的支持系統
31	<p>R2:那我想就是在額外問一個問題，就是爸爸媽媽對小孩的就是教養方式、態度有沒有一致，就是有沒有有沒有什麼想法就是要怎麼去教養?</p> <p>D2:你是說怎麼樣的溝通嗎?怎麼樣的內容?就是…</p> <p>R2:就是例如說小孩就是現在麻，有沒有一些就是不太 OK 的行為</p>	新手父母的調適與改變

或是他做了某些事情，然後你們會怎樣去引導他做對的事情？就是你們倆想法會有一樣嗎？還是就是？

D2: 喔！一定會有不一樣的地方，不過就是會盡量去討論。

R2: 溝通，兩個人溝通到就是兩個人可以接受的一個方法嗎？

D2: 不過我就是有聊到通常都是媽媽的方法，所以我大致上覺得有時候我，但是我覺得還 OK 的話就會照媽媽的方法，覺得可能有些方法比較有效果，但主要媽媽比較辛苦就會依照媽媽的方法，跟他討論取得共識。

R2: 那就是可以舉一個例子？

M2: 比如說，他在小的時候，會去摸插座麻，然後我就是會用打得我會告訴他不可以摸，再摸會被打，然後就開始會用打的方式去教他，去教他你不可以摸，那先生可能就會覺得是小孩子嘛就直接把他抱走，我的方式是教的方式讓他知道這個不能摸，但是我先生就會覺得說…

D2: 就我沒有強迫我的老婆不能打他，他打完我就想說你打都打了。

M2: 我的意思就是說我們沒有在這個點上產生衝突，我不會跟他說你為什麼要把小孩抱走？我先生也不會說你為什麼打他把他抱走就好了。就不會像剛剛講的分工，誰看到的就去處理，如果是我看到了就跟他說不可以喔！打~我先生看到了就喔走囉。對對對對對。

R2: 那如果他還是再碰那個插頭，是採爸爸的方式還是採媽媽的方式？

M2: 誰看到就採誰的方式。就是建立插頭是不可以摸的，這沒有衝突。

D2: 大方向不變，就是細方向的話，就是覺得說彼此的方法，不能強迫說對方一定要遵照，不一定有些點一定要改變這些方法，要不然的話不是真的很重要的話，都會以對方的方法，因為大方向是一樣的，不會差太多。

M2: 比如說像現在家長都會給小孩子看像手機的影片，那主要我看有時候我先生再給小孩子看的時候，我會ㄟ因為我在家的時間比較長，所以我就會希望說可以盡量不要用小螢幕看，要他用電視看，但是如果我先生在看的時候，我有時候可能就會算了，就會讓他。可能他手邊的工具就是那一個，那有時候我可能會跟他講說…

D2: 一週才兩次。

M2: 那有時候我就會跟他講說他已經看很久了，不要再讓他看了。

	<p>然後我先生通常就會說阿這個看一下下而已。然後我就會說好那就看一下下就好，或是我先生因為我講那就不看了。通常不會衝突，因為我們溝通的模式還滿…</p> <p>D2:平靜的。</p>	
32	<p>R2:那就是小孩阿就是大概七八個月的時候他就是因為他就是用感官去認識世界的環境麻，然後我想問就是妳會特別挑一些就是，恩~有聲音的阿或是其他的玩具給他嗎?去刺激他。</p> <p>M2:會阿會阿，那個時候就會因為小孩子在那之前跟世界不太有接觸，因為你期待說他開始就會抓東西阿，會觀察會拿東西阿，對阿會會準備一些。</p> <p>R2:準備一些東西讓他。</p> <p>M2:會會，就像他那種玩具會發光的阿，或是會有聲音阿，會轉的阿，就是希望他跟那個東西有互動，不過那些東西現在都退休了。</p> <p>D2:你問的問題是說，會特別因為某些原因來挑玩具嗎?</p> <p>R2:對。</p> <p>D2:恩~我會覺得說這個年齡他大概會需要什麼東西?那有時候我會很突發奇想買東西，反正就是準備，然後有些他愛玩有些不愛玩，就是既然知道有些東西可能他不喜歡，那其實就是有點是，恩~我們用一些既有的觀念，去猜小孩子大概需要什麼?然後再用他實際玩的去會去支到他實際想要什麼?有些東西他反應特別好，就會準備。並沒有看兒童節目，這個年紀該玩什麼大概是以大眾的觀念下去準備。</p>	
33	<p>R2:那就是有小孩之後，生活上經費會花很多嗎?</p> <p>D2:恩~~~ 我覺得就是還好耶，對呀頂多只是因為老婆沒工作，收入都還是正常，就覺得影響不大。應該說還在預期的範圍內，就預期說一個小孩就是要多少錢?大概是這樣子。尿布什麼大概就是這樣並不會覺得，吃飯也是可以。</p> <p>R2:開銷會很大嗎?</p> <p>M2:不會。</p> <p>D2:就是還可以啦就是因為負擔還好，所以媽媽才可以不用去工作。</p>	
34	<p>R2:所以之前也沒有考慮把他給保母照顧或托嬰中心?之前有考慮過嗎?</p> <p>M2:有想過一下下。</p> <p>D2:他出生以後沒有考慮，就是想說給媽媽照顧，不過目前看起來就是看媽媽的意願啦，持續帶小孩的話就讓他帶這樣子。</p>	

20130428 訪談 F3 逐字稿

次數	問題&內容	備註
1	<p>R3:明清哥,請問一下你幾歲?你的年齡是?哈哈,應該可以透露吧...</p> <p>D3:可以呀,我六十九年次的。</p> <p>R3:六十九年次,比我們還大...30、32 歲...那我等一下。那雅葳姊幾歲?可以偷偷跟我講嗎?</p> <p>D3:她大我一歲。</p> <p>R3:大你一歲,所以 33 歲。</p> <p>M3:33 還 34 歲。</p> <p>D3:33 歲。</p> <p>M3:可是為什麼我的藥袋寫我是 34?</p> <p>R3:虛歲</p> <p>D3:是虛歲</p> <p>M3:她幹麻寫虛歲?害我嚇到耶! (一陣歡笑.....)</p> <p>R3:那雅葳姊所以你是 68 年次?</p> <p>M3:對,我六十八。</p> <p>R3:那就是 33、34。</p> <p>M3:臭藥袋...</p>	
2	<p>R3:那平常就是娜娜,然後呢然後就你們倆一起住就這樣,沒有其他的?</p> <p>M3:沒有。</p>	
3	<p>R3:那明清哥的那個是做什麼職業的?</p> <p>D3:我職業軍人。</p> <p>R3:職業軍人。</p> <p>D3:現在是上尉,空軍上尉。</p> <p>R3:哦~空軍上尉。</p>	
4	<p>R3:那娜娜是 11 個月對不對?</p> <p>M3:沒,她下個月就滿一歲了。</p> <p>R3:哦,下個月就滿一歲了。</p> <p>D3:生日禮物記得要準備哦!</p> <p>R3:生日禮物就是...,OK 的!我想好了。</p> <p>M3:你準備好囉?</p> <p>R3:沒有啊!</p>	
5	<p>R3:那我想問一下就是,媽媽在還孕期間,就是妳們的飲食上面會有一些改變嗎?跟沒有懷孕的時候?</p>	<p>新手父母的 調適與改變</p>

	<p>M3:喔!有有有。</p> <p>R3:什麼樣的改變?垃圾食物不吃了嗎?</p> <p>M3:還是有吃阿，但我懷孕的時候是在花蓮，在花蓮在花蓮懷孕的，然後那時候因為我是客家人，所以我就是吃很重鹹，可是我懷孕的時候我一直在吃甜的，然後你是說那種對身體比較不好的…，我咖啡比較少喝。</p> <p>R3:比較少喝了</p> <p>M3:但是我還是照吃辣，不好意思，照吃辣，因為辣比較難戒，他還跟我生氣。對呀!但是還是吃這樣，咖啡少喝很多，但我還是會喝啦!那像你說麥當勞，我還是照吃。</p> <p>R3:哦~還是照吃。</p> <p>D3:像譬如說，喜歡吃炸彈蔥油餅，然後懷孕的時候就不喜歡，所以生完的時候…</p> <p>R3:就繼續吃</p> <p>D3:懷孕的時候她沒辦法吃，然後就會怕油煙味。</p> <p>R3:怕太油的</p> <p>D3:喜歡吃甜的，懷孕的時候。</p> <p>R3:很愛吃甜的，那那那酸的呢?</p> <p>M3:酸的，還好…，寶寶其實在妳的肚子裡她是比較喜歡吃甜的，然後酸的是媽媽喜歡，但是寶寶，因為我們整個味覺改變就是寶寶喜歡吃甜的東西。所以他喜歡吃甜的，那時候每天都在吃就是吃完飯一定要有甜的東西。</p> <p>R3:哦~譬如說甜食</p> <p>R3:我可以問一下嗎?可是麥當勞不是很油嗎?</p> <p>M3:嗯…，其實還好耶!它炸雞塊會很油嗎?</p> <p>R3:它薯條滿油的啊!我覺得。</p> <p>M3:我覺得還OK耶!是炸雞比較油，但是…嗯…但是，我在花蓮的時候很少吃啦!但是回來可能…</p> <p>R3:常吃這樣</p> <p>M3:回來也不是常吃啦!比較忙，就是可能會就是少吃或偶爾吃，你知道…尤其是宵夜的時候，就是他比較看不到我，所以我會吃。</p>	
6	<p>R3:那我想要問一下就是，嗯…你們就是養她的時候，育養她的時候，那那個飲食也有會改變?會配合著她而做改變嗎?</p> <p>M3: 嗯…剛開始是餵母乳嘛!就是餵純母乳，我還是照吃辣…哈哈，咖啡也是喝，哈哈。</p> <p>R3:蛤…就是什麼都照自己的喜好這樣吃?</p> <p>M3:對對對，我一直就是照自己的喜好這樣吃。</p>	

	<p>R3:完全沒有忌口就對了。</p> <p>M3:有啦!就是麻辣鍋那個不好，可是我都照吃，那就是餵母奶的時候也是這樣子，那現在他開始吃食物泥，她不喝牛奶，就是純的食物泥，然後我沒什麼奶，沒有什麼母奶了。那她，我們飲食上沒有什麼改變，我們就吃我們的嘛!那我們會煮一鍋她吃的食物，對呀，所以就是沒有什麼太大的影響，但是，她再大一點的話就是可能可以跟我們就是吃一樣的東西。</p>	
7	<p>R3:那就是…嗯，就是在懷孕的時候，然後有一些就是傳統的禁忌，就是有一些不能洗頭阿，或是不能拿剪刀阿?</p> <p>M3:因為我們是基督徒，所以我們什麼都沒有禁忌。 嗯，對呀，然後不能拿剪刀，不知道為什麼耶?哈哈，像釘釘子不行，那坐月子的時候，我就還是有洗頭，大概大概，一個禮拜一次，十天之後我就開始洗澡洗頭，那沒有什麼，我們沒有什麼禁忌耶!因為我們都是基督徒。</p>	
8	<p>R3:那就是懷孕期間有沒有就是睡眠的時間會有改變?</p> <p>M3:嗯，有呀!就是真的睡比較多。</p> <p>R3:睡比較多</p> <p>M3:嗜睡，睡比較多。</p> <p>R3:多多少少?一天睡 12 個小時。</p> <p>M3:那時候，我幾個月回來呀?我八月…喔!九月二十一號發現懷孕的，然後我十二月我就回來了，那我其實在花蓮沒有待…，大概就三個月吧!在花蓮!那回來之後，就是真的很長時間都在睡覺，就是你們那時候還是六點吃飯，然後我大概回來就是睡覺，然後吃也是會吃，我先吃飽再睡，可能八點到十點是休息時間，會吃早餐或幹麻的，然後就會回來就繼續睡，那洗完澡就睡覺了，也不太會熬夜，所以睡得比較多。</p> <p>R3:那在那個她出生後呢?那一樣會配合她的睡眠時間嗎?</p> <p>M3:嗯，當然會呀!就是因為她不睡妳也是沒辦法睡的呀!對呀，所以像她現在都滿晚睡，大概都十一點才睡，然後她會一直盧，盧到快十二點，對呀!所以就是會配合她的睡眠時間。</p> <p>R3:那爸爸媽媽的作息都一樣嗎?都是配合她，還是因為爸爸有上班，還是因為爸爸就是會先去睡，就是過比較規律的時間?</p> <p>M3:沒有耶!就是其實明清不太常在家，因為他就是他在軍中工作嘛!所以都就是他像禮拜天晚上就要回去了嘛!但是他明天因為休假，所以就是可以再多一個晚上，然後因為他通常不常在家，那就是只有我一個人帶，所以我就必須照顧她，要她先睡我才可以睡。</p>	<p>新手父母的 調適與改變</p>

	<p>R3:他是餓了嗎?  D3:他要拿東西。  M3:她要吃大人的食物。  D3:對。</p>	
9	<p>R3:那在人際互動上面啊!就是懷孕期間，會改變嗎?就跟朋友啊!之類的，就是人際互動上面。  M3:因為我那時候，我的生活有很大的改變，因為我那時候住在花蓮，所以我那時候只有一個人，我在花蓮沒有什麼朋友，但我有去教會，但是教會就是只有禮拜六在教會，那待在那邊就比較安靜，就我一個人，然後有時候明清回來，但明清就是不常回來，他就是一天住在裡面，一天放出來，然後也是大概下午才出來，然後隔天早上就要上班了，所以就是我一個人在家。那從花蓮搬回來之後，我的朋友就是我的同事，然後就在教會一起工作的人，所以，但是我覺得我有比較討厭人，我有比較不喜歡人。因為我以前很喜歡跟人在一起的，之後就是滿不喜歡，現在比較好了，現在就是，之前很討厭跟人，就是有新的人來教會，就是不太愛和他們講話，就是我以前不會，我以前很喜歡跟他們講話。但是現在比較好一點。所以人際關係的改變，可能是我那時候的改變，可能跟懷孕好像沒有太大的差別，那是懷孕之前。  R3:那現在呢?  M3:現在有一些改變，現在我跟其實你會看到就是街上有帶孩子的人，看到她們就是媽媽嘛!所以就與她們多聊幾句，其實會有一個共通的話題。像我跟我爸媽感情也變比較好，因為我爸媽很喜歡跟他玩，他們會常常打電話來，問她在幹麻?每天哦!我想說他不是玩就是睡跟吃東西，你覺得他還能幹麻?你覺得他還能幹麻?就是他們就很愛她，要我們每天都拿電話給他聽，然後就是很愛很愛我的孩子，對呀!然後我跟他們的關係變比較好，還有就是常常要看他這樣子，那欸就是有了孩子之後，像我們家對面也是有一個孩子大他幾天而已，他們就常看到就會打個招呼，之後就會稍微聊一下這樣，畢竟他們半夜哭我們都聽得到，我們半夜哭他們也聽得到。</p>	
10	<p>R3:那工作上面會有一些改變與調整嗎?  M3:欸，對!因為在教會工作嘛!因為我們都是帶著孩子服侍的，都在教會工作的，那其實他們都會體諒你的工作狀況，因為看到你有孩子，我的工作量就沒有這麼的多，就是…比較重的工作就會減輕了。那，對呀!真的就要很感謝神，要很感恩才行。對，其實要帶著孩子又要一邊工作，所以工作上就會比較重。</p>	<p>新手父母的  調適與改變</p>

	<p>D3:因為教會比較特殊。所以，可以帶著孩子，不然其他可能沒有辦法。</p> <p>M3:嗯，其他的沒辦法。</p>	
11	<p>R3:那就是消費習慣呢?就是在懷孕期間有什麼樣的改變嗎?</p> <p>M3:懷孕期間，我們的消費計畫就一直買吃的東西。</p> <p>R3:那就是一直在吃</p> <p>D3:她腦袋都是花蓮吃的東西。</p> <p>M3:對!我滿腦子都是吃的。所以消費習慣懷孕的時候就一直是在買吃的嘛!那我在可是你說會像是買漂亮衣服給他，因為不知道要從何準備起。所以，我懷孕的時候沒有買很多他的東西，都是買我的。</p> <p>R3:那她生出來，現在會嗎?</p> <p>M3:現在會呀!就是會買。</p> <p>R3:你說買她的東西?</p> <p>M3:對!很多他的東西。其實我們現在買東西比較多都是為了他，比較貴的都是為了她。然後，嗯...可是我們沒有買太多耶!像她的衣服，就買夠穿的，就三四件這樣，我沒有買過多這樣，所以她這樣像夏天的衣服都準備好了，就她的夏天就穿這個樣子，就是大概五六件就這樣替換，這樣就可以過一個夏天了。然後那個其實很快就不能穿了，因為小孩長很快。</p> <p>D3:小孩長很快。</p>	<p>新手父母的 調適與改變</p>
12	<p>R3:那我想知道就是在懷孕期間你們兩個夫妻相處模式會受到改變嗎?</p> <p>M3:當然會呀!他對我非常的好。就是這樣，他半夜都會帶我去買東西吃，半夜再遠再遠都會騎摩托車載我去這樣子。但是現在，怎麼可能，要吃你自己去吃這樣。</p> <p>R3:那那那有小孩之後，就是跟還沒懷孕的時候有哪些不一樣的，相處模式也會有改變嗎?</p> <p>M3:當然會呀!因為我們就變成三個人了嘛!</p> <p>R3:就是主要是要一起照顧他這樣子</p> <p>M3:對!我們比較沒有獨處的時間。對呀!就是要兩個人獨處，或者去看一場電影都是非常奢侈的一件事。</p> <p>R3:鋼鐵人</p> <p>M3:(一陣笑聲...)該不會你們去看了吧?</p> <p>D3:對，就是他喜歡看，他爸媽喜歡孩子，他們前腳一去，他馬上就...</p> <p>M3:對呀!因為我還滿想看的。就是他把她抱到樓下，然後我就開</p>	<p>新手父母的 調適與改變</p>

	<p>始上網訂電影票，對呀!</p> <p>R3:那爸爸媽媽有沒有因為她而有一些爭執?</p> <p>D3:有，就是在要怎麼對待她，會有一些不一樣的想法。那要怎麼處理問題，就是每個人家裡面其實不一樣。那就是從我家學到的，跟他從他家學到的就是兩邊相差，就是會不一樣。所以，因為觀念跟那個就是變得…嗯，譬如說到底要給他什麼、要給他吃什麼。</p> <p>R3:那最後是怎麼決定的?</p> <p>D3:最後就是…</p> <p>M3:看我啊!畢竟是老娘在準備的，奶也在老娘的身上。因為，就是比較多是我在弄嘛!所以，就是還是看我。</p>	
13	<p>R3:那我想知道就是家庭的分工，就是在懷孕上有沒有一些改變，跟還沒有懷孕之前?</p> <p>M3:懷孕的時候，就是他，都是他在做的。</p> <p>R3:懷孕，媽媽都不用做事情，當貴婦嗎?哈哈</p> <p>M3:對!平常就長這樣。哈哈，就是我運動，就是不愛太勞動。</p> <p>R3:那爸爸要不要分享一下，就是媽媽在懷孕的時候，你大概做了什麼樣的事情?就是原本媽媽有做，然後都做了哪些?然後都推給你做這樣子。</p> <p>D3:也還好。因為那時候在花蓮在外面租房子，就不是像家裡需要整理那些，就還好。</p> <p>R3:嗯…對，那平常就是打掃環境或是洗衣服都是爸爸在做，媽媽就負責看電視這樣子?</p> <p>D3:懷孕期間?</p> <p>R3:對，懷孕期間。</p> <p>D3:可是她那時候都在家。</p> <p>M3:因為我都在隔壁工作嘛!在教會，對呀!所以，比較多都是我在弄。</p> <p>D3:他如果在家裡大部分都會。</p> <p>M3:洗衣服是我可以洗，但是掃地拖地我比較不能，所以就是掃地拖地比較不做。然後，整理東西也比較不做，但洗衣服我會。</p> <p>R3:用洗衣機洗嗎?</p> <p>M3:對呀!我洗完還要吊耶!吊很辛苦耶!</p> <p>R3:曬衣服比較辛苦。</p> <p>M3:你說按一下，沒有耶!</p> <p>D3:要買一台洗脫烘吊。</p> <p>M3:對呀!哈哈</p> <p>R3:那娜娜出生後，就是分工方面，有怎樣的分工?</p>	<p>新手父母的 調適與改變</p>

	<p>M3:我照顧她，我就是天天在照顧她。剩下的所有我都沒辦法做。然後，貓也都是他在照顧。然後，衣服最近都是他在洗，然後整理東西也都是他。那我還要工作，那我很大時間其實都是在工作跟照顧小孩。那我回到家真的是累癱了，所以就沒有辦法。然後，他其實只有週末才會回來。週末，就是可能就是他偶爾打掃一下這樣子。不然就是其實非常非常的可怕這樣子。</p>	
14	<p>R3:那就是在懷孕期間，就是你的嗜好興趣呀有什麼改變嗎? M3:樂趣嗎?改變嗎? R3:像可能就是原本妳很喜歡運動，因為懷孕的話然後就不太能做一些太激烈的運動，或是有些嗜好。像靜怡姊就有分享他就說就是他很喜欢上網購物有沒有，然後懷孕之後就是購買他的，然後都不是他自己的。 M3:就是，我還是照樣很愛吃，靜怡姐就是…我們的點都在食物上，對，所以吃對我們來說滿重要的。那我覺得吃對我來說是滿重要的，所以我還是照樣吃這樣子。那你是說就是買東西，嗯，我還是會去看他的東西呀!可是，就是我比較不是這樣子，我覺得買東西適可而止就好，因為我是覺得買其實他衣服夠穿就好，就是不會說要買很多。那就是就是台灣衣服就是嬰兒的衣服台灣的都就是品質都不太好，所以我都是從國外買回來這樣子。那其實寄還滿貴的，像有人去國外就是參訪啊!像之前有人去香港啊!就請他幫我買幾件這樣子。所以，嗜好，那嗯…當然就沒有什麼自由的時間。就是一直帶著她，就不自由啦!像看電影就比較沒有啦!就是會去火車站旁邊租片子的地方，那家很有名。我滿喜歡騎摩托車一個人嘛!可是就沒辦法。 R3:那…明清哥有因為有小孩而嗜好有一些改變?就是為了照顧她 D3:做家事算嗎?哈哈。我覺得變化不大。所以，你說要什麼休閒活動，可能除了外公外婆去看他的時候，他帶她的時候。 M3:明清哥很顧家。那他是比較顧家的人，所以就是會待在家裡，他喜歡在家裡。 R3:我想問一下，你們會喝酒嗎? M3:不喝。 R3:紅酒也都不喝?明清哥呢? D3:三個月差不多喝一次。 R3:三個月喝一次喔? D3:差不多。對!不然其實… R3:都不喝 M3:對!都不喝，不喝酒。</p>	

15	<p>R3: 明清哥，雅葳姊你好，第二部份我們想要了解在照顧工作上遇到比較困難的地方。就是譬如說你在懷孕的期間跟小朋友出生後有什麼不同？在懷孕期間的一些想像，像是想像幫孩子洗澡是一件很溫馨美好的事，但實際上是非常手忙腳亂的。之前靜怡姊有跟我們分享在幫孩子換尿布的時候，孩子就是直接尿尿噴出來在他的身上。對！之類的問題。</p> <p>M3: 嗯…就是其實我知道就是辛苦的會大於甜美的嘛！畢竟那個是付出的嘛！所以…但開心的部分還是會有，只是比較多時間就是要照顧他，像是洗澡我真的覺得還好，我覺得最困難的就是可能就是母奶要轉換成副食品的時候。就是食物泥然後就不會弄，所以那時候就因為她那陣子她開始要吃食物泥，因為母奶已經沒有那麼營養了。但我也不會弄呀！我就是不知道該從何弄起，然後所以就是…那個轉換其實很辛苦，因為餵母奶真的很簡單，只要餵一餵就好。然後食物泥就是你還要煮還要切還要打碎，然後那時候就是要敲台調理機就是要敲很久。就是說像買奶粉，要買貴的還是要買便宜的好，然後網路上又有很多。</p> <p>D3: 我要說一下國內沒有進口，要從法國直接買回來的那種。</p> <p>M3: 他本來要買的。</p> <p>D3: 對！我本來要買的。就是那個把它放下去，然後轉一下。</p> <p>M3: 然後倒過來，直接打碎就可以了。然後，其實他本來要訂，可是我又想說這麼貴。所以，我就覺得還是買調理機打一打，其實就一樣的東西。我那時候覺得沒有調理機大概就是不能，那時候剛開始調製真的很氣很氣。但現在這至少是糊的，就是沒有任何顆粒。那時候真的快要崩潰了，不知道該怎麼買調理機，然後又不會做，然後我覺得那個轉換的過程當中真的就是滿辛苦的，對呀！然後之後就然後每天晚上，因為我在教會工作，所以我必須就是要每一個禮拜就是一次就是要打一個禮拜的份，然後我在廚房就是要用兩三個小時，我覺得最辛苦的是這個轉換。現在，就隨便弄呀！</p> <p>D3: 比較大了比較可以吃…</p> <p>M3: 對啦！也不是隨便用，就是它不用那麼的細，所以我現在就沒有再打過，我直接先切碎，然後蒸熟，然後吃的時候再稍微壓一壓就可以了。然後就紅蘿蔔是碎的，馬鈴薯也是碎的，然後南瓜也是壓就碎，就可以吃。所以像這時候什麼也都上手了就比較OK。我覺得那個其實還是會很緊張，因為那個我們教會另一位就是葳葳姊，他做的食物泥每次大概都加二十種東西，真的。就是他為了他的孩子他可以每天用。像她不吃可能是每天都吃一樣的</p>	新手父母的困境與學習
----	--	------------

	<p>吃膩了吧!就是會加南瓜、胡蘿蔔加排骨汁下去煮，因為真的沒有辦法，就是要很快時間煮出來這樣。</p>	
16	<p>R3:那生活習慣與照顧部分就是剛開始餵孩子喝母乳時有遇到什麼困難嗎?</p> <p>M3:其實我坐月子的時候，有一點產後憂鬱，也不是有一點就是你會覺得就是她那時候有一點黃疸，剛出生的時候，就是客家小孩比較容易有。</p> <p>R3:生理性的嗎?</p> <p>D3:有分喔?</p> <p>R3:有分生理性跟病理性。</p> <p>M3:那她如果照燈就去掉?</p> <p>R3:生理性黃疸。</p> <p>M3:那病理性是照燈去不掉，是這樣講嗎?</p> <p>R3:那比較嚴重，可能會需要換血。</p> <p>M3:喔!~她只是有點黃疸啦!然後其實她指數也沒有很高，但是因為他那時候就是帶回來嘛!她要帶出來之前，她就已經照過了，然後就是照完才出來。然後那個我其實剛開始我沒有什麼母乳，然後就是她比較喝不太到我的奶，所以沒有辦法排尿，所以才造成黃疸。然後呢!有一天就是他不在，他去買尿布，我媽來幫我坐月子，然後我媽也出去了這樣，然後我一個人在家，我抱著她，我就想到我沒有母乳，我沒有。那她明天要去看醫生，然後她黃疸，然後進醫院萬一出來怎麼辦，然後我就大哭。然後我媽回來就說幹麻哭成這樣，我就大哭這樣，我就停不了，我就說沒事讓我哭一下就好。</p> <p>D3:他帶小孩子的時候他剛生的時候就會，然後我就跟他講你不用擔心那沒有關係剛出生母乳本來不夠，那沒有關係，它慢慢就會變多了。其實就是這樣子啊!然後他也知道。</p> <p>M3:嗯...我覺得產後憂鬱這種是真的。</p> <p>D3:對，就是他知道他明明一開始把吃母乳這件事...</p> <p>M3:對，那個情緒是你不知道為什麼會這樣。其實就是我們都在教會裡面，那情緒反應有時候是我們都知道是為什麼的，就是想說你家裡可能發現一些傷害你現在遇到同樣事情才會這樣。可是，我那時候就是那個情緒就是很糟，就是整個 Down 到極點，那個是那時候所發生的事。所以，就是餵母乳的時候其實很不容易。剛開始的時候你會怕它到底有沒有奶嘛!然後你又不敢餵配方奶，因為你又怕什麼乳頭混淆。然後就會遇到很多的問題這樣，然後乳頭也非常的痛，因為她在吃。然後就是整個狀況也變得很糟。然</p>	<p>新手父母的 困境與學習</p>

	<p>後她剛出生的時候就是其實她餓就要給她吃，所以就是她只要餓了我媽就把我叫起來，可是我要睡覺。</p> <p>D3:就不想起來。</p> <p>M3:對呀!這就是剛開始的時候，就是母奶。</p> <p>R3:所以娜娜沒有喝配方奶?</p> <p>M3:她不喝，完全不喝。</p> <p>D3:我們後來也覺得不要給她喝，就是除了母奶。因為配方奶不知道它加了什麼，然後第二個是最好的母奶才會把它做成鮮乳，它不會做成其他的東西。對!</p>	
17	<p>R3:那娜娜現在是獨睡嗎?</p> <p>M3:她獨睡。</p> <p>R3:那睡眠的姿勢是仰睡，還是趴睡?</p> <p>M3:她趴睡。她從很早就趴睡了，為了頭型。</p> <p>D3:仰睡她也會不習慣，她不要。</p> <p>M3:他爸爸說她是趴了，可是還是扁了一點，我說他是心理因素。</p>	
18	<p>R3:那你們是如何選擇孩子的尿布?</p> <p>D3:直接問的方式。</p> <p>M3:就是那個牌子啊!沒有別的。愛用幫寶適，是真的比較好用。</p> <p>D3:因為上次那時候另外一個同事我覺得他買的尿是滿意寶寶...</p> <p>M3:他那個比較厚，只要一包就很容易尿布疹，所以尿布這種東西就是得要那個牌子這樣。</p> <p>R3:那請問衣服的選購跟牌子的挑選方面呢?就是你們是如何去選擇的?</p> <p>M3:嗯，這部分我們都是買...這個牌子是美國賣的，像 carter's 就是台灣沒有賣的，所以我都是要美國網購，或者是 gap 或者是 H&amp;M，就是有小朋友的，然後就是比較舒服的，然後像 gap、carter's 跟 H&amp;M 的衣服就很舒服。像我媽買的就比較便宜。</p> <p>D3:菜市場。我覺得有差啦!</p> <p>M3:對啊!然後這個其實穿會拉開，那這件穿的長褲就是6個月時買的，到現在還可以穿。因為它會拉寬，所以現在還是可以穿。</p>	
19	<p>R3:那請問一下就是娜娜會爬了，那家庭的環境上面有做哪些調整與改變呢?</p> <p>M3:有喔!</p> <p>D3:墊軟墊。</p> <p>M3:比較厚，那她其實要往後仰，她就不會哭，就是不會痛。那我們家就是為了她鋪了地墊。</p> <p>D3:不然這個原本是在這。</p>	<p>新手父母的 調適與改變</p>

	<p>M3:對呀!原本這裡有茶几桌。那她之後我們就在這個範圍讓她活動這樣子。那…你說別的呢?就是就是這樣子而已耶!</p> <p>R3:那小貓咪在籠子裡也是因為她嗎?</p> <p>M3:對對對。哈哈，她好開心喔!她喜歡很多人。</p> <p>R3:娜娜主要的活動空間是這邊嘛!那她有沒有屬於自己的房間?</p> <p>M3:有，她有自已的房間，那她不是只有睡覺才會進去。</p>	
20	<p>R3:那你們會為娜娜選購一些玩具嗎?給她探索，讓她玩耍之類的。</p> <p>D3:我們去…</p> <p>M3:我們不太常買什麼玩具，就是小時候會買那種搖搖的手搖的東西，那是還好。那我們最近花比較多的是買這個，這可以用很久，用到大概…，這是一歲半開始玩的，想說讓她一歲就買給她這樣。</p> <p>R3:就玩具的挑選會注意什麼事項嗎?</p> <p>M3:可以咬。</p> <p>D3:就是我們有去看過更好的，一個方塊就依相同方式…</p> <p>M3:像三角形呀!就投進去這樣</p> <p>D3:是一起的喔!每一邊都可以，可是那個就不能咬。</p> <p>M3:不過就是她的外公外婆很喜歡買玩具給她，像這些都是他買的。對呀!我們其實不太會買這樣子。</p> <p>R3:會特別注意買有 ST 玩具安全標章的玩具嗎?</p> <p>D3:就是咬。</p> <p>M3:我們買的時候會問看可不可以拿來吃這樣。</p> <p>D3:對!</p> <p>M3:然後像是你說標章也是會這樣。</p>	
21	<p>R3:請問你們都是以什麼情況來判斷孩子不舒服了?如果遇到孩子生病會怎麼處理眼前的問題?</p> <p>M3:她…我記得她唯一發燒的一次是還滿燒的吧!大概 6 個月的時候，看出她就是在發燒，她非常的不舒服。她平常其實不舒服就是她想睡覺跟她不吃東西這樣子。那那時候是因為她發高燒，然後看到她很不舒服，我覺得那個活動力是很大的判斷因素。我們就看她的活動力是不好的。因為她平常活動就是很大啊!就是到處飛這樣。她就活動力還滿好的，因為在觀察她。</p> <p>D3:看的出來跟平常不一樣。她就是鼻涕一直流。</p> <p>M3:我媽看到我們就是我們早上是有請保母的，所以就是集中在一起的，那就是感冒很容易這樣子傳染來傳染去。反正她只要帶回來就是會…就是在我旁邊就是會感冒，就會流鼻涕，對!然後我媽就帶回去，帶回去把鼻涕養好，然後呢再帶回來。然後過了不久我要回家嘛!我媽看到就說又開始流鼻涕到底怎麼照顧嘛!我就說</p>	<p>新手父母的 困境與學習</p>

	<p>她今天才開始今天才開始。對呀!</p> <p>D3:隔一天流鼻涕，帶過去，好了帶回來，再隔一天又來。</p>	
22	<p>R3:那雅威姊、明清哥，我現在要問第三部份的問題，就是關於那個嗯新手父母在嬰兒成長的歷程中需要一些支持系統的部分。因為譬如說懷孕期間需要獲得哪些資源與協助?就是得知懷孕的時候有沒有想找一些資源，譬如說營養方面要吃什麼東西比較好這一類的呢?</p> <p>M3:嗯...有。就是產檢的時候其實現在的產檢非常健全，就是他會告訴你，之前會有衛教，他會告訴你要注意什麼，然後現在的照護是什麼，然後就是比較多的來源就是這裡。那比較就是要吃什麼，就是要吃葉酸嘛!要吃鈣。</p> <p>R3:蔬菜吃得到。</p> <p>M3:蔬菜吃得到，所以也都會去找一些相關的，不會去買什麼書，我都是上網看的。</p> <p>D3:買的都是出生的...</p> <p>M3:我們買的主要是出生之後怎樣照顧。那就是前期，就是懷孕的時候，可是我懷孕就懷孕的時候我也沒有太大的改變跟生出孩子後，對呀!</p> <p>D3:懷孕的時候就是要吃葉酸，所以就買葉酸。</p> <p>R3:葉酸不是在食物上面也有嗎?</p> <p>M3:食物可能吃葉菜類吧!蔬菜或者是蘆筍。可是好像要吃多少斤的蘆筍才會有到達那個量，所以我就我就直接吃葉酸。</p>	新手父母的支持系統
23	<p>R3:那有什麼身體不適的部分嗎?譬如說水腫或腰酸背痛、失眠那些?</p> <p>M3:水腫我還好，孕吐我還好，就是沒有太大問題。但我就是嗜睡呀!</p> <p>R3:那抽筋呢?會抽筋嗎?</p> <p>M3:抽筋會呀!只要半夜我大喊抽筋，他就會幫我按摩。抽筋的話還滿可怕的。</p> <p>D3:他到後期有水腫啦!</p> <p>M3:但是其實還好就不會到不舒服這樣。</p> <p>R3:抽筋主要是老公就幫你按摩來排除不適這樣。那腰酸背痛...</p> <p>D3:那是到後期。</p> <p>M3:對，還有頻尿也會，就是有時候就是會尿出來這樣子。</p>	新手父母的支持系統
24	<p>R3:那懷孕期間有遇到什麼困難嗎?</p> <p>M3:例如是?</p> <p>R3:嗯...心情比較不適或者是後期出門比較不方便，就是肚子太</p>	新手父母的支持系統

大。

M3:可是我懷孕的時候有承受壓力，抗壓性比較低。就是遇到一些我沒辦法處理的事情，我覺得我的肚子就會變得很痛。就是…對!也沒那麼嚴重啦!就是我壓力比較大的時候就會肚子不太舒服。

R3:心理影響身體這樣。

M3:嗯，我覺得是耶!然後那時候就是我知道因為我們那時候住在花蓮，然後住在花蓮也是就是跟我的學姊。我的學姊就是在那邊，他是那邊的傳道人，然後她的先生也是傳道人。然後我們住的房子是連加恩的房子，因為連加恩那時在工作，但他之後就被調到南非去了，又回非洲了。因為那個房子他買的嘛!所以租給我的朋友，他是個傳道人這樣，所以他請我就是…所以跟他們的關係都很好。然後，可能是住在一起，所以偶爾就是會就是有點摩擦這樣子，但是其實沒有很嚴重。

D3:說話方式。

M3:對，沒有。因為我是一個很自由的人，就是他可能以為就是上帝把我派去就是要我過去就是去照顧他的家，結果沒想到我連我家都不整理了，我還整理你家。就是他覺得他對我有期待，可是我就是過我自己的。我就是一個人，因為明清常不在家，所以我就一個人吃飯、一個人睡覺，就一個人過自己的生活，就比較自由這樣。然後，那時候就有一些摩擦，就有一些話沒有講清楚，我們兩個在心裡面就發酵這樣子。然後她就寫了一封非常長的信就是來罵我這樣，就是寄到我的房間，因為我們住同棟。然後，明清就告訴我，然後我就看了。就是然後隔一天我就要回花蓮了，可是我覺得我沒有辦法回花蓮，我的肚子太痛了，就是你會覺得怎麼會有人誤會你，那種被誤會的感覺。然後我就很難過我肚子很痛就沒有辦法回去，所以我就跑去改火車票，改大概晚個幾天這樣。在那個當下我就發現我的抗壓性變得很低，我沒有辦法承受那個壓力，就是一個誤會沒有辦法解決。那其實後面也沒事啊!我就寫了一封信回去給他，告訴他說你說的這些我都要一一的反駁這樣。也不是反駁就是一一的解釋，然後我們就面對面呀就一起禱告，其實也沒事了。然後他其實他有他的壓力，那他看到我的那一面是比較不好的那一面，他覺得。因為沒有講清楚，所大家就會有自己的想像。然後那次我就發現我的肚子變得很不舒服，左半邊的肚子開始痛，我發現我的抗壓性變得很低。但是也可能就是因為我那時候在花蓮就是每天都很自由的，也沒什麼壓力。所以可能是…嗯…因為我不知道是因為變得很自由，所以當有些壓力在時，就變得無法承受，還是因為我懷孕，有時候會有

點分不太清楚。就是我覺得應該跟懷孕有關，就是這裡會很不舒服。

R3:那當有不舒服時，會怎麼調適或尋求一些資源來幫助你減輕你這些不適?

M3:那很簡單啊!就是走到隔壁去就是了。我往下跳也是一條。因為基督徒嘛!所以唯一的方式就是去禱告。因為你知道有一個能力是大過於你的，也是大過於整個你所處的環境，這個也是大過於你整個所面對到的壓力。所以，你就知道說當你有任何發生任何事情的時候，就知道其實有一位神是幫助我們的。那其實我覺得其實可以把壓力給祂，但我們也不能就是說就讓學姊誤會我吧!但也不是。我覺得上帝也在當中做了很奇妙的事情。就是我把我覺得委屈被誤會的地方告訴他，他也告訴我他最近所處事情的不容易。而這也是上帝在做一個很好的工作，所以我們在當下的時候就是禱告。我懷她的時候，我都沒有做什麼檢驗，但是我為了養貓，所以我就去驗了弓漿蟲。

D3:弓漿蟲就是貓身上會有的寄生蟲。

M3:牠會直接攻你肚子裡寶寶的腦，所以你們一定要做婚前健康檢查，最重要的就是看你有沒有弓漿蟲。

D3:弓漿蟲的抗體如果你在懷孕期間得到，那那個弓漿蟲就會攻他的腦。如果你是在懷孕之前就先有弓漿蟲，然後醫治好，只會有弓漿蟲的抗體，懷孕就不會有事。

R3:所以它是抽血檢驗嗎?

M3:對，所以你們其實就是…

D3:我們在懷孕的時候才抽血檢驗才發現。

M3:如果你有養貓，就要驗一下弓漿蟲。我就想說好啊反正就驗一下嘛!我只做弓漿蟲檢查，其他我都沒有做。然後，做出來才發現我是抗體，可是那個醫生又講的不清不楚。

D3:因為懷孕的有抗體就會特別緊張。

M3:然後他會看我的指數有沒有偏高，如果偏高是很危險的。但是其實我沒有很高，那他就是在上面打了一個紅色的字。然後就是護士小姐還會來通知你，他說小姐妳的那個就是抽血的報告出來了，然後說都 OK，但是你有弓漿蟲。你有弓漿蟲?講清楚，氣死了。你知道那天晚上我就很難過，就一個人走上街頭，我就在那邊哭，請神赦免我的罪，我希望我小孩很健康這樣子。

D3:那時候就把貓抓過去。

M3:他帶牠去看醫生，帶牠去除蟲。

D3:幫牠驗血，然後說不管有沒有就是直接餵藥殺掉蟲。

	<p>R3:很可怕耶!</p> <p>M3:對呀!我覺得醫生真的很過分。</p> <p>D3:因為平常沒有這個知識,然後一發現這種東西發現有這種影響的時候,就很緊張。</p> <p>R3:真的。</p> <p>M3:而且你知道就是我去的那家就是婦產科,就是以賺錢為主。</p> <p>R3:哪一家?</p> <p>M3:炳坤啊!</p> <p>D3:那家是私立的,所以他一定要就是希望我們可以...</p> <p>M3:對呀!所以他不會講得很清楚,所以就讓你說要不要做健康檢查,或者說那你要不照他的超音波,從她的頭、腦,照到腳趾頭。</p> <p>D3:就是說照他的高層次超音波。平常超音波只是照2分鐘,然後它那個照2小時啊!這叫高層超音波。</p> <p>M3:照到她的腳指頭幾隻、手指頭幾隻,然後她的大腿骨這樣子,然後她是女生、腦子正不正常。</p> <p>D3:主要看她腦子有沒有異變。</p> <p>M3:然後之後我才發現我其實我只是抗體,並不是懷孕期間得的,並沒有這麼的嚴重。但是當你你知道的時候你在懷孕之前你要準備懷孕的時候你就可以把這件事解決,就不會有弓漿蟲的問題。對我來說因為我只做這個檢查,就感覺上很可怕,但其實沒有那麼的可怕。就是她現在不是還滿好的。</p> <p>R3:雅葳姊,你有想要做什麼胎教之類的嗎?在懷孕期間</p> <p>M3:有,就是一直讀聖經、看聖經跟聽詩歌這樣。她叫許凱娜嘛!就是有一首歌叫 Shekinah, Shekinah 的意思就是耶和華的榮耀,然後我們那時候所以我就很喜歡這首歌,對呀!那首歌就是 Shekinah 降下來。我說那個很適合懷孕的時候,降下來。</p> <p>R3:那就是懷孕的時候讀聖經,那她生下來,就是她吵鬧的時候給她聽,是不是會較平穩她的情緒?有沒有關聯性?</p> <p>M3:我覺得她聽到詩歌她就會舉手,她想要敬拜神。就是其實在教會的小孩其實就這樣子,就是很容易跟...就是等於她帶到我們的工作環境裡面,所以她就會想要學習大家這樣子。她對於音樂會很敏感,因為她從小就是在教會聽歌。只要開始唱歌她就睡著,唱完她就醒過來。</p>	
25	<p>R3:那我們育兒期間有需要哪些協助或資源嗎?譬如說餵食母乳的話,會有用那個擠乳器嗎?</p> <p>M3:擠乳器有啊!</p> <p>R3:就是你是拿說明書自己回來讀,還是醫院的護士有教你?</p>	新手父母的支持系統

	<p>M3: 嗯...你是說擠乳器嗎?</p> <p>R3: 對。</p> <p>M3: 擠乳器是跟別人借的，然後就自己去看。</p> <p>R3: 那第一次就成功嗎?</p> <p>M3: 好像是耶!因為其實它的構造就是本來就是一個錐形，就套上去，然後把開關打開就開始吸，沒有太難這樣子。</p> <p>R3: 那其他方面育兒需要的部分就是...</p> <p>M3: 有啊!他們就需要就是嗯...第一個就是知識嘛!有時候其實這個人跟這個人講的就是不一樣，就是相反的。</p> <p>R3: 例如呢?</p> <p>M3: 例如就是就是坐月子的時候不能吃哪個，我媽說不能吃哪個這樣子。然後，我就上網查，他說可以而且對什麼很好，根本完全相反這樣子，所以就是那些就是坐月子的時候嘛!那像小孩子也是啊!就是有人說要這樣，有人說要那樣其實就可以了。那因為就是教會很多人之前生了小孩，大她沒幾個月，所以很多媽媽她們都比我早有經驗，所以其實他們都可以問這樣子。</p> <p>D3: 再來就是有補助這樣，是說戶口報在就每個地區不同。</p> <p>R3: 是網路上得知這些資源，還是...</p> <p>D3: 對!網路上得知的。然後，有的像我自己職業軍人就是生一胎也有補助多少錢這樣，是分開的。然後，勞保也有，健保不知道有沒有，就是我會想要知道這方面的資訊。</p> <p>M3: 苗栗不是也很多嗎?</p> <p>D3: 苗栗算多呀!五千這樣。</p>	
26	<p>R3: 那照顧娜娜的過程中有沒有遇到什麼困難?譬如說什麼一直哭怎麼哄都哄不停呀!</p> <p>M3: 我覺得比較多還是照顧孩子與工作時間的衝突，就是因為你要工作，可是也要照顧孩子。就等於說我必須要帶著孩子工作，那其實是精神壓力是比較大的。那尤其還算很忙的時候，就是該睡覺的時候不能睡覺，該吃飯的時候不能吃飯，然後其實那個是壓力很大的。</p> <p>D3: 因為像現在小朋友是幾點有作息，她是不定時的。</p> <p>R3: 所以她比較有點難養型的?</p> <p>M3: 她也並不是難養。</p> <p>D3: 就自由度很高這樣。就像有些孩子是四小時吃一次...</p> <p>M3: 就是她都沒有。</p> <p>D3: 她餓了就會吃，就給她吃。</p> <p>M3: 所以比較多還是我媽在帶她嘛!這個對我來說壓力比較大一</p>	<p>新手父母的 支持系統</p>

點，所以比較多是這個部分。

R3:所以是什麼時候讓你獨立照顧?

M3:她其實坐月子的時候有一段時間也是有獨自照顧,但是...嗯...就一段時間而已。那其實那時候她就是晚上其實都不太睡覺,都是一直哭,所以大概從12點哭到5點這樣。

R3:娜娜?

M3:對呀!因為那段時間就是很操心呀!就是有時候一直醒來哭呀!有時候哭一哭就睡著。然後那天最後她就睡過去了,剛好就是611的時候吧!然後不知道她今天又要幾點睡覺,要抱著她才肯睡這樣子,放在床上就開始哭這樣,好像小孩子都會有一段這樣的時間。那你們知道百歲嗎?

R3:有,就是靜宜姊有跟我們介紹。

M3:就是他的那個養法就是很專業這樣,就是要很規定她這樣。所以,幾點她就知道什麼時候要睡覺,然後到什麼時候就是要做什麼,那個是很有名的育兒書。然後,也是他說要趴睡,不然的話像寶寶手冊就會建議你要仰睡。就是想法完全相反耶!

R3:對呀!因為他說趴睡比較容易猝死。

M3:對!但百歲說他仰睡才容易猝死。所以是說是要我抱著他嗎?完全相反的。怎麼辦?只能交給上帝。

D3:就讓她自己選擇,後來自己選趴睡,要她仰睡就不行。就是每個孩子都不一樣啦!就要讓她自己去選。

M3:對對對。其實那時候他們在講相反時,也不知道該怎麼辦。

R3:那個時候就會比較回歸到孩子嗎?

M3:沒有,那時候我那時候還是比較想讓她趴著睡,就是畢竟頭型。然後就是漸漸她就習慣了,就是我們就用趴的方法。很小的時候不敢讓她趴睡,因為她頭還不會轉,但現在就很OK啦!還有什麼問題?

R3:嗯,我想知道你是如何調製副食品的?

M3:就是我們有幾個一起工作的嘛!我們會一起做。有一個叫葳葳姊,她對孩子的營養非常看中。可是我端出來的東西就...這是什麼?怎麼那麼粗?怎麼那麼細?就是被罵了,哈哈。然後有時候保母也會說這什麼東西?就這樣子而已嗎?應該還要在加什麼吧!就是有人會告訴你要怎麼弄這樣。那...很可怕耶!就好像你要交作業一樣,然後拿一碗過來這樣,然後葳葳姊用東西就哇怎麼這麼厲害。我的就會有兩層,因為我不敢吃糊的東西,所以就是叫他吃。因為一開始我們也不知道好不好吃,要是你覺得不好吃,你怎麼餵,所以要給他吃吃看。所以那時候要餵她吃其實滿難的。因為她喝

母乳嘛!嘴型就是那樣。然後那是我第一次餵她，反正就是不是吃副食品的東西，就是吃一些…

R3:流質的嗎?

M3:就是地瓜之類的。就是爸爸我有就是…在她還沒有吃副食品的時候就餵她吃過海苔，那天好像就拉出綠色的，就一點點，然後我就趕快把它擦掉這樣。

D3:完全不消化呀!

M3:不消化呀!嗯…對呀!其實就是很不容易。嗯，其實那個可以看書，就是去買一本書這樣看。可是我們都沒有時間弄，所以就不會。然後，嗯…也不知道怎麼開始。可是現在就很順手啊!就是幫它蒸熟之後就可以吃了。現在比較好了，所以就是也是因為要熟悉。嗯，新手媽媽真的很辛苦的，就是你自己沒有經歷過，你真的不知道原來是這麼的心情。然後，大家講像洗澡，就是我當媽媽一個月後才敢幫她洗，不然就是我媽媽幫她洗的。我都不敢，因為太軟了，那是很可怕的。對呀!你就會覺得一個小生命在你的手中，其實是很脆弱的，感覺她其實很脆弱的。然後會很害怕，就是沒有聲音了，就會覺得她到底還有沒有呼吸，我會去看一下，就是摸摸看肚子有沒有起伏，把手放到她的鼻子看有沒有呼吸。但其實現在有比較好了啦!不然你會覺得小孩隨時都會被接走這樣，就是還滿可怕的。

R3:那第一次幫她洗澡是怎麼樣的一個情形?有那個手忙腳亂嗎?還是不知道怎麼幫她穿衣服?

D3:那時候因為我看那個書上面講就是其實根本不需要洗髮精、沐浴乳那些，但後來洗頭髮還會用洗髮精，手腳還是會用小朋友的沐浴精。兩個人幫忙洗，兩個人差不多五分鐘就洗好了，那如果一個人的話就會很久。

M3:可是我本身是一個很不愛洗澡的人，我覺得洗澡很麻煩。所以她就是兩天洗一次。

R3:那她有沒有從眼睛、鼻子、背到生殖器?

M3:喔!先洗臉，再洗頭，再洗身體，我們自己大概也是這個順序吧!

R3:因為我聽靜宜姊他們是先從洗頭，我自己也在想怎麼會先洗頭。

M3:我是先洗臉。

R3:那你們會給她吃一些大人吃的食物嗎?除了剛才提到的海苔，還有嗎?

M3:當然會呀!像剛剛這個比薩皮及很早之前的那一口海苔。她現

在就比較不愛吃小朋友吃的，比較喜歡吃大人的。因為可能吃膩了吧!對!那比較還是買吐司或是烤地瓜，沒有很，就是烤土司烤地瓜呀!因為很甜有很香，她就會喜歡吃。

R3:那雅威姊，我想問一下就是你們爸爸媽媽對她的養育有沒有一些想法?就之後的想法

M3:有，就是我問明清如果小孩不想上學，那要怎麼辦?他說:「沒關係呀!那就休學在家啊!」我說那如果她不去教會呢?他說:「那我就打斷她的腳。」這就是明清哥的養育。她不去上課，沒有關係呀!那就休息在家裡，那不去教會就打斷她的腳。

R3:那雅威姊呢?

M3:嗯，其實我也是耶!就是還是希望就是。就是聖經上有一句話就是孩子是我們的產業。就是小孩不是我們的，小孩是上帝的。然後祂把她交給你、託給你，就像是媽媽給你錢，然後你要怎麼去用這筆錢。那小孩就是上帝把這個孩子交給你，看你要怎麼樣去獎勵她。那其實交給我們，我們愛她就把她送到教會，就是把她交給神。

D3:我會希望說就是她的教法其實跟我們爸媽比較不一樣，就是我們受過的苦不要在她身上。然後，我們最需要要求的是她的品格，一定是這樣的。所以我是有再想我希望是在上帝的幫助之下，把她品格就是…嗯，應該說是教好。那我有又再想說那成績怎麼辦?如果她真的拿零分考卷回來之類的呢?可是後來就是後來再算是跟神禱告之後，你會變得說成績是其次，但是品格上面整個是重要的。我啦!我會希望是這樣，可是到時候不知道會變怎麼樣。就是很希望是上帝幫助我們來養這個孩子，因為你靠自己就是沒考100打幾下、放假就不能出去玩的，這個出來之後，就一定是頂尖行業的那些嗎?我們有時候我是有這些想法，所以上帝怎麼帶領她的未來，就怎麼做。

M3:明清哥五歲的時候他爸爸就去世了，所以他成長背景就是缺乏父親的角色。然後我爸在我就在三年前的時候就跟我媽離婚，就去了繼母。可是我媽對我們的關係就他對我們很好，可是對我們來說還是有點隔閡，在我們小的時候到青少年的時候，所以就有一個很深的隔閡。那現在已經不會了，只是我覺得當你長大後你就會了解。所以當我就是我缺乏的就是母親的角色。那沒有父親角色的人要當爸爸，沒有母親角色的人要當媽媽，其實就是滿大的挑戰。所以，這也是一個就是你會覺得你要怎樣才能…我不知道怎樣當一個媽媽，我們也會常說不知道怎樣當個爸爸、媽媽。可是，我覺得就是上帝幫助我們，就是這樣做。所以我們沒有太

多的就是只要她長大不要做壞事，然後以後可以服侍神，也就沒有對她有太大的期待。對呀！當你要她以後要當什麼，其實會有很大的壓力，但最終我們就讓她開開心心長大就好。但她可能以後就是我不去上課可以，如果不去教會就會打斷我的腿就硬不去，那我們也沒辦法呀！

R3:那我想知道如果她把東西放到嘴巴去探索，那你們會不會介意，就是會把它拿開，還是讓她咬？

D3:看她咬什麼，如果覺得太髒的話就要拿開。但是就是不要跟她搶，因為她現在到了一就是東西被她拿走了，你如果你沒跟她要，她沒給你，你直接拿走，她就會生氣。現在探索階段，就還是會。

M3:我記得口腔還滿重要的嘛！

D3:我們沒有給她奶嘴，然後她會咬手指。

M3:對！然後我媽就不讓她咬這樣子。

D3:我就說一定要讓她咬這樣子。

M3:因為沒辦法她一定得還是要安撫她的情緒。

R3:OK，沒有問題了，謝謝明清哥、謝謝雅蕨姊。

### 附件三、執行成果自評表

專題題目	新手父母育嬰歷程與需求之研究探討
專題成員	梁又寧 林昱雯 羅玉梅 梁郁琦 胡曉郡 施玫如
指導老師	
<p>專題研討之預期目標：</p> <p>1. 探討新手父母會遇到的實際問題，以深入了解現代父母的實際狀況，一方面可以給予我們幼教專業上的支持與協助，也可以給予適當育兒資訊給父母參考。對於我們往後成為父母時，也能知道我們會面對的內容為何，較能得心應手。</p> <p>2. 探討當前有關家庭方面的嬰幼兒保育議題，以進行專題研討並撰寫專題研討書面成果報告。</p>	
<b>執 行 成 果 效</b>	<p>專題研討之執行結果：</p> <p>1. 新手父母的調適與改變</p> <p>(1)為了孩子的營養與健康，改變自己對食物的選擇；</p> <p>(2)家庭金錢支出的重新分配，控制自己的花費習慣；</p> <p>(3)滿足孩子的需求，日常活動的安排配合孩子生活作息；</p> <p>(4)犧牲自己的嗜好與興趣，只為能多陪伴孩子成長；</p> <p>(5)夫妻的相處，因孩子而減少兩人的甜蜜時光，卻也增加家庭的親密關係；</p> <p>(6)孩子建立父母與社會的新連結，人際脈絡的建立，拓展父母的生活圈。</p> <p>2. 照顧工作的困境與學習</p> <p>(1)想像與實際的差距，帶給父母挫折感；</p> <p>(2)選擇適合孩子的衣物與尿布，只為給孩子舒適的生活；</p> <p>(3)改變居家環境，提供孩子專屬、安全的活動空間；</p> <p>(4)嘗試調製副食品，滿足孩子的營養需求，從實作中獲得成就；</p> <p>(5)觀察孩子的一舉一動，從孩子的反應中了解其身心狀況。</p> <p>3. 社會支持的資源與協助</p> <p>(1)堅定的宗教信仰，成為父母心靈最大的支柱；</p> <p>(2)新手爸爸的體貼與關心，是新手媽媽最大的動力所在；</p> <p>(3)醫護人員經驗的提供，減輕新手父母的育兒壓力；</p> <p>(4)育兒書籍、網路資訊的發達，讓父母有多元的選擇。</p>
<p>其它具體執行成果：</p> <p>1. 尋找有效的文獻</p> <p>2. 計劃性的蒐集樣本資料，進行深入完整的樣本分析</p> <p>3. 正確的撰寫論文及 APA 格式</p> <p>4. 與人溝通的禮儀</p> <p>5. 使用精簡的文字完整陳述報告內容</p>	