



接受挑戰

看到韌性！

迎接新生命 建立支持網

好孕跟著來

★ 好孕加油站

由懷孕到作為人母是人生的新階段，需要持續發展對自我身心變化的了解、學習情緒管理、調整伴侶和家人關係以及因應社區與職場處境的挑戰。這些變化將為孕產婦帶來喜悅與壓力，適度壓力可以提升對自身需求的覺察並超前佈署做好準備，但，過當的壓力與未預期的事件，則會讓人感到緊張和焦慮。

擁有以下積極正確的心態十分重要：

“  **I can do it!** 準備自己，了解自己，尋找正確的資源，相信我是有本事的女性
Speaking out! 為自己發聲！有疑問或擔心能說出來，別人才知道如何回應。 ”

★ 好孕心情評估

☐ 過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？

☐ 過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？



- 有1題勾「是」即可能會有憂鬱的情形，需要尋求心理諮商或專業人員的協助。
- 如果常常會出現想要傷害自己的念頭時，應立即尋求醫療協助。

★ 好孕神隊友



伴侶必須適應「初為人父」的複雜心情，關心自己能否成為好的父親，關切準母親並給予心理支持，協助減緩她的生理不適。

- **一同面對改變與調適**：接受身心與角色的改變，照顧彼此情緒，爭議時相互理解與尋求共識。
- **一起規劃新生活樣貌**：調整生活作息與重整住屋分配，分擔嬰兒照顧負荷。
- **共同學習生產與陪產**：認識孕產程變化，提供即時資源與強化支持網絡。
- **實際參與育兒和家務**：嬰幼兒安全為第一，共同整理家務事，齊心育兒。

★ 家中長輩「六要」支持心法

公婆與媳婦/岳家與女婿之間微妙、親密又疏離的關係，在新生兒來臨後，可能會受到彼此態度與溝通互動的影響，出現問題與挑戰。而新手媽媽在疲累、煩惱與壓力下，更期待家人能多一些支持與信任，少一些質疑與否定，家庭成員可採取「六要」心法來體貼新手媽媽：

- 1 **要** 吸收新知讓育兒觀念與時俱進
- 2 **要** 多體諒新手媽媽的辛苦與脆弱
- 3 **要** 信任與多聽新手媽媽的想法
- 4 **要** 體恤新手媽媽需要空間和鼓勵
- 5 **要** 溫柔有禮關懷，化干涉為尊重
- 6 **要** 化建議為支持與包容



★ 手足心關係～準備家庭大小孩接受新生兒的來臨

家庭會因為新生兒來臨出現手足競爭的階段，大孩子會認為失去原有的親友關愛以及家中的特殊「地位」，而感到失寵。父母可以透過為大小孩做好準備而減少衝擊，避免親子之間的壓力與困擾。

孕期是準備大小孩的好時機

- 讓孩子參與迎接新嬰兒的準備活動。
- 告訴孩子有關他的出生和嬰兒時的故事，讓他們感覺自己已經長大。
- 在嬰兒出生前，慢慢改變孩子的房間或床。
- 幫助孩子表達自己的感受。
- 善用兒童書籍和影片，討論嬰兒需要被照顧。
- 與孩子討論媽媽生產時誰會照顧他。



產後讓大小孩適應新生兒好妙招

- 讓孩子參與照顧嬰兒的活動。
- 伴侶/家人主動參與照顧大孩子與嬰兒的活動。
- 為孩子計劃新身份的慶祝活動。
- 留意孩子們的互動與安全。
- 每天保有與大孩子獨處的時光。
- 瞭解退化狀況仍常發生，避免過度驚慌與責怪。



★ 韌性家庭有資源



我的幸運心
準媽媽的好運秘笈



孕期好遇到
準爸爸的幸福攻略



孕產婦心理
健康日常



衛福部社家署
「育兒親職網」



衛福部
「幸福敲敲門」



iCoparenting
和樂共親職學習網站



用愛教出快樂的孩子：
0-6歲正向教養手冊



衛福部正向
教養宣導影片