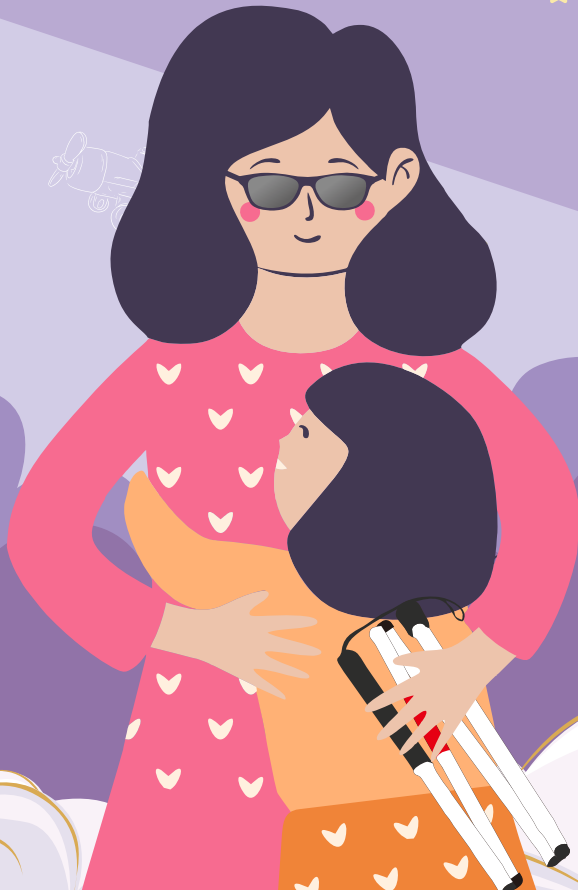


視障媽媽的生育故事

《人物介紹》

- 一、視障專家 李英琪。
- 二、熊貓媽媽：視障中度，結婚十年，育有一女一男。
- 三、小丸子媽媽：視障重度，結婚九年，育有二女。
- 四、雙雙媽媽：視障中度，結婚多年，育有一子。
- 五、大耳狗媽媽：視障重度，結婚十四年，育有一女一子。
- 六、酪梨媽媽：視障輕度，結婚多年，育有一女。







期待新生命的到來

就如同一般家庭一樣，每對夫妻都會期待和相愛的人有共同的孩子，視障媽媽如何迎接新生命的到來，又會面臨到什麼困境呢？

丈夫說：「即使遺傳也願意接受，因為妳也長得好好的」酪梨媽媽

從決定生孩子到懷孕階段就是一場身心靈的挑戰。
在決定生養小孩時，視障媽媽們都會考慮很多因素。

✚ 熊貓媽媽、雙雙媽媽、大耳狗媽媽都會擔心基因遺傳的問題，自己的視障基因會不會遺傳給孩子？

媽媽們會建議在孕產時進行基因檢測，讓自己可以安心去面對。也會擔心自己的照顧能力與是否有後援支持。

✚ 酪梨媽媽強調夫妻是雙打，雖沒有外援支持，但先生很願意協助。

✚ 熊貓媽媽及雙雙媽媽則是由配偶及娘家母親輪流協助照顧。

重點是--家人的支持與陪伴是很重要的。
因為要生育孩子，夫妻會放棄一些自我的人生目標。
生產後的經濟與生活規劃也會做調整。

✚ 熊貓媽媽會與先生討論買房子的取捨。

✚ 大耳朵媽媽為了準備育兒與經濟兼顧，改變工作型態，調整為在家接案。

然而多數視障媽媽會默默承擔懷孕與生育的風險與焦慮。包含健康考量與視力惡化的問題。

雙雙媽媽及大耳狗媽媽都會考慮到這個問題。

在決定生養小孩時，都需要考量很多事情，而照顧孩子的後援支持考量，每個媽媽都有不同的想法。

- 熊貓媽媽曾嘗試給婆婆帶，後來還是自己帶。
- 酪梨媽媽會請育嬰假，等孩子大一點時再送公托。
- 大耳狗媽媽則堅持要自己帶孩子。



而健康與視力的問題，也同時讓想要孩子的想法列入考量之一。

- 雙雙媽媽因眼睛容易因疲勞惡化，曾經猶豫是否要生育。
- 大耳狗媽媽在產後發現視力明顯退化。

但是媽媽們還是希望擁有自己的孩子。

媽媽們的貼心小提醒：

在決定是否生小孩時，常面對多重壓力，包括遺傳風險、自身健康、照顧能力與社會期待。

媽媽們在懷孕生育期間需要家人更多的心理支持與實質上的協助。

尤其是「神隊友」的支持與協助更為重要。

◆ 小幫手

桃園市政府有視覺障礙者視力協助員服務可以提供陪同就醫服務。



迎接新生命的準備



恭喜懷孕了!!

面對要迎接一個新生命的到來，

新手媽媽們都會十分的焦慮與擔憂，視障媽媽亦是如此。

而她們會面臨什麼樣的問題與擔憂，她們怎麼去面對與解決。

「當醫生在講解超音波照片時，基本上我都在放空。」雙雙媽媽視障媽媽在產檢上都會和另一半討論，但自己擁有自主決定的權利。

例如：產檢的地點及時間。

若地點便利性高或熟悉度，視障媽媽就可以自行前往。

✚ 酪梨媽媽的考量-地點便利性及老公的時間為優先主要考量。

✚ 熊貓媽媽會參考親友推薦的診所，自己也方便前往。

醫療資源與專業信任度也在考量之中。

例如：是否有提供基因檢查、高層次超音波等自費檢查項目。

✚ 大耳狗媽媽選擇自己比較熟悉的醫院進行產檢。

✚ 部分的視障媽媽是需要家人陪同或協助孩子的照顧安排。

媽媽們的貼心小提醒：

目前桃園市針對孕產婦有乘車補助，大家可以用好用滿喔

◆ 小幫手

桃園市政府婦幼發展局 113 年度起有孕婦乘車補助。

— 一生好運卡 —

可至育兒資源網線上申請，符合資格者補助 9000 元，每

趟次補助 250 元



現在很流行生產後到月子中心或月嫂到家中協助坐月子，或和配偶或娘家家人討論，也有的媽媽會選擇自行照顧。

👉 大耳狗媽媽則是選擇由婆婆及保母來協助。

👉 熊貓媽媽選擇由娘家支援及夫妻自行照顧。

首要考量的因素是經濟能力

若無法負擔月子中心費用，會請月嫂或選擇在家坐月子，其次是家庭支持系統是否存在也是關鍵的考量，沒有後援的媽媽會選擇親自照顧，但還需要考慮到自己視力狀況，更需要神隊友的支援。

學習如何照顧寶寶，除了自己在網路上獲得資訊，坐月子中心的護理師或專業保母都是可以提供協助的專業人員。

媽媽們的貼心小提醒：

在醫院時，可請護理師們提供照顧寶寶的資訊。

使用書面資料時，可以使用擴視機或放大字閱讀資料。

另外如在月子中心，可要求月子中心護理師口述教學。

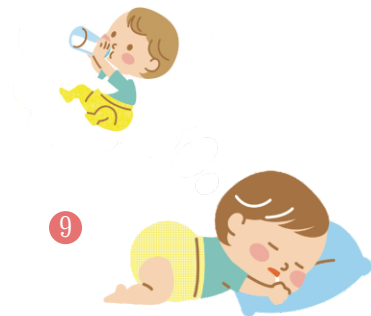
記得要錄音重複聽衛教內容。

重要的是——也請另一半神隊友在旁協助理解、溝通與轉述重要資訊。

◆ 小幫手

桃園市政府婦幼發展局 114 年度成立「桃園市孕產婦關懷中心」。

提供孕期諮詢、生產準備、心理支持、哺乳諮詢、育兒支持、專業講座、資源及相關服務。



歡喜新生命的誕生



經過 40 周的懷孕過程，一個新生命即將到來。

在生產過程中，常會面對許多沒有體驗過的壓力，如產檢、陣痛、羊水破等等，而身為視障媽媽，都是如何面對當下的情境。

「在醫院打點滴的時候，有時候護理師進來會說，等一下沒了再叫我。沒了？我不知道呀。我看不到點滴量剩多少...」雙雙媽媽

從視障媽媽的經驗分享中，多數是由家庭支持與自身的經驗。視障媽媽們都會有家人陪產，主要是配偶或其他親人(媽媽)

✚ 酪梨媽媽、雙雙媽媽的先生是主要陪伴與協助者。

另外也有視障媽媽分享到一

醫師及醫護人員未充分了解視障孕產婦的需求。

例如：無法即時說明當下發生什麼事？

忽略了視障媽媽需要具體引導的需求。

新手爸媽無法知道當陣痛時，到底痛多久才需要到院備產？

產兆是什麼？羊水破？但視障者無法分辨是羊水還是經血？

這些狀況都會令視障媽媽們非常焦慮。

媽媽們的貼心小提醒：

1. 在產檢時就可以主動告知醫護人員，我們的視覺狀況與限制。
2. 請醫護人員可以先提供一些生產時需要注意的事項。
3. 與醫護人員事前溝通好，進產房時要如何與我們溝通，例如：如何用聲音描述或提醒、或輕碰身體等方式。
4. 提早準備生產的東西及了解生產流程。

生產後的照顧問題，更需要家庭成員給予需要的支持。
另一半的支持或家人的協助是非常重要的！

- ✚ 熊貓媽媽第一胎由娘家支持，第二胎則與先生兩人獨力照顧。
- ✚ 酪梨媽媽夫妻是「雙打」，雖沒有外援，但先生很願意協助，分工合作。
- ✚ 雙雙媽媽生產後有丈夫與母親輪流照顧她，提供了實質與情感支持。
- ✚ 小丸子媽媽一開始就是想自己帶小孩。
- ✚ 大耳狗媽媽表示「什麼事都自己來」，也因照顧壓力大而感到無助。

媽媽們的貼心小提醒：

我們應該讓另一半了解自己因障礙的限制，會有哪些不方便。
夫妻可以事前溝通，做好育兒分工。

◆ 小幫手

透過「視覺功能障礙者生活重建服務」，可以到宅提供育兒環境的改善，讓視障媽媽更容易在熟悉的環境中育兒。

視障生活自理老師，也可以到宅教導做飯、清潔、打掃衛生、洗曬衣服、如何幫寶寶穿衣服等等。



面對新生命的到來，喜悅的心情轉變成一種照顧的責任。

「明明就是一點點小事，卻會忍不住想哭。」大耳狗媽媽

視障媽媽雖然自身的視力障礙有限制，仍然積極面對自己的親職角色，照顧新生兒的工作真是一場辛苦的挑戰，從抱小孩、餵奶、洗澡、穿衣服等等都是需要從頭學習。

媽媽們都是如何面對挑戰

1. 有專業的育兒指導，可以協助基礎如何開始照顧：

📖 熊貓媽媽在月子中心學習到育兒知識及運用（如奶嘴使用、如何照顧早產體重偏低的嬰兒）。

📖 熊貓媽媽建議「提供視障者的育兒訓練」：孩子出生前可以用「練習」的方式，讓媽媽提前熟悉照顧技巧。

2. 心理支持，讓照顧孩子不孤單：

📖 大耳狗媽媽特別需要心理上的安慰與理解。她在自己帶兩個小孩、身體疼痛時，覺得非常孤單。

3. 實際照顧支援，可以共同分擔照顧壓力：

📖 媽媽們都提到照顧新生兒體力消耗大、需要人手。

📖 熊貓媽媽提到第二胎因爸爸不能幫忙，只能靠自己與月子中心的支援。

◆ 小幫手

桃園市政府婦幼局有孕產婦暨婦女心理促進健康方案，可以提供本人或配偶設籍本市之孕期中，產後 6 個月內的心理諮商服務。





育兒大小事爸媽一起來

原本甜蜜的兩人世界，現在多了一個嗷嗷待哺的小傢伙。
有時像天使，有時像魔鬼，真是讓人捉摸不定猜不透。
先生需要上班，回到家也會期望好好休息。
當視障媽媽照顧寶寶一整天累的時候，也是希望有人幫忙時...

「說了也不見得有幫助，因為他不會懂那種感覺。」大耳狗媽媽

多數視障媽媽與伴侶並沒有進行正式的照顧分工討論，而是以「自然而然」的方式進行，不會太過正式討論誰要做什麼，這牽涉到另一半的工作狀態，多數都是彈性處理，視狀況調整。

像是：白天媽媽照顧孩子，晚上先生幫忙哄睡或洗澡。

身為伴侶想成為「神隊友」就更主動去支援，也建議把困難的地方，雙方一起討論，才能獲得更完善的處理策略。

孩子是兩人共同的甜蜜負擔，決定有孩子的過程，也承諾一起照顧的責任。但是面對明眼的另一半，視障媽媽們認為最大困難來自對視障者需求的不了解，而造成的溝通上的落差。

🚦 大耳朵媽媽曾感到挫折，因為先生無法理解她「看不到」所造成的實際困難。例如：晚上一同帶孩子外出時，明明路上燈光明亮，為何還會走丟？

媽媽們的貼心小提醒：

在溝通上的困難，大多是另一半對於視障者的障礙狀況不了解。

我們應該需學會具體表達自己的需求。

當我們提出需求時，明確描述我們的需求及所需要的協助。

例如：「請你牽我手」而不是模糊地說「我看不清楚」。





育兒資源幫幫忙

孩子在愛的灌溉下漸漸長大，再也不是吃喝拉撒睡的事情了。陪伴孩子成長，媽媽們需要學習很多的育兒知識與技巧。

「對於資訊或資源的取得，不知道能不能申請？不知道去哪裡問？是常見困難。」小丸子媽媽

新手媽媽們普遍表示都是「邊做邊學」，從照顧第一胎的經驗讓她們逐漸熟悉育兒節奏。

視障媽媽可透過以下的方式，獲得育兒的知識與技巧：



1. 月子中心與護理師：

熊貓媽媽在月子中心期間接受護理人員口頭教學。
如：幫寶寶洗澡、哄睡等。

2. 家人：

大部分視障媽媽的配偶、娘家、婆家是主要後援系統，協助育兒與家務。

3. 月嫂或保母：

有的視障媽媽選擇聘請月嫂度過產後初期，減輕照顧壓力。

4. 同儕媽媽的經驗分享：

透過親友或同為視障媽媽的經驗交流了解實用做法。

5. 醫療單位：

定期回診時，記得主動詢問醫師或護理人員，請專業人員提供育兒與衛教資訊。

育兒資訊的取得，許多媽媽都提供很好的管道：

1. 社工與社福機構是重要來源：

社工會提供輔具申請、托育資源等資訊。
申請育兒輔具與育兒指導服務，臨托或托嬰服務等等。

2. 社群網路：

透過 LINE 群組與同儕交換育兒經驗或從網路搜尋取得育兒資訊。

有些資訊在獲得上會有困難--

例如：不知道如何獲得資訊：

有些視障媽媽直到領身障證明後，才知道可申請擴視機、保母補助等資源。

或是輔具補助不足或配備不合用：

擴視機價格昂貴，補助只能補助一部分，仍需自費負擔。

手持式設備對部分媽媽來說使用不穩、容易造成疲勞。

此外，在育兒環境對於視障媽媽尚未完全友善，在使用上會有困難--部分視障媽媽表示：公共空間、托嬰設施未考量到視障者使用的便利與兒童安全性。

媽媽們貼心小提醒：

在使用資源尚有疑慮，就直接打電話去相關單位詢問，有時候並不是資源不提供，而是我們不知道，那就會錯失很多好的資源。

◆ 小幫手

善於運用社會福利資源協助，能讓身障者育兒會更輕鬆。目前桃園市政府婦幼發展局有很多 6 歲以下的育兒服務，大家可以上網查詢—「桃園市育兒資源網站」。

桃園市政府社會局身心障礙者婚姻與生育服務方案，由桃園市身心障礙聯盟提供居住在桃園市的身心障礙者且育有 12 歲以下的子女，婚姻與生育相關的諮詢與個別化的服務。

