

# 初為人父

## New Dads

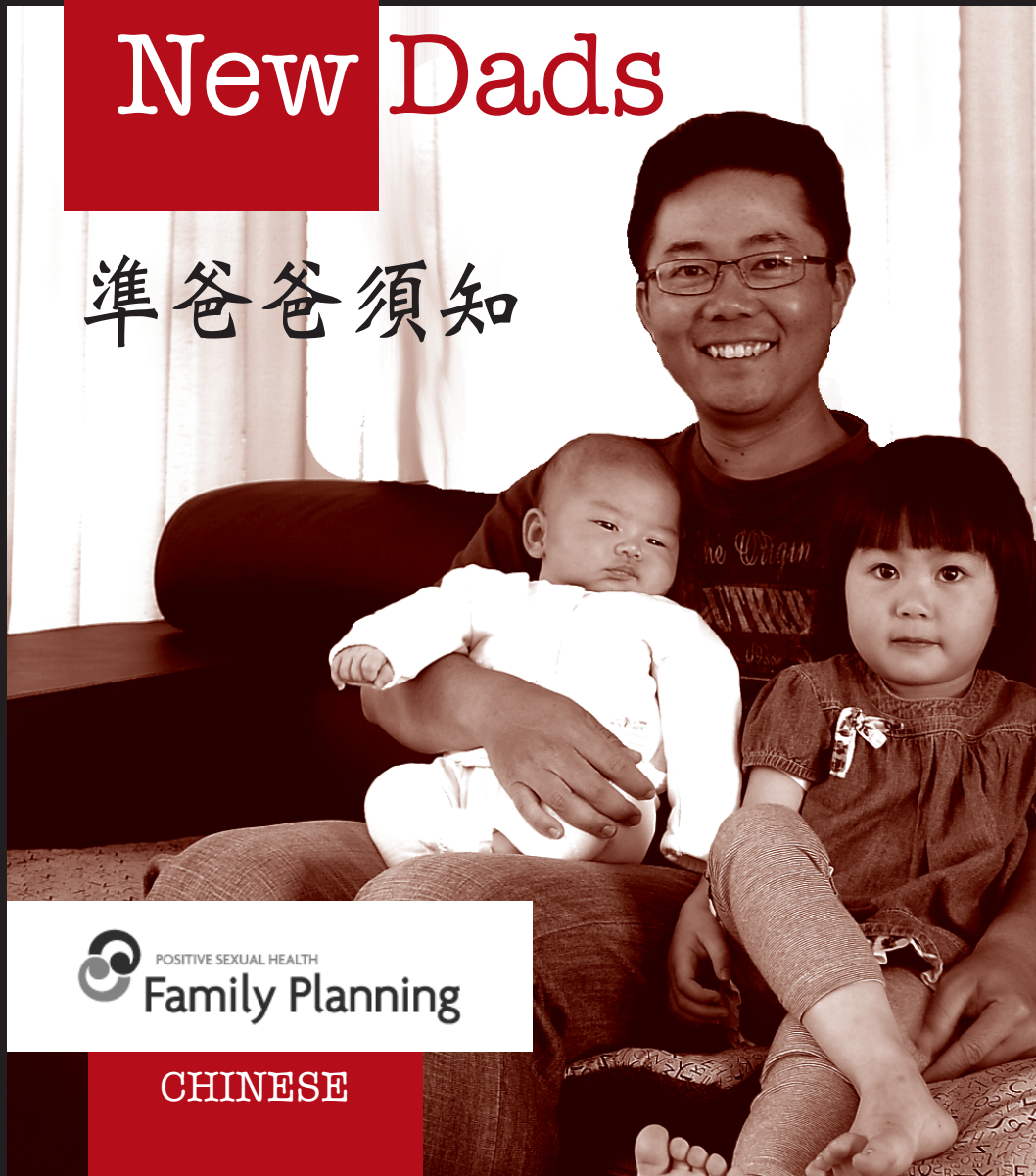
### 準爸爸須知



POSITIVE SEXUAL HEALTH

Family Planning

CHINESE



# 初為人父 – 準爸爸須知

2007年第一版

2008年5月修訂版

© copyright 2011

Revised and Chinese translation current at March 2011

欲知更多資訊和資料請瀏覽  
[www.familyplanning.org.nz](http://www.familyplanning.org.nz)



This resource was made possible  
thanks to the generous support of the  
Todd Foundation

Original English version funded by Ministry of Health

ISBN: 978-0-9864651-9-2

# 導言

## 您就要當爸爸了！

許多準爸爸會因即將為人父而感到興奮不已。通常興奮之餘又難免一絲恐慌。不必驚慌。這是司空見慣之事。無論您感受如何，9個月內您都將成為一名父親。這段時間內，您有許多事情要做好準備。但別擔心，事實證明，這些準備工作也充滿樂趣。

“初為人父－準爸爸須知”的目的是給新爸爸們一些提示，幫助其適應新的角色。其中會談及您即將為人父的種種感受。會探討懷孕期間和分娩後您和伴侶之間的關係會受到的影響。還會指導您應如何幫助您的伴侶，給您提供一份清單，為寶寶出世後頭幾個星期的生活做好準備。

（本文假定大多數準爸爸與準媽媽為伴侶關係，為方便起見，本文皆稱為伴侶。我們明白並非所有準爸爸都將與孩子的母親保持伴侶關係。）

## 您有何感受？

當您準備做爸爸的時候，您一定會經歷一系列的情感衝突。您可能會滿心期盼並泰然以對。也可能會困惑、不安、焦慮或根本就漠不關心。您亦可能對有此感受而產生負罪感。不必如此。當您的生活面臨重大變化時，有此感受實屬正常。

當您的伴侶發生明顯變化並得到特殊的孕期照顧時，您可能會覺得自己被忽視。您可能會心生疑慮，這不是真的吧，或者您無法想像自己即將成為一名父親。您可能擔心為人父母而需應對的瑣事。如果您有此類想法，很正常，因為許多男同胞都有此感受。

做一名父親可能是您此生中最激動人心，也最有意義的一件事。也可能是最有壓力的一件事。重要的是，您要注意自己的感受，必要時尋求幫助。

首先，要與您的伴侶及家人交談溝通。您也可以同您認識的其他父親或您和伴侶在孕期期間諮詢的健康專家交流。如果覺得談話不方便，您可以訪問相關網站和部落格（參見第19頁）。

如果您來自一個大家庭，您可能已有育嬰經驗。若不是，您可以拜訪有寶寶的朋友和親戚，詢問如何抱孩子、餵孩子，以及如何給孩子換尿布。這些都是可以借鑑的經驗，並且是您可以掌握的技巧。他們都知道期待新生命的感受以及生育後即將發生的事情。大多數人都樂意與人分享孕期、分娩及早期育嬰的故事和經驗。通過與其他父母交流經驗，您會覺得更容易說出自己的感受。

## 您和您的伴侶

對許多夫婦而言，孕育寶寶是一件激動人心的事。男士會開始從新的角度看待生活，而且，寶寶的誕生會讓伴侶關係變得更加親密。

懷孕也許是你們計畫中的事，或許是個意外的驚喜！寶寶誕生時，有些父母處於穩定和諧的伴侶關係中。有些則不然。無論是何種情況，一旦為人父母，你們的伴侶關係必將承受新的壓力，因為你們雙方都要承擔為人父母的責任，並且開始意識到這將會給你們的生活帶來變化。

“分娩前的睡眠缺乏在的意料之外，她一直翻來覆去無法入眠。”

和您一樣，您的伴侶也可能會為即將為人母而心事重重。她也會遭受生理困擾，荷爾蒙失調等無法掌控的問題。她會經常犯困、嘔吐（一天中任何時間都可能發生），還會因體內激素激增引發情緒上的波動。她可能會腳踝腫脹和（或）腰酸背痛；她可能會經常要上廁所；她還可能會在白天或晚上不定時地想吃東西。雖然許多懷孕特徵相似，但每位懷孕婦女的個人反應卻不盡相同。

同您的伴侶談談她懷孕的感受，會增進彼此對懷孕的了解，做好承擔新角色的準備。雙方應盡可能相互理解，為寶寶的到來及寶寶的照料一起作決定。這時很適宜討論您對照顧孩子的想法和意見，例如您可能想呆在家做一段時間的“奶爸”。

對許多伴侶而言，彼此間相互支持，或計畫要個孩子是件非常幸福的事。然而，對許多父母來說，孩子的到來會給他們帶來一段時間的焦慮和不安，對他們個人及兩人的關係都會產生一些影響。如果您和您的伴侶認為這段時間難熬，可考慮在孩子出世前一起做夫妻心理輔導。

您的處境可能因家庭元素而變得更複雜。或者您不再與準媽媽有伴侶關係（參閱第12頁）。在孩子出世前獲得的幫助越多，就越有益於問題的解決。孩子出生後，您會發現花在其他方面的時間少了，包括與朋友們相處的時間。

一旦孩子降生，您會察覺到你們之間的關係起了變化。現在你們已為人父母，將會有一個重要的人佔用你們的時間。家庭生活有時會變得很難調整，即便10分鐘的交談也幾乎不可能。請記住，要為彼此預留出時間。分享在一起的感受，仍然是生活中至關重要的一部份，而為人父母後也能加深彼此的關係。

### 產後抑鬱症：爸爸也可能會有

寶寶出世後的頭幾個月，會非常勞累和難熬。如果您或您的伴侶一反常態易怒或淚流滿面，做無必要的自我責備，或是有失控的感受，那麼您可能得了產後抑鬱症（PND）。

產後抑鬱症對各年齡段的媽媽都有影響，目前也有跡象表明爸爸也會受產後抑鬱症影響。夫妻間進行坦誠的交流非常重要。這些症狀一直困擾您時，尋求專業輔導也很重要。不是每個人都會得產後抑鬱症，但我們有必要瞭解它。

有時，  
家裏有太多人想幫忙。  
分散使用陪產假。

我們從不對訪客說“不”。  
有時，照顧別人和嬰兒一樣都不輕鬆。

### 懷孕、為人父母和性生活

很多夫婦擔心懷孕和將為人父母會影響到他們的性生活。一些婦女覺得懷孕期間性欲會增強，另一些則持相反觀點。雙方共同探討吧。找出雙方都協調舒適的解決方法。不必擔心，性生活不會傷害到孩子。

孩子出生後，夫妻雙方可能都不願恢復性生活。您可能太累，機會太少，或者頻率減少。您的伴侶也需要從產後恢復過來，這需要時間。談談你們的感受。除了性生活外，有無其他方法保持夫妻間的親密關係呢？如果沒有性交，您會從伴侶那獲得性快感嗎？盡量選擇在感覺不勞累而且不容易受到干擾的時間過性生活，如選在孩子睡覺的時候。

避孕也是需要注意的事項。即使在您的伴侶母乳餵養時，也有懷孕的機率。您可問您的助產士或是家庭醫生怎樣避孕，或是參閱Family Planning。

## 您能做些什麼？

### 孕期

因為要當爸爸而措手不及和內心不安是很正常的。或許幫助您的伴侶最好的方法之一就是在孕期花時間盡可能多學些懷孕和當父母的知識。這樣，當對方需要時您能提供情感和實際的幫助。



### 以下建議可供參考：

1. 關注您伴侶生理上和精神上的變化。讀書、看部落格、上網；同您的伴侶、朋友、家人、其他父母親和健康專家交談。
2. 陪伴侶一起參加產前培訓班；您會學到許多關於產前的知識，還會了解產後當父母的實用方法。雙方共同努力，你們會對產前、產後的事情作出更明智的選擇。
3. 陪伴侶一起去看產科主管護理員。
4. 陪伴侶去做孕期內要做的所有掃描或檢測。
5. 彼此交談，要坦誠告知您的感受，傾聽她的想法。
6. 如是您是吸煙者，儘量不要在您的懷孕伴侶或出世後的寶寶身邊吸煙。
7. 減輕負荷 – 幫忙做飯、做家務、接送等，尤其是在她懷孕的後期。把大量食物冷凍起來。
8. 為寶寶的降生作準備，如準備好嬰兒房，添加一個嬰兒汽車座椅和其他必須設備。想想您會如何歡迎寶寶的誕生，如，帶寶寶參觀一下房子。
9. 共同制定分娩計畫，與您的產科主管護理員商量在分娩期間您需要分擔什麼責任。
10. 提前閱讀一些產前資料，放在隨手可取的地方。你們可能會遇到預產期提前的情形。
11. 與您的伴侶談談母乳餵養。在孩子出世前告訴她，您會支持她母乳餵養，當她決定這麼做時，您的支持會讓她更有信心。
12. 想想您要如何安排您的陪產假，如每個星期陪她幾天。
13. 如果您打算去醫院或生育中心分娩，事先要去一次，熟悉路線和停車位等。
14. 分娩前，稍微讓自己放鬆下，比如去看看電影，來個浪漫的晚餐或野餐，休息一天或兩天。

“  
分娩前請了  
幾天假，因  
為計劃要剖  
腹產，幾天  
的休息幫助  
了我產前  
放鬆自己。  
”

### 分娩

多數女人會去生產中心或醫院分娩，有部份則選擇在家生產。按法律規定，分娩時可以要求獲得醫療上的援助。您和您的伴侶在聽取相關醫護人員的意見後，最好在快要生時，已經商定好生育計畫。如果你們尚未作出決定，也別驚慌。您只要確保在她分娩時全力支持她。研究表明，當她們的伴侶在場時，產婦壓力會有所緩解，疼痛會減少，用藥也更少，分娩時會更配合。

陣痛有時會很長，有時又相當艱難。您的伴侶可能在某些情況下要全身麻醉，以緩解分娩的巨痛。除了在分娩時提供情感和實際的支援，您還有一個重要的職責，去當您的伴侶和寶寶的守護者。因此，如果您或您的伴侶在產後有什麼問題和擔心，不要怕告訴助產士或其他醫護人員。

對許多男士而言，能親眼見證孩子的出世，是一段意義非常，感動人心的經歷。當然，並非每個人都會如此認為。一些男士見到伴侶遭受如此大的疼痛會令他們痛苦不堪。如果您不想在分娩現場，儘早告訴您的伴侶，並幫她安排好其他人在場。

“我不是太確定要不要在分娩的現場……但是，已經沒有時間去決定了……分娩過程相當令人驚奇。”

“真不可思議，您一定要在現場，我無法解釋，看著您的孩子出生是件絕對奇妙的事情。切斷臍帶，也讓人驚歎不已。”

## 產後

讓歡樂開始吧！起初的一些日子，剛當爸爸的您會感到興奮、恐懼和筋疲力盡。突然間，您和您的伴侶變成了父母，要擔當起照顧孩子的特定責任來。但是，哪有使用手冊呢？

您在孩子出世前所做的一切準備都會派上用場，比如同您的伴侶交談，拜訪有小孩的朋友，閱讀父母實用手冊，參加產前培訓班。

正如您對為人父感到不安，不知該做些什麼好，您的伴侶也可能要學著當好一個母親。你們要交流各自的想法，記住你們要一起去面對。據瞭解，產婦如果在孩子出世後的幾週內得到伴侶的有力支持，得產後抑鬱症的機率則會降低。做了爸爸媽媽後，彼此要不斷地交流各自感受，要抽時間去享受對方的陪伴。正如坐過山車一樣，若兩人一起坐，會更有樂趣。

以下建議，會讓您在頭幾個月內當爸爸更輕鬆些：

**共同照顧。**照看剛出生的寶寶可是不分晝夜，沒有休假的。這可是個累活。您可能是家中的頂樑柱，如果有條件可與孩子建立一種特殊的紐帶，除了當您的伴侶堅實的經濟後盾，還要試著去照顧寶寶。比如，您可幫忙餵奶、洗澡、換尿布、安慰、哄睡、散步。這些都不是簡單的家務活，您要對寶寶微笑，抱寶寶的時候還要同寶寶說話。這會成為您與家人共同分享的珍貴記憶。

“從醫院回來，我把奇慢無比的其他司機上車開得比他老擔心其

“您的世界發生了改變，但感覺奇妙。我外出工作，白天一直在想他，好像為了魂似的。他改變了您的人生觀和價值觀。

**家庭主男。**照看孩子是數月（乃至數年！）家務活的重點。然而，所有的日常家務您仍需要做，其中（如洗衣）可能更費力。如果你們（媽媽，爸爸和寶寶）獨立生活，任何給予您伴侶的實際支持，會讓她心存感激。剛開始做媽媽是一件累人的事，她還需要產後加以恢復。任何時候您都要挺身而出。如果做不到，向朋友和家人尋求幫助。

**母乳是最好的。**頭幾年，母乳餵養有益寶寶身體健康和成長。如果您的伴侶選擇母乳餵養，您可以在許多方面給予她幫助。您要確保她飲食規律，多喝東西，乘餵奶間隙多注意休息。您也可幫著給寶寶換衣服、安撫寶寶，並讓寶寶睡覺。研究表明，如果父親支持並鼓勵母乳餵養，妻子會做得更好，餵養時間也會更長。如果您的伴侶不想或是不能母乳餵養，您可以幫她餵奶，準備奶瓶，沖好奶粉。

我們的女兒出世後，我休息了幾週的假。我做飯、購買生活用品、洗衣服，以便讓妻子能專注於餵養女兒，休息。這真是一段特殊時光，我很高興沒有因為工作錯過它。

# 形形色色的爸爸們

## 年輕爸爸

有許多新爸爸年紀很輕。您可能還沒有打算這麼早就要一個小孩，有人並不歡迎孩子的到來。

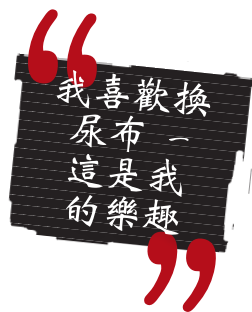
只是要記住做父親即意味著要承擔責任。您承擔的越多，獲得的尊重就越多。

盡全力支持您的伴侶：陪她去參加產前培訓班，去看助產士，履行您該承擔的一切責任。年輕男士可以當個好爸爸。關鍵是您怎樣做，而不是您的年齡。

如大多數年輕爸爸一樣，您可能對為人父充滿了憧憬。不過，您也會有些擔心。您可能仍在學校上課，或學習，您將怎樣去撫養一個孩子呢？您會擔心如果沒有工作會很難養活一個孩子？您可能還跟父母住在一起。若有雙方家庭的支持，當個年輕的爸爸會更容易些。準媽媽可能也很年輕，也會考慮相同的事情。

有很多資料可以供年輕爸爸們參考，詳情請參閱第20頁列表。另外，年輕父母們還能得到特殊的福利，可從紐西蘭工作和收入局（Work and Income）中獲取詳情（聯繫方式請參閱第19頁）。

如果您不打算在您伴侶生產完後跟她住一起，要記著在出生證明上簽上您的名字，否則您並不是合法的父親。如果以後您的伴侶不願意讓您與小孩有聯繫，這麼做有利於您與孩子的接觸。然而，作為父親的您需要給孩子支付撫養費。



### 分居的準爸爸

一些男士在孩子出世時，已經與孩子的母親分居了。這種情況下，您和您的前任伴侶需要就孩子的撫養問題達成一致。父母之間的關係會影響到孩子的成長。您可能需要法律或其他方面（如諮詢）援助，以確定您將承擔怎樣的責任，對前任伴侶應盡哪些義務。請記住，無論您與孩子的母親關係如何糟糕，與您的孩子保持關係是應該的。更多建議和資訊請瀏覽“父親与子女信託”網站：

[www.fatherandchild.net.nz](http://www.fatherandchild.net.nz)

### 繼父

如果其伴侶在前一段關係中有小孩，開始伴侶關係時，某些男士則成為了孩子的繼父。這會給他們帶來挑戰。這個家庭中的孩子可能會憎恨新出現的爸爸，尤其媽媽把精力都傾注在她的伴侶身上，而不是自己身上。

繼父應承擔哪些責任？與孩子友好相處好過嚴加管教。要花時間與孩子培養感情。盡親生父母之責也是很重要的。如果您感到不友好或像個局外人，同您的伴侶私下交流，您要尊重孩子的想法。

# 確保安全

懷孕的婦女會做大量的檢測，以最大程度保證她和孩子的健康。您的伴侶懷孕時還可能要做愛滋病病毒檢測。感染愛滋病病毒的途徑有許多種，許多病體呈陽性的婦女並未意識到她們自己的危險處境。愛滋病病毒呈陽性的孕婦，可經過治療降低寶寶呈陽性的機率。

如果您或您的伴侶曾與其他人發生過性關係，那麼你們中的一方或雙方都有可能感染上性病。某些性病會給孕婦帶來併發症，而有些病如衣原體、淋病、愛滋病病毒等，會在分娩時傳給寶寶。

雙方都做性傳播感染測試，既有益於保護孩子，也可預防相互感染或在感染後防止重複感染。

如果您與其他伴侶發生性關係，要用帶潤滑劑的避孕套以減少摩擦，防止避孕套破損，以預防您染上疾病，從而也保護您的伴侶或寶寶。



## 財務支持

養育孩子需要花錢。除了要為孩子的到來準備嬰兒床、嬰兒車、汽車座椅這些裝備外，還有一些常規花銷，如尿布、衣服、玩具。如果您的伴侶懷孕期間有工作，她可能不得不停止工作，生產完後她可能暫時或長時間無法工作。

這些開銷，加上損失的收入，會給家庭帶來壓力，讓彼此關係變得緊張。雙方要共同商量對新家庭的規劃，以及如何照料寶寶，在孩子出世前把這些事定下來很重要。不妨制定預算。您可能會犧牲掉您目前的一些花費。無論如何，當懷孕給您的生活帶來變化時，您可能不會想再在其他方面花費更多的錢。如果您考慮加班或換工作，先同您的伴侶商量再定。多花點時間陪家人會更好，因為時間也很寶貴。

如果您失業了，或在求學，或入不敷出，您不妨聯繫紐西蘭工作和收入局（詳情參看第19頁），大多數家庭可申請額外的福利。



# 準備清單 – 給新爸爸的提示

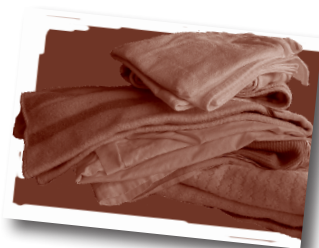
嬰兒需要的用品和裝備數量驚人。不僅在家裏，任何時候您出去都需要。這有一個嬰兒護理清單，會對您早期照顧寶寶有所幫助。同您的伴侶和家人交流一些有文化意義的準備事項。

## 交通

- ☐ 嬰兒車座/嬰兒汽車座椅（嬰兒出生的前半年，這些用品可從嬰兒零售商或例如Plunket這樣的機構租用）。
- ☐ 嬰兒車（加防雨防曬篷）
- ☐ 前背袋或後背袋（是爸爸親近寶寶的好方法）
- ☐ 尿布袋（或任何您在戶外需帶裝備的大包，見第18頁的“戶外清單”）
- ☐ 車窗遮陽布

## 睡覺

- ☐ 嬰兒的搖籃或手提籃（在最初的幾個月嬰兒會用到；有些父母則直接過渡到嬰兒床）
- ☐ 嬰兒床（+床墊）
- ☐ 床單、毯子、內毯、防護床墊等（出門時用一些小羊毛毯或毯子包裹寶寶也很有用）
- ☐ 睡袋或嬰兒包裹（嬰兒喜歡床上舒適的感覺；最初幾個月往往用棉毯、棉紗或睡袋包裹嬰兒；醫護人員或助產士會教您一些包裹的技巧）



## 初為人父 – 準爸爸須知

### 餵奶

- ☐ 護理胸罩和護理襯墊
- ☐ 圍兜和（或）打嗝布
- ☐ 消毒設備（微波、電、化學或煮沸）
- ☐ 奶瓶和奶嘴
- ☐ 瓶刷

如果母乳餵養：

- ☐ 吸奶器

非母乳餵養：

- ☐ 嬰兒奶粉



### 衣服

（記住寶寶長得快，如果家裏有良好的洗滌和烘乾設備，開始幾個月備幾套換洗衣物即可）

- ☐ 背心（最好是全棉或羊毛的）
- ☐ T恤
- ☐ 彈力大的或睡衣
- ☐ 襪子和輕便鞋
- ☐ 帽子
- ☐ 圍兜
- ☐ 羊毛衫和厚夾克（依季節定）
- ☐ 溫和洗滌劑

## 洗澡和換衣

- ☐ 嬰兒沐浴（可用嬰兒座椅幫忙）
- ☐ 更換桌子或護墊
- ☐ 尿布（可洗或一次性）
- ☐ 洗尿布的長柄刷
- ☐ 浸泡水洗尿布的帶蓋桶
- ☐ 用於清洗嬰兒屁股的布（您可能會買一些便宜的法蘭絨，只用於洗屁股）
- ☐ 嬰兒沐浴方案，如杏仁油、嬰兒香皂、嬰兒沐浴露
- ☐ 嬰兒毛刷和梳子
- ☐ 按摩油
- ☐ 護膚霜和（或）尿疹霜
- ☐ 洗衣液（髒尿布和髒衣服）

如您所見，新生嬰兒需要花大功夫去照料。不過，攜帶孩子出行還是相當方便的。和您的伴侶帶上寶寶去散步，呼吸新鮮的空氣，這些在一起的時光對孩子來說可是非常愜意的經歷

（儘管他們通常是睡著的）。如果您有一個前背袋，這可是與寶寶親近的好方法。這樣也可給您的伴侶歇息的機會，還不需用手，您就能去逛超市或同時做點不重的家務活。

**請記住**，如今有了寶寶在旁邊，許多日常家務花費的時間會變長。只要離開家就不是一時半會。試著準備一個隨時能用的尿布袋，放在門口備著。那樣，遇到緊急情況或僅僅是自發而為，您都能迅速而有條理地離開家。

### 出門包裹 – 提議

- ☐ 尿布（至少比應需要的數量多出兩片）
- ☐ 折疊尿墊（許多尿布袋裏有）
- ☐ 濕紙巾/布
- ☐ 塑膠袋（裝髒尿布）
- ☐ 水（清洗）
- ☐ 奶瓶和奶粉（對非母乳餵養）
- ☐ 熱袋（注：配方奶粉並非無菌的。如果事先準備了奶瓶，熱袋就管用了，許多尿布袋裏都有此裝置。）
- ☐ 至少要給寶寶備一套換洗的衣服（爸爸或媽媽可能也需要帶件備用T恤）
- ☐ 暖和的衣服
- ☐ 圍巾和（或）毛毯
- ☐ 帽子和襪子
- ☐ 玩具或布書（如搖鈴或能吸吮的玩具）
- ☐ 手機
- ☐ 父母的零食和飲料



# 更多資料

**給新爸爸們的建議：**“父親和子女協會”

（The Father and Child Society）給予父親團體和組織以支援。以下網站上有支持團體的通訊錄及相關文章、資源和研究等。

<http://www.fatherandchild.org.nz/>

**嬰兒護理和做父親：**許多網站提供懷孕、為人父母和照顧新生寶寶的建議。請瀏覽我們的網站：

[www.familyplanning.org.nz](http://www.familyplanning.org.nz) 了解其他相關資訊。

**經濟援助：**WINZ（紐西蘭工作和收入局）給予多方面的福利支援。

<http://www.workandincome.govt.nz/get-assistance/extra-help/>

**法律援助：**法律服務部（Legal Services Agency）會提供各機構的聯絡資料，可提供家庭法、父子關係等方面的法律援助。轉到“家庭和個人”網頁。

<http://www.lawaccess.lsa.govt.nz/>

**陪產假：**您有權享有特定時間的陪產假。更多詳情，諮詢勞工部（Department of Labour）。

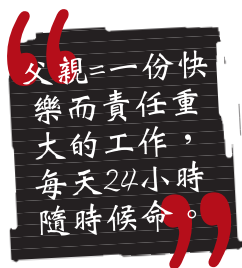
<http://www.ers.dol.govt.nz/parentalleave/partners-fathers/who-is-eligible.html>

**稅務資訊：**國稅局（IRD）網址對援助權利有說明。

<http://www.ird.govt.nz>

### 供年輕爸爸參考：

- 巴納德斯（**Barnardos**）公佈了一份資料說明書，其中部份內容對年輕爸爸非常有用。請發電郵至**Fair.Centre@barnardos.org.nz**或致電全國資源中心，電話號碼：**04 385 7560**。他們還出了一本由加雷斯·魯什（Gareth Roush）寫的書：《男孩育兒：紐西蘭的青少年爸爸》。
- “**Teendads（青少年爸爸）**”是一個旨在幫助年輕爸爸們的組織；獲取聯繫方式、青少年爸爸們的故事和建議，請訪問網站。**[www.teendads.org.nz](http://www.teendads.org.nz)**



感謝所有爸爸、媽媽  
還有他們漂亮的寶寶。



[familyplanning.org.nz](http://familyplanning.org.nz)