

親職系列 1

育兒預備篇



網上版本



觀看短片



寶寶快要出生了，作為準父母的你想必正忙於預備嬰兒的物品，如嬰兒床、嬰兒袍、浴盆……等。但是，心理上的預備也是極為重要的。你有沒有想過怎樣去面對即將來臨的轉變呢？

很多人以為生下嬰兒，就自然懂得怎樣照顧他們；可是在現今的社會，大部分家長都要兼顧工作和教養子女，社會亦要求孩子兼顧學業與其他才能，要做一個稱職的家長，讓子女在這個多元化的社會發揮才能，並不容易。本單張旨在幫助大家明白養育孩子時需要面對的挑戰，為將來的角色做好準備，培育出一個健康又愉快的孩子。

家長的角色

家長在孩子成長路途上，你同時扮演著不同的角色：

- **養育** - 提供基本照顧，包括正常的飲食、日常衛生、輔助孩子健康生長等。但是養大子女並不等於完成這責任。
- **保護** - 提供一個安全、穩固的成長環境。



居住環境安全 - 保護孩子身體，避免受到傷害，包括家居安全、交通安全、防止被侵犯等。



經濟預算 - 家庭有良好的經濟預算，孩子便會有較穩定的成長環境。家庭計劃對於家庭經濟能否負擔孩子長遠的需要，尤其重要。家長應預計在孩子出世後額外的開支，如嬰兒用品及教育費等支出。若果經濟上不能負擔某些開支，就要有實際的期望。若家庭經濟有困難，可考慮如何節流或其他經濟支援。



情緒上的安全感 - 家庭成員要有穩定的情緒，還要保持關係融洽。如果家庭關係欠佳，孩子便會缺乏安全感。



- **教導/輔導** - 「養不教，父之過」。家長在孩子成長過程中，需要不斷教導他學習新的技能、知識，在他遇到難題時作出適當指引和輔導。在學校以外有很多技能和知識，如自我照顧、生活常識等，都須由家長去灌輸。

- **以身作則** - 在學習、道德、價值觀……等等上做個好榜樣，例如：不想孩子吸煙、講粗話，首先要反省自己有沒有這些陋習，並盡早戒除。



- **滿足情感上的需要** - 家長愛護孩子，無微不至；除了滿足他溫飽外，在情感上要支持他，鼓勵他付出努力去嘗試，也要和他傾談，分享他的感受。

- **不斷裝備自己** - 認識和迎接孩子在成長過程中的轉變，包括身心發展和興趣的轉變等。你可以：



接觸不同的媒體，例如：參加親職課程、閱覽書刊、瀏覽互聯網等，學習日新月異的知識和教養技巧；



與其他家長分享經驗，可使親職工作較輕鬆；



從子女處認識他們的興趣，使溝通更易，親子關係更融洽。

- 作為父母是一個**長遠甚或一生一世**的責任。孩子出生後，不能把責任全交託給學校、親友或傭人，你一定要撥出時間來管教和關心他。

從訂立期望出發

有了孩子之後，有什麼得與失，你會如何適應新的生活呢？

得

- 新的嬰兒
- 爸爸/媽媽的稱號
- 新體驗 - 看見嬰兒每一步發展的興奮
- 孩子與你親密溝通的歡樂
- 孩子健康成長帶來的滿足感
- 像談戀愛般的那種與孩子密切連繫又甜蜜的感覺

失

- 自由自在
- 閒暇
- 娛樂
- 休息 (特別是嬰孩滿月前)
- 社交生活
- 金錢
- 時間
- 工作上的晉升機會 (特別是辭工去照顧寶寶的家長)



得

- 看到孩子嬌嗲模樣的快樂
- 還有……



失

- 因疲累而減少性生活

其他負面影響：

- 擔憂、煩擾 — 都是作為家長的新體驗
- 壓力

這些得與失的體驗，都是作為家長新體驗的一部分，是獨特和難以分割的，不可只要得，不要失。其實這些感受是得還是失在乎我們的看法和期望。我們若能**實際地調整對自己和教養孩子的期望**，亦可影響我們對得與失的看法和接受程度。

對孩子及自己的期望

對孩子：



要

- ✓ 理想要**實際**，和現實結合
- ✓ 記著**沒有**一個孩子是**完美的**
- ✓ 明白每個嬰兒都是**獨特的**，他們有不同的發展步伐，亦有不同的氣質/脾性



不要

- ✗ 定下過高理想，例如：父母個子都小，但想孩子生得高大肥白



要

- ✓ 根據自己孩子的脾性和發展步伐去照顧他。例如：有些孩子胃口小，要少吃多餐，有些只需要很少睡眠已足夠



不要

- ✗ 把嬰兒與其他嬰兒比較

對自己：



要

- ✓ 理想要實際，和現實結合
- ✓ 記着沒有一個家長是完美的
- ✓ 明白世上並非只有一種絕妙的方法去帶大、帶好孩子，你自己才是最明白孩子的人
- ✓ 記著有些事不是你能控制的
- ✓ 明白自我責備是一種消極的思想，可能由情緒低落引起
- ✓ 知道其實很多時，事情都不如你所想像般糟糕
- ✓ 從積極處想，正所謂「船到橋頭自然直」，「柳暗花明又一村」



不要

- ✗ 定下過高理想，例如：自己一定要把寶寶帶好，不可以讓他有病痛
- ✗ 把自己和其他家長比較
- ✗ 為理想落空而怪責自己，例如：想生男而得女、意外懷孕、孩子病了或孩子吃得很少

如何處理可能會出現的情緒問題：



要

- ✓ 盡量去**平衡**育嬰、家務、休息和家庭生活各方面的需要，非必要的家務，例如：抹窗或抹地等，盡量減省或不去做，以騰出時間做其他的事或休息
- ✓ **分配一些時間給其他子女**，給他們關懷，讓他們情緒上較易接受新嬰兒
- ✓ 保留一些空間給**配偶**，維繫與伴侶的感情
- ✓ 明白嬰兒出生後會令家庭生活改變，在**適應期間情緒或會不穩定**
- ✓ 盡可能**找人幫你**照顧嬰孩，分擔家務，減輕你的壓力
- ✓ 爭取**休息和輕鬆**時間
- ✓ **留意自己的情緒**，如有持續低落、感到煩躁、焦慮或絕望等等，要**及早處理**
- ✓ 找一些人去傾訴你的感受
- ✓ 記著孩子是無辜的



不要

- ✗ 把全部心力放在嬰兒身上而影響其他家庭成員，例如：有些配偶會感到被忽略而妒忌嬰兒
- ✗ 讓你的壞情緒，如為照顧嬰兒而擔心、煩悶等影響其他家庭成員
- ✗ 把鬱悶、煩躁等情緒抑壓著，或發洩在嬰兒、其他孩子、配偶或其他家人身上





要


- ✓ 明白配偶可能和你一樣，都會因適應生活改變的壓力而產生壞情緒
- ✓ 讓配偶與你互相扶持和體諒，共同分擔責任
- ✓ 若你有困難去控制情緒或不容易找到家人支援，健康院醫護人員和其他機構的專業人員，都願意幫助你



不要

- ✗ 與配偶互相埋怨
- ✗ 以為自己是孤單無助的

支援服務

- 📍 在育兒方面的問題，例如餵食、免疫接種、嬰兒發展等問題，請隨時找健康院或其他有關醫護人員為你解答。
- 📍 有關產後情緒問題，請參考本署印製的單張「產後的情緒健康」及「她懷孕了！我可以如何照顧她……的心？」和視像資訊「錫錫自己」
(<http://s.fhs.gov.hk/kgwu1>) ，並留意健康院舉辦的有關講座。
- 📍 假若發覺自己有控制情緒的困難或有其他的家庭困擾，可尋求區內家庭服務機構協助。
- 📍 歡迎向健康院醫務人員查詢服務機構詳情。

FHS-P1B (2025年2月重印)