

共同養育子女

親情一是父母和嬰兒之間產生的親密感。有專家表示(2013, Raising children Network)，嬰兒在0至6個月時所建立的安全感及信任是極其重要。不要因抱抱或哄他而擔心會寵壞他。親情愈早建立愈好，且愈見深厚。作為父親應給嬰兒微笑、望著他、跟他眼神交流、給他餵食、洗澡、換尿片及安撫他入睡，晚上在他哭啼時起來照顧他，這不但分擔了育兒的苦樂，更可建立嬰兒的安全感，加強嬰兒對你的信任，有助他日後長成良好的自我感覺，若孩子能在快樂中成長，他會樂意以父母為學習對象。

Reference

http://raisingchildren.net.au/articles/can_you_spoil_your_baby.html/context/259

鐵漢柔情，爸爸也有壓力，也有情緒：

- 傳統錯誤以為，男人是硬漢子，不應流淚示弱，不應說哀嘆愁。
- 其實男人女人都需要支持、安慰、鼓勵、接納、關心和愛護。
- 爸爸面對工作壓力、維持生計、空間減少、又要協調婆媳關係，有苦自知。
- 爸爸錦囊：正視情緒、坦誠傾訴、學習減壓、均衡生活、尋求出路。

輔導服務及熱線

社會福利署24小時熱線	2343 2255
醫院管理局24小時精神科熱線	2466 7350
明愛男士成長中心：男人熱線	2649 1100
保良局社會服務支援熱線 - 男士輔導熱線	2890 1830
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222
東華三院情緒支援輔導服務熱線	2548 0010
生命熱線	2382 0000
衛生署家庭健康服務24小時資訊熱線	2112 9900

相關網頁：<http://www.postpartum.net>
或可向你的家庭醫生 / 你的專責社工尋求協助

做個準爸爸



引言

榮升爸爸是一件值得恭喜的事，也是人生一大轉捩點！當中包含不少快樂，但也可能令你焦慮、苦惱、徬徨，甚至失望。我們希望藉此小冊子，助你解開疑難，為你當爸爸作好準備。

將為人父

迎接嬰兒的來臨，要與伴侶溝通

每個人都有不同的思想、感覺和處事方法，因此互相溝通至為重要，以免造成不必要的誤會或爭拗，影響雙方的關係！當有了充分的溝通，即使遇上突發的問題或意料之外的情況，也會較為容易面對和過渡，從而適應過來。

懷孕期間的準備

充足的準備和周詳的計劃有助減輕雙方面對懷孕和生育期間的壓力。以下要點，值得你和伴侶加以注意：

- 生育期望
- 家居環境
- 支援網絡
- 父母角色
- 生活模式
- 家庭關係
- 管教方式
- 經濟能力

若在上述檢討過程中遇到困難，請放開胸襟尋求家人、朋友或專業社工的協助。

嘗試了解懷孕早期的伴侶

生理

懷孕初期 可能出現嘔心、胃熱、頭痛、疲累、乳房脹痛或食慾改變等。

懷孕中期 飲食喜好可能會轉來轉去，開始感到嬰兒在體內活動。

懷孕後期 可能出現腳部抽筋，身形臃腫，舉止笨重，改變走路的方式，有時難以感到舒適，總是昏昏欲睡甚至感到性愛會產生不適。

心理

- 她可能變得情緒化，擔心嬰兒出生後會是什麼情況呢？又或是擔心流產。她害怕自己的魅力有所減退，可能不再吸引對方又或者感到性愛使她不舒服，性慾下降。
- 內分泌的轉變，會加劇情緒化的現象，心理承受的能力更顯脆弱，有時感到莫名其妙的委屈、傷感、抱怨或不安，令身邊的人無所適從！
- 隨著胎兒在母體內孕育成長，準媽媽的身心負擔日益加重，當面對平日的工作或家務時，即使過去的她是如何獨立，這時候也許會顯得力不從心，變得容易遺忘事物，可能很依賴你。
- 當產期愈是接近時，她可能為陣痛和生產過程而擔心，也懼怕嬰兒出生後，你不再愛她。各種矛盾的心情，可能令她變得脾氣急躁！

作為準爸爸，給與愛和支持你的伴侶， 可以多做一些以下各項：

- 1) 體諒** - 因孕婦一般會比較多夢，到了後期亦常有尿頻，晚間睡眠欠佳，準爸爸應多加體諒，陪她聊聊天，聽聽音樂。
- 2) 理解** - 明白她情緒會陰晴不定，但你切勿抱怨，嘗試多加了解並配合需要，有助她穩定情緒，減輕心理壓力。
- 3) 稱讚** - 由於臃腫身材，舉止笨重，妊娠紋及皮膚色素加深等，容易令孕婦失去自信，變得沮喪。但適時的讚美，可令她心情舒暢，重拾信心。
- 4) 鼓勵** - 懷孕早期多出現妊娠反應，如嘔心、嘔吐、胃口改變、怠倦或乏力等，準爸爸宜安排孕婦以少食多餐的形式進食，鼓勵她參與喜愛和適當的活動，例如：散步。
- 5) 關心** - 撫育孩子由胎教開始，研究顯示，胎兒能感受到爸爸的愛護和關懷，多跟胎兒交流，講講故事，愈早建立關係，愈是優質。
- 6) 陪伴** - 盡可能一起參與產前活動，例如檢查或講座，有助獲得充分的資訊，從而共同計劃分娩的安排，又可加強對如何照顧初生嬰兒的認識。如有意陪產，可向醫護人員查詢，以作安排。(僅限指定醫院)



當然，可以做的不僅於此。生育是兩人共同的事情，希望雙方都能夠在溫馨愉快中迎接嬰兒的誕生！



嬰兒出生後...

做個好伴侶，做個好爸爸

- ◆ 媽媽在生產過程中，耗盡精力，爸爸應盡量給她休息。
- ◆ 產後讓她有自己的空間和時間，除一般的社交和娛樂外，切忌太多應酬或過勞。特別在住院和剛出院期間，要協調親友的探訪。
- ◆ 做好後勤工作，例如：協助她處理家務及照顧嬰兒，減輕她的體力勞動。
- ◆ 如情況需要，安排親友或僱傭暫代家務，並計劃育嬰工作之分配。
- ◆ 可能要做點「自我犧牲」，改變個人的生活習慣。例如：吸煙、飲酒、賭博或過多的應酬。
- ◆ 做個良好的聆聽者，聽聽她講述當天的經歷及感受，並作出正面回應。
- ◆ 陪伴她，幹她喜歡的事，做她喜愛吃的菜，給她按摩或做些鬆弛的活動。
- ◆ 預留時間陪伴她及嬰兒，跟她們一起耍樂，共同享受當中的樂趣。
- ◆ 雙方多與家人溝通，給她支持和分擔憂慮。
- ◆ 尊重她的親戚朋友。
- ◆ 尊重她的私穩，尤其在餵哺母乳的時候，要給她較大的私人空間。
- ◆ 留意她產後的情緒變化，向她表達你的關懷。

如覺得她精神或情緒出現異常，可向專業人士求助或經由母嬰健康院轉介作精神及情緒評估，予以跟進或輔導。