

新手爸爸經驗談

內容下載：



99年08月11日下午5點，我的女兒小櫻桃出生；女兒出生前，我這新手爸爸著實做了點功課，看了些書，也上了幾堂媽媽教室課程，一副標準照書養孩子的爸爸模樣。這當中，以媽媽教室裡的專業課程，如孕期營養、認識生產過程、母乳哺育、新生兒居家照

顧…等，讓我獲益最多。

基本上同樣課程，我採取重覆上課方式獲得知識，每一門課程至少都上過二遍。畢竟，相同課程，不同講師，見解不同，讓我有機會了解哪種方式適合自己。在此，筆者鼓勵新手爸媽，在工作閒暇時，多方面參與相關課程，省了荷包，也獲得知識。

隨著預產期的到來，心理壓力也就愈大。書裡及課堂上獲得的知識，讓我對整個懷孕及生產過程有一定程度了解。也因為如此，我知道什麼階段，會出現怎樣的問題；哪個階段，曾有媽媽發生過什麼嚴重問題。所幸老婆整個懷孕過程都很順利，謝謝各位同事、朋友及家人的幫忙，讓我老婆得以順利生產。

在手術室裡，看著小櫻桃出生，我有一種很奇妙的感覺，很難具體形容出來。

女兒給我的第一印象…就是隻猴子。隨後醫護同仁幫寶寶剪下臍帶、擦拭身體、量體重、測身高，以及吸吮她的第一口母乳，都讓我有著不一樣的感覺，非常特別。若有機會，希望各位爸爸能陪伴老婆進手術室，看著自己寶寶出生，將會是畢生難忘的經驗。

女兒出生後，隨之而來的就是養育問題，總覺得我這個照書養爸爸應該做些什麼。很高興家中長輩願意幫我帶孩子，讓我放心不少。過程中，也出現一些磨合問題，上一代的養育觀念，有時與我有限的知識，似乎有一點不同。緊接而來，便是「教養落差」；有些時候，上一代的養育觀念和我現有的想法並不一致。下面就我自身經驗與大家分享。



拔拔堅持 定時、定量的哺餵，小櫻桃出生約 6 個禮拜開始，不夜吵，也不夜奶，還蠻符合期待地

我的做法是，如果家中長輩有些養育觀念與我不一樣，我會試著上網查些文章，又或者把讀過的書籍放在桌上，讓家人看，讓他們知道我所說的，書上有寫，不是憑空想像。

舉例而言，我堅持採定時、定量進行哺餵，這方面就和傳統觀念有很大落差。

「一眠大一吋」是很常聽到的一句話，傳統觀念上，寶寶睡的愈多，長的愈快。就我有限的知識裡，不大能認同這個觀念。我認為，教寶寶最重要的一堂課，就是訓練她該吃的時候吃，該睡的時候睡，夜吵及夜奶會把父母累翻。例如，寶寶如果應該晚上 9 點吃奶，但是 8 點左右還在睡，我會把她吵醒，陪她玩，等到寶寶累了、餓了，再餵她吃奶。沒多久，她便會自己睡著。假如 8 點這時讓寶寶繼續睡，半夜醒來，睡不著，又餓著肚子，父母就累了。

這種定時、定量哺餵觀念，一開始家中長輩不能認同，爲了堅定我的想法，找了一些定時、定量哺餵文章、書籍讓長輩看，讓他們了解我的想法，並且堅持這種做法。畢竟，教養是父母的責任，請尊重我的決定。就結果而言，在我的堅持下，女兒約出生 6 個禮拜開始，不夜吵，也不夜奶；還蠻符合期待。

以上，就我有限的經驗裡，與大家分享。最後祝福大家都能擁有自已的小寶貝，體驗人生不一樣的階段、不一樣的感覺。

工務室管理師 曾文青