

寶寶來臨後的家庭新生活

迎接寶寶到來之前，建議先邀請同住家人一起討論新生兒加入後的居住環境及空間安排。對於「育兒」這項重責大任，家長可以先彼此分享並建立共識，包括個人於生理、心理及家庭生活的因應方式與相關預備。從整理家庭中現有的資源或善用親友的相關資源開始（例如：二手物資、臨時協助人力），將有助於減輕新生兒到來時的忙亂與壓力，讓家庭關係更和樂。

打造全家人的安心窩

面對即將到來的新生命需要做許多預備，家庭環境安排也需要重新檢視、規畫為合適的育兒環境。致力於為寶寶營造安全又溫馨的居住環境，進行居家環境規畫與安排時，宜將同住家人與寶寶的生理及心理需求一併考量，方能讓家人在家庭中都有個歸屬與舒服的空間。以下提供家有寶寶的「安心窩」，如何規畫空間的參考建議：

適合全家人生活的新空間

環境安全與舒適

通風良好、光線充足與環境音量適中是舒適居住的基本要件。嬰兒階段睡眠時間需求較長，可留意房間電燈採用多段式可調整設計，光源也可採用間接照明的方式，當嬰兒入睡時將室內光線稍微調暗些，如此可讓仰躺的嬰兒獲得充分休息。慢慢地，當孩子開始學習翻身時，嬰兒的睡床就須留意加裝床欄，或是將嬰兒床的層板往下降，避免嬰兒從床上滾落的危險。學步兒階段宜留意家庭中家具的擺放和動線規畫，宜提供足夠的安全空間讓寶寶可以自由爬行，增加孩子身體靈活操控與感覺統合的能力。同時也須在家具銳利邊角加裝防撞措施，避免孩子碰撞受傷，且櫥櫃門也須加裝不易開啟的裝置。



於此同時，也須留意廚房與浴室的防護，這二處是孩子容易發生意外的地方，門口可加裝安全矮閘門，避免嬰幼兒單獨進入。所有室內門亦建議備有防反鎖裝置或鑰匙，以防幼兒將自己反鎖在門內。屋內的插座需加裝安全保護，並將窗簾繩、電線、延長線等繩索及各類的清潔用品收置於孩子無法碰觸的地方。照顧稚嫩嬰幼兒成長時期，居家環境安全是最重要的考量。

2 照顧便利與機動性

考量照顧者與寶寶主要活動空間（例如：嬰兒床）的動線，將照顧寶寶所需用品重新安排規畫，例如：更換尿片的位置、調製牛奶與副食品的位置，且將需用物品放置妥適，容易拿取、處理與歸位。



3 預留寶寶成長的彈性

如果經濟許可，可以事先規畫孩子成長所需的個人空間（例如：臥室、書房），家具採購上考量寶寶未來發展的需求，讓居家設備發揮最大功效、時效。

家人的活動與休憩空間

1 安穩的睡眠空間

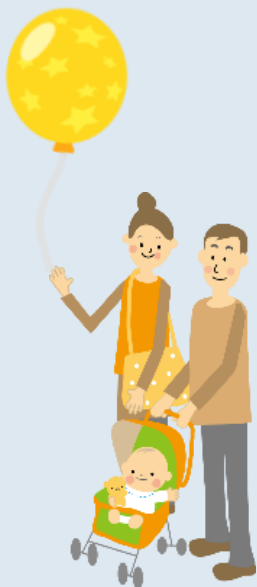
寶寶需要安靜的睡眠空間，大人也需要可以安心休息的地方，規畫彼此都能好好休息的空間配置，全家人都能享好眠。

2 寶寶遊戲區

安全的遊戲環境是首要考量，可規畫出一區小空間，讓親子在這個小天地一起共讀、同樂。

3 照顧者的休息小角落

家庭中可規畫一個小小的放鬆空間，不需要很大，而是做為象徵性的休息角落。在面對育兒挑戰時，建議家長以及家中可以協助的人力，可以輪流換班，讓彼此喘喘氣。



善用家庭資源，擬定育兒計畫

家庭中加入一個新成員是多麼令人期待的樂事，雖然同時也伴隨著壓力與挑戰。合作育兒的兩人如果能夠好好彼此的關係，攜手盤點需要面對的育兒工作及擁有的家庭資源，事先沙盤推演，就能在孩子誕生後，共同分擔親職角色的義務，相互支持，一起體會育兒的「苦」與「樂」。



順利「育兒分工」的先決條件是達成共識，例如：整理出養育子女有哪些主要工作項目，以及照顧者可以如何依照自己的健康、體力、工作、家務等情形進行討論分工，並可定時檢視，必要時重新規畫既有的家務分工，或將部分家事外包處理（例如：使用家庭清潔服務），減低家庭成員的負擔。完成分工之後，也別忘了「互助」才是「一起」合作育兒的核心。孩子來臨後，我們都需要時間與空間調適育兒的角色與責任，一起摸索如何共同分擔。

育兒的過程中，往往需要家人、親友的支持與協力，如何與可能提供支持的家人親友等，取得一致或彼此可接受的育兒共識也是很重要的溝通。另外，除了原本的家務支出，育兒的固定支出、緊急預備金、相關保險及育兒儲蓄金等都需要列入規畫，此外，政府提供的育兒津貼、生育津貼、托育補助等也是可善用的育兒經費來源。完整瞭解可以運用的資源，進行妥善的安排使用，才能有效降低育兒負擔。





善用家庭資源，擬定育兒計畫



衛生福利部國民健康署居家環境安全檢核表

具備檢視家中環境安全之指標，可供新手家長參考。



<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=876&pid=4925>



衛生福利部國民健康署孕產婦關懷網站

具備孕產知識、母乳哺育、寶寶照顧、孕產及就醫資源。



<https://mammy.hpa.gov.tw/>



衛生福利部綜合規劃司—送子鳥資訊服務網

提供線上申辦進度之查詢，如：新生兒健保卡申請進度、育有未滿2歲兒童育兒津貼、保母托育補助、健康存摺、勞保及國民年金生育給付等資訊，也包含健保特約醫事機構、母乳庫、托嬰機構、托育媒合平台及幼兒園等資訊之查詢。



<https://dep.mohw.gov.tw/DOPL/cp-5054-57840-101.html>



你好孕、我有愛：孕婦及育兒停車位懶人包



<https://health99.hpa.gov.tw/material/6312>



勞動部勞工保險局

具備關於寶寶誕生後可以申請的生育給付或補助（勞保、國保、農保），以及育嬰留職停薪之相關津貼說明。



<https://www.bli.gov.tw/0100086.html>

