



## 前言



•想為大寶添個弟妹好作伴,相差幾歲最適宜?

•新成員的到來對大寶的影響及因應。







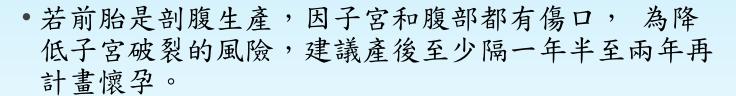


### 懷下一胎的時機

(摘自媽媽寶寶雜誌第 312 期,採訪萬芳 醫院婦產科王樂明醫師)



前胎若是自然產,至少應間隔一年再懷孕,讓媽媽身體得到充分休息;若順利懷孕則兩胎正好差兩歲。





現代人晚婚,仍需留意高齡產婦的問題,因為高齡懷孕會提高媽媽和胎兒的妊娠風險。若計畫再生一胎, 兩胎間隔不宜超過3年。





- 從教養觀點來看,無論大寶與二寶相隔幾年都有其需要討論的議題。
- 年齡相仿的手足,因學習與發展表現較接近,爸媽需要處理的議題較為相近,亦可從大寶的撫養經驗中獲得學習。
- 與大寶相隔較多年齡的好處是,隨著大寶進入學齡前或小學階段,重心開始轉為朋友或學校生活,這時較少與二寶爭寵,有些大寶可協助照顧二寶。但大寶可能有學習課業或人際互動的問題,此時爸媽須處理完全不同的議題,可能較為勞心。
- 孩子喜歡追趕跑跳,因此第二胎的間隔時間,父母也需要留意自身年齡與體力負荷議題。







## 大寶的不安表現

- 變得黏人
- •情緒易哭鬧
- 行為退化(原先會自己吃飯、如廁,現在要人餵及尿褲子)
- 以搗蛋、調皮及危險動作吸引大人關注











## 安撫大寶的不安

- 家長嘗試站在大寶的角度思考,接納大寶會不安與生氣是正常表現。
- 若父母可給予大寶獨特的陪伴時段,如陪同玩遊戲、親子 散步,均可接近親子關係。
- 引導並肯定大寶的適齡表現,減緩退化行為。
- 若媽媽因孕期不適或有困難同步照顧大寶,亦可分配其他家庭成員照顧,減少大寶的被冷落感。











## 實際行動證明

- 父母可透過言語與行為,證明「二寶的到來,沒有剝奪原屬大寶的一切」。
  - 以言語表達對大寶的愛
  - 保留大寶在意的用品(如小棉被、奶瓶或玩具等),勿強迫分享給二寶。
  - 給予特定的陪伴時間
  - 二寶有禮物,也別忘了大寶的喲
- 勿戲弄大寶或說氣話,徒增大寶的不安及怒氣。
  - •如 "媽媽現在有二寶了,不要你了"、"你不乖,我/媽媽不 愛你了"或"我只要愛二寶就好!"









## 善用繪本

- 目前市面上很多關於懷孕、新生兒及手足競爭的 繪本,父母可依孩子的狀態選購或是到圖書館借 閱。
- 透過繪本,孩子可隱身於故事背後,感受到內在的情緒被敘說與同理,理解原來別人也會有這些負向心情,以及觀摩故事主角如何處理,孩子也會找到自己的出路。









### 參考繪本



#### 關於懷孕、出生、生長

《小嬰兒誕生了》(新學友書局)

《種子寶寶》

《肚臍的洞洞》

《謝謝你來當我的寶貝》

《小小寶寶》

《忙碌的寶寶》

《我從哪裡來?》

#### 關於新生兒、手足

《寶寶出生了,妳還會愛我嗎?》

《小小大姊姊》

《麗莎和卡斯柏:我妹妹》

《小寶寶要來了》

《班班的地盤》

《小玫的寶寶》

《我真的好爱你》

《小菲菲和新弟弟》

《我要一個妹妹》

《我是哥哥》

《為什麼要多一個寶寶?》

《我的弟弟跟你换》











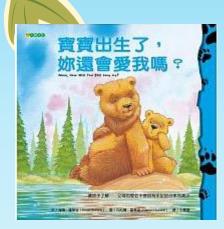
# 生動演說繪本



- 以筆者的經驗,通常挑對繪本,孩子會很著迷地要求一唸再唸。
- 除了唸誦故事、看圖片外,家長可搭配動作,讓孩子更加身歷其境。
- 在情緒部分,可放慢步調一些,讓孩子有機會連結自身相似的心情。









### 繪本的魔力

http://www.books.com.tw/products/0010527806

### "寶寶出生了,妳還會愛我嗎?"

- 1. 明白說出孩子的擔憂。
- 2. 點出媽媽因懷孕,親子陪伴品質的改變。
- 3. 透過情節對話,媽媽可直接表達對大寶濃濃的愛。
- 經由擁抱動作拉近親子關係,也帶出媽媽有能力同時照顧二寶,而不損害大寶的權益。
- 5. 引出大寶可與二寶互動的方式及好處。









## 減低生產的分離焦慮

- •依大寶可理解的語言,預告生產的行程。
- 懷孕中期,就需找另一位親屬與孩子建立關係並熟知孩子的習性。當父母忙於生產時,這位親屬可提供大寶內心的安定感及原先的作息。
- 善用3C產品,如電話、視訊,讓大寶能與父母有 所聯繫。
- 當媽媽穩定後,可帶大寶到醫院探視媽媽與二寶。











### 增加大寶與二寶之間的好互動

- 带大寶感受二寶的胎動
- •可以的話,一同參與產檢
- 陪同父母一同採購二寶的物品
- 依大寶的意願與能力,讓大寶陪同照顧二寶,比如餵奶、拿尿布或是玩耍,增加大寶與二寶的開心感受。









### 參考資料

- 萬芳醫院婦產科主治醫師王樂明:兩個孩子恰恰好?新手父母生第二胎的意願低於4成。媽媽寶寶懷孕生活網。民 102年6月17日,取自 http://www.mombaby.com.tw/article/兩個孩子恰恰好? %20新手父母生第二胎的意願低於4成-1.html#
- 懷二寶了!解惑爸媽擔心疑問 。 育兒生活 12月號 NO. 295 ,取自 http://www.chloson.com/ActNews.asp?newsid=260



