

# 與嬰兒共同生活

## 您的感受

- 很多初為父母的人士對他們生活中的這個變化感到非常高興，但有時也會有一些您認為不該存在的不愉快感覺。
- 某些父母可能會對嬰兒的性別感到失望，或者因為原先不想再要孩子而對嬰兒感到不滿。
- 對沒有預見到的事情很難接收，例如早產兒、多胎或殘疾嬰兒。
- 如果嬰兒一直哭泣而無法讓其停下來，您會感到非常不安 — 某些時候甚至會有想打孩子的感覺，或想一走了之。
- 有時會因為沒有時間整理家務而感到焦慮；或者，如果您有伴侶，因為不能一直陪伴在一起而不安。
- 有時父親會有被“排斥”的感覺，甚至會妒忌，因為母親的全部注意力好像都放在嬰兒身上。
- 父母可能因為不知道如何承擔生孩子後帶來的所有額外開銷而感到焦慮。
- 應該將您的想法告訴您的伴侶或密友。
- 新生兒的母親經常會有一點點傷心的感覺。許多婦女在體力及精神上經歷了生孩子這樣重大的事件後會有一種情緒低落的感覺，這通常是暫時的 — 注意要儘可能多休息，照顧自己及尋求幫助。
- 母親有時會感到非常悲傷、疲倦及煩躁，而且好像無法擺脫。如果這些感覺使您焦慮，至關重要的是要將您的感受向您的伴侶、密友或醫生傾訴。
- 請記住您不是唯一有這種感覺的父母。

## 父母能做些什麼

- 所有初為父母的人士都會需要幫助，尤其是如果您自己獨立帶孩子，這就顯得更重要。別人如果願意向您提供幫助，不要感到不好意思接受。
- 確保您自己有時間休息，有時間與您的伴侶或朋友一起做點事情。
- 如果嬰兒哭得讓您感到很絕望，先確保他們躺在安全的地方，然後離開房間一會兒直到您感覺好些。放點音樂，泡一杯茶，或打電話給能理解您的朋友。您可能會發現將嬰兒放在小推車中外出呼吸一點新鮮空氣會有幫助。了解您自己 — 想方設法讓自己減少緊張壓力。
- 如果您發現自己多數時間感到很傷心和煩躁，請告訴您的醫生、附近社區保健中心工作者或其他您信賴的人。
- 不要不好意思詢問資訊或建議。所有的父母在某些階段都會發現養育孩子有困難，這不是一種失敗的跡像。所有的人在某些時候需要別人的幫助，得到一個新的寶寶就是這種時候之一。您可聯繫下列機構，與能夠支持及幫助您的人交談。

## 為父母及孩子提供的服務

- Kinections (布里斯本及洛根市諮詢服務) 07 3435 4300
- 父母熱線 (上午8點到晚上 10點, 每週7天) (Parentline) 1300 30 1300
- 跨文化精神健康中心 (Transcultural Mental Health Centre) 07 3240 2833 / 1800 188 189
- 多元文化開發協會 (Multicultural Development Association) 07 3394 9300
- 移民及多元文化事務部 (Department of Immigration and Multicultural Affairs) 131 881
- 兒童照顧多元化 (Diversity in Child Care) 07 3861 1088
- 昆士蘭協助受折磨及創傷幸存者項目 (Queensland Program of Assistance to Survivors of Torture and Trauma [QPASTT]) 07 3391 6677

您就近的圖書館藏有一系列有關做父母的極好書籍。

在當地的電話白頁簿上找昆士蘭衛生部社區兒童健康服務處，及其有關父母教育課程的資料 (積極父母節目 — PPP)。

Adapted from information contained in the Parent Easy Guide "Limits that stick" © Parenting SA, Government of South Australia 2000. Produced by the Department of Families. For reorders phone 07 3224 8045 if in the Brisbane metropolitan area or 1800 811 810 if outside the metropolitan area.

putting families first is a Queensland Government initiative  
proudly supported by:



**Queensland Government**  
Department of **Communities**