首為人父必讀手冊

伴侶和新生嬰兒照料應對指南

目錄

目錄 2
恭喜您當爸爸！先生，準備出發 3
出發前的焦慮 4
領取結婚證書 5
確定親子關係 6
孩子形成期 8
准媽媽會發生什麼變化？ 9
您和孩子的母親如果不在一起怎麼辦？ 10
父親能改變一切 11
嬰兒回家後發生的事情 14
難以對付的濕尿布 15
休息 16
日常照護 16
餵奶 17
嬰兒奶粉餵養 18
出問題了 19
絕對不可劇烈搖晃嬰兒！ 20
安全第一 21
哦，感覺真好！！！ 22
共同養育子女 23
結束語 24
需要記錄的重要事項 25

恭喜您當爸爸！先生，準備出發

事實上，要當父親之前，世界上沒幾個人能說自己已經做好了做父親的準備，或知道如何做父親。本《手冊》讓您瞭解第一次當爸爸的一些體會以及希望一開始就掌握的「育兒」資訊。分享他們的經驗能幫您消除一些神秘感。這些第一次當爸爸的人為我們提供了大量有用的想法和見解。現在，讓我們開始吧！

第一次當爸爸定會使您百感交集。男人和女人的思維方式並不總是相同。多數女性在聽到懷孕的消息時滿懷喜悅。而有些男人卻需要花點時間才能適應這一消息。這是人生的重大轉折。對您的伴侶而言，懷孕是真實的體驗，因為嬰兒就在她的體內生長。但您可能很難發現有什麼不同，甚至感覺不到您與尚未出生的嬰兒之間有什麼關係。您可能會感到快樂、焦慮、不知所措、絕望---或一時之間五味雜陳！與伴侶（她可能和您一樣害怕）討論這個問題可使您感覺好很多。有個嬰兒正在慢慢長大，將崇敬您，向您學習，即使還沒有看見您，他/她就需要您的愛和支援。這一切都太美好了。

出發前的焦慮

在被嚇壞之前，請與您的伴侶逐一交談這些感受。你們可以一起想出一些辦法解決您擔心的問題，例如財務、住房、托兒、就業、時間安排以及滿足彼此的期望。你們倆越是經常溝通彼此的感受和制訂計畫，便會越覺得輕鬆自在。

在完全理解生兒育女的意義後，第一次當爸爸的人通常會開始考慮各種開支。醫生帳單、食品、衣物、搖籃、尿布 --- 這一切會讓人無所適從。這種情緒其實很***正常***。從現在就開始存錢十分明智，但不要為購買嬰兒用品過分擔心，因為親友可能會贈送搖籃、嬰兒遊戲圍欄、嬰兒車座和衣物給您，或是借給您使用。也可查看網路廣告，尋獲便宜的好價格。准媽媽舉辦嬰兒派對（baby shower）時，也會收到一些嬰兒用品。購買或借用二手嬰兒用品時，請確保這些用品可以正常使用，清潔、安全。請查看消費品安全委員會（Consumer Product Safety Commission）網站，瞭解因安全問題而被召回的產品，網址是 ***www.cpsc.gov***。 如果經濟不寬裕， 您的伴侶應瞭解她是否具備資格享受婦幼營養補助（Women, Infants and Children，簡稱 WIC）計畫。這是一項食品補充計畫，幫助孕婦和嬰兒獲取懷孕、哺乳和出生後一年中需要的營養。請撥打 1-800-522-5006，獲取就近的當地 WIC 機構聯絡人姓名和電話號碼。

好吧，您必須工作。您的孩子和伴侶都要靠您供養。您知道應該這樣做。但計畫是什麼呢？如果全職工作，收入較多，且可累積的工作經驗，有助於您將來尋找工作。但兼職工作也可以改善家庭生活，還能帶來全職工作機會。
有些人可能需要一些專業培訓（電腦、汽車、木工等）或首先取得文憑或高中同等學歷證書（GED）。本州各地均設有職業中心，您所在的市鎮可能就有。它們可以幫助您瞭解空缺職位、編寫簡歷、模擬面試以及探討職業選擇。欲瞭解詳情並找到就近的職業中心，請使用網站 ***www.labor.ny.gov/career-center-locator/***。

領取結婚證書

現在，您的嬰兒即將誕生，而您和嬰兒的母親將共同撫養一個健康、快樂的孩子。那麼，如此說來，您是否考慮步入婚姻？發現她懷孕後，你們是否討論過這個問題？那麼，是什麼妨礙你們結婚？是什麼停滯了這一步？您們是否在想—

- “我不確定是否為此承諾準備就緒。”
- ”我們有時意見不一致。“
- “是否應該等到我們做到總是和睦相處？‘
- ”如果我可以找到一份好工作，我們就有錢辦一個像樣的婚禮，買結婚戒指等等。

有些人希望一切都完美，順利……在結婚之前將所有事情都處理完畢。***但事實是…婚姻狀況並非跑到終點!生活是不同的！***

婚期拖延過久，就有可能永不發生。婚姻就是共同努力，達到方雙都希望的一切。重要的是你們關心彼此，關心子女，而且您希望為自己和家人獲取更多。看看周圍那些婚姻美滿的人。問問他們對婚姻的感受。找一些能為正在考慮婚姻的伴侶提供幫助的社區和宗教組織。承擔起作為丈夫和父親－－－，一個引以為傲的男人的責任。請參閱“婚姻的益處”一欄，瞭解資訊，幫助你們決策。

美滿的婚姻給子女和家長帶來的益處

子女

- 身體和心智都更加健康。
- 學習成績較好。
- 少女懷孕情況減少。
- 學校畢業後後能找到較好工作。
- 濫用藥物可能性較小。
- 違法被拘留的情況較少。

家長

- 壽命更長，更健康的生活。
- 與未婚家長相比，收入較多，退休時的儲蓄更多。

並非所有婚姻都能美滿持久，只有健康的婚姻才可以做到！人人都會遇到問題，發生爭執。但那些希望自己、自己的伴侶和子女生活得最好的男人能學會如何解決問題。

確定親子關係

嬰兒出生時如果你們還沒有結婚，您便***不是***合法的父親。在孩子的問題上，您便沒有任何權利。父親和母親的法律地位並不相同，因為法律制度必須考慮孩子，也就是您孩子的最佳利益。這就是說，您必須***確定父親身份***。這是您成為合法父親的唯一方式。

怎樣才能使父親身份合法？

在紐約州，您可以和孩子的母親簽署一份"父親身份自願認可書"（Acknowledgment of Paternity），又稱 AOP 表，從法律上確定您與子女的親子關係。您可就在醫院簽署。當地出生登記處和社會服務機構均備有 AOP 表。在簽字之前，請與您信任的人討論 AOP，儘量瞭解其作用。請使用 ***www.childsupport.ny.gov*** 獲取更多詳情。

如果不能確定活認為自己不是孩子的親生父親，***請勿***簽署自願認可書。您或孩子的照顧人可以採取法庭行動裁決親子事宜。一旦採取行動，您則必須上庭。您無需為此聘請律師，但如果想有，也可聘請一位。

上庭時，法庭會令您、母親及孩子進行某種基因或 DNA 測試。這些測試簡單易行，結果會顯示您是或不是孩子的生父的可能性。根據基因或 DNA 測試及其他證據，法庭會裁決您是或不是孩子的*法定*父親。如果您是孩子的法定父親，法院會頒發確認您是父親的裁決。這被稱為親子關係令。

為什麼確定父親身份如此重要？

確認親子關係帶來許多重要影響。

對子女的影響：

- 她知道自己的父親是誰。
- 這讓她的自我感覺更好。
- 她能夠獲得父系家族病史記錄。
- 如果您發生任何意外，她能獲得社會安全、醫療保險和殘障福利。

對您的影響：

- 您的姓名寫在孩子的出生證上。
- 如果和孩子母親關係破裂，您有權向法庭申請，取得子女監護權及/或探視權法庭令。
- 您有權參與有關領養的程式。

如果您*不是*法定父親，孩子的母親則可以拒絕向您出示孩子的醫療或學校記錄，她甚至沒有必要告訴您她和孩子在哪裡。此外，如果您不是法定父親，您不能自動具備子女的探視權。

孩子形成期

九個月。聽起來似乎是一段很長的時間。瞭解一下過程：

前三個月(1-13 周)　嬰兒從受精卵變成胚胎再變成胎兒。

第 4 周時，嬰兒大約有一粒米那麼大，但眼睛、脊椎、肺部和胃部已經開始生長。嬰兒的心臟在跳動，但它卻在嬰兒的體外。到第 8 周時，胎兒可以移動頭部、手臂和身體。胎兒的大腦和其它器官迅速生長。他有小胳膊，但還沒有手指。到第三個月月底時，嬰兒仍舊只有 2-3 英寸，且體重不足一盎斯。他應該可以感受疼痛、彎曲手指和腳趾、吸大拇指、做鬼臉，甚至游泳。此時，所有男性或女性「器官」均已到位。如果您想知道，醫生能告訴您嬰兒是男還是女。

接下來的三個月**(14-27 周)**　在這個階段，嬰兒將迅速生長。他的心跳速度比您的快兩倍。他將開始踢踢打打。把手放在准媽媽的肚子上，您能感覺到嬰兒的存在！很快他就能聽到外界傳來的聲音。嬰兒還能學習和記憶。現在開始和他長談吧。您說得越多，在出生時，他越能識別您的聲音。在第 24 周時，嬰兒大約有 14 英寸高，體重約為 2 磅。他將長出指甲和頭髮。他的大腦迅速生長。

再接下來三周 (28-40 周)在第 28 周左右，嬰兒能隨著音樂節奏動彈。在不動時，大部份時間他可能在吸大拇指。到第 32 周時，嬰兒會對您的觸摸作出反應。他還可以睜開眼睛，並辨認出您的聲音！他的器官基本齊備，但他仍在生長。很快他就會倒轉過來，變成頭朝下的姿勢，並保持該姿勢直到降生（頭朝下能使生育更容易）。多和嬰兒說話、放音樂以及感受他的運動，越多越好，這能幫助他健康生長！

准媽媽會發生什麼變化？

下面列出未來九個月您的伴侶可能會經歷的情況：

身體上
前幾個月：她早晨會有噁心感、胃灼熱、頭痛、疲乏以及乳房疼痛。
隨後：她有時可能會情緒化，特別想吃某種食物，開始感到嬰兒在體內活動以及出現“母性的光輝”。
最後幾個月：她可能會經常抽筋，總是昏昏欲睡，無法讓自己感到舒適，改變走路方式以及感到性愛很不舒服。
精神上
前幾個月：她會害怕您不再認為她充滿魅力，擔心嬰兒出生後會怎樣，擔心流產，而且性欲可能會下降。
隨後：她可能會更依賴您，總是忘事，並對自己的體形改變非常敏感。
最後幾個月：她會為陣痛和生產而擔心，她可能會擔心嬰兒出生後您不再愛她，此外，她有時還可能會脾氣暴躁。
嬰兒出生後：在一段時間內，許多母親都會情緒低落。這就是產後憂鬱症（post-partum depression）。她們可能愛哭，不吃或不睡。一點點小事便可讓她們生氣或擔心。在懷孕的最後兩個月，女性體內的荷爾蒙水準不斷變化。她們需要一段時間才能恢復正常。您要牢記的主要事項就是耐心！多數情況下，這種情緒只會持續數周。支持是您能為她所做的最重要的事。鼓勵她出門走走，並確保她飲食健康。為她做一些事情，給她按摩，替她跑跑腿或給她寫封情書。

您和孩子的母親如果不在一起怎麼辦？

如果與孩子母親分手，您如何參與孩子的生活？她希望您在眼前嗎？為何？可以肯定的是，當爸爸要付出很多努力。但這是一件好事，是您所可有最好的任務。當然，最容易做的就是轉身離開，讓她養育子女、承擔所有活兒和焦慮。但那樣的話，您就得不到這個奇妙的小人兒帶來的樂趣、歡笑和愛。全部都為母親所有了。您永遠也沒有機會得到在看著他成長為健康而堅強的人時可以感到驕傲。記住，這孩子是您的一部分—您的***親骨肉！*** 甚至在他還未出生時，您對他已經具有重要意義！

您可以採取如下措施向孩子的母親表示，您希望成為孩子生活的一部份：

- 彌補與孩子母親的感情，至少讓她允許您在她周圍出現。
- 孩子出生的時候陪在她身邊。
- 建立與孩子的親子關係。
- 與她討論、規劃孩子的將來。
- 在她需要休息時提供説明。
- 潔身自愛。

父親能改變一切

您把孩子帶到這個世界，因此，您已經改變了世界。您的陪伴能為嬰兒提供更好的機會，讓她健康地成長為堅強而聰明的人。沒有您的陪伴則會產生不同的影響，因為成長過程中缺失了一個父親可以為她做的。 您希望作出何種改變呢？父親如果一開始就能花時間陪伴子女，並保持親密關係，就可以為子女帶來如下益處：

- 可能表現更積極、健康、堅強。
- 能更好地區別男/女的不同。
- 變成暴力、反社會、危險或犯罪分子的可能較小。
- 不太會在年齡很小時就開始性生活。
- 在學校的表現可能較佳，輟學可能性較小。
- 較獨立、有自控力，和領導才能。
- 在一生中較為成功。

術語

產前-指嬰兒出生之前。

婦產科醫生（OB/GYN）-OB 是產科（即在孩子尚未出生前的護理）的縮寫。GYN 是婦科（即婦女護理）的縮寫。

聲波圖 - 另一種說法叫“超聲波”。這是一種無痛檢查過程，查看嬰兒在母體內的情況。它使用聲波繪製嬰兒的圖形。我們也使用這種方法確定嬰兒的預產期和性別。

Cesarean-有時嬰兒無法順產，醫生不得不剖開母親的子宮，以這種方式讓嬰兒來到人世。又稱剖宮產（C-section）。

您可以從陪伴侶前往產前門診著手。這些門診很重要，能隨時掌握嬰兒的生長情況以及准媽媽和嬰兒的健康狀況。如果有問題，您能儘早得知。婦產科醫生會檢查您的伴侶和嬰兒。醫生會問您伴侶的情況如何，並觸摸她的腹部和進行體內檢查來瞭解她和嬰兒的生長情況。醫生可能會用特殊觀測儀器或超聲波。問醫生是否能給您一份嬰兒超聲波圖的影本。看看他/她在母體內的樣子非常有趣！***一項全國調查顯示，孕婦是否進行產前檢查唯一最重要的決定因素是伴侶的支持。***儘量同去***所有***產前門診，如果有時無法前去，請問問伴侶門診的情況。三個您應伴她同去的簡單理由是：為了和您的寶貝在一起；為了支持嬰兒的母親；為了不讓自己錯過嬰兒的生長和發育的所有過程。同往產前門診 是您向伴侶表示您對她和嬰兒的關愛的個絕佳機會，這能增進您和孩子母親的感情。您可以向醫生提出如下重要問題：

- 在哪所醫院生孩子？
- 嬰兒出生前我們是否可以參觀該醫院並走訪生育中心？
- 生產時，是否允許家人或生育指導人員在場？
- 准媽媽應該做多少次超聲波圖？
- 你們是否做過許多剖腹產手術，我可以在場嗎？

不論您是否與伴侶一起生活，請儘量隨時為她提供幫助。你們可以一起上生育課，向她表明您關心她。盡力確保她吃健康食品，經常散步，少煩心。信不信由您，陪伴左右，表達您對嬰兒的愛心能幫助嬰兒保持健康。不要吸煙、飲酒或使用藥物。人人都知道，母親如果有這些問題會危及嬰兒。不過，如果*您*有這些問題對嬰兒可能同樣有害。空氣中的煙霧對母親和嬰兒的健康均有不利影響。藥物和酒精會使您失去控制，而這會危及所有人。開始規劃和佈置嬰兒室。準備好並，如果需要，組裝搖籃。儲存大量尺寸各異的尿布，因為嬰兒會不斷成長。確保您已準備好所有必需物品，而且這些物品既好找，又好用。準備好汽車座椅！不論您是否有車，都應準備好嬰兒車座！走訪當地消防部門，讓他們檢查嬰兒車座的安裝是否恰當。請確保你們已經討論了在應去醫院時的各種安排。

- 在她準備就緒去醫院時以及她在醫院時，您會打電話通知誰？
- 如果您在工作，她如何與您聯絡？
- 您的伴侶需要攜帶哪些衣物、重要文件和其它物品？

嬰兒回家後發生的事情

新生兒能看得見！
他們能看到 8-10 英寸範圍之內的物品。他們最喜歡看到的是***您！***但請務必小心！明亮的光線會刺激嬰兒的眼睛。

新生兒非常好奇！
他們喜歡看會移動的物體。

新生兒能聽得見！
新生兒的聽力非常好。他們會對高聲或突然發出的聲音作出反應，甚至會哭，讓您知道他們受了驚嚇。嬰兒越常聽到您的聲音，他們就越能瞭解您，並學習如何說話。嬰兒喜歡安祥柔和的聲音。

新生兒有觸覺！
嬰兒喜歡緊緊的摟抱，能感受您的體溫和心跳。從她一出生就經常摟抱她，但在抱著嬰兒時，一定要總是扶她的頭部。摟抱嬰兒不會寵壞她。

新生兒可以做事情！
他們會抓住您放在他們手中的任何東西。與稍後相比，他們在新生兒時期的握力更大。

新生兒會思考！
他們的小腦袋會像海綿一樣吸收周圍的一切！不用多久，嬰兒就能夠開始將事物聯繫起來。她還能夠辨識面孔，有時還模仿這些面孔。與彩色物品相比，她更喜歡玩黑白物品。

新生兒會溝通！
即使無法使用語言，他們也能向您傳遞資訊。啼哭可能是因為他們尿濕了、餓了、累了、痛了、厭煩了或孤單了。您和他們在一起的時間越多，您就更容易分辨不同的哭聲代表不同的含義。

難以對付的濕尿布

很多父親一想到換尿布就***害怕！***他們感到不會也不想學怎麼換尿布。換尿布很簡單。如果孩子母親能做，您也能。事實上，您可以學會母親會做的任何事；只是做的方式可能不同。一旦您掌握了換尿布的訣竅，換尿布就成了建立父嬰聯繫的機會，這是一個發展親情的機會，逗嬰兒笑的好時機。

並不是每個嬰兒都喜歡換尿布，而且嬰兒也不是每次換尿布都很高興。沒有關係。每次換尿布的時候都準備好“玩具及好看的東西”，吸引嬰兒的視線。每次嬰兒尿濕或排便時就要立即換尿布。這是防止得尿布疹的最佳方法。***尿布疹很疼***，特別是在尿布被尿濕的時候。

輕輕地將嬰兒放在一塊乾淨的平面上，例如換尿布的桌子上或床上。請總是用一隻手護著嬰兒。因為一不留神他們就會滾下去！撕開尿布的粘性膠帶，解開髒尿布。抓住嬰兒的腳將嬰兒抬高，抽出尿布。然後，將尿布卷成團扔在垃圾桶內。不要只擦容易擦的地方。在為女嬰擦洗時，請務必從前向後擦，防止交叉感染。然後將嬰兒放在一塊乾淨的尿布上。請確保嬰兒躺在尿布的後部（是的，尿布分前後）。用尿布的前部包住嬰兒，貼好粘性膠帶，固定尿布。請牢記：***太松會漏！太緊會摩擦出聲！***請保留足夠的空間，在腰部至少能伸進兩根手指。完成了！　去洗手吧。

休息

在最初幾個月，嬰兒每天要睡 15 至 20 個小時。現在該計畫為嬰兒準備一個安全、安靜的睡覺場所了。絕對不要將嬰兒放在枕頭、軟椅、成人的床或水床上。嬰兒睡覺時，不要在搖籃裡放玩具、蓋被、毯子或枕頭。必需採取這些措施，以確保嬰兒不會窒息。他可能會因此而死亡，***請務必小心！嬰兒猝死症（簡稱 SIDS）指嬰兒突然死亡，而醫生無法解釋嬰兒死亡的原因。多種因素可引發嬰兒猝死症。趴著睡的嬰兒發生猝死症的風險較大。***嬰兒睡覺時，請總是讓嬰兒採取仰臥姿勢-而不是俯臥或側臥。不斷提醒自己讓嬰兒“仰臥”。仰臥入睡的兒童死於嬰兒猝死症的可能性較低。如果嬰兒睡得很沉，請輕輕叫醒他。嬰兒回家時，您要準備好嬰兒的睡覺場所，這是一件最重要的事。為何？如果嬰兒睡覺時，您就可以做其它事情（運氣好的話，您也可以以下）。

日常照護

給嬰兒添、減衣服時，要適度，不要讓嬰兒全裸或感到太冷。您可以在嬰兒裸露的腹部蓋上一塊毛巾或小毛毯。這能讓他感到安全和平靜。新生兒都有皮膚脫落現象。這很正常。不要給嬰兒用乳液或潤膚油去除脫皮現象。嬰兒的指甲應剪短。在嬰兒睡覺的時候用小的圓頭剪子給嬰兒剪指甲。不要將任何物品放進嬰兒的耳朵、鼻子或肚臍。擦試周圍的部位就可以。絕對不要用 Q-tip 棉簽或棉棒。這些東西會戳傷嬰兒。在給嬰兒洗澡時，請確保洗澡水夠熱，但**決不能**太燙！在抱著嬰兒時（您應該經常這樣做），請牢記一定要扶住他的頸部和頭部！

餵奶

母乳比嬰兒配方更為健康嗎？當然！母親的乳汁都是特別為她的嬰兒分泌的。母乳能防止嬰兒生病和感染。嬰兒配方卻做不到！這表示嬰兒不用經常看醫生，而您可省下更多錢。母乳餵養的嬰兒死於嬰兒猝死症或在長大後患糖尿病、肥胖症以及哮喘的可能性較低。哺乳的母親能更迅速地減去懷孕後增加的體重，將來患骨質疏鬆症、乳腺癌以及卵巢癌的風險也更小。

對母親而言，哺乳期極其艱辛。她要花時間哺乳和照料嬰兒。這正是男人提供幫助的時候！打掃房間。洗衣服。給孩子母親做點健康美食。把嬰兒抱給母親哺乳。照料其它子女。在母親哺乳時給她帶些健康零食。在哺乳完後，輕拍嬰兒使之打嗝，給嬰兒換尿布，然後讓嬰兒靠在您裸露的胸口小睡一會。嬰兒喜歡與父親肌膚接觸，傾聽父親低沉的嗓音。這是嬰兒與父親發展親情的重要方式。

如果母親採用母乳餵養，且第一次帶嬰兒去日托中心，告訴她在地板上玩玩具，並擁抱其它孩子。她的乳汁因此會產生抗體，保護嬰兒免受日托中心的細菌侵襲。母親需要您的支援。請努力讓她對哺乳產生良好感覺。讚美她，替她抵擋任何負面評論。她可以和您一起參加一些哺乳（母乳餵養）支持小組的活動和課程，學習最佳哺乳技巧。向醫生洽詢，或流覽網路獲取所需資訊。

嬰兒奶粉餵養

嬰兒奶粉餵養的嬰兒每天須喂 6-8 次，每次 2-4 盎斯。他們不需要補充其它維他命或食品。嬰兒不應進食牛奶、加糖飲料、蘇打水、茶、果汁等。 如果您想給奶瓶加熱，請將奶瓶直立，在熱水（不是開水）鍋中放幾分鐘。每次都要在您的手腕上滴幾滴嬰兒奶粉，測試其溫度，以免太燙。***不要用微波爐加熱奶瓶。***給嬰兒餵奶後，如果奶瓶裡有剩餘的嬰兒奶粉，請將其倒掉。嬰兒口中的細菌會混入奶瓶中的嬰兒奶粉，如果您再次用剩餘奶粉餵養嬰兒，嬰兒可能會生病。不時檢查奶瓶嘴，確保能流出適量的嬰兒奶粉。每次應該流出一滴奶。讓餵奶成為您和嬰兒共用的特別時刻。找一個您能放鬆的舒適環境，抱著嬰兒並注視嬰兒的眼睛。在給嬰兒餵奶的時候，請一定要抱著她。還要一直抓著奶瓶。***不要把奶瓶直豎起來***。這可能會噎著嬰兒，並造成耳部感染。這是另一個與嬰兒形成密切關係的機會，還能讓她的自我感覺更好。每次喂完兩盎斯嬰兒奶粉後或嬰兒看起來不舒服的時候，不要忘了輕拍嬰兒，使之打嗝。

許多母親在嬰兒還很小的時候就要重新開始工作。有些母親在工作時可以將乳汁用吸奶器吸出（擠出母乳）；有些則無法這樣做。 即使工作時無法用吸出乳汁，母親也可以在早晨、晚上和週末繼續給嬰兒哺乳。任何程度的母乳餵養對母親和嬰兒都有利，且能幫助嬰兒適應嬰兒奶粉。如果母親要繼續工作，則在工作前兩周左右，她就要開始每天一次，用奶瓶裝著擠出的乳汁或嬰兒奶粉餵養嬰兒。到母親重新開始工作時，嬰兒在工作時間用奶瓶吃奶，但在母親在家時，母親仍舊可以給嬰兒哺乳。至少在前四個月，嬰兒只能進食母乳或嬰兒奶粉。不得進食果汁、茶、加糖飲料、牛奶或任何固體食品，包括穀類食品。

出問題了

啼哭是正常現象！多數嬰兒每天哭兩個小時左右，許多嬰兒在晚上的時候會變得很難哄。

啼哭很重要！這是新生兒唯一能採用的方式，告訴您他不舒服，需要幫助。***沒有人能讓嬰兒止哭！***母親不能、父親不能、醫生不能、嬰兒專家也不能，***無人能夠***。嬰兒自己知道何時止哭。***請保持冷靜***，小心照顧他。啼哭時嬰兒開始學習如何溝通。您與他之間的親情也更為強烈。父親對啼哭嬰兒的反應越冷靜，父親與嬰兒之間的親情就會越緊密。這種親情越濃，嬰兒就能變得更加聰明、健康、堅強。如果嬰兒哭了，而您知道剛給他換過尿布、喂過奶，也已讓嬰兒打過嗝，那麼請試試列出的一些方法。

同樣的方法並不是每次都奏效，也不是每個人都能用。如果五分鐘之後還是沒有效果，則試試別的辦法，或在現有基礎上加一些花樣。不斷嘗試各種解決問題的方法，就像汽車無法發動時您的反應一樣，您會檢查汽油、電池、啟動機、火花塞等等。只要您保持冷靜，不斷嘗試各種方法，您的焦慮和煩惱就會減輕，而焦慮和煩惱只會使嬰兒更難受。如果您已用盡一切辦法，還是無法解決嬰兒啼哭的問題，那就休息一下！沒問題。您可以為自己已經盡力而驕傲。

如果您不知道嬰兒啼哭的原因

- 稍等一下再採取措施。
- 向嬰兒俯下身去（但不要抱起嬰兒），並對他輕柔地說話。
- 撫摸嬰兒的頭部，並大聲而緩慢地數數。
- 將嬰兒的手放進他的嘴裡，讓他吸手指。
- 用手將嬰兒抱起來。
- 抱著嬰兒輕輕搖動或讓嬰兒靠在您的肩頭，然後四處走動。
- 抱著嬰兒出門走走。

請牢記，每次您冷靜而充滿愛心地對待嬰兒，都能學到新事物，瞭解哪些措施有效，哪些無效。嬰兒的啼哭是自然界最響亮的聲音之一。其音量等於沒有裝消聲器的卡車發出的聲音 - 足以讓人感到痛苦！有時這種情況確實讓您心煩。啼哭的嬰兒能使所有人感到精疲力盡，有時甚至感到生氣。輕拍可能因此變成掌擊；緊緊的摟抱可能變成用力擠壓；輕柔抖動可能變成劇烈晃動。**在這一切發生之前，停止一切動作。**將嬰兒放在安全的地方。找人幫忙。深呼吸，保持冷靜，明白自己已經盡力。嬰兒啼哭的原因很多。請牢記，向嬰兒表達您對她的愛，您希望幫助她比弄清楚她究竟為什麼哭更為重要。如果您已採取您所知的一切措施，而嬰兒還在哭，那麼您可能只能讓她哭到睡著。可以這樣做。有時，連嬰兒自己也不知道為什麼要哭。

絕對不可劇烈搖晃嬰兒！

有時，由於嬰兒不停地啼哭，人們會失去自製，他們所能想到的唯一措施就是搖晃嬰兒。搖晃會嚇著嬰兒。搖晃會傷害嬰兒。搖晃會使嬰兒哭得更厲害！搖晃嬰兒絕對無法使嬰兒停止啼哭。他只會哭得更猛。***搖晃嬰兒根本沒用，而且確實很危險！***嬰兒的頸部很脆弱，而頭部卻很沉重。搖晃嬰兒就好像汽車撞車時的產生衝擊力。這會損害嬰兒的大腦和脊柱。很長一段時間您可能都沒有發現搖晃的惡劣後果。醫生稱其為“嬰兒搖晃綜合症”（Shaken Baby Syndrome），這種症狀**非常**危險。搖晃嬰兒可能會導致嬰兒顱內出血、失明、失聰、抽搐、脊椎損傷、腦癱瘓**甚至死亡！絕對不要劇烈搖晃嬰兒。**將“嬰兒搖晃綜合症”的嚴重後果告訴每個可能替您看護嬰兒的人。***如果您知道嬰兒被搖晃過，或如果您懷疑他被搖晃過，請帶嬰兒前往急診室就診或撥打 911。***

安全第一

絕對不要將嬰兒單獨留在車內，一分鐘都不可以！您很匆忙。您進商店只呆幾秒就出來，因此您將嬰兒留在車內。如果您找不到需要的物品怎麼辦？如果付款的排隊比想像的更長怎麼辦？嬰兒不會有事的，對嗎？錯！即使天氣涼爽，如果車窗全部關緊，車內的溫度也可能升高， 足以損害嬰兒大腦 - 永久的損害！有人可能會偷走您的車，還有您的嬰兒。如果您沒有關引擎，嬰兒可能會蹤到汽車的動力控制系統，被移動的座椅或車窗卡住。引擎廢氣可能會讓嬰兒感到噁心，甚至致死。將嬰兒留在車內可能對您更方便，但卻不明智。***帶著嬰兒一塊進商店！***

保護嬰兒不受寵物傷害。寵物有時會嫉妒新生嬰兒，甚至會咬他們。

在嬰兒 3 歲之前，請將小物品（硬幣、彈子、拼圖塊兒等）放在遠離嬰兒的地方，以防發生嬰兒窒息等意外事故。

嬰兒降生之前，您也許應參加急救/救生培訓課程（First Aid/CPR course）。學習這些技巧能幫助您做好應急準備。許多雇主和各種非盈利機構都提供這種課程。可以流覽網站 ***www.redcross.org*** 或 ***www.heart.org***；或向雇主的人力資源部洽詢獲得詳情。

讓嬰兒的護欄床成為安全的睡眠場所。檢查柵欄的間距，以防嬰兒的頭部被卡住。確保各個部位結合緊密，打磨粗糙的表面，以防尖刺。不要買帶角柱的搖籃（嬰兒的衣服可能會被掛住，引起窒息）。

不要讓任何人在嬰兒周圍吸煙（或其它煙草）。煙對嬰兒的傷害比對成人大得多。導致嬰兒猝死症的可能是其它嬰兒的兩倍。父母吸煙的嬰兒更容易患肺部疾病、過敏和耳鼻感染。吸煙會使嬰兒出現呼吸問題，這也會增加嬰兒猝死症的風險。如果您吸煙，您會在哪裡吸？您會對在您家裡點煙的朋友說什麼？如果他們要吸煙，您是否可以告訴他們到外面某處去呢？您是否考慮過戒煙？這是一個嘗試戒煙的好時機。***請撥打(866) NY-QUITS。***

哦，感覺真好！！！

親情是您和嬰兒之間產生的親密感。“我的嬰兒會愛我嗎？”在嬰兒出生後 4 至 6 周，她可能不會給您發出許多信號，表明您是一個好父親。事實上，她看起來只會吃吃睡睡，尿濕以及不停地哭。這可能會使您感到嬰兒不愛您。接下來會發生什麼？您可能會退卻，不再表現您對她的愛。這種情況可能會愈演愈烈。您必須停止這種情況！發展親情的最佳方式之一是在醫院時（或在嬰兒出生後）儘快安排一些特殊時間與嬰兒共同渡過。對她微笑，看著她的眼睛，與她說話。越早開始陪伴嬰兒，越早和嬰兒一起玩，你們之間形成的親情越緊密。您將開始瞭解她的行為和她的需求。她希望被抱起來，有人陪她玩還是輕輕搖動直到她入睡？隨著時間流逝，嬰兒開始意識到她能依靠您。這能讓她產生安全感，幫助她形成良好的自我感覺。親情不會瞬間形成。如果您和嬰兒之間沒有立即形成這種親情，並不是出現了任何差錯。不用擔心，很快她就會贏得您的心，而您也將贏得她的心。

在嬰兒回家之後，您可能會覺得沒人給您機會與嬰兒形成親情。其它人可能包辦了一切，因為他們覺得父親不想 - 或不知道如何參與。許多人認為在子女上學之後，父親的才開始起作用。***錯！***在子女還是嬰兒的時候，如果父親沒有與子女形成親情，在子女長大以後便會更難建立親情。給嬰兒餵奶。給嬰兒換尿布。摟抱嬰兒。給嬰兒洗澡。輕輕搖動嬰兒入睡。在晚上起來陪他。在他啼哭或發脾氣的時候抱著他四處走動。這些事情您永遠也做不夠。越多越好。

和嬰兒一起玩的有趣遊戲

- ***凝視比賽。***盯著嬰兒的眼睛。看誰先眨眼。嬰兒喜歡盯著人看。要贏得這場比賽可不容易！
- ***我們來做袋鼠！***用帶子固定背兒袋，將嬰兒放進袋中，然後幹要做的事。耙樹葉、洗車以及和狗玩耍。您的孩子會享受每分每秒。
- ***大聲朗讀報紙的體育新聞！***嬰兒喜歡聽您的聲音，但她完全不理解您說的是什麼。因此，讀**您喜歡**的內容。她不會介意的。讀體育新聞、廣告以及電視節目表。對她而言，這就是童謠。

您能給子女的最重要的禮物是教會他如何信任，讓他知道在他需要的時候，您就在他身邊 - 他可以依賴您。沒有學會信任的嬰兒長大了會缺乏安全感，自我感覺不好，而且不自信，他們不相信其它人（比如您）愛他們，而且也不知道如何關心他人。

您對嬰兒的回應和關心會影響嬰兒大腦的發育、她與其它人之間的關係以及她周圍的世界。如果她知道在她啼哭的時候，您會安慰她，她就能學會信任。在她饑餓的時候給她餵奶。在她厭倦的時候陪她玩。在她尿濕的時候給她換尿布。在她感到孤獨時擁抱她。她需要這些關愛才能健康、快樂地成長為聰明的人。許多人在成為父親之前都沒有照料過嬰兒。很多男人不喜歡做自己不瞭解的事情，因為他們不希望自己表現得很笨拙。因此，在嬰兒出生之前就開始學習如何照顧嬰兒能使您更快地適應父親這個新角色。

共同養育子女

做好父親是您此生最重要的工作。工作的部份內容是做孩子母親的好伴侶。從醫院回來後，孩子母親會感到精疲力盡！生育對每個女人而言是一個不同的過程，但其身體卻同樣經過了許多痛苦。她在精神上和身體上都感到疲憊不堪，需要您說明她恢復正常。

另一個支持嬰兒母親的做法是幫她照料嬰兒。您可以給嬰兒餵奶、換尿布、洗澡和穿衣；如果你們住在一起，晚上輪流起來照料嬰兒；在嬰兒母親出去購物或辦事的時候照看嬰兒。為嬰兒母親提供支援，即使你們不住在一起，也做到融洽相處，子女今後的學校表現通常也會更好。

做一個好伴侶

- 給她時間休息。
- 向她表示您在乎她的感受。
- 讓她有時間和朋友相處。
- 享受和她一起與嬰兒玩耍的樂趣。
- 找人照看孩子，帶孩子母親去吃飯、看電影。
- 給她做她最喜歡吃的飯菜。
- 去音像店，讓她挑選最喜歡的電影，然後陪她一起看。
- 幫她按摩，聽她訴說這一天的經歷。不要打斷她說自己的經歷，認真傾聽。
- 每天都要儘量使用各種不同的方式善待她。

結束語

您已經聽說過，但我們還要繼續說。***與她同在！***我們所說的“陪伴他們”並不是說您要“呆在她身邊”。我們的意思是您應向孩子顯示您永遠是他們的依靠，會永遠幫助他們，永遠愛他們。

如果您希望孩子能成長為讓您感到驕傲的人，您需要作出榜樣。您的伴侶需要知道，有人關心她，認為她很重要。嬰兒出生時您提供的支援她會一直記在心裡。

吃健康食品、充分休息、鍛煉，遠離非法藥物和不要過度飲酒就是幫助您自己和您的子女。給自己留點時間。信不信由您，要成為一個好父親，您也需要給自己留點時間，去做您喜歡做卻不能與嬰兒或伴侶共同做的事情。比如與夥伴一同外出，玩音樂或視頻遊戲，工作或閱讀。不時外出能使您更健康。您可以放鬆一下，考慮其它的事情。回來後，您就會感到精力充沛，可以開始“照料嬰兒”了。不要離開太長時間，但要定期給自己留一點時間。您需要與朋友相處的時間和承擔父親責任的時間。

但請牢記，您的孩子需要您！沒有什麼可以比得上孩子對您的愛、嬰兒在您的懷抱中入睡、安慰被惡夢驚醒的孩子或看著孩子推倒沙堡時的喜悅之情。不論今後會發生什麼，父親在子女心中永遠佔有特殊地位。

請剪下本列單並隨身攜帶。

需要保持記錄的重要事項：

醫生姓名
電話號碼
醫生地址
診所名稱及電話號碼

其他

要前往醫院時：

（請在生產前填好本列單）

車輛服務/計程車電話號碼

醫院名稱及電話號碼

醫院地址

其它重要電話號碼：

日托

學校

保姆

親／友

其他

哪些衣物、重要檔和其它物品她需要帶往醫院？

產前檢查預約：

日期：

時間：

其他:

childsupport.ny.gov

888-208-4485 (TTY 866-875-9975)

New Dad License Plate image

OTDA lock up

otda.ny.gov