文章

是親密愛人也是神隊友！爸爸不缺席，育兒生活更加分

5 月 27，2021

1 MIN

花許多心力在工作上的妳，在養育孩子的路上，可也一點都不馬虎！然而孩子既然是夫妻倆的愛的結晶，媽媽當然也希望孩子的爸能全程參與。從懷胎過程的不缺席，到寶寶誕生後養育工作的分配，如何讓超級老公晉升為超級爸爸？有妳的輔助，一定能辦得到。

訓練另一半成為神隊友，育兒路上不缺席

眾人眼中公認的好爸爸，當寶寶還小時，總是毫不猶豫化身神力男超人，用揹巾揹起寶寶、一手扛起裝滿瓶瓶罐罐的媽媽包，一手不忘溫柔牽緊太太，隨著孩子年齡越來越大，更是包辦陪孩子玩遊戲、幫孩子洗澡、說睡前故事的體力活。

有你，有我，有寶就能創造「加法人生」

事實上，已有科學證實，男性天生就具備育兒能力，要成為神隊友絕非天方夜譚。美國聖母大學人類學教授蓋特勒（Lee Gettler）的研究顯示，新手爸爸的睪酮素會在寶寶出生的第一個月下降40%，而催乳素與催產素會相對增加，讓爸爸對嬰兒釋放出的需求訊號更有感(*Ref 1)。

而當孩子再大一點，爸爸體內分泌的催產素機會也會越來越多，此時爸爸更會意識到自己的父親角色，且會思考可以和孩子做哪些互動，像是拋接球、戶外活動等，從中感受當父親的快樂，這時更能和太太一起共同育兒，讓家庭關係更加分。

夫妻教養方式大不同，反而能賦予小孩多元刺激，創造加法人生。比起媽媽們較小心謹慎的教養觀，爸爸派的教養方式，像是帶著孩子一起冒險、接觸大自然、體驗各種運動，讓小孩更勇於嘗試，提升學習意願，認知表現和情緒穩定，進而培養出高可塑性、高創造力性格。無獨有偶，當爸爸們參與育兒的同時，也能讓媽媽獲得適度喘息，使婚姻之路更幸福。

Perfect爸爸也可以很萬能

甜蜜家庭得靠夫妻倆共同經營，神隊友體貼另一半的實際行動可從生活中的小細節著手，例如：懷孕時期幫太太按摩，為太太保留特定喘息時間；有了孩子後一起參與育兒，包括洗澡、換尿布、餵奶等，同時也適時讓媽咪能外出散心或和姊妹淘聚會，享受片刻偽單身時光。



相信、放手，媽媽的「育爸」哲學

所謂萬事起頭難，對於剛起步的新手爸爸，媽咪們必須有一套相信與放手的「育爸」哲學，以鼓勵但不干涉、多讚美少批評、共同吸收知識，用彼此都能接受的方式與默契，適時提醒工作細項，不論是替寶寶泡奶、消毒奶瓶、製做副食品，只要有心，久了就會漸入佳境。

夫妻要一起育兒也要共同成長

有了父親的陪伴，對於寶寶的身心發展也能更加分。別忘了，當初決定結婚、共組家庭的理由，都是因為愛，如今育兒之路有妳也有他，1+1>2的力量，肯定能經營出幸福的家庭。

參考資料:

1. Christopher W. Kuzawa, Lee T. Gettler, Yuan-yen Huang, Thomas W. McDade (2010) Mothers have lower testosterone than non-mothers: Evidence from the Philippines.Volume 57, Issues 4-5. Pages 441-447 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2857926/



爸爸育兒可以做的事



打理育兒大小事

陪伴孩子玩遊戲





促進孩子創造力

世界衛生組織建議純母乳餵哺至少六個月。惠氏營養品全力支持母乳餵哺，並在可行情況下長時間持續母乳餵哺。因應嬰兒的成長及發展所需不同，媽媽應在醫護人員指導下引入輔助食品並繼續母乳餵哺。啟賦3是專為1~3歲健康幼兒設計的成長專用配方，並非母乳的替代品。

立即分享