文章

# 育兒沒有規則，你就是孩子最好的媽媽

5 月 27, 2021

**1 MIN**

剛成為新手媽媽的你，內心是不是常有這些擔心：不知道寶寶奶量喝得夠不夠？不知道這樣穿會不會冷？當寶寶一有不舒服，內心就會產生罪惡感……其實當媽媽並沒有絕對標準，也不必與他人比較。你要相信，你就是孩子最好的媽媽！

*有了媽媽這個角色，不代表要把全部心思放在寶寶身上，照顧孩子本來就沒有一定的規則，也沒有對錯，不必犧牲掉自己所喜愛的事物，心情愉悅了，寶寶會感染到這樣的氛圍，情緒也會變得更開心！*

## 愧疚感，來自於對自己的高期待

初次迎接新生兒，妳就此多了「媽媽」的角色，在看到寶寶的第一眼，眼眶滿是喜悅的淚水。當寶寶再度回到自己懷裡時，多數人會覺得「媽媽」這個身份好沉重，不禁懷疑起自己：我真的可以成為一位好媽媽嗎？

多數新手媽媽會對自己懷疑，甚至產生愧疚感，原因出自於沒有專業且足夠的育兒經驗。在生產前，看到身旁朋友把孩子照顧妥當，聽哭聲就知道要喝奶、看到寶寶的嘴巴動啊動，就知道是肚子餓……以為自己也能成為這樣的「完美媽媽」，發現卻不是如此。

在多數的國家文化中，女人幾乎承擔了主要的育兒責任，都為自己的不完美而內疚；有些則會拿童年記憶來對照，認為自己沒能給予孩子如同童年般的快樂及照顧。多數愧疚感的產生，來自於對自己的高期望，尤其初為人母的女性，愧疚感更深。

## 媽媽感覺幸福，才能養育出快樂的寶寶

有了新手媽媽這個角色，不代表要把全部心思放在寶寶身上，原本就擁有的身分，像是女兒、閨蜜、妻子等依然存在著，還是能回歸這些身分的生活。照顧孩子本來就沒有一定的規則，也沒有對錯，不必犧牲掉自己所喜愛的全部事物，媽媽不要加重自己壓力，適當地放風自己，心情愉悅了，寶寶也會感染到這樣的氛圍！

# 規劃Me Time，舒壓身心靈

寶寶玩久了會累、想睡覺，媽媽照顧久了，當然也需要休息！你可以這樣規劃Me Time，讓身心靈達到舒壓、放鬆：

- **排出固定的放鬆時間：**不只是把育兒時間排進去每日行程，自己的休息時間也要！每天盡可能設定一個固定的放鬆時間，買東西、看書、追劇都行，身心靈都能獲得妥善的照顧。
- **借助神隊友的幫忙：**孩子不是媽媽一個人的，爸爸也要分擔照顧責任。如果是全職媽媽，平時可以跟另一半溝通好，爸爸下班回家就接手，讓媽媽有時間正視內心的需求；如果是雙薪家庭，可利用假日時間輪流照顧，讓彼此成為最好的育兒夥伴。
- **先從小目標開始：**不要一開始就把目標設得太大，例如期望假日就要休息半天，一旦沒有達到目標，媽媽反而會更失落。寶寶年紀小，需要較多媽媽的關愛，建議可先從短時間的休息目標開始，等到孩子漸漸大了，更加獨立時，媽媽自然就能獲得較多的喘息空間。

當女人有自信時，所做的任何事都會很耀眼。媽媽也是如此，並沒有一定的育兒方式，用心去做就足已。媽媽必須知道，自己的幸福在養育孩子中相當重要，每個人都是最適合自己孩子的媽媽，啟賦3支持媽媽要先愛自己、把自己照顧好，也可以善用啟賦3來延續母乳的保護力，使得孩子健康有活力，讓育兒變成一件快樂的事。



**參考資料:**


1. https://mammy.hpa.gov.tw/Home/NewsKBContent?id=1571&type=01
2. https://www.mohw.gov.tw/cp-16-56096-1.html




# — 規劃 *Me Time* 3方法 —

- 固定的放鬆時間 — 身心靈獲得妥善照顧
- 神隊友幫忙 — 分配育兒工作
- 從短時間開始 — 逐漸適時拉長休息時間

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