國立台灣師範大學人類發展與家庭學系

DEPARTMENT OF HUMAN DEVELOPMENT AND FAMILY STUDIES

NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY

162, SEC. 1, HOPING ROAD E., TAIWAN 10610

PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA

TEL: (02)2362-2205

(02)2362-5052

FAX: (02)2363-9635

親愛的媽媽：

您好！我是臨床護理人員，也在國立台灣師範大學人類發展與家庭學系幼兒發展與教育組碩士班進修，目前在鍾志從教授的指導下正進行「母親育兒自我效能」的碩士論文研究。我的研究極需您的協助，希望您與您的寶寶能共同參與本研究。

如蒙惠允，我將於近期內與您聯絡，安排您方便的時間到府上拜訪，跟您聊聊您的媽媽心得，並請您填寫「母親育兒自我效能量表」，希望能適時針對您的育兒問題提供相關資料及協助，幫助您瞭解寶寶、照顧寶寶，建立良好的親子關係。我的拜訪預計每週一次，每次約半天時間（上午或下午由您決定），為時兩個月，企盼這份叨擾能提供您所需的協助與學術參考。研究的所有資料將完全保密，僅供學術研究使用，絕不對外公開，請您放心！如此請求，企盼您答應幫忙，若蒙您慨允，先致上十二萬分的謝意！如有任何疑問，請您直接與我連絡，我會再清楚的向您說明，我的聯絡電話是 0918xxxxxxx，02-xxxxxxx。

隨函覆上回條乙份，煩將回條交回嬰兒室X護理長即可，感謝您！

敬祝

健康快樂！

國立台灣師範大學人類發展與家庭學系研究生

賴怡璇

敬上

中華民國九十四年十二月十日

回條

同意

我與我的寶寶

參與「母親育兒自我效能」研究工作

不同意

媽媽姓名：_____

聯絡電話：_____

地址：_____

中華民國 年 月 日

附錄二 專家效度委員名單

- 王淑清 屏東科技大學幼兒保育系副教授
李良怡 臺安醫院新生兒中心護理長
涂妙如 弘光科技大學幼兒保育系副教授
陳若琳 輔仁大學兒童與家庭學系副教授
陳淑美 台灣師範大學教育與心理輔導學系教授
章淑婷 花蓮教育大學幼兒教育學系副教授
楊金寶 台北護理學院嬰幼兒保育系副教授
賴文鳳 台灣師範大學人類發展與家庭學系助理教授
鍾志從 台灣師範大學人類發展與家庭學系副教授

(依姓氏筆劃排列)

母親育兒自我效能量表 編號：_____

(研究者填)

填答日期：_____

填答須知

請「圈選」最適合您的答案

- 如果題目所描述的情形與您育兒情形 完全符合 請圈選 1
如果題目所描述的情形與您育兒情形 符合 請圈選 2
如果題目所描述的情形與您育兒情形 有些符合 請圈選 3
如果題目所描述的情形與您育兒情形 不符合 請圈選 4
如果題目所描述的情形與您育兒情形 完全不符合 請圈選 5

項目	完全符合	符合	有些符合	不符合	完全不符合
1.當寶寶焦躁、不安時，我能安撫他/她	1	2	3	4	5
2.我會在寶寶床上懸掛嬰兒吊飾、旋轉音樂或其他能引起寶寶注意的東西	1	2	3	4	5
3.照顧寶寶比我預期的要困難許多	1	2	3	4	5
4.跟寶寶玩的時候，我能讓他/她很開心，例如：他會看著我顯示愉悅、微笑或笑出聲音	1	2	3	4	5
5.剛把寶寶帶回家時，對於如何照顧他/她，讓我覺得很焦慮	1	2	3	4	5
6.我會在寶寶清醒時常看著他/她、跟他/她說話	1	2	3	4	5
7.我能讓寶寶將注意力放在我身上，例如當我對著他/她說話或逗弄時，他/她會看著我	1	2	3	4	5
8.我有成為稱職母親所必需具有的育兒能力	1	2	3	4	5
9.對於照顧寶寶，總覺得挫折比樂趣多	1	2	3	4	5

項目	完全符合	符合	有些符合	不符合	完全不符合
10.當我試著去瞭解寶寶哭或不舒服的原因時，總是與我的預期有所出入	1	2	3	4	5
11.我懷疑自己是否有能力照顧好寶寶	1	2	3	4	5
12.每隔一段時間，我會更換寶寶的嬰兒吊飾或玩具	1	2	3	4	5
13.我不知道寶寶什麼時候想要改變抱姿	1	2	3	4	5
14.整體而言，我能了解寶寶想要/需要什麼	1	2	3	4	5
15.當寶寶哭時，讓我感到手足無措	1	2	3	4	5
16.一切情況都在我的掌握中，任何育兒問題都有辦法解決	1	2	3	4	5
17.我擔心自己的照顧方式會不小心弄傷寶寶	1	2	3	4	5
18.對於母親角色的扮演，我感到無比壓力，覺得無法勝任	1	2	3	4	5
19.我能作為新手母親的楷模，她們能從我身上學到如何成為好母親	1	2	3	4	5
20.我總是搞不清楚寶寶什麼時候想睡覺	1	2	3	4	5
21.整體而言，我覺得我是個稱職的好媽媽	1	2	3	4	5

謝謝您的填答！
請再檢查一下是不是每一題都填好了！

氣質的意義

如果你細心觀察，你就會發現每個寶寶都相當不同，是什麼讓他們如此不同？每一個寶寶一生下來就有自己的「氣質」，氣質使他們在與外界互動時呈現出自己的行為風格。簡單來說，氣質是個人對外在刺激、需求的反應，它具有遺傳性，但也同樣受到後天成熟與經驗的影響。氣質不能跟個性混淆，個性涵蓋的層面較廣，氣質只是個性的一部分，但氣質會讓一個人的好惡、行事風格、特性突顯。在許多場合中，氣質使我們表現出我們的特別，使我們對週遭環境有特別的感受及獨特的反應方式。

氣質的重要性在於它會影響寶寶的健康、發展及行為，也對親子關係有很大的影響，等到寶寶長大後，氣質會影響他的判斷、態度及行為，也與未來的人格發展、人際關係息息相關。在評估氣質時，一般以下列九個向度來了解寶寶的氣質：

- ★活動量：在睡覺、遊戲、穿衣服、洗澡等日常活動時身體的活動量。
- ★規律性：生理功能或活動作息的一致性，如嬰兒是否固定幾個鐘頭餓哭一次、餵奶時是否喝的量跟餵奶所花的時間相似、是否在相似時間睡覺/醒來等等。
- ★趨避性：對新情境、刺激的反應。如見到陌生人、到一個新的地方、吃一種沒吃過的東西時，寶寶的反應如何。
- ★適應性：在趨避反應之後，要花多少時間才能適應新的人、事、物、情境。如能不能接受用不同的方式洗臉、剪指甲、洗澡？平時都由媽媽幫忙洗澡的寶寶，能不能接受今天換爸爸洗？
- ★反應強度：用了多少力氣在對事情的反應上，包含正向或負向的反應。如餓了、飽了、倦了、尿布濕了或不舒服時所呈現出的反應強烈度。
- ★情緒本質：指各種不同情境下的情緒反應。如洗臉、洗澡、穿衣、梳頭髮等日常活動的情緒反應；見到熟人、陌生人的反應；獨自一人的反應。
- ★反應閾：即敏感度，指聲音、光亮、氣味、等外界刺激強度要多強才能激起寶寶的反應。
- ★堅持度：在沒有任何干擾下，寶寶對一項活動能持續進行的程度。如注視人或玩具的時間有多長。
- ★分神度：指寶寶多快、多容易就能被安撫下來。如寶寶餓了、倦了、尿布濕了、穿衣服時，你要花多少力氣才能讓寶寶轉移注意力。

上述九種氣質向度中，寶寶可能在某些向度的表現較明顯，有些較弱，而寶寶的氣質就是這九個向度的綜合性表現，交織出每個寶寶的獨特性格。如果我們對孩子的氣質有更清楚的了解，就可以更知道要回如何應他、協助他成長。

祥祥的氣質特性

從媽媽所填答之嬰兒氣質表中歸納發現寶寶的氣質特徵為：

- 1.活動量大：寶寶的活動量跟一般寶寶比起來是比較大的。
- 2.規律性低：寶寶尚未發展出與外界相符的作息規律性。
- 3.趨近性高：寶寶容易接受新環境或新刺激，對外在環境不會排斥。
- 4.適應性低：當外在環境改變或照顧方式變動時，寶寶需要一些時間才能適應。
- 5.反應強度中等：當有需求時，寶寶的反應強度跟一般寶寶比起來差不多。
- 6.負向情緒：寶寶在接受照顧時較少出現愉悅的反應，也較不喜歡獨自躺在床上時，可能是他仍在努力與環境互動，也反映出寶寶喜歡與人親近的特質。
- 7.堅持度低：寶寶尚未顯示出他對環境的興趣。
- 8.分神度低：寶寶有需求時較無法等待。
- 9.反應閾高：整體而言，寶寶並不特別敏感，但對聲響及照顧者的改變較敏銳。

建議媽媽可以多多觀察寶寶，配合上述的氣質分析，相信您能更了解您的寶寶。

小泰的氣質特性

從媽媽所填答之嬰兒氣質量表中歸納發現寶寶的氣質特徵為：

- 1.活動量中等：寶寶的活動量跟一般寶寶比起來差不多。
- 2.規律性稍低：寶寶日夜顛倒的作息反應出他自己的規律性，但與外界相符的作息規律性尚未發展出。
- 3.趨近性高：寶寶容易接受新環境或新刺激，對外在環境不會排斥。
- 4.適應性高：當外在環境改變或照顧方式變動時，寶寶能在短時間內就適應了。
- 5.反應強度中等：當有需求時，寶寶的反應強度跟一般寶寶差不多。
- 6.負向情緒：寶寶在接受照顧時較少出現愉悅的反應，可能是他仍在努力與環境互動。
- 7.堅持度低：寶寶尚未顯示出他對環境的興趣。
- 8.分神度高：寶寶容易安撫，當有需求時能暫時等待。
- 9.反應閾高：整體而言，寶寶並不特別敏感，但對聲響及照顧者的改變較敏銳。

建議媽媽可以多多觀察寶寶，配合上述的氣質分析，相信您能更了解您的寶寶。

敏敏的氣質特性

從媽媽所填答之嬰兒氣質表中歸納發現姐姐的氣質特徵為：

- 1.活動量大：不論是安靜時或焦躁時，她的活動量跟一般寶寶比起來相對較多。
- 2.規律性低：寶寶的作息規律性較低，顯示出她需要多一點的時間找出自己的節律，她也正努力嘗試建立自己的規律性。
- 3.趨近性高：寶寶容易接受新環境或新刺激，對外在環境不會排斥。
- 4.適應性稍高：當外在環境改變或照顧方式變動時，寶寶能去適應它。
- 5.反應強度弱：相對來說，當有需求時，寶寶的反應不是很明顯，父母可能需要嘗試去找出她真正的需求並儘速滿足。
- 6.負向情緒：寶寶在接受照顧時較少出現愉悅的反應，也較不喜歡獨自躺在床上時，可能是她仍在努力與環境互動，也反映出寶寶喜歡與人親近的特質。
- 7.堅持度略高：寶寶已慢慢顯示出她對環境的興趣，能注視外在刺激。
- 8.分神度略高：寶寶有需求時可被外在刺激轉移注意力，能短暫的等待一下。
- 9.反應閾略低：整體而言，寶寶並不特別敏感，但可能對環境的改變較敏銳，如人、聲響、光線。

建議媽媽可以多多觀察寶寶，配合上述的氣質分析，相信您能更了解您的寶寶。

安安的氣質特性

從媽媽所填答之嬰兒氣質量表中歸納發現弟弟的氣質特徵為：

- 1.活動量大：不論是安靜時或焦躁時，他的活動量跟一般寶寶比起來，甚至跟姐姐比起來都相對較多。
- 2.規律性低：他的作息規律性較低，顯示出他需要多一點的時間找出自己的節律，他也正努力嘗試建立自己的規律性。
- 3.趨近性高：他容易接受新環境或新刺激，對外在環境不會排斥。
- 4.適應性中等：當外在環境改變或照顧方式變動時，寶寶能去適應它。
- 5.反應強度弱：除了餓了需要立刻餵食之外，當有其他需求時，寶寶的反應不是很明顯，可能要嘗試去找出他真正的需求並儘速滿足。
- 6.負向情緒：寶寶在接受照顧時較少出現愉悅的反應，可能是他仍在努力與環境互動。
- 7.堅持度低：寶寶較少顯示出他對環境的興趣，目前他仍專注於自己的需求，對外界的互動正在摸索中。
- 8.分神度高：除了餓了需要馬上進食之外，寶寶有其他需求時容易被外在刺激而轉移注意力，是屬於較好安撫的寶寶。
- 9.反應閾高：整體而言，寶寶對環境的改變並特別不敏感，較不易受到外界的影響。

建議媽媽可以多多觀察寶寶，配合上述的氣質分析，相信您能更了解您的寶寶。

適配性的回應

當我們瞭解氣質的意涵之後，都不禁會問：「氣質能不能改變？」，可以肯定的是氣質天生，但透過後天環境的影響，氣質也可能改變。也就是說，當個體的氣質、能力等特徵與環境的需求、期待能彼此互補時，個人氣質與環境的回應方式將達到一種和諧的狀態，而有助於個體發展，此種狀態即稱為「適配性」。

對寶寶而言，決定寶寶的氣質能否改變的因素是氣質與父母教養方式間的適配性。父母的責任在於接納寶寶的氣質，並引導寶寶在環境及氣質間取得最大的和諧，因為教養方式與寶寶的氣質是否能配合，比寶寶天生是什麼氣質還重要。我們必須了解寶寶的氣質可能會出現哪些行為反應？又該如何回應？這兩個部分可參考下一頁的表格：

適配於祥祥氣質的回應方式

氣質特徵	寶寶可能會	你應該
活動量高	<ol style="list-style-type: none"> 1.睡前不容易安定下來 2.不容易累，睡眠週期紊亂 3.不肯靜下來喝奶 4.換衣服/洗澡/換尿片時仍動個不停 5.動來動去、不肯靜下來 	<ol style="list-style-type: none"> 1.睡前以靜態活動為主，將那些能讓寶寶安靜下來的東西（如柔和的音樂、溫水澡等）安排在睡前，成為一種習慣 2.固定時間哄寶寶入睡 3.當寶寶餓的時候就餵奶 4-1 在地上換尿片以維護安全 4-2 給寶寶玩具以吸引他的注意力而減少亂動的情形 5-1 不須限制他的活動，但要維護環境的安全，並確定寶寶有足夠的休息時間 5-2 不可將寶寶單獨放在檯子上
規律性低	<ol style="list-style-type: none"> 1.睡眠週期紊亂 2.累的時間不固定 3.餓的時間、進食量不固定 4.睡/醒、餓、想洗澡、大小變的時間都不固定 	<ol style="list-style-type: none"> 1.固定就寢時間 2.建立睡覺儀式/常規 3-1 不餓時不強迫進食，但要確定寶寶有足夠的進食量 3-2 建立喝奶的常規，當寶寶超過4小時未醒來喝奶時應把他叫醒進食，當寶寶吃飽不到2小時就哭醒時，不餵奶而是以其他方式安撫他（給他奶嘴、跟他說話、撫摸他） 4.在同樣的時間、地點作特定的事情（同一時間、同一地點喝奶、洗澡）
適應性低	<ol style="list-style-type: none"> 1.在新情境無法入睡 2.拒絕睡眠時間、型態的改變 3.拒絕喝奶時間、型態的改變 4.拒絕新食物、口味 5.拒絕洗澡、換衣服 6.拒絕任何新東西 	<ol style="list-style-type: none"> 1.提供熟悉的玩具 2-1 給予時間適應改變 2-2 建立睡覺儀式或常規 3.給予時間適應 4.不餓時才嘗試改變，持續、緩慢加入新食物 5-1 固定時間洗澡換衣服 5-2 執行前先予預告，如唱某首歌 6.介紹新東西時要循序漸進，如把新音樂鈴懸在嬰兒床上幾分鐘後取下，過一會兒再掛上去，這次留的時間可以長一點，直到寶寶接受了新玩具為止。
分神度低	<ol style="list-style-type: none"> 1.想睡或餓時即使用一些方法哄他也沒效 2.哭泣時不易安撫 	<ol style="list-style-type: none"> 1-1 儘早給予需求的滿足 1-2 預期需求快出現時，便滿足其需求 2.確定寶寶的真正需求，並儘早滿足需求
反應閾高	<ol style="list-style-type: none"> 1.對環境刺激不敏感 2.對刺激的改變不易察覺(如水溫等) 	<ol style="list-style-type: none"> 1.多多提供感官刺激、多跟寶寶說話 2.留意環境的改變、維護環境的安全

適配於小泰氣質的回應方式

氣質特徵	寶寶可能會	你應該
規律性低	<ol style="list-style-type: none"> 1.睡眠週期紊亂 2.累的時間不固定 3.餓的時間、進食量不固定 4.睡/醒、餓、想洗澡、大小變的時間都不固定 	<ol style="list-style-type: none"> 1.固定就寢時間 2.建立睡覺儀式/常規 3-1 不餓時不強迫進食，但要確定寶寶有足夠的進食量 3-2 建立喝奶的常規，當寶寶超過4小時未醒來喝奶時應把他叫醒進食，當寶寶吃飽不到2小時就哭醒時，不餵奶而是以其他方式安撫他(給他奶嘴、跟他說話、撫摸他) 4.在同樣的時間、地點作特定的事情(同時間、同地點喝奶、洗澡)
分神度高	<ol style="list-style-type: none"> 1.不容易入睡 2.易分心而中斷進食，可能有吃不夠的問題 3.因為好安撫，需求容易被忽略 	<ol style="list-style-type: none"> 1.就寢時減少會讓寶寶分心的刺激 2-1 餵奶時減少會讓寶寶分心的刺激 2-2 餵奶時確認寶寶是否真的吃飽 3.安撫寶寶之虞仍需了解寶寶是否有需求待滿足
反應閾高	<ol style="list-style-type: none"> 1.對環境刺激不敏感 2.對刺激的改變不易察覺(如水溫等) 	<ol style="list-style-type: none"> 1.多多提供感官刺激、多跟寶寶說話 2.留意環境的改變、維護環境的安全

適配於敏敏與安安氣質的回應方式

氣質特徵	寶寶可能會	你應該
活動量高 (敏敏) (安安)	<ol style="list-style-type: none"> 1.睡前不容易安定下來 2.不容易累，睡眠週期紊亂 3.不肯靜下來喝奶 4.換衣服/洗澡/換尿片時仍動個不停 5.動來動去、不肯靜下來 	<ol style="list-style-type: none"> 1.睡前以靜態活動為主，將那些能讓寶寶安靜下來的東西（如柔和的音樂、溫水澡等）安排在睡前，成為一種習慣 2.固定時間哄寶寶入睡 3.當寶寶餓的時候就餵奶 4-1 在地上換尿片以維護安全 4-2 給寶寶玩具以吸引他的注意力而減少亂動的情形 5-1 不須限制他的活動，但要維護環境安全，並確定寶寶有足夠的休息時間 5-2 避免將寶寶單獨放在檯子上
規律性低 (敏敏) (安安)	<ol style="list-style-type: none"> 1.睡眠週期紊亂 2.累的時間不固定 3.餓的時間、進食量不固定 4.睡/醒、餓、想洗澡、大小變的時間都不固定 	<ol style="list-style-type: none"> 1.固定就寢時間 2.建立睡覺儀式/常規 3-1 不餓時不強迫進食，但要確定寶寶有足夠的進食量 3-2 建立喝奶的常規，當寶寶超過4小時未醒來喝奶時應把他叫醒進食，當寶寶吃飽不到2小時就哭醒時，不餵奶而是以其他方式安撫他(給他奶嘴、跟他說話、撫摸他) 4.在同樣的時間、地點作特定的事情(同時間、同地點喝奶、洗澡)
反應強度弱 (敏、安)	<ol style="list-style-type: none"> 1.發出的訊息較不清楚，不易讓主要照顧者發現需求 	<ol style="list-style-type: none"> 1.仔細觀察寶寶的表情及肢體語言，當懷疑他有需求未滿足時，可嘗試給予回應，並時時評估寶寶的反應。
分神度高 (安安)	<ol style="list-style-type: none"> 1.不容易入睡 2.易分心而中斷進食，可能有吃不夠的問題 3.因為好安撫，需求容易被忽略 	<ol style="list-style-type: none"> 1.就寢時減少會讓寶寶分心的刺激 2-1 餵奶時減少會讓寶寶分心的刺激 2-2 餵奶時確認寶寶是否真的吃飽 3.安撫寶寶之虞仍需了解寶寶是否有需求待滿足
反應閾高 (安安)	<ol style="list-style-type: none"> 1.對環境刺激不敏感 2.對刺激的改變不易察覺(如水溫等) 	<ol style="list-style-type: none"> 1.多多提供感官刺激、多跟寶寶說話 2.留意環境的改變、維護環境的安全

高需求寶寶的特質

高需求寶寶是指那些格外需要被呵護、擁抱，夜裡需要更多肢體接觸的寶寶，但他們所需要的東西和其他寶寶沒有什麼差別，只是他們需要的撫觸更多、也需要更多的了解，所以我們養育的方式應該有所不同。一般而言，高需求寶寶是：

★反應強度大

高需求寶寶所做的每一件事情上都顯得格外有力，他們哭的特別大聲，吃奶的時候狼吞虎嚥，笑起來充滿熱情，但如果他們的需求沒有獲得滿足，也會出現強烈的抵抗。因為他們對每一件事情的感受都很深刻，自然在感覺受挫的時候會有比別人更激烈的反應。他們不喜歡等，更不願意接受任何替代方案，當媽媽詮釋錯誤時，他的反應會更強烈，以讓你修正。假設一個有高度需求的寶寶，卻沒有足夠強勢的性格，他的需求就無法獲得滿足。如果寶寶覺得他可以相信照顧者，就會漸漸的學會以普遍可接受的方式來提出要求，而不會再以極端的哭鬧來搗毀整個提供照顧的情境。

★活動量大

高需求寶寶的肌肉經常處於緊繃和蓄勢待發的狀態，你會發現他無時無刻都動來動去、停不下來。

★反應閾低

高需求寶寶敏感的特性讓他們對不熟悉的人和環境適應得較為緩慢，且週遭環境即使有最微小的改變，都能讓他們發作。因為他們喜歡一個完全熟悉的環境，一旦和諧平衡的狀態起了變化，他們馬上就會抗議，故父母應保持冷靜、放鬆心情，給予細心溫柔的觸摸，同時避免過度的刺激，他們便能漸漸放鬆、接受改變。

★規律性低

高需求寶寶通常經常清醒、睡眠需求低，且難以預期、不易滿足，他們顯得反覆無常、令人捉摸不定，你會發現前一天有效的方法，今天不見得就管用，這是因為他們的神經系統尚未組織完成，所以必須不斷的從嘗試中摸索。也因為難以預期，所以他們的情緒會出現極大的起伏。

★吸吮需求高

高需求寶寶的吸吮需求較高，餵食對他們而言不僅是獲得營養的方式，也是一種安撫方式，因為肌膚的接觸會讓他們視母親的胸部為安適的休息之地。也因此，他們的哺乳頻率不僅較高，斷奶的時間也會拖得比較晚。

★放不下來

高需求寶寶對母親需求高，非常渴望撫觸，也渴望移動。父母的臂膀和身體才是他的嬰兒床、母親的乳房才是他的安撫奶嘴、上下抖動的雙腿才是他的坐椅。他們通常無法自我安撫，喜歡人勝過物品，需要成人的協助才能入睡。

當寶寶進入學步期時，活動量大讓他們可能是精力充沛、興致勃勃的，反應強度大讓他們能清楚的表達自己的需求，但也可能意志堅定或是較沒耐性，反應閾低讓他們可能是善感的、細心的或是容易緊張、發怒，放不下來讓他們顯得愛撒嬌。這些特質到寶寶進入青少年期，將可能是敏銳、堅持、獨立、具表達能力、正義、親密感、具同理心的。

寶寶的意識狀態

寶寶的行為與他的意識狀態息息相關，在不同的狀態下會有不同的行為出現，寶寶的這些行為都在暗示我們他需要些什麼，故唯有了解寶寶在怎樣的意識狀態下會出現哪些行為，才能知道要如何回應他。寶寶的狀態分下六 6 個階段：

★安靜睡眠期：

寶寶睡眠時缺乏肢體、臉部或眼睛的動作，呼吸平穩規則，可能出現突然的吸吮動作或偶然的驚嚇動作，但隨即又入睡。此階段是寶寶的熟睡期，盡量減少外在環境的刺激，如關上窗簾、關燈讓房間光線變暗、避免突然或吵雜的聲響，以維持寶寶的熟睡狀態。

★活動睡眠期：

寶寶睡眠時出現些微的身體、臉部或眼睛活動，呼吸不規則。此階段是寶寶的淺睡期，很容易受外在環境的刺激而驚醒。此階段除了減少環境的刺激之外，可藉由肢體接觸來安撫寶寶，如抱起寶寶靠近身體並輕撫他、以平穩柔和音調對他說話或低聲哼唱、讓他吸奶嘴、裹上包巾或是抱著他散步等方法都可以協助他進入安靜睡眠期。

★嗜睡期：

此階段的寶寶會出現一下子張眼一下子閉眼的情況，張眼時顯得眼皮沉重、眼睛無神，閉眼時可看到眼球轉動的情形。反應遲緩、身體動來動去，呼吸不規則。此階段寶寶的行為可能顯示出「我想睡覺」或「我快要醒來」兩種訊息，若寶寶是想睡覺，則應放下手邊進行的活動，如停止餵奶或跟他玩，以舒服的姿勢哄寶寶睡覺，可藉由肢體

接觸或是抱著他散步、哼歌給寶寶聽等方法都可以協助他進入加速入睡。若寶寶是快醒來，則可採取喚醒措施，如打開包巾、脫去衣服、抱起嬰兒並輕聲說話、改變說話的速度及音調、給予可吸或可抓的東西、扶嬰兒坐起、抱起嬰兒靠在肩上、輕撫嬰兒的腹部或臉頰避免突然的身體移動或巨大的聲響以免讓寶寶受到驚嚇。

★安靜警覺期：

寶寶眼睛大而明亮、臉部表情愉悅、出現些微的身體活動、呼吸規則、能注視前方的刺激。此階段的寶寶身心都很舒服，透露出「我想玩」的訊息，對刺激能有較多的注意及回應，故此階段很適合進行親子互動，可以跟寶寶玩、說說話、動動他的身體，也可利用一些具視覺/聽覺/觸覺等刺激作用的玩具來輔助親子遊戲的進行。

★活動警覺期：

寶寶眼睛張開但略顯無神、煩躁、對刺激敏感，呼吸規則但出現大量的身體活動及臉部動作。此階段寶寶透露出「有需求需要被滿足」的訊息，應停止刺激的給予，找出寶寶的需求並予滿足，若需求未被滿足則寶寶可能進入下一階段。

★哭泣：

寶寶哭泣、愁眉苦臉、呼吸不規則、膚色改變、對刺激更敏感。此階段寶寶透過哭泣的方式讓照顧者更了解他的需求的急迫性。應盡速滿足寶寶的需求，避免其他刺激的提供或干擾。

寶寶的狀態分六階段，但並非每次都依序出現，故照顧者應了解寶寶正處於哪一個階段，才能回應寶寶的需求。

寶寶的行為線索

由於嬰兒尚未發展出語言，因此充滿「暗示性」的非語言行為線索就成為嬰兒主要的溝通管道，告訴照顧者應該如何行動，才能滿足他們的需要。想想看，當你身處在語言不通的國外時，自己是如何努力想了解當地人所說的話，因此觀察嬰兒的行為線索就如同我們想要了解外國人所說的話一般，你必須注意肢體語言，仔細的領悟識別，如此一來，你就能夠以所有可用的線索去明白對方所要表達的意思。當我們能識別嬰兒的行為線索時，將能讓我們瞭解嬰兒在接受刺激時是否覺得舒服，要繼續我們所進行的活動還是停止好讓嬰兒休息。嬰兒的行為線索主要包含下列四項：

★投入性線索：

即「想要與人互動」的訊息，可看到寶寶：注視照顧者的臉，手臂伸向照顧者，頭轉向照顧者，抬頭，微笑，雙眼明亮，嘴巴似要說話的模樣，吸吮時發出聲音等。此時期是與寶寶互動的最佳時機，可以跟寶寶玩、說說話、動動他的身體，也可利用一些具視覺/聽覺/觸覺等刺激作用的玩具來輔助親子遊戲的進行。

★脫離性線索：

即「我需要休息，不想與人互動」的訊息，可看到寶寶：雙眼視線離開照顧者，頭轉離照顧者，打哈欠，皺眉，哭泣不安，打嗝，手推離物體或人，有時手放在頭後或蓋住眼睛。這些行為反映了寶寶「飽了、累了」，此時應減少外在刺激，如停止餵食、關上窗簾、關燈讓房間光線變暗、避免突然或吵雜的聲響，給予舒適的臥位，讓寶寶能休息。

★飢餓線索：

即「我餓了」的訊息，可看到寶寶：舔嘴、吸吮、頭轉向照顧者、尋乳、手伸向嘴巴。此時應儘快餵寶寶，以滿足其需求。

★飽足線索

即「我飽了、我想停一下」的訊息，可看到寶寶：減少吸吮、手指伸張及鬆弛、睡著、推開。此時可先暫停餵食，若寶寶未吃飽，可能在一會兒後又會再出現飢餓線索。

嬰兒的行為線索主要包含四項，但並非每次都依序出現，故照顧者應了解寶寶正處於哪一個階段，才能回應寶寶的需求。

寶寶一個月時的發展

寶寶能健康快樂的成長是每個父母最大的期望，寶寶的發展將會影響到寶寶的健康及未來的生活。到底寶寶一個月大時應該發展了些什麼？一般而言，一個月的寶寶應該能：

- ★手腳自由移動、抓握反射強烈
- ★俯臥時能將頭短暫抬起、支撐頭部
- ★能專注於 20-30 公分近的物體、視線可追隨光源移動
- ★可辨識媽媽的味道及聲音

寶寶二個月時的發展

寶寶能健康快樂的成長是每個父母最大的期望，寶寶的發展將會影響到寶寶的健康及未來的生活。到底寶寶二個月大時應該發展了些什麼？一般而言，二個月的寶寶應該能：

- ★俯臥時能將頭抬起 45 度並維持幾分鐘
- ★眼睛能隨著正前方約 15 公分遠的物體移動 90 度
- ★對亮麗的顏色感興趣
- ★會微笑
- ★能發出哭之外的其他聲音
- ★對聲響有反應
- ★注意別人的臉

寶寶三個月時的發展

寶寶能健康快樂的成長是每個父母最大的期望，寶寶的發展將會影響到寶寶的健康及未來的生活。到底寶寶三個月大時應該發展了些什麼？一般而言，三個月的寶寶應該能：

- ★俯臥時能將頭抬起 45~90 度
- ★兩手可於胸前交握，也許能握住玩具或伸出手去觸碰物體
- ★能凝視一顆葡萄乾大小的物體
- ★能把頭轉向聲源

寶寶的發展檢核表

月齡	寶寶應該能
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 俯臥時可用手部力量支撐抬起頭部 90 度並維持一下 2. 可單側翻身 3. 搖鈴放到手中會握住約 1 分鐘 4. 會聽聲音，也會嘗試與人溝通，發聲似與人講話般
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 直立上半身時，頭可保持直立不下垂、歪倒 2. 會伸手嘗試抓握玩具、物體 3. 會主動微笑、出聲來吸引爸爸媽媽，也會高興的尖叫
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能由俯臥翻成仰臥，會嘗試在床上翻來翻去移動身體 2. 讓寶寶採站姿時，寶寶的腳能承受一些重量 3. 會發聲說些短音節的字，如ㄅㄅㄅ、ㄆㄆㄆ、ㄇㄇㄇ
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可自己坐在有靠背的椅子上，不需人扶 2. 開始爬行 3. 可自己抓一些如手指般大小的食物來吃，如餅乾 4. 會尋找掉落的東西，或設法拿遠處的東西
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. 會將物體從左手換到右手，大拇指的使用情形增加 2. 會專注於聲音來源並回應，對自己的名字有反應 3. 有食物有喜惡的區分反應，會把不喜歡的東西推開 4. 拿開寶寶手上的玩具時，他會抵抗
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能自己坐起來，也能利用家具把自己拉成站姿 2. 會說爸爸、媽媽、飯飯等雙音節單字 3. 愛玩躲貓貓等尋找遊戲 4. 當父母說「不」時，會停一下並了解不可以 5. 對陌生人感到害怕
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. 爬行順暢、會試著爬上樓梯 2. 站立時雙手可握著物體 3. 會聽口令作手勢，如揮手說ㄅㄅ ㄅㄅ 4. 會試著尋找有興趣的物體
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. 出現踏步行為，握寶寶的手時，他會嘗試走路 2. 會撿起並放開小物體 3. 會玩拍拍手
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可扶著家具移步，也能放開家具，自行站一會兒 2. 叫爸爸、媽媽是有意義的 3. 叫寶寶的名字，他會過來

刺激的提供

★視覺

一般而言，在選擇懸掛物、玩具、書和壁紙時應以寶寶喜愛的最為考量。6週前寶寶喜歡黑白對比強烈，6週後喜歡彩色對比的圖案，其他具備中度複雜、亮光、有線條及角度的圖案都很吸引寶寶，但圖案不要太鮮豔，一次提供一兩樣刺激就好，並常變換。能引起寶寶興趣的東西為：空中懸掛物（距離寶寶的頭30~40公分，掛在寶寶兩側而非頭的正上方）、會動的東西（鼓勵他的視覺追蹤，如流動的水、吊扇、日光燈、鐘擺、節拍器、移動的車子、玩耍的孩子、火焰、寵物等）、鏡子、人臉（家人的照片）、書（圖案線條清楚的書或是小孩、嬰兒、動物、玩具等簡單的圖片）、週遭環境等。

★聽覺

寶寶一出生就聽得到，尤其是那些胎兒就聽過的聲響特別有反應。可提供他熟悉的聲音，如媽媽的聲音（可常跟他說話、唱歌）、音樂、玩具聲音（尤其是具視覺、聽覺、運動等功能於一身的玩具）等。若要安撫寶寶，可選擇具安撫性的聲音，特性為節奏一致、單調、低沉、嗡嗡低吟、聲音漸強漸弱，如時鐘滴答聲、流水聲、節拍器、催眠曲、古典音樂。

★嗅覺

提供各種不同的味道以協助寶寶認識環境，如食物的味道、花草香等。

★觸覺

以寶寶喜愛的撫摸方式（輕觸或厚實、快速或緩慢）進行按摩、提供不同材質的物品及玩具，讓寶寶能感覺每一種觸感。

★玩具

讓寶寶的手能自由活動，提供與寶寶的手一般大的玩具以利寶寶拾取玩弄。寶寶也喜歡會動的柔軟玩具。

★運動

一般寶寶都喜歡被有節奏的搖晃，若寶寶的活動量大，可盡量改變寶寶的姿勢以運動到身體的每一部分（如將他拉坐起、試著飛翔及爬行等）。

建議媽媽多多提供寶寶感官刺激，不僅有助於寶寶的發展也有助於親子關係。

適合寶寶的書籍

當寶寶越來越大，對人的反應越來越好，對環境也顯現出濃厚的興趣時，如何把握機會提供有助於寶寶發展的刺激，是每個媽媽所關心的。寶寶將近3個月時，注視物體的興趣及時間都慢慢增加，這時就可以找一些可愛的圖片讓寶寶開始學習看書，嬰兒書的選擇就必須與嬰兒的發展狀況配合，那些插圖活潑、顏色比較鮮艷的圖片，比較能夠吸引寶寶的注意力，在書籍主題的選擇上也可與生活經驗結合的書籍，例如：認識水果、認識動物等。市面上的童書有非常多種類，適合0~1歲寶寶的書籍材質非常多元，包含玩具書、洗澡書、圖卡、童謠／兒歌等，其中的玩具書，包括布製、塑膠或泡棉等，因為耐髒耐洗、可玩、可看，功能很多元，另外，塑膠製的洗澡書，專門讓寶寶在洗澡時能玩及看。一般而言，適合0~1歲寶寶的書籍應該是

- ★色彩鮮豔、對比強
- ★具指物命名功能
- ★能滿足感官探索，可咬、可玩
- ★材質耐磨，經得起撕、拉、丟
- ★大小適中、好拿好翻
- ★裝訂牢固，書中的小配飾不易脫落，裁切邊不會弄傷手
- ★泡棉或塑膠類材質可清洗
- ★外表的色漆無毒，可讓寶寶咬

當選擇好適合寶寶閱讀的書籍後，陪寶寶一起看，將有助於寶寶的發展及促進親子關係，建議讓寶寶坐在父母前面，讓父母帶著寶寶一起翻書、閱讀，並輔以說明或是做音效，必能讓共讀的過程會更生動。

適合寶寶的玩具

當寶寶越來越大，對人的反應越來越好，對環境也顯現出濃厚的興趣時，如何把握機會提供有助於寶寶發展的刺激，是每個媽媽所關心的。寶寶將近3個月時，注視物體的興趣及時間都慢慢增加，也開始有伸手觸碰物體的慾望，這時就可以找一些能吸引寶寶興趣、促進感官發展的玩具。一般而言，適合0-6個月大嬰兒的玩具種類為

★懸吊玩具

指那些能吸引寶寶的注意力、能提供充份感官刺激的玩具，如音樂鈴、發聲玩具等會移動的垂吊式玩具、

★手搖鈴、鈴鐺

指那些丟、擊、擠、吸或搖時會發出聲響的玩具，能刺激寶寶的聽覺與觸覺。

★可擠壓或吸吮的玩具

指那些寶寶易於握拿、可以放進口中之玩具，如環狀玩具、固齒器。

★軟質玩具

柔軟材質的玩具能安撫寶寶情緒。其他由不同材質所製成的玩具也有助於觸覺發展。

★充氣玩具

有助於寶寶的觸覺發展，並可在洗澡時玩耍，增加幼兒洗澡意願及樂趣，如充氣汽球或耐水的發條玩具等。

★照片和鏡子

寶寶對人臉很有興趣，可將家人的照片貼在寶寶容易看到的地方。

在購買適合寶寶的玩具時應選擇有「ST」標示的安全玩具，注意是否有銳利邊緣或凸出物，表面塗漆剝落，也避免選購直徑小於3.17公分的玩具，以避免寶寶誤食。除了選擇適合寶寶的玩具，父母也可在寶寶清醒時多跟寶寶玩，藉由刺激的提供，增強寶寶對玩具的興趣，如示範伸手向玩具、抓起玩具；在寶寶面前捏會叫的玩具，然後拿遠一點；利用玩具的聲音，變換方向來吸引孩子的注意；在床上懸掛顏色鮮豔、會發出聲響、會動的玩具等。

嬰兒發展與遊戲

一般來說，嬰兒期是透過感官和動作來認識自己的身體及外在的環境，感官就包含了視、聽、觸、嗅、味覺，當刺激經由這些感官進入寶寶的大腦時，隨著經驗的累積就會產生學習，故他/她所接收到刺激的性質及經驗的多寡與其發展息息相關。在提供寶寶刺激之前，必須對他/她的感官發展有所認識，方能提供合適的刺激：

★寶寶的視覺發展

- 剛出生的嬰兒對物體的知覺是模糊的，爸媽可以常讓他看近距離的面孔，並配合誇張的表情、聲音，以吸引寶寶的注意。
- 1個月之後嬰兒開始能夠分辨明暗，此時適合跟寶寶玩明暗遊戲，如開燈關燈交替的遊戲。
- 1~3個月大的嬰兒對黑、白兩色較偏好，已能分辨黑白，此時適合跟寶寶玩黑白遊戲，如可在牆上貼黑白棋格的圖案。
- 2~3個月大的嬰兒已能用眼睛追蹤物體，此時適合在寶寶的眼前移動物體讓寶寶練習視覺追蹤，此外，適度調整嬰兒躺的位置、高度，讓他有更寬闊的視野、能感覺不同方向的光線。
- 3~4個月大的嬰兒不僅會注意物體輪廓，還會觀察細節，尤其新鮮的東西最能吸引他的注意，此時也對色彩對比強的顏色有興趣，尤其偏好紅、藍兩色，故此時適合給寶寶看彩色的幾何圖形，或提供有聲音、會移動、色彩鮮艷的玩具。
- 4~6個月大的嬰兒能更清楚的去注視物品，能分辨人、物的輪廓，此時適合給寶寶看輪廓清楚的物體圖片，並配合語言練習，也可以將寶寶抱起來看周遭事物，以擴充視覺經驗。
- 7~8個月大的嬰兒會開始注意自己的身體，如手上的玩具、鏡子中自己的臉，此時適合提供任何能吸引寶寶注意力的玩具或常讓他有機會接近鏡子。

一般來說，寶寶的視力發展到7個月便已大致完成，1歲左右即趨成熟。嬰兒的視覺偏好都是喜歡複雜圖形多於簡單圖形、喜歡立體物多於平面物、喜歡新事物多於熟悉的事物，常給寶寶看線條簡單、顏色鮮艷的東西，將有助於其視覺發展。

★寶寶的聽覺發展

約7、8個月大的胎兒即有聽覺，但要等到1歲後才能將聲音與意義結合。出生頭幾個月，嬰兒就會將臉轉向聲音的來源，尤其是熟悉的聲音，此時可以用不同的聲音、語調或速度說話，或是靠近他的左右耳朵說話，感覺來自不同方向傳來的聲音，以提供他們更多的聽覺反應。2~3個月大時，嬰兒已能發出一些聲音，此時跟他玩模仿聲音的遊戲都能促進聽覺發展。平常可以多放一些不同的音樂給他聽，但要避免太嘈雜的聲音，柔和、節奏慢的音樂，同時也能緩和寶寶的情緒。另外也可選擇一些會發出聲音的玩

具，如：音樂鈴、手搖鈴。其實刺激寶寶聽覺的最佳方式是不斷地和他說話，因為寶寶最喜歡聽人說話的聲音！

寶寶的觸覺發展

觸覺是人體分布最廣的感官，也是發展比較快的一種感官，新生兒對撫摸、疼痛、溫度等刺激都會有反應，出生到1個半月的嬰兒相當喜歡被擁抱、撫摸，因為他們需要藉由觸覺的經驗得到這種被愛的感覺，這種輕拍、撫觸除了能提供觸覺刺激外也能紓緩情緒。3個月大時，嬰兒開始透過皮膚向外發展其觸覺經驗，能分辨出不同的照顧者。4~7個月大時，嬰兒開始會探索自己的身體，會跟自己玩，如吸吮手指頭、腳指，因為他們是透過吸吮、觸摸來建立身體的概念。6個月大時，嬰兒就能結合觸覺經驗來發展肢體的協調，7~9個月大時，嬰兒藉著熟練的爬行技巧更能了解物體與自己的距離關係。如果寶寶觸覺敏銳，對自我概念建立良好，則對他進一步探索環境、操作玩具及動作的發展、學習有正面的影響，研究也發現缺乏觸覺經驗的寶寶通常比較敏感，情緒不穩定，容易有過動、協調障礙問題，同時也比較容易受傷，人際關係障礙，故提供足夠的觸覺刺激對0~1歲的寶寶特別重要。一些能促進觸覺的方法為：

- 利用餵奶、洗澡、換尿布等時機，多輕柔撫摸寶寶或擁抱他。
- 幫寶寶洗澡時，用不同觸感的毛巾去摩擦他，洗完澡也可以進行嬰兒按摩，撫觸不同部位的肌膚將有助於提供觸覺經驗。
- 可以用不同的東西輕刷他的手、腳，以促進手腳的觸知覺
- 提供不同材質的布料或玩具，讓寶寶有機會接觸不同觸感的物體
- 跟寶寶玩的時候，讓他有機會去接觸我們的身體如鬍鬚、頭髮。
- 提供不同材質、形狀的玩具讓他去抓握，以獲取更多觸覺經驗
- 提供可以抓握的玩具，如：手搖鈴、固齒器，讓他可以透過嘴巴或碰觸來認識物體。
- 寶寶清醒時，讓他穿著寬鬆，手腳易活動的衣物，而非包得緊緊的，才能接收到觸覺刺激。
- 讓寶寶有安全的活動空間來爬行，透過肢體的接觸來認識環境。

★寶寶的嗅覺發展

五個月大的胎兒已具嗅覺，新生兒在出生後數天就能分辨出母親的氣味，且偏好熟悉的氣味。等到大一點，嬰兒就能夠對不同的氣味表現出好惡反應，此時可利用不同的味道來刺激嗅覺，提供更多的嗅覺經驗。另外也要留意空氣品質，排除任何會引起嬰兒過敏與不舒服嗅覺經驗的物體。

有助感官發展的玩具

玩具的選擇應配合寶寶的發展階段：

★適合0~3個月寶寶的玩具

這個階段的寶寶大多只能躺著，其主要的發展活動以頸部的力量與眼睛的協調為主。此時寶寶可以慢慢轉動自己的頭部，雙眼會追隨物體而移動。同時也逐漸揮舞手、腳，父母可以選擇具有明亮色彩的玩具，或是顏色對比強烈、能發出

聲音的物品的物品。建議玩具為音樂鈴、床頭吊鈴、手搖鈴、色彩明亮的玩具、黑白圖卡等。

★適合4～6個月寶寶的玩具

此時寶寶對於嬰兒床內外所發生的事情表現出好奇心，會轉頭東看西看、運用兩隻手去碰觸玩具、高興地揮舞著，此時選擇不同材質的玩具讓寶寶用手去感覺觸摸，以增進觸覺經驗！建議玩具為固齒器、有鏡子的玩具、不同材質感受的玩具、按鈕玩具。

★適合7～9個月寶寶的玩具

此階段的嬰兒剛學會移動技巧，能更輕易地拿想要的東西。對於會動的玩具，也出現想要跟隨的動作。由於手部肌肉力量發展，已能用手指力量去壓按。而此時他的思考能力也正在發展，能了解按按鈕與音樂的關係，也能理解即使東西不在眼前，還是存在的。可透過提供具因果關係的玩具，來激發寶寶的探索興趣。建議玩具為彈跳玩具、布書、按鈕玩具、積木等有因果關係的玩具

★適合10～12個月寶寶的玩具

此階段的嬰兒因為概念的形成，可以將東西做簡單歸類，也熱衷於想像性遊戲，喜歡模仿大人的動作，對於能拉著走的玩具或組合性的玩具，也保持高度興趣。建議玩具為簡單的形狀分類、推著走或拉著走的玩具、套圈圈、疊疊樂、敲打的玩具。

在購買玩具時，除了注意玩具的名稱、製造商、主要成分、適用年齡、使用方法或注意事項、警告標示、有無中文標示，更要留意是否為合格玩具。一般玩具是由經濟部標準檢驗局認可通過後給予的「合格標識」，合格標識又分為三種，由合格廠商自行買下標檢局商標後販售，英文標示為C開頭；或合格廠商自行印製商標販售，英文標示為M開頭；另一則由標檢局統一印製商標後販售，英文標示開頭為R。三種標示皆為合格證明，除了「合格標識」外，另一由民間機構發起的「ST安全玩具」標識，則提供爸媽第一種安全保障。

◎其他可參考書籍

- * 幼兒運動與心智發展：0-3歲嬰幼兒遊戲設計
- * 嬰兒的遊戲與玩具
- * 家有學語兒遊戲篇
- * 嬰幼兒遊戲&教具
- * 0-3歲親子遊戲100種
- * 孩子要怎麼玩?[嬰兒篇]
- * 100個開發智力的遊戲書----0-1歲
- * 親子遊戲0歲
- * 0~18個月幼兒智能啟發遊戲
- * Baby潛能發展遊戲—0歲Book

嬰兒的營養問題

對媽媽而言，寶寶吃的夠不夠往往是媽媽所關心的問題之一，一般而言，1歲以前的嬰兒，所需熱量約為 100-120 卡/公斤/天，換算出每日所需的牛奶量之後(見下表)，依寶寶的喝奶次數就可以知道一次該餵寶寶多少的奶。

體重	3 公斤	3.5 公斤	4 公斤	4.5 公斤	5 公斤	5.5 公斤
所需熱量(卡)	300-360	350-420	400-480	450-540	500-600	550-660
換算牛奶量(ml)	450-540	525-630	600-720	675-810	750-900	825-990

體重	6 公斤	6.5 公斤	7 公斤	7.5 公斤	8 公斤
所需熱量(卡)	600-720	650-780	700-840	750-900	800-960
換算牛奶量(ml)	900-1080	975-1170	1050-1260	1125-1350	1200-1440

除了參考上述表格之外，簡單來說，當寶寶一個月時，不論寶寶是喝母乳或牛奶都建議媽媽每天至少餵奶 7 次，餵牛奶的寶寶建議每次喝 90-140ml。當寶寶二個月時，建議媽媽每天至少餵奶 6 次，每次喝 110-160ml。當寶寶三個月時，建議媽媽每天至少餵奶 5~6 次，每次喝 110-160ml。

常見哺乳問題

★ 寶寶吸奶方式正確嗎？

φ 寶寶正確吸奶的表現：

寶寶整個身體向著媽媽、臉貼著乳房、寶寶的嘴張的很大、寶寶下唇外翻、寶寶上唇上方的乳暈較下唇下方的乳暈露出的多、可看到寶寶深深慢慢的吸吮、餵奶後寶寶放鬆而飽足、媽媽不覺得乳頭痛、可聽到寶寶的吞嚥聲。

φ 寶寶錯誤吸奶的表現：

寶寶的身體轉離媽媽、下巴和乳房分開、寶寶的嘴看起來是閉著的、很多乳暈露出、寶寶吸吮時兩頰凹陷、媽媽覺得乳頭痛、寶寶吸吮時發出咋舌聲、餵奶後乳頭看起來扁平，可能在乳頭頂上有一條橫線。

φ 協助寶寶以正確的方式吸奶：

媽媽應以手扶著乳房，將整個乳房給嬰兒而非只給他乳頭。媽媽可以乳頭輕觸寶寶的嘴唇，等寶寶張大嘴時將乳房靠近寶寶，讓寶寶的下唇貼在乳頭下方、下巴靠近乳房，使舌頭能擠壓乳暈而使乳汁順利排出。

★ 寶寶的餵食量足夠與否？

一般來說餵的量越多產量越多，可在餵奶前後幫寶寶秤重或是以孩子的發育情形來判斷。

φ 寶寶進食量足夠的表現：

一天小便次數大於 8~10 次、哺乳後寶寶感覺滿足、體重以正常速率增加。

φ 寶寶進食量不足的原因：

哺餵次數太少或時間太短、未將至少一邊的乳汁餵光、寶寶吸奶動作錯誤、媽媽乳頭凹陷讓寶寶不易含住乳頭、寶寶吸奶不努力或一直睡覺、寶寶生病、媽媽太疲累。

★ 如何讓寶寶專心喝奶？

φ 讓寶寶持續、專心喝奶的方法：

減少刺激的干擾，先幫寶寶換尿片並保持舒適的姿勢，多和寶寶接觸讓寶寶平靜下來。若寶寶中途睡著，可以幫寶寶打嗝、輕拍腳底板、把它扶起坐在您大腿上，一手撐住下巴、另一手扶著背，讓他自腰部慢慢往前傾斜。若寶寶仍未醒來則讓他多睡一會兒，等他真的餓了就會吃的比較專心。但注意別讓它養成斷續喝奶的惡習，導致幾乎每 15~20 分鐘就得餵奶一次。

安撫寶寶的方法

哭 -- 是嬰兒的語言，反映了他的情緒及需求，從心理學大師佛洛伊德(Freud)的觀點，適時安撫及回應寶寶的哭泣將有助於未來信任感及安全感的建立。當寶寶哭時若能給予即時且具安撫性的回應，能使寶寶在下一次有需求時不會顯得那麼狂躁，因為他知道媽媽馬上會趕來，慢慢的他就能學會信賴，了解自己的行動是可以影響別人的，這時候他們也開始學習到自己是有意義的。此外，媽媽透過一次次的尋找哭泣的原因、給予回應，能使媽媽對寶寶哭聲的敏感度逐漸提高，媽媽漸漸能辨識出寶寶快要哭泣時所透露出的線索，能在寶寶哭泣之前先予回應，寶寶便不須以惱人的哭聲就能使需求獲得滿足。研究也發現那些哭泣卻沒人理會的寶寶，其發展是受到影響的，因為這種情況將迫使寶寶分散太多精力去學習安撫自己。是故，對每一對新手父母而言，發展屬於自己的安撫技巧是親職角色的第一要務。

面對寶寶的哭泣，除了探尋可能的原因外，應立即嘗試予以回應。你對寶寶的了解將能夠幫助你決定自己的回應方式，你會知道哪一種哭聲需要即時性的回應，哪一種哭聲表示寶寶有能力自己處理。或者，你也可以把寶寶的哭鬧狀況紀錄下來，試著預期他的需求，做每一件能夠讓他停止哭泣的事。專家實驗後發現多數安撫寶寶的方法都至少包含以下幾點：

- ★有節奏的動作
- ★輕柔的聲音
- ★和顏悅色的神情，保持眼神的接觸
- ★親密的肢體接觸和撫摸
- ★保持心情平靜

以下列舉一些能讓寶寶的哭泣緩和的方法：

★將寶寶置於背帶中

研究發現寶寶被抱的越久 (>3 小時)，哭鬧的頻率就越小。母親背著嬰兒行動會提醒寶寶想起他在子宮裡所享受的韻律感，而背帶的環抱與容納也會讓寶寶重新感受到他在子宮有限的空間裡伸手踢腿的感覺，寶寶容易感到滿足。因為接近成人的視線，在視覺上也有較多能讓寶寶分心的事物，讓他忘近苦惱的事物，媽媽也能及時安撫寶寶的需求。

★與寶寶共舞

寶寶在子宮中的生活就是充滿律動的，藉由跳舞能提供前庭刺激而能安撫寶寶，含左右搖擺、上下屈膝、雙腳交替跳躍、跳動、輕搖、華爾茲、探戈、旋轉等舞步。在與寶寶共舞時要抱緊寶寶、選擇適當的節奏與韻律（寶寶較習慣與心跳次數相符的節奏）、選擇輕柔的舞蹈、也可利用小道具。

★開車帶寶寶兜風、帶寶寶去散步

★搖動寶寶

將寶寶俯貼在媽媽的大腿上，媽媽上下抖動大腿

★給寶寶聽具安撫效果的聲音

節奏一致、單調、低沉、嗡嗡低吟、聲音漸強漸弱，如時鐘滴答聲、流水聲、節拍器、催眠曲、古典音樂。避免高頻、巨大聲響。

★給寶寶看能吸引寶寶注意力的移動物

流動的水、吊扇、日光燈、鐘擺、節拍器、移動的車子、玩耍的孩子、火焰、寵物等。

★能幫助寶寶放鬆的撫觸

嬰兒按摩、讓寶寶趴臥在胸口、貼頸抱法（讓寶寶的頭靠在肩上，你的下巴頂著寶寶的頭頂）、依偎式哺乳、一起泡熱水澡

協助寶寶入睡

出生的頭幾個月內，寶寶尚未形成規律的睡眠模式，且嬰兒的睡眠週期也較短（60 分鐘），在真正入睡之前，淺眠將持續約 20~30 分鐘，因為從清醒到入睡是一種意識狀態的轉換，寶寶在沒有協助下通常無法順利適應這種轉換，應盡量創造一個阻絕各種刺激的夜間睡眠環境，讓寶寶習慣在平靜的環境中入眠，並讓這種環境變成一種制約條件，寶寶只要進入這種環境，就會自然而然的放鬆入睡。

有效的幫助寶寶入睡方法包含：

★製造安靜的睡眠環境

★發展一套能夠幫助寶寶放鬆入睡的儀式性活動

入睡的儀式最主要的原則是「安排活動」，從一開始就讓寶寶期待接下來所要出現的一連串愉快的互動，最後帶領他進入夢鄉。如在睡前洗澡及按摩、躺著餵奶、一起休息（創造出類子宮的環境），讓他清楚的知道該睡覺了。

★盡可能在白天多餵寶寶喝奶或在睡前餵飽寶寶，以減低夜間需求。如果寶寶吃完前便已入睡，想法子把他弄醒，直到你認為他吃飽為止。或是在自己上床前可以把寶寶叫醒餵一餐。

* 保母的諮詢機構

	名稱	電話
北 部	台北市社會局	02-27597732
	台北市保母協會	02-27260735
	中華民國保母策進會	02-23417447
	台北縣保母協會	02-89517829
	台北縣家扶保母聯誼會	02-89512925
	台北縣幼兒托育職業工會	02-22082667
	宜蘭縣保母協會	03-9552024
	桃園縣保母協會	03-3702577
	彭婉如基金會北區辦公室	02-25216196
	中華民國兒童福利基金會	02-23516944
	國立台北護理學院	02-28227101
	輔仁大學教育推廣中心	02-23772877
	光華婦女就業服務站	02-23934981
	實踐大學推廣教育中心	02-25027450
文化大學青少年兒童福利系暨教育推廣中心	02-27005858	

* 社區保母支持與督導體系

欲找尋專業保母，或是欲參加保母訓練課程、接受媒合轉介及督導，都可依所在的行政區向下列辦理機構洽詢。

承辦單位	電話
社團法人台北市保母成長促進會	27853931 27856129
社團法人台北市保母協會	27260735
社團法人中華民國保母策進會	23416726
社團法人中華熊媽媽保母公益協進會	83695686
財團法人台灣兒童暨家庭扶助中心台北市南區分事務所	23516948
財團法人彭婉如文教基金會	25216196 分機 27

相關育兒資訊網站

★台灣母乳協會

<http://www.breastfeeding.org.tw/index.htm>

★行政院衛生署國民健康局 母乳哺餵專區

<http://www.bhp.doh.gov.tw/breastfeeding/index02.htm>

★嬰兒期營養 - 嬰兒餵哺指南手冊

http://food.doh.gov.tw/chinese/health/health_4_3.htm

<http://bb5.babyhome.com.tw/UPLOAD4/60932/62660.4813066.doc>

★嬰兒健康

<http://www.healthno1.com/health/baby/>

★育兒電子書

<http://www.pediatrics.com.tw/>

★孩子的心靈世界

http://www.acme0-6.com.tw/paper/paper_17.htm

★台北市政府托育資訊服務網

<http://kids.taipei.gov.tw/index.asp>

★台北市早期療育綜合服務網

<http://www.tpscfdc.gov.tw/medicine/index.htm>

附錄五 每週介入目標及執行內容

每週介入目標及執行內容

目標 週次	母親對嬰兒氣質有所認識、能採適配的策略來回應嬰兒	母親對嬰兒意識狀態、行為線索有所瞭解，能適配回應嬰兒需求	母親對嬰兒發展及其能力有所察覺	母親能增強照顧寶寶的知識、技能	母親能適應母職角色
第一週	<ol style="list-style-type: none"> 1.與媽媽討論她對寶寶的了解 2.觀察媽媽與寶寶的互動情形 3.讓媽媽了解氣質的意義 	<ol style="list-style-type: none"> 1.與媽媽討論寶寶與家庭的每日作息情形 2.觀察寶寶的意識狀態及行為線索 	<ol style="list-style-type: none"> 1.與媽媽討論寶寶的發展 2.觀察寶寶的發展情形及媽媽提供刺激的方式 3.向媽媽說明寶寶一個月大時的發展情形 	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解寶寶的健康狀況 2.與媽媽討論並觀察寶寶的進食/睡眠情形 3.與媽媽討論並觀察媽媽的餵奶狀況 4.觀察媽媽執行照顧任務(遊戲/洗澡/換衣服/安撫寶寶)情形及寶寶的反應 	<ol style="list-style-type: none"> 1.與媽媽討論為人母的心情 2.與媽媽討論目前遇到最大的困難 3.請媽媽填寫「母親育兒自我效能量表」
第二週	<ol style="list-style-type: none"> 1.讓媽媽了解寶寶的氣質特性 2.觀察媽媽與寶寶的互動情形 3.協助媽媽觀察寶寶的氣質 	<ol style="list-style-type: none"> 1.向媽媽說明「寶寶意識狀態」分哪些階段及合適的回應行為 2.向媽媽說明「寶寶行為線索」有哪些及其意涵 3.向媽媽介紹意識狀態調解的方法 4.協助媽媽觀察寶寶的意識狀態及行為線索 	<ol style="list-style-type: none"> 1.與媽媽討論寶寶的發展情形 2.向媽媽說明有助於寶寶發展的刺激提供方式 	<ol style="list-style-type: none"> 1.提供有關寶寶健康問題的醫療資訊 2.與媽媽討論並觀察寶寶的進食/睡眠情形，說明「寶寶的營養」 3.觀察媽媽的餵奶狀況並提供所需協助 4.觀察媽媽執行照顧任務的情形並提供所需協助 5.與媽媽討論可 	<ol style="list-style-type: none"> 1.與媽媽討論為人母的心情 2.與媽媽討論目前遇到的困難 3.了解家庭一般狀況、家庭成員及互動情形 4.觀察家庭可運用資源

				改變的照顧技巧 6.協助媽媽執行新的照顧技巧並觀察寶寶的反應	
第三週	<ol style="list-style-type: none"> 1.與媽媽討論她所觀察到的寶寶氣質 2.與媽媽討論她所嘗試過的成功/不成功回應方式 3.讓媽媽了解適配性的意義 4.與媽媽討論適配於寶寶氣質的回應方式 5.區辨出嬰兒-父母-環境間不適配的部分，並協助母親擬定問題處理的優先順序 	<ol style="list-style-type: none"> 1.與媽媽討論她所觀察到的寶寶意識狀態及行為線索 2.與媽媽討論她所嘗試過的成功/不成功的意識狀態調節/線索回應方式 3.協助媽媽執行適配於寶寶的意識狀態調節方式及行為線索回應方式 	<ol style="list-style-type: none"> 1.與媽媽討論寶寶的發展情形 2.觀察媽媽提供的刺激及方式 3.與媽媽討論與寶寶適配的刺激提供方式，並協助媽媽執行 	<ol style="list-style-type: none"> 1.提供有關寶寶健康問題的醫療資訊 2.與媽媽討論並觀察寶寶的進食/睡眠情形 3.觀察媽媽的餵奶狀況並提供所需協助 4.觀察媽媽執行照顧任務的情形並提供所需協助 5.與媽媽討論可改變的照顧技巧 6.協助媽媽執行新的照顧技巧並觀察寶寶的反應 7.與媽媽討論並觀察寶寶哭泣情形及媽媽的安撫方式 	<ol style="list-style-type: none"> 1.與媽媽討論為人母的心情 2.與媽媽討論目前遇到的困難 3.了解家庭一般狀況、家庭成員及互動情形 4.觀察家庭可運用資源 5.了解影響母親育兒效能的主要妨礙因素
第四週	<ol style="list-style-type: none"> 1.與媽媽討論她所觀察到的寶寶氣質及她所嘗試過的成功/不成功回應方式 2.與媽媽討論適配於寶寶氣質 	<ol style="list-style-type: none"> 1.與媽媽討論她所觀察到的寶寶意識狀態/行為線索及所嘗試過成功/不成功的意識狀態調節方式 	<ol style="list-style-type: none"> 1.向媽媽說明寶寶二個月大時的發展情形 2.與媽媽討論寶寶的發展情形 3.與媽媽討論 	<ol style="list-style-type: none"> 1.提供有關寶寶健康問題的醫療資訊 2.與媽媽討論並觀察寶寶的進食/睡眠情形 3.觀察媽媽的餵奶狀況並提供 	<ol style="list-style-type: none"> 1.與媽媽討論為人母的心情 2.與媽媽討論目前遇到的最大困難 3.了解家庭一

	<p>的回應方式，並協助媽媽執行</p>	<p>及行為線索回應方式</p> <p>2.與媽媽討論適配於寶寶的意識狀態調節方式及行為線索回應方式，並協助媽媽執行</p>	<p>她所採取的刺激提供方式及寶寶的反應</p> <p>3.與媽媽討論與寶寶適配的刺激提供方式，並協助媽媽執行</p>	<p>所需協助</p> <p>4.觀察媽媽執行照顧任務的情形並提供所需協助</p> <p>5.與媽媽討論可改變的照顧技巧</p> <p>6.協助媽媽執行新的照顧技巧並觀察寶寶的反應</p> <p>7.與媽媽討論並觀察寶寶的焦躁、哭泣情形及媽媽所嘗試過的成功/不成功的安撫方式</p> <p>8.說明並示範幾種安撫寶寶的方法，協助媽媽執行</p>	<p>般狀況、家庭成員及互動情形</p> <p>4.向媽媽說明社會支持的重要性</p> <p>5.提供媽媽相關可運用資源—托育服務</p>
第五週	<p>1.與媽媽討論適配性回應寶寶氣質的成效，重新協助區辨出嬰兒-父母-環境間的適配情形</p> <p>2.再協助媽媽擬定問題處理的優先順序。</p>	<p>1 與媽媽討論她所觀察到的寶寶意識狀態/線索及所嘗試過成功/不成功的意識狀態調節方式</p> <p>3.與媽媽討論適配於寶寶的意識狀態/行為線索的調節方式並協助媽媽執行</p>	<p>1. 與媽媽討論她所觀察到有關寶寶的發展情形</p> <p>2. 與媽媽討論她所採取的刺激提供方式及寶寶的反應</p> <p>3.與媽媽討論與寶寶適配的刺激提供方式</p>	<p>1.提供有關寶寶健康問題的醫療資訊</p> <p>2.與媽媽討論並觀察寶寶的進食/睡眠情形</p> <p>3.觀察媽媽執行照顧任務的情形並提供所需協助</p> <p>4.與媽媽討論可改變的照顧技巧，協助執行新的照顧技巧</p> <p>5.與媽媽討論並觀察寶寶的哭</p>	<p>1.與媽媽討論為人母的心情</p> <p>2.與媽媽討論目前遇到的困難</p> <p>3. 評估媽媽運用相關資源情形。</p>

				泣情形及喜歡的安撫方式	
第六週	<ol style="list-style-type: none"> 1.與媽媽討論她所觀察到的寶寶氣質及她所嘗試過的成功/不成功回應方式 2.與媽媽討論適配於寶寶氣質的回應方式，並協助媽媽執行 	<ol style="list-style-type: none"> 1.與媽媽討論她所觀察到的寶寶意識狀態/線索及所嘗試過成功/不成功的意識狀態調節方式 2.與媽媽討論適配於寶寶的意識狀態/行為線索的調節方式，並協助媽媽執行 	<ol style="list-style-type: none"> 1.與媽媽討論她所觀察到有關寶寶的發展情形 2.與媽媽討論她所採取的刺激提供方式及寶寶的反應 3.與媽媽討論與寶寶適配的刺激提供方式，並協助媽媽執行 	<ol style="list-style-type: none"> 1.提供有關寶寶健康問題的醫療資訊 2.與媽媽討論並觀察寶寶的進食/睡眠情形 3.觀察媽媽執行照顧任務的情形並提供所需協助 4.與媽媽討論可改變的照顧技巧，協助執行新的照顧技巧 5.與媽媽討論並觀察寶寶的哭泣情形及媽媽的安撫方式 	<ol style="list-style-type: none"> 1.與媽媽討論為人母的心情 2.與媽媽討論目前遇到的困難 4.評估媽媽運用資源的情形 5.再次評估影響母親育兒效能的主要因素 6.與媽媽討論未來規劃及可運用的資源
第七週	<ol style="list-style-type: none"> 1.與媽媽討論適配性回應寶寶氣質的成效 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察寶寶的意識狀態/線索及媽媽採取之意識狀態調節/線索回應的適配性 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察寶寶的發展情形及媽媽提供刺激間適配性 2.提供適合寶寶的書籍及玩具 	<ol style="list-style-type: none"> 1.提供有關寶寶健康問題的醫療資訊 2.評估並確認媽媽能正確、流暢執行餵奶、洗澡、換尿布等技術 	<ol style="list-style-type: none"> 1.與媽媽討論為人母的心情 2.評估媽媽育兒自信 3.評估媽媽運用資源的情形
第八週	<ol style="list-style-type: none"> 1.評估寶寶的氣質及媽媽回應的適配性 2.與媽媽分享『氣質工具』一書，提供依氣質來教養的指引 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察寶寶的意識狀態/行為線索及對媽媽意識狀態/行為線索調節的適配性 	<ol style="list-style-type: none"> 1.說明寶寶三個月大時的發展情形 2.觀察寶寶的發展及媽媽所提供刺激的適配性 3.提供資訊-每個月的發展檢核表 	<ol style="list-style-type: none"> 1.與媽媽討論並觀察寶寶的進食/睡眠情形 2.觀察媽媽的餵奶狀況並提供所需協助 3.觀察媽媽執行照顧任務的情形並提供所需協助 	<ol style="list-style-type: none"> 1.與媽媽討論為人母的心情 2.評估媽媽的育兒自信度 3.提供相關的育兒網站訊息

附錄六 母親育兒自我效能量表初稿

母親育兒自我效能量表

題次	題目	完全符合	符合	有些符合	不符合	完全不符合
1	當寶寶焦躁、不安、哭泣時，我能安撫他/她	1	2	3	4	5
2	我能瞭解寶寶想要、需要什麼，例如：當寶寶需要改變或想要喝奶時。	1	2	3	4	5
3	我能將寶寶的注意力放到我身上，例如：當我希望他/她看著我時，他/她就會看我	1	2	3	4	5
4	跟寶寶玩的時候，我能讓他/她很開心，例如：他會對著我微笑或笑出聲音	1	2	3	4	5
5	當餵奶、換衣服或洗澡時，我做得很好	1	2	3	4	5
6	當寶寶哭時，讓我很沒有安全感	1	2	3	4	5
7	照顧寶寶比我預期的要困難許多	1	2	3	4	5
8	把寶寶由醫院帶回家時，對於如何因應我覺得很焦慮	1	2	3	4	5
9	照顧寶寶時，我擔心可能會傷害到他/她	1	2	3	4	5
10	照顧寶寶時，我對照顧方式是否正確感到懷疑	1	2	3	4	5
11	我能作為新手母親的楷模，她們能從我身上學到如何成為好母親	1	2	3	4	5
12	一切情況都在我的掌況中，任何問題都能輕易的解決	1	2	3	4	5
13	我對扮演母親角色十分勝任愉快	1	2	3	4	5
14	我有成為好母親所必需的育兒技能	1	2	3	4	5
15	整體而言，我覺得我是個好媽媽	1	2	3	4	5

母親育兒自我效能量表 編號：_____

(研究者填)

填答須知

請「圈選」最適合您的答案

- 如果題目所描述的情形與您育兒情形 完全符合 請圈選 1
 如果題目所描述的情形與您育兒情形 符合 請圈選 2
 如果題目所描述的情形與您育兒情形 有些符合 請圈選 3
 如果題目所描述的情形與您育兒情形 不符合 請圈選 4
 如果題目所描述的情形與您育兒情形 完全不符合 請圈選 5

項目	完全符合	符合	有些符合	不符合	完全不符合
1.當寶寶焦躁、不安時，我能安撫他/她	1	2	3	4	5
2.每隔一段時間，我會更換寶寶的嬰兒吊飾或玩具	1	2	3	4	5
3.照顧寶寶比我預期的要困難許多	1	2	3	4	5
4.跟寶寶玩的時候，我能讓他/她很開心，例如：他會看著我顯示愉悅、微笑或笑出聲音	1	2	3	4	5
5.我能清楚知道寶寶什麼時候想要/需要喝奶	1	2	3	4	5
6.剛把寶寶帶回家時，對於如何照顧他/她，讓我覺得很焦慮	1	2	3	4	5
7.我能熟練的幫寶寶換衣服或換尿片	1	2	3	4	5
8.當我幫寶寶洗澡時，總是手忙腳亂	1	2	3	4	5
9.我會在寶寶清醒時常看著他/她、跟他/她說話	1	2	3	4	5
10.我能讓寶寶將注意力放在我身上，例如當我對著他/她說話或逗弄時，他/她會看著我	1	2	3	4	5

項目	完全符合	符合	有些符合	不符合	完全不符合
11.當寶寶哭泣時，不論我怎麼安撫，他/她還是持續哭泣	1	2	3	4	5
12.我有成為稱職母親所必需具有的育兒能力	1	2	3	4	5
13.對於照顧寶寶，總覺得挫折比樂趣多	1	2	3	4	5
14.替寶寶餵奶時，我做得很好	1	2	3	4	5
15.當我試著去瞭解寶寶哭或不舒服的原因時，總是與我的預期有所出入	1	2	3	4	5
16.我會在寶寶清醒時常抱他/她、撫摸他/她	1	2	3	4	5
17.我懷疑自己是否有能力照顧好寶寶	1	2	3	4	5
18.我會在寶寶床上懸掛嬰兒吊飾、旋轉音樂或其他能引起寶寶注意的東西	1	2	3	4	5
19.我不知道寶寶什麼時候想要改變抱姿	1	2	3	4	5
20.整體而言，我能了解寶寶想要/需要什麼	1	2	3	4	5
21.當寶寶哭時，讓我感到手足無措	1	2	3	4	5
22.一切情況都在我的掌握中，任何育兒問題都有辦法解決	1	2	3	4	5
23.我擔心自己的照顧方式會不小心弄傷寶寶	1	2	3	4	5
24.當寶寶大小便時，我能馬上發現	1	2	3	4	5
25.對於母親角色的扮演，我感到無比壓力，覺得無法勝任	1	2	3	4	5
26.我能作為新手母親的楷模，她們能從我身上學到如何成為好母親	1	2	3	4	5
27.我總是搞不清楚寶寶什麼時候想睡覺	1	2	3	4	5
28.整體而言，我覺得我是個稱職的好媽媽	1	2	3	4	5

謝謝您的填答！
請再檢查一下是不是每一題都填好了！

附錄八 各週介入目標（範例）

第二週的介入目標

編號： 1

目標	內容	完成
能了解寶寶氣質、能適配回應	◎讓媽媽了解寶寶的氣質特性（口述+書面資料）	○
	觀察媽媽與寶寶的互動情形	○
	協助媽媽觀察寶寶的行為反應	○
能了解寶寶的行為狀態及線索	向媽媽說明「寶寶的意識狀態」分哪些階段及合適的回應行為（影片+書面資料）	○
	向媽媽說明「寶寶的行為線索」有哪些？又代表什麼意涵（影片+書面資料）	○
	◎向媽媽介紹狀態調解的方法（影片+書面資料）	○
	協助媽媽觀察寶寶的狀態及線索	○
能了解寶寶的發展及能力	協助媽媽觀察寶寶的發展情形	○
	◎與媽媽討論適合寶寶的『刺激提供方式』（口述+書面資料）	○
能增強照顧寶寶的知識、技能	觀察媽媽執行困難任務（餵奶）的情形及寶寶的反應	○
	提供抽筋及脂漏性皮膚炎的醫療資訊（口述）	○
	◎說明「常見哺乳問題」（口述+書面資料）	○
	◎與媽媽討論可改變的照顧技巧（口述+示範）	○
	協助媽媽執行新的照顧技巧	○
	請媽媽紀錄執行新照顧技巧後寶寶的反應	○
能適應母職角色	與媽媽討論為人母的心情	○
	與媽媽討論目前遇到最大的困難並給予建議	○
	了解家庭一般狀況、家庭成員及互動情形	○
	觀察家庭可運用資源	○
	◎提供媽媽可運用資源-托育服務（口述+書面資料）	○

檢附資料

1. 寶寶的氣質
2. 刺激提供方式
3. 寶寶的意識狀態
4. 寶寶的行為線索
5. 常見哺乳問題
6. 托育服務

附錄九 寶寶紀錄表

寶寶的紀錄表

編號： 3

日期：

	姐姐	弟弟
體重/身高		
特殊健康問題		
氣質表現		
意識狀態及行為線索		
發展情形/ 社會反應 /母嬰互動		
睡眠情形		
進食/ 餵奶情形		
哭泣/ 安撫情形		
洗澡/換尿 片反應		
作息情形		
下次目標		

附錄十 家訪紀錄單（範例）

家訪紀錄

編號： 1 週次： 6

*上週家訪的發現：

寶寶：

- 1.睡眠不規律，有時夜醒1次、有時超過3次。白天有1~2次約2~3小時的睡眠，但都需要抱著哄才能入睡，即使已經露出很想睡的神情仍無法自己入睡，且睡眠中易醒來，需要旁邊的人及時安撫才能再入睡，若無人安撫就會直接醒來並哭鬧。
- 2.狀態線索很明顯，想睡時會不斷搓臉、打哈欠，安撫後可入睡。快醒時會搓臉，尖叫2聲，突然揮動雙手後直接睜開眼睛、眼神明亮顯示他醒了。
- 3.不同需求的哭泣的性質/強度不同，能讓照顧者知道需求為何。要叫人時會尖叫2聲，餓了會大哭、肢體反應激烈直到喝到奶為止，想睡時會扭動身體、持續的哭哭停停。要人抱他玩時會先撒嬌的哭，若仍無人抱他起來，便會生氣的大哭，一抱起來後哭聲馬上停止。
- 4.對外在刺激很有興趣，能注視人臉及玩具超過5分鐘。斜躺在嬰兒車上會自己嘗試坐起來，嘗試超過5分鐘後才出聲叫人。協助他坐高一點後，他能自己揮動雙手、腳抬高讓自己坐起來，整個嘗試坐起來的過程花了超過5分鐘。寶寶的堅持度及能力在此反映出。
- 5.以牛奶混合母乳哺餵，進食量正常/規律，無消化不良或便秘問題。

媽媽：

- 1.右乳頭破裂傷口幾近完全癒合，曾嘗試讓寶寶吸右邊乳房一次，但哺乳後傷口又變大了，故又暫停哺餵右側乳房，直到傷口完全好為止，期間以牛奶代替。為避免右側乳房因暫時停止哺乳而退奶，每6小時用吸奶器將右乳房排空吸奶器每次用<20分鐘。
- 2.左乳內下側硬塊發紅，破皮傷口癒合中，目前採乾燥式護理。
- 3.能分辨寶寶不同哭聲所代表的不同需求。
- 4.能了解寶寶何時想睡/醒，能哄寶寶入睡。
- 5.發現寶寶的特質，接受他是適應性低、負向情緒、活動量大的高需求寶寶，關心未來要如何教養他。
- 6.與爸爸及朋友討論後決定繼續研究所課業，將課集中在一天晚上，上課時請爸爸幫忙照顧寶寶，等寶寶6個月後可能再請婆婆幫忙帶。

*本週家訪目標：

- 1.與媽媽討論高需求寶寶的特質，及未來照顧高需求寶寶可能面臨的問題。
- 2.追蹤媽媽右乳頭傷口及左乳硬塊的情形。
- 3.與媽媽討論恢復全母乳哺餵的時機及合適的餵奶方式。
- 4.評估媽媽上課後對寶寶照顧的影響。

國立台灣師範大學人類發展與家庭學系

DEPARTMENT OF HUMAN DEVELOPMENT AND FAMILY STUDIES
NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY TEL : (02)2362-2205
162, SEC. 1, HOPING ROAD E., TAIWAN 10610 (02)2362-5052
PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA FAX : (02)2363-9635

親愛的媽媽：

您好！我是臨床護理人員，也在國立台灣師範大學人類發展與家庭學系幼兒發展與教育組碩士班進修，目前在鍾志從教授的指導下正進行「母親育兒自我效能」的碩士論文研究，希望對寶寶的氣質及母親的育兒狀況有更多的了解。日前曾前往XX醫院拜訪您，跟您說明我的研究內容，十分感謝您惠允參與，讓我的論文研究得以順利進行，您的協助我會銘記在心。

關於研究的進行方式，當寶寶滿一個月、三個月及四個月時，都需要請您填寫一次「母親育兒自我效能量表」，當所有量表回收分析後，我會針對您所填答的結果以書面的方式跟您說明您寶寶的氣質及合適的養育回應方式供您參考，企盼對您養育寶寶上有所幫助。

當您收到這份信函時，恭喜您的寶寶已滿 個月了，隨信附上「母親育兒自我效能量表」，請您根據您照顧寶寶的真實情況進行填答，並勞煩您將問卷置入回郵信封，於 年 月 日(星期)前擲回(回郵信封為限時，因此假日也可投遞)。研究的所有資料將完全保密，僅供學術研究使用，絕不對外公開，請您放心！

承蒙協助，不勝感激！隨信附上小禮物一份，謹代表我誠摯的謝意，希望您與寶寶喜歡。若有任何疑問，請您直接與我連絡，我會再清楚的向您說明，我的聯絡電話是 0918xxxxxx，02-xxxxxxx。

敬祝
健康快樂！

國立台灣師範大學人類發展與家庭學系研究生
賴怡璇 敬上

中華民國九十五年一月一日