

家中添弟妹

如何協助孩子因應新弟妹的來臨

吳家榕 臨床心理師



前言



- ★ 想為大寶添個弟妹好作伴，相差幾歲最適宜？
- ★ 新成員的到來對大寶的影響及因應。



懷下一胎的時機

(摘自媽媽寶寶雜誌第 312 期, 採訪萬芳醫院婦產科王樂明醫師)

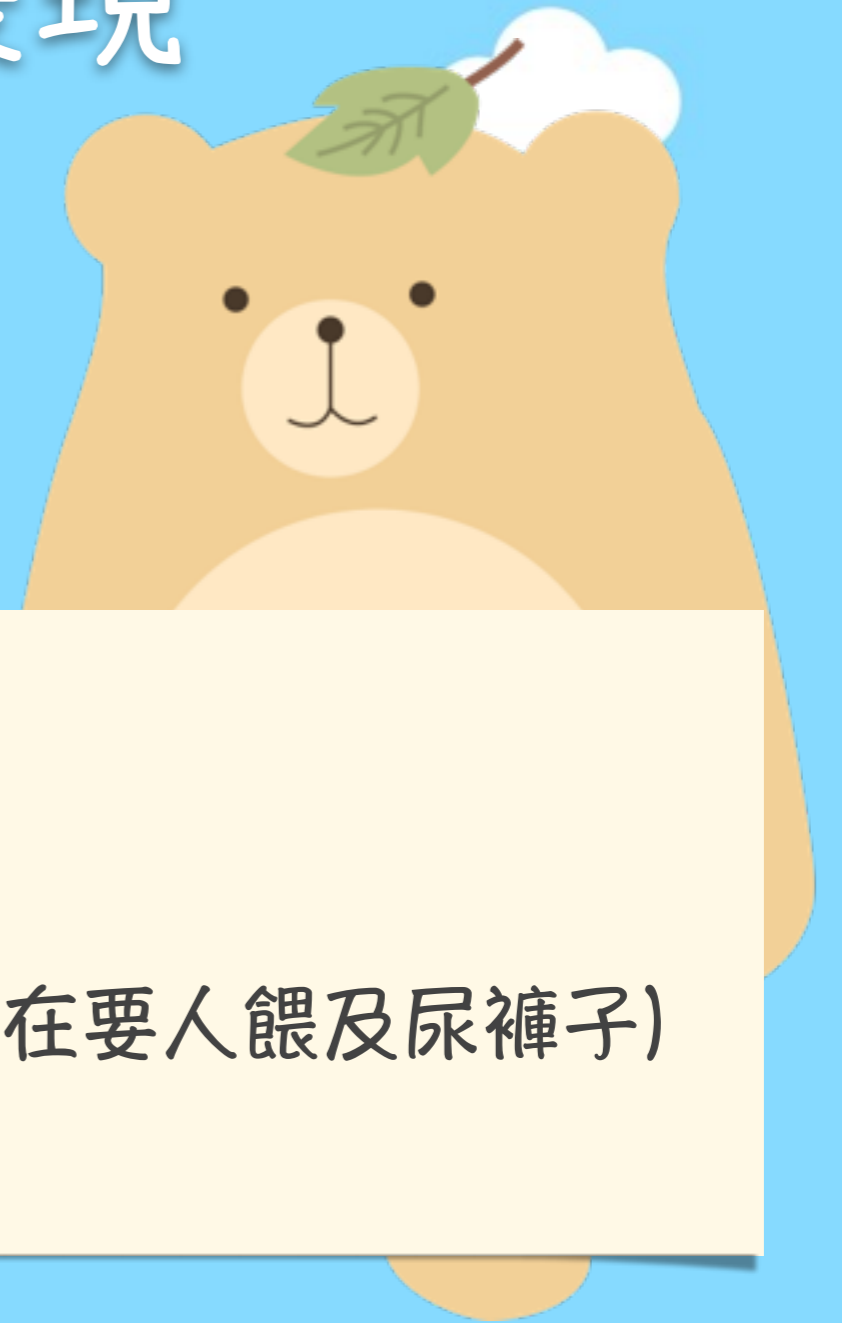
- ▶ 前胎若是自然產，至少應間隔一年再懷孕，讓媽媽身體得到充分休息；若順利懷孕則兩胎正好差兩歲。
- ▶ 若前胎是剖腹生產，因子宮和腹部都有傷口，為降低子宮破裂的風險，建議產後至少隔一年半至兩年再計畫懷孕。
- ▶ 現代人晚婚，仍需留意高齡產婦的問題，因為高齡懷孕會提高媽媽和胎兒的妊娠風險。若計畫再生一胎，兩胎間隔不宜超過3年。

從教養觀點· 相差幾歲都有其問題

(摘自育兒生活 12月號 NO.295)

- ▶ 從教養觀點來看，無論大寶與二寶相隔幾年都有其需要討論的議題。
- ▶ 年齡相仿的手足，因學習與發展表現較接近，爸媽需要處理的議題較為相近，亦可從大寶的撫養經驗中獲得學習。
- ▶ 與大寶相隔較多年齡的好處是，隨著大寶進入學齡前或小學階段，重心開始轉為朋友或學校生活，這時較少與二寶爭寵，有些大寶可協助照顧二寶。但大寶可能有學習課業或人際互動的問題，此時爸媽須處理完全不同的議題，可能較為勞心。
- ▶ 孩子喜歡追趕跑跳，因此第二胎的間隔時間，父母也需要留意自身年齡與體力負荷議題。

大寶的不安表現



- ▶ 變得黏人
- ▶ 情緒易哭鬧
- ▶ 行為退化 (原先會自己吃飯、如廁，現在要人餵及尿褲子)
- ▶ 以搗蛋、調皮及危險動作吸引大人關注

安撫大寶的不安

- ▶ 家長嘗試站在大寶的角度思考，接納大寶會不安與生氣是正常表現。
- ▶ 若父母可給予大寶獨特的陪伴時段，如陪同玩遊戲、親子散步，均可接近親子關係。
- ▶ 引導並肯定大寶的適齡表現，減緩退化行為。
- ▶ 若媽媽因孕期不適或有困難同步照顧大寶，亦可分配其他家庭成員照顧，減少大寶的被冷落感。

實際行動證明

- ▶ 父母可透過言語與行為，證明「二寶的到來，沒有剝奪原屬大寶的一切」。

- 以言語表達對大寶的愛

- 保留大寶在意的用品（如小棉被、奶瓶或玩具等），勿強迫分享給二寶。

- 給予特定的陪伴時間

- 二寶有禮物，也別忘了大寶的啣

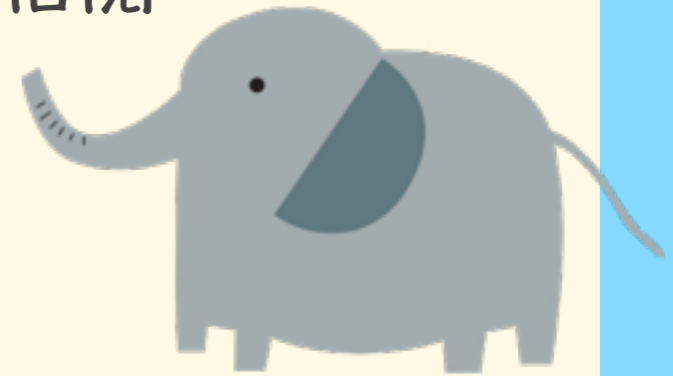
- ▶ 勿戲弄大寶或說氣話，徒增大寶的不安及怒氣。

- 如“媽媽現在有二寶了，不要你了”、“你不乖，我/媽媽不愛你了”或“我只要愛二寶就好！”

善用繪本



▶ 目前市面上很多關於懷孕、新生兒及手足競爭的繪本，父母可依孩子的狀態選購或是到圖書館借閱。



▶ 透過繪本，孩子可隱身於故事背後，感受到內在的情緒被敘說與同理，理解原來別人也會有這些負向心情，以及觀摩故事主角如何處理，孩子也會找到自己的出路。



參考繪本



關於懷孕、出生、生長

《小嬰兒誕生了》

(新學友書局)

《種子寶寶》

《肚臍的洞洞》

《謝謝你來當我的寶貝》

《小小寶寶》

《忙碌的寶寶》

《我從哪裡來?》

關於新生兒、手足

《寶寶出生了，妳還會愛我嗎?》

《小小大姊姊》

《麗莎和卡斯柏：我妹妹》

《小寶寶要來了》

《班班的地盤》

《小玫的寶寶》

《我真的好愛你》

《小菲菲和新弟弟》

《我要一個妹妹》

《我是哥哥》

《為什麼要多一個寶寶?》

《我的弟弟跟你換》





生動演說繪本

- ▶ 以筆者的經驗，通常挑對繪本，孩子會很著迷地要求一唸再唸。
- ▶ 除了唸誦故事、看圖片外，家長可搭配動作，讓孩子更加身歷其境。
- ▶ 在情緒部分，可放慢步調一些，讓孩子有機會連結自身相似的心情。

繪本的魔力

[HTTP://WWW.BOOKS.COM.TW/PRODUCTS/0010527806](http://www.books.com.tw/products/0010527806)

“**寶寶出生了，妳還會愛我嗎？**”

1. 明白說出孩子的擔憂。
2. 點出媽媽因懷孕，親子陪伴品質的改變。
3. 透過情節對話，媽媽可直接表達對大寶濃濃的愛。
4. 經由擁抱動作拉近親子關係，也帶出媽媽有能力同時照顧二寶，而不損害大寶的權益。
5. 引出大寶可與二寶互動的方式及好處。



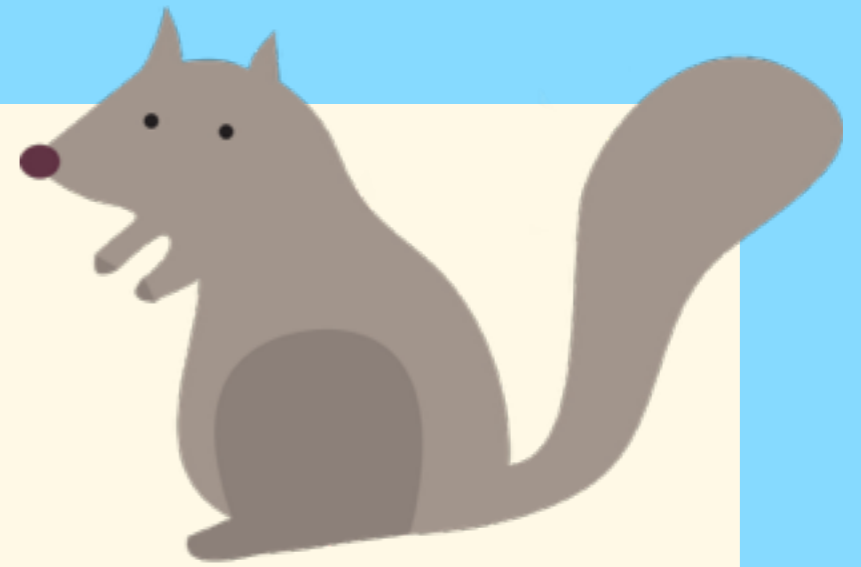
減低生產的分離焦慮

- ▶ 依大寶可理解的語言，預告生產的行程。
- ▶ 懷孕中期，就需找另一位親屬與孩子建立關係並熟知孩子的習性。當父母忙於生產時，這位親屬可提供大寶內心的安定感及原先的作息。
- ▶ 善用3C產品，如電話、視訊，讓大寶能與父母有所聯繫。
- ▶ 當媽媽穩定後，可帶大寶到醫院探視媽媽與二寶。



增加大寶與二寶之間的好互動

- ▶ 帶大寶感受二寶的胎動
- ▶ 可以的話，一同參與產檢
- ▶ 陪同父母一同採購二寶的物品
- ▶ 依大寶的意願與能力，讓大寶陪同照顧二寶，比如餵奶、拿尿布或是玩耍，增加大寶與二寶的開心感受。



參考資料

- ▶ 萬芳醫院婦產科主治醫師王樂明：兩個孩子恰恰好？新手父母生第二胎的意願低於4成。媽媽寶寶懷孕生活網。民102年6月17日，取自<http://www.mombaby.com.tw/article/兩個孩子恰恰好？%20新手父母生第二胎的意願低於4成-1.html#>
- ▶ 懷二寶了！解惑爸媽擔心疑問。育兒生活 12月號 NO.295，取自<http://www.chloson.com/ActNews.asp?newsid=260>

