



興人迎嬰全攻略

從懷孕到育兒的通力合作，透過明確的分工與充分準備，讓迎接新生命的過程變得甜蜜而有序。

國立中興大學人事室暨本校實驗林管理處人事室

115年5月



產前篇：資源盤點與任務分工

免費資源索取



- 憑媽媽手冊至大樹、佑全、麗嬰房等兌換入會禮
- 幫寶適、滿意寶寶官網申請試用包與首購優惠
- 參加婦幼展，一次收集溢乳墊、紗布巾等試用品

產前任務分工



- **媽媽**：挑選舒適衣物、規劃哺乳動線、確認生產共識
- **爸爸**：打包待產行李、組裝家具、安裝汽座、熟悉月子中心路線

產前任務對照表



待產包

-  **媽媽**：挑選舒適的開襟衣物、產褥墊、保養品。
-  **爸爸**：裝載行李，確保證件（手冊、雙方身分證）隨時可拿。

環境整備

-  **媽媽**：規劃哺乳動線、挑選嬰兒衣物。
-  **爸爸**：組裝家具、徹底清潔冷氣與環境、安裝汽座。

生產共識

-  **媽媽**：思考是否減痛分娩、是否母嬰同室。
-  **爸爸**：熟悉往醫院/月子中心動線，了解合約內容。

我們的
小宇宙
♡

孕期分工總覽

第一孕期 · 未滿 13 週

多休息 · 補葉酸 · 建立心理共識

媽媽：

孕吐、嗜睡，建議少量多餐；每日補充葉酸；適度向伴侶抒發情緒

爸爸：

主動領取「爸爸手冊」並陪同產檢；陪媽媽聽寶寶第一聲心跳；消除家中菸味油煙

第二孕期 · 13-29 週

最舒適階段 · 資源盤點 · 胎教互動

媽媽：

注意體重管理，補充鈣質與鐵質；18-20 週起記錄胎動頻率

爸爸：

規劃坐月子方式；陪同 20-24 週高層次超音波（務必排開行程）；主導大型採購：嬰兒床、推車、汽座

第三孕期 · 29 週以上

產兆辨識 · 工作交接 · 體力蓄積

媽媽：

注意落紅、陣痛、破水，37 週後減少單獨外出；打包待產包

爸爸：

協調請假、規劃最快到醫院路線；參加媽媽教室練習換尿布；媽媽腰痠失眠——主動按摩與鼓勵



產兆辨識與神隊友的後盾任務

🔔 三大產兆

- **落紅**：少量見紅不慌張，先洗澡備妥，觀察陣痛頻率
- **陣痛**：掌握**511法則**（5分鐘/次，每次1分鐘，持續1小時）即刻出發
- **破水**：最優先警訊！立即平躺並前往醫院，預防感染

📋 爸爸出院行政清單

- 申請**3-5份**出生證明（報戶口、保險、補助用）
- 領取兒童手冊與黃卡，確認第一劑疫苗已登錄
- 保留診斷證明與收據，備齊保險理賠文件
- 控管親友探視，確保媽媽獲得充分休息

寶寶居家照護：日常觀察重點

1

黃疸觀察（最重要）

自然光下壓下皮膚觀察顏色。若黃疸從臉延伸至腹部或腳底，或寶寶嗜睡、吸吮力弱，**立即就醫**。

2

臍帶護理

每天洗澡後以棉花棒沾75%酒精由內向外消毒；尿布上緣向下折，避免尿液浸濕臍帶。

3

排泄指標

出生6天後，每日應有6-8片沉甸甸的尿布。若糞便出現**白色或灰白色**，對照手冊辨識卡並**立即就醫**。

媽媽居家照護：重點觀察項目



⚠ 警訊速查

- **惡露**：應由鮮紅漸轉粉紅再轉白；若突然變多、有大血塊或惡臭發燒，可能感染或胎盤殘留
- **自然產傷口**：如廁後以沖洗瓶溫開水由前往後沖洗
- **剖腹產傷口**：保持美容膠帶乾燥，避免提重物
- **乳腺炎**：乳房出現紅、腫、硬塊並伴隨發燒畏寒，立即尋求泌乳顧問協助

出院前準備與居家安全確認



溫濕度控制

室溫維持 **24-26°C** · 濕度 **50-60%** · 讓寶寶一回家就舒適。



備品盤點

至少準備一週份：尿布、乾濕兩用巾、配方奶（備用）、產褥墊。



餐飲支援

提前安排出院第一週飲食：月子餐、外送或家人輪班支援。

家中嬰幼兒安全陷阱檢查重點

客廳 · 防撞防倒

桌角加裝防撞條；大型家具用防傾倒帶固定於牆上；窗簾繩索夾高或更換無繩款；電線用集線盒收納，地毯加防滑墊

臥室 · 預防窒息



嬰兒床保持「空無一物」，只留床墊與床單；保暖改用防踢被，移除布質床圍；堅持「同房不同床」原則

廚浴 · 燙傷溺水

浴室門常關，馬桶蓋加鎖扣，水桶不蓄水；抱小孩時絕不端熱水，桌上不鋪桌巾；瓦斯爐旋鈕加裝防開蓋，熱水瓶移高

隱形殺手 · 小物藥品

直徑小於 **3.17 cm** 的物品（硬幣、鈕扣電池）鎖入高處；鈕扣電池最危險，誤食會灼傷食道；清潔劑、殺蟲劑放入加鎖櫃中

  **實戰建議：**在寶寶開始爬行前，蹲在地上繞家裡一圈，你會看到插座漏電、地板硬幣及剛好對著寶寶眼睛的桌角。

新手爸媽協力照護



👩 媽媽——親密連結

- 觀察寶寶正確含乳姿勢（含乳暈・非乳頭）
- 辨識飢餓信號（尋乳反射、吸吮手指）
- Skin-to-Skin 肌膚接觸・穩定心跳並促進泌乳



👨 爸爸——實務操作

- 紀錄每日尿布次數・觀察胎便顏色轉變（黑綠→金黃）
- 每次餵奶後主動拍嗝・預防溢奶窒息
- 清洗消毒奶瓶與擠奶器配件

共同守則：建立團隊共識

產後壓力極易引發夫妻衝突，以下三件事請提前達成共識。

哭泣處理



達成「抱或不抱」的一致性，避免一方安撫時另一方在旁質疑，讓寶寶感受到穩定。

紀錄透明化

使用 App 或紙本共用紀錄（奶量、尿布次數、睡眠），減少重疊詢問，降低溝通摩擦。

求救信號

當任一方感到極度疲憊或情緒崩潰，要有「無條件接手」的默契，讓另一半能立刻喘息。

  睡眠值班建議：例如爸爸負責 23:00-03:00，媽媽負責 03:00 後，確保彼此都有完整的連續睡眠。

💡 給爸媽的悄悄話

出院後第一週，家裡可能混亂到懷疑人生
但這是每一對新手爸媽都會走過的路

給爸爸

媽媽因賀爾蒙退潮情緒非常脆弱。
多說「你辛苦了」，主動接手換尿布，讓媽媽多睡 30 分鐘，這比任何禮物都有效。

給媽媽

接受自己的「不完美」。今天沒體力洗衣服，明天再說；想哭的時候，就抱著爸爸哭一場。



🌸 台中市育兒資源大補帖

爸媽育學堂（完全免費）

服務項目	到宅育兒指導	居家安全諮詢	育兒主題課程	育兒諮詢專線
內容說明	專業指導員到府，教洗澡、泡奶、換尿布、臍帶護理	現場協助檢查家具擺設、插座與動線安全隱患	嬰幼兒按摩、親子共讀、急救訓練、孕期運動	遇到難題可直接致電專業社工或指導員

✔ 每個家庭每年最多申請**6**次到宅服務，可依寶寶成長階段分次使用。

多元育兒資源



親子館

全市多座，0-6歲免費使用。提供安全遊戲空間、教玩具外借與免費親子課程



定點臨托

南屯、西區、沙鹿、大里等區，滿6個月以上幼兒可預約，以小時計費



財務補助

生育獎勵金每胎20,000元；每月育兒津貼第一胎起5,000元；準公共化托育補助每月起13,000元

☎ 育兒諮詢專線：04-2202-2525

（由兒童福利聯盟承辦）

📱 追蹤粉絲專頁

臉書搜尋「臺中市育兒指導服務-爸媽育學堂」

每一位新手爸媽都值得被好好支持。分工讓愛更有力、準備讓心更安定，幸福出發！❤️

中興大學新手爸媽 EAP 資源指南

托育與生育支援

校內托嬰中心

招收 0-2 歲嬰幼兒，教職員工子女優先收托，免去外找托育的煩惱

幼兒園特約優惠

學校簽訂特約幼兒園，提供員工子女就讀優惠方案

生育補助申請

人事室協助懷孕員工申請生育補助、津貼，並提前告知育嬰留職停薪相關權益

心理健康與諮詢服務

免費心理諮商

學務處每學期提供 1 次免費心理諮詢服務，請於週一至週五上班時間致電健諮中心(04-22840241轉39)，將有專人負責安排晤談。

法律諮詢

與「財團法人法律扶助基金會」合作推動法律諮詢服務，適用育兒相關法律問題（如育嬰假、托育契約）

醫療保健

聘有兼任校醫每週一至五提供醫療諮詢；年滿 40 歲之編制內教職員每 2 年補助健檢 4,500 元

請假與職場支援



育嬰留職停薪

人事室提前告知申請流程與相關權益，確保職位保障



彈性請假資訊

依員工需求提供請假、保險、職務代理等完整服務資訊



主管關懷機制

如有勤休異常，單位主管每月主動關懷，協助調整工作負荷

祝您順利開啟這段美好旅程！

最後的重點回顧，祝願您順利開啟這段美好的人生成長旅程！

媽媽篇

身心準備 · 省錢攻略 · 產後修復

爸爸篇

陪同產檢 · 行政後盾 · 實務照護

共同合作

睡眠值班 · 財務計畫 · 居家安全

分工讓愛更有力，準備讓心更安定，幸福出發！❤️

