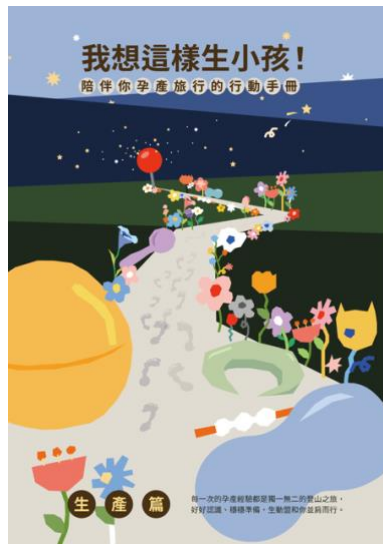
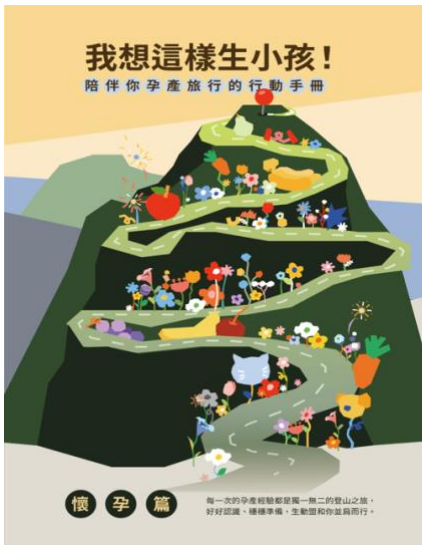


台灣生育改革行動聯盟

生產準備行動手冊-共創設計孕期的貼心神助手

成果報告



補助單位：台灣主婦聯盟生活消費合作社

執行單位：台灣生育改革行動聯盟

目次

| | |
|---------------|----|
| (一) 計畫緣起 | 3 |
| (二) 計畫目標 | 3 |
| (三) 計畫內容及辦理時間 | 4 |
| (四) 計畫執行成果 | 6 |
| (五) 效益評估 | 14 |
| (六) 經費執行 | 17 |

一、計畫緣起:

長期以來，生動盟一直在探索和改善當前孕產相關經驗者所面臨的各式挑戰，不斷地思考著：「我們該如何確保每位女性在孕產過程中的安全，並且都可以是被支持和受尊重的？」

2022 年，生動盟與「一塊社計」展開交流與合作，以社會設計的新型態模式，多方探索「孕婦及其伴侶於懷孕期間所需要的支持」，特別整理分析由國健署發行的《孕婦健康手冊》與《孕婦衛教手冊》，觀察到這兩本手冊雖近年來幾乎年年更新改版，但從使用者角度與孕產婦自主權的推動方面看來，仍有很大的改善空間。舉例來說：整體論述僅在乎胎兒健全，忽視「孕婦權益和需要」；「生產方式的多元選擇」資訊缺漏、有限，且將醫療介入視為理所當然；「自然流產」的正確知識與統計揭露不足，限制孕婦對自然流產的正確認識；缺乏「伴侶角色參與」的指引與支持性資訊等。

在本計畫案中，生動盟規劃了以社會設計的工作模式 — 結合專家意見與經驗者的真實需求，共創設計出這份本土的「生產準備行動手冊」。期待為由台灣人一起為台灣人製作出「一本與生孩子有關的多元想像實用書」，目標讓孕產期間不只剩下商品化的器材添購（例如：孕期營養品、寶寶物品、搶訂月子中心）或單純醫療化的產期支持與生產選項（例如：篩檢決定、醫生/醫院的選擇等）。這本生產準備行動手冊，目標透過正確且多元的「生產知識」、真實且感動的「經驗分享」以及互動式的「行動準備活動引導」，帶給生產家庭（包含孕婦、伴侶以及其他重要他人）共同想像與實行一趟（或數趟）專屬他們的孕產之旅。

二、計畫目標

帶著對孕產議題長期關注的使命，以及數年來國內、外的研究經驗與洞見，生動盟期盼藉由本計畫案，攜手打造「參與式設計」的孕產支持共創空間。我們利用「社會設計」方法論，在生產準備行動手冊的每個設計環節（包含需求盤點、議題定義、內容期待發想、樣式雛形設計、視覺排版等），都會以專家會議、經驗者訪談或共創設計工作坊之形式，精心地邀請孕產工作者與常民經驗者一同發想、討論與回饋這。同時搭配生動盟多年來在多元生產選擇的專業知識、孕產政策的投入與倡議經驗，以及孕產相關專業社群（包含助產師、婦產科醫師、護理師等）與經驗者的連結網絡，能確保此計畫的發展達到平衡專業者知識以及經驗者需求的目標。相信以此共同創造出的孕期支持方案不僅能符合經驗者期待，同時也將受專業工作者認同和運用。

生產準備行動手冊設計原則：

| 原則 | 說明 |
|--------------------------|--|
| 1- 懷孕歷程非線性，且每個人每胎經驗不同。 | 打破公版孕產流程，介紹不同生產方式的選擇，開啟多元想像。例如：懷孕期間的「多元生產準備行動」，除了定期展產檢外，更包含「產前課程」、伴侶溝通協作、孕婦自我照顧等；依個人需求，也有許多經驗者鼓勵孕期接受助產師或陪產員諮詢、心理諮商等多元服務。 |
| 2- 以提升認知而非限制行動來進行孕期風險管理。 | 針對自然流產與其他懷孕風險，提供更充足、正確的知識與準備項目，來回應使用者的需要。 |
| 3- 以孕期婦女、家庭為主體。 | 為了發揮孕期的全面支持功能，本小冊的設計安排，不僅止於關注胎中寶寶發育，更提供婦女與產家多元的孕期行動引導，支持他們將自身的期待、疑問與考量記錄下來，並將此手冊作為一份表達、交換意見，以及與專業醫護/孕產工作者溝通的有效利器。 |
| 4- 將伴侶納入孕產支持。 | 伴侶（與重要他人）若要扮演神隊友，也需要被支持與引導。從設計和發想的過程中，就要納入伴侶角色。 |
| 5- 互動式的貼心神助手。 | 有別於傳統上由醫療權威或衛福部門單方面提出的衛教宣導品，這本小冊的設計將從使用者出發，創造出無壓力的閱讀與互動模式。期待呈現出友善、易懂、樂趣的互動式感受，並能一步一步支持用戶達成自訂的生產準備計畫，進而有望促進生育人權的推進。 |

三、計畫內容與辦理時間

| 辦理時間 | 工作項目 | 地點/形式 | 參與者/人數 |
|----------|-------------|-----------|--|
| 2023/8/4 | 第一場孕產專家諮詢會議 | 實體會議（小樹屋） | 高美玲（台北護理健康大學教授）、鐘秀靈（國際認證泌乳顧問）、石玉華（一塊社計主理人）、吳嘉苓（台大社會系 |

| | | | |
|------------|-------------------------------|-------------------------|--|
| | | | 教授)、陳玫儀(生動盟秘書長) |
| 2023/8/5 | 生產準備課程暨共創工作坊(團體試閱-台北場)-上、下午兩場 | 中正婦女支持培力中心 | 30人 |
| 2023/8/22 | 第二場孕產專家諮詢會議 | Google meet | 譙淑婷(迎向溫柔生產之路作者)、黃琬婷(南方孕產支持圈主理人)、石玉華(一塊社計主理人)、陳玫儀(生動盟秘書長)、徐書慧(生動盟理事長) |
| 2023/9/4 | 第三場孕產專家諮詢會議 | Google meet & 實體(台大社會系) | 黃琬婷(南方孕產支持圈主理人)、石玉華(一塊社計主理人)、邱嘉緣、陳育青(設計師)、郭素珍(北護助產所退休教授)、施麗雯(北護人文所副教授)、陳玫儀(生動盟長)、吳嘉苓(台大社會系教授)、林郁晴(助產師) |
| 2023/9/16 | 共創工作坊(團體試閱-屏東場) | 屏東縣女性夢想館 | 9人 |
| 2023/10/13 | 第四場孕產專家諮詢會議 | Google meet | 石玉華(一塊社計主理人)、陳玫儀(生動盟秘書長)、黃玟潔(文字編輯、設計師) |
| 2023/10/15 | 第五場孕產專家諮詢會議 | Google meet | 石玉華(一塊社計主理人)、陳玫儀(生動盟秘書長)、黃玟潔(文字編輯、設計師) |
| 2023/12/13 | 訪談式試閱 | Google meet | 陳如瑩(心理師)、張巍鍾(心理師) |
| 2023/12/20 | 訪談式試閱 | Google meet | 陳依萱與伴侶(編輯/孕產經驗者) |

| | | | |
|------------|-------|-------------|-------------------------------------|
| 2023/12/21 | 訪談式試閱 | Google meet | 林燕芳（助產師/士 婦產科護理師）、陳怡同（物 理治療師） |
| 2023/12/24 | 訪談式試閱 | Google meet | 蔡雪青(外籍)孕產經驗者 |
| 2023/12/27 | 訪談式試閱 | Google meet | 曾璟蕙（日本孕產研究助理 教授） |
| 2023/12/28 | 訪談式試閱 | Google meet | 高嘉囊（助產師、自然流產經 驗者） |

四、計畫執行成果

（一）執行成果摘要

| 工作項目 | 執行成果摘要 |
|----------|---|
| 孕產專家諮詢會議 | |
| 第一場 | <p>確認手冊開頭指引原則：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 使用者對手冊的掌控感要高，不能太費力和花腦筋。 ● 需要有預告下一章節的引導文字。 ● 希望達到三冊先快覽後，利用互動工具頁安排自己的孕產準備。 |
| 第二場 | <p>目錄與內容更新與確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 完成閱稿分工 ● 確認需要增減的內容 ● 目錄更新完畢 |
| 第三場 | <p>內容更新與確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 手冊小組再度審閱文字，並邀請專業者回饋。 ● 編輯截錄摘要 |
| 第四場 | <p>新增手冊內容與募資討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 確認邀稿對象與文章內容 ● 討論募資時程以及所需要的圖片與文字 |
| 第五場 | <p>舉辦「隊友心聲-「驗出兩條線後的那幾個月...」線上徵文活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 確認活動方式細節。 ● 一共募集到五篇父親分享文。 |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>一個父親的離開，伴隨著一個父親的誕生</u> 2. <u>情人一起看著彼此，夫妻一起看著前方</u> 3. <u>準爸爸其實有更多參與懷孕過程的可能</u> 4. <u>我永遠記得妻子那張疲倦不堪的臉龐</u> 5. <u>只有當了爸爸，才知道當爸爸的感覺</u> <ul style="list-style-type: none"> • 分享文章到粉專與官網 |
| <p>生產準備課程暨共創工作坊（團體試閱活動-台北場）</p> | |
| <p>小組長會前會</p> | <p>主責講師分配任務與說明注意事項，同時讓四位小組長了解每一個主題需要討論的重點和紀錄方式。</p> |
| <p>生產準備課（上午場）</p> | <p>8/5（六）當天早上生動盟在台北市中正婦女支持培力中心，舉辦了「生動盟挺爸爸 Team」講座及試閱活動。我們邀請到了天一本草生物科技股份有限公司的白凱文總監（Kevin），利用自己的親身經歷，分享「如何準備成為一位爸爸？」他以三則小故事向參與的學員們講述自身心得以及重要的核心觀念：「把懷孕當成自己的事」！</p> <p>第一則提到妻子從懷孕初期一直孕吐到生產前，能吃的食物少之又少，於是決定放下對選擇天然有機食物的堅持，轉為「太太有吃、喜歡吃就好」的開放態度。</p> <p>第二則分享了陪伴妻子進行產檢的小故事。因為歷經前一胎流產的經驗，夫妻倆在醫生說明寶寶心跳的結果前極度的煎熬與不安。面對醫生不疾不徐的態度，他主動開口問：「寶寶的心跳還正常嗎？」醫生回答：「很正常喔！」時，他才發現太太早把他的手捏到瘀青了，可見太太當下是多麼緊張與不安。產檢結束後，太太寫了一則訊息感謝他，謝謝他當時主動跟醫師詢問，不然她真的緊張到連一句話都說不出來，她非常感謝有他陪伴產檢。</p> <p>第三則則是敞開心房談論流產。Kevin 表示流產之前，他完全不知道自然流產的比例有多高，當他們經歷流產後，才發現身邊很多同事、朋友都有相同的經驗。他說如果他們知道自然流產也很可能會發生在自己身上時，他們在懷孕初期可能會選擇如常地生活，將添購新生兒物品之事，延後到寶寶穩定一點時再進行。流產後，夫妻也是慢慢地才能說出彼此的需求並相互扶持。</p> |

| | |
|-------------------|--|
| | <p>講座的後半段，生動盟秘書長陳玫儀與 Kevin 進行對談，並接受學員的提問。有學員表示市面上有讀不完的懷孕書籍，他要如何選擇？陳玫儀建議可以反過來將太太/伴侶視為一本你需要理解的書，當觀察到不理解、疑惑的地方，可以去找資料、詢問親朋好友的意見。因為每一位懷孕媽媽都是獨一無二的個體，書中描述的孕婦只不過是「某種平均樣態」而已，千萬不要把「某種平均樣態」視為「正常」而把自己的太太/伴侶誤認為「異常」。</p> <p>整場講座，學員們除了全神貫注聆聽外，也非常踴躍發問、積極參與，我們期待下次再舉辦更多實體講座與課程！</p> |
| <p>生產準備課（下午場）</p> | <p>8/5（六）下午我們舉辦了「爸爸如何做好生產準備」的生產教育課程。由國立臺北護理健康大學-護理助產及婦女健康系的高美玲教授，同時也是生動盟的理事之一高美玲教授，跟學員分享「爸爸如何做好生產準備？」。</p> <p>為甚麼我們鼓勵爸爸提前做生產準備呢？因為生孩子不只是媽媽的事，爸爸有責任及義務參與其中，透過生產教育課程，可以更了解懷孕、產程中可能出現的情況，以及如何應對各種事件、如何以爸爸的角色帶來實質的幫助，皆有助於減少不確定感及建立信心，為新的生活做好準備，共同迎接寶寶的到來！</p> <p>這次為爸爸設計的生產準備課內容包含：利用生動盟研發的生產提問小卡協助在待程中可以詢問醫療人員的問題、介紹三個延遲(延遲斷臍、延遲洗澡、延遲用力)的重要性、辨別該去醫院待產的時機、如何會陰按摩、待產的姿勢有哪些、花生球的使用，以及如何協助伴侶減輕疼痛，最後學員們分成三小組，共同討論生產地圖，幫助了解產程中可能會碰到的狀況。過程中，搭配各式教具輔助教學，讓學員們可以更加理解，並且實際做演練，在融洽、歡樂的環境中，學員們一起互相學習如何給媽媽最適宜的支持！</p> |
| | <p>生動盟在 8/5(六) 上、下午我們以社會設計模式辦理團體試閱活動，邀請懷孕經驗者與伴侶一起瀏覽手冊大綱、試用部分引導式小活動。透過參與者給予真實的回饋建議，並共同發想更多元指引內容與使用情境，以確保最終設計更符合使用者期待。</p> |

| | |
|---------------------------------|---|
| <p>共創工作坊-上、下午場 (團體試閱活動)</p> | <p>由工作夥伴們帶領學員分四個小組進行討論。在手冊的目錄及互動頁面部份，每個夥伴使用了最吸引/不吸引你、喜歡/不喜歡，或是最想看/不想看的章節的方式，引導學員說出看法及希望如何改進，同時也用便利貼讓學員寫下來，藉此了解使用者角度。</p> <p>有些學員表示文字很多，希望多點圖片或使用說故事的方式，也有對產假的天數和規定不是很了解，建議將資訊放入手冊，以及希望比較居家生產和醫院生的優缺點等等。我們藉由引導、提問、傾聽及修正，期許手冊更貼近孕產家庭的需求，透過運用手冊，陪伴孕產家庭做好生產準備，帶來正向的孕產旅程。</p> |
| <p>會後紀錄整理</p> | <p>試閱活動結束後，一一整理小組長紀錄下所有參與試閱的家庭、伴侶的回饋，彙整出具體修改方向如下：</p> <p>懷孕篇</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每篇文末放重點複習 checklist 能讓使用者覺得更踏實 ● 提供延伸閱讀建議 ● 建議新增法規篇、財務規劃篇 ● 選擇題優於開放式問答題 ● 14 次產檢都提供關鍵提問做參考 ● 先有一頁簡介各種生產方式，再邀請使用者搜尋助產資源的資料更能引起動機 ● 要思考怎麼讓「自己找資料」的頁面不像在寫學習單 <p>生產篇</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 內文主旨更明確 ● 新增隊友的陪產準備指引 checklist ● 新增懷孕生產相關勞動權益的申請管道&申訴管道 ● 互動頁的設計要再更具體一點 ● 提供各種待／生產地點所需的不同待產包內容物 ● 提醒產前先留意家裡附近的「臨托」資源 <p>產後篇</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 需要分工的細項先做出來，如爸爸/媽媽可以做的事。 ● 給爸爸的提醒：「不會」不能當藉口 ● 設計一段專屬於先生陪伴寶寶的時段 ● 提醒產後重要的是表達需求（不要忍）， |

| | |
|------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • 在生活中創造 me time! |
| 團體試閱活動-屏東場 | |
| 帶領者會前會 | 主責講師分配任務與說明注意事項，同時讓兩位小組長了解每一個主題需要討論的重點和紀錄方式。 |
| 團體試閱活動 | 以社會設計模式辦理團體試閱活動，邀請懷孕經驗者與伴侶一起瀏覽手冊大綱、試用部分引導式小活動。透過參與者給予真實的回饋建議，並共同發想更多元指引內容與使用情境，以確保最終設計更符合使用者期待。成為一本「由爸媽前輩設計給未來新手爸媽的生產準備書」。 |
| 會後紀錄整理 | <p>試閱活動結束，我們一一整理小組長紀錄下所有參與試閱的家庭、伴侶的回饋，彙整出具體修改方向如下：</p> <p>懷孕篇</p> <ul style="list-style-type: none"> • 加上「本文重點」會更好掌握內容 • 修改語氣、加上對預期使用對象的稱呼 • 故事文字-用手寫體 • 自評符號代表的意義不明，應該量化成分數 • 提供試寫範例 <p>生產篇</p> <ul style="list-style-type: none"> • 目錄簡化，內文再放全名 • 可以條列出所有選擇再自己斟酌決定 • 應該先解釋生產團隊分工的意義是什麼 • 需要更詳細說明產兆記錄表的使用目的與方式、為什麼重要的文字說明 <p>產後篇</p> <ul style="list-style-type: none"> • 可以列出媽媽可以做的事情，畫一個格子：日期、metime 事項與心情紀錄，讓伴侶互相看到 • 如果可以列出典型(常見)的一日、一週事務，直接補充和分工，會比較容易寫 |
| 訪談式試閱 | |
| 發送邀請函，邀請孕產專家參與試閱 | 為了在手冊製作的過程中，聆聽更多孕產專業工作者的意見，邀請他們登記參與線上試閱與回饋訪談。最後總計有十位參與訪談式試閱。 |
| 線上試閱與回饋 | 一共進行了八場、共十人的線上訪談式試閱，經過受訪專家同意，皆有錄影紀錄。 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • 小辭典用詞太硬，希望以更友善、吸引使用者閱讀為出發。 |

搜集與紀錄具體修改方向

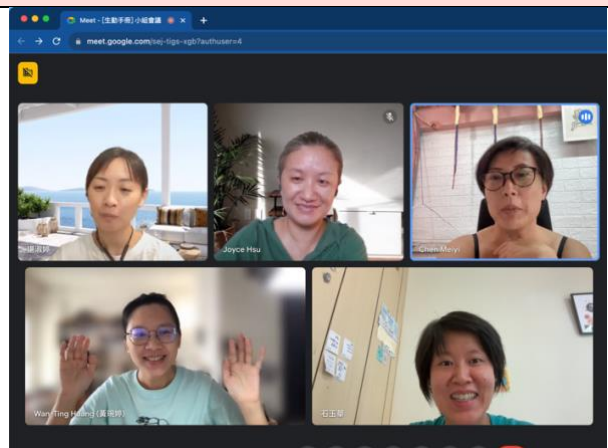
- 建議在產後的部分，可以加上討論何時要生下一胎或是產後避孕。
- 要提醒育兒家庭，列出產後育兒的分工細項列只是一種提醒，但每項任務的頻率、程度是不一樣的，無法比較。
- 建議要有助產師地圖列表，同時羅列出助產師可以做哪些事，但哪一個助產師/所有做哪些服務。
- 建議懷孕、待產和產後三冊都能分成「資訊本」和「互動本」，比較不會造成閱讀困難。

(二) 執行成果照片、影片紀錄

孕產專家諮詢會議



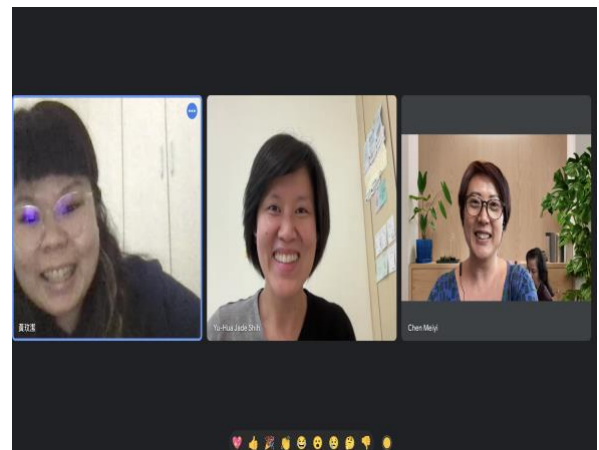
▲ 2023/8/4 第一場孕產專家諮詢會議



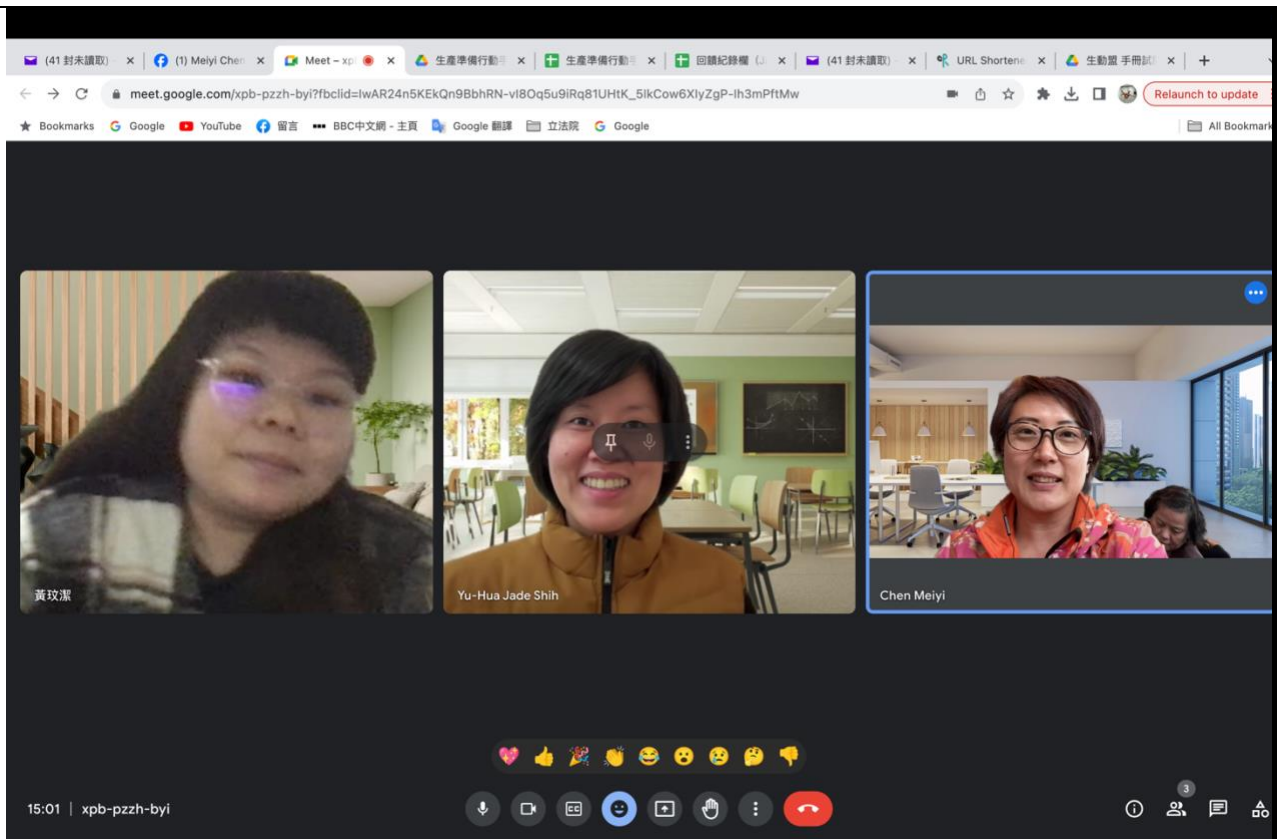
▲ 2023/8/22 第二場孕產專家諮詢會議



▲ 2023/9/4 第三場孕產專家諮詢會議



▲ 2023/10/13 第四場孕產專家諮詢會議



▲ 2023/10/15 第五場孕產專家諮詢會議

2023/8/5 共創工作坊（團體試閱-台北上、下午兩場）



▲ 上午場



下午場▲

試閱學員的分享影片：<https://reurl.cc/2zKW2r>

試閱專家的分享影片：<https://reurl.cc/D4qmGE>

試閱活動剪影：<https://reurl.cc/97DVMd>

2023/9/16 共創工作坊（團體試閱-屏東場）



訪談式試閱錄影紀錄 (僅供成果報告證明 · 切勿外流)

2023/12/13 陳如瑩、張巍鍾 (心理師) 訪談試閱紀錄：<https://reurl.cc/80D0R7>

2023/12/20 陳依萱 (文字編輯)、伴侶訪談試閱紀錄：<https://reurl.cc/77K78D>

2023/12/21 林燕芳 (助產師) 訪談試閱紀錄：<https://reurl.cc/mrxrmM>

2023/12/21 陳怡同 (孕產物理療師) 訪談試閱紀錄：<https://reurl.cc/M43M13>

2023/12/24 蔡雪青 (新移民孕產者) 訪談試閱紀錄：<https://reurl.cc/OGYGZr>

2023/12/27 曾璟蕙 (旅日孕產學者) 訪談試閱紀錄：<https://reurl.cc/Z94lgV>

2023/12/28 高嘉霽 (自然流產家庭/助產師) 訪談試閱紀錄：<https://reurl.cc/VNYmZ6>

生產教育課程



生產教育課 (上午場)：如何「如何準備成為一位爸爸？」



生產教育課（下午場）：「爸爸如何做好生產準備」

五、效益評估：

本計畫旨在透過社群共創的方式，與孕產手冊的使用女性，一起設計出一本適合台灣孕婦及產家使用和互動的「生產準備行動手冊」。透過有意識地打造社群互動與對話環境，來聆聽並回應經驗者的孕期需求；經由提供多元的孕產支持選擇與行動想像，以提升台灣社會的孕產自主權。也期盼透過「社會設計」的工作流程，刺激議題的討論更開放經驗者的投入，並在共創設計的活動中，推廣及發揮設計與「社計」的價值。

效益一：透過社群共創方式，設計出適合孕產家庭使用和互動的「生產準備行動手冊」

效益一：透過對話與交流突破絕對的「醫療權威」，提升孕產自主意識

| 評估指標 | 評估工具 | 質化/量化表現 |
|--------|---------|--|
| 群眾參與程度 | 報名表、簽到表 | 一共有 55 位一般民眾與孕產家庭參與生產教育與共創工作坊，交流互動良好，並積極提出迷思提問，同時為手冊提供珍貴的修改建議。 |

生產準備行動手冊一共分為三小冊：

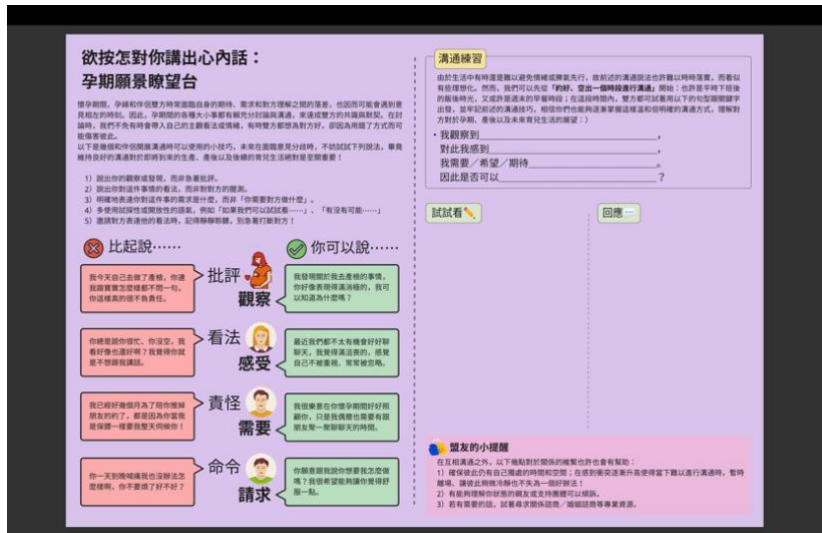
懷孕篇完成度為 90%，生產篇的完成度為 70%，產後篇完成度為 60%。

手冊執行程度

生產準備行動手冊



懷孕篇：助產資源找一找



懷孕篇：孕期願景瞭望台



生產篇：我的生產情境(上)

我的生產情境 (下)：預備篇

在30~40歲，我們已經累積了較多的生產經驗，預計產程中的許多事情都會比初產者順利。接下來，讓我們把這一生產經驗與知識整理成「預備篇」，幫助我們在分娩前做好準備。這些知識與經驗將有助於我們在分娩時更從容、更自信地迎接新生命的到來。

生產為身心靈的挑戰，但也仍有一定的風險。因此下列事項請務必與助產師討論，也務必與產科醫師或助產師進行討論，並取得你們專業建議。

第一產程

在第一產程從陣痛且子宮頸口開始擴張，至完全擴張為止中，我希望 (可選)：

- 我希望 (可選)：
 - 平躺
 - 站著、四處走動
 - 待在浴缸內
 - 待在淋浴間
 - 自由地嘗試不同姿勢
 - 其他
- 我希望 (可選)：
 - 產前按摩
 - 陰部除毛
 - 注射解痛藥 (如：營養補充)
 - 其他

第二產程

從子宮頸全開到分娩出寶貴的過程中，我希望：

- 自由體位 (聽從身體的感覺，不受任何姿勢限制)
- 踩在伴侶或產者的身上
- 待在分娩浴缸中
- 躺在產床上
- 其他

在寶貴的分娩過程中，我希望有的支持與協助：

- 引導我自然呼吸和用力
- 提供鼓勵，讓我在生產過程中可以看到助產師
- 我希望可以繼續按摩
- 由... 握握我
- 避免用真空吸引助產
- 採用任何產後護理
- 可接受外力在子宮頸施壓
- 減緩分娩，全程使用產前藥物
- 減緩分娩，產後式產後護理
- 採用任何產後護理的方式



會陰切開術

關於分娩時的會陰切開術，我希望：

- 切開後能儘早的癒合，由我本人決定是否執行
- 醫生覺得必要時即可執行
- 若可能發生異議產子執行
- 只有在所有其他處理方式都不可行時才執行
- 即使是在沒有切開術的情況下，也不執行

若進行會陰切開術，我希望：

- 切開後能儘早的癒合
- 切開後能儘早癒合

若必須進行剖腹手術

我選擇的(後述)醫院/診所是：

- 在當地醫院的產科部或產科診所進行手術
- 我希望能夠保持清醒
- 我的伴侶或信任的人能夠全程陪同
- 在確保無痛的情況下，讓雙手保持可移動，以便我隨時可以握緊寶貴
- 手術期間可以向我解釋每一個步驟
- 施打麻醉止痛
- 我的伴侶能以最快的速度抱到寶貴
- 我能夠在恢復室觀察寶貴
- 其他

在寶貴出生後

產後護理，我希望：

- 由... 照顧
- 寶貴出生後10天內內含母乳
- 寶貴出生後至少10天後再洗澡
- 待產室停止活動後再剪下
- 剪下胎毛
- 剪胎毛、我希望：
 - 在沒有外力的協助下，讓胎毛自然脫落
 - 可以根據產後護理師的建議
 - 保留胎毛
 - 料理胎毛後再使用
 - 其他

寶貴出生後的護理，我希望：

- 即時的護理師或助產師可以隨時提供協助
- 寶貴的體溫和心跳可以在我或伴侶在場的情況下進行
- 寶貴可以和我保持同一個房間
- 伴侶可以和我保持同一個房間
- 寶貴可以多學習以下護理：
- 由... (由助產師/護理師)
- 含乳時的觀察
- 剪胎毛
- 即時的護理師或助產師的協助
- 哺餵寶貴 配方奶
- 24小時內不為寶貴洗澡
- 第一次可由... 為寶貴洗澡

生產篇：我的生產情境 (下)

我們的產後育兒「支持樹」 (Support Tree)



產後，面對劇變的生活方式、暴增的家務與不潔的待辦事項，我們都不免會感到力不從心。然而，我們不必總是單打獨鬥。適時的向外尋求支持或協助，在漫長的育兒旅程中可以作為短暫的喘息或協助，協助我們撐過這段時間。

身為新手家長的你，在育兒這條路上有哪個朋友一路同行的陪伴呢？他們可以是你的親朋好友、月嫂、泌乳顧問、育兒指導員——只要是寶貴重要的協助者，都可以成為育兒支持樹的重要枝節。歡迎在這個支持樹中，思考並寫下誰將與你一起撐起這棵大樹！

有時，寶貴狀況或產後護理的時刻可能覺得措手不及，不覺得每一位在育兒支持樹內的親友或專業人士都能夠及時回應。因此，若能在懷孕期間就事先討論、記錄下來將有助於協助的協助者，將能更有效地支持我們度過這段艱難的生活。~)

產後篇：育兒支持樹

陪伴自己進入充滿未知的「母親期」 (Matrescence)

從以前為人妻，到現在為人母，這是一個充滿挑戰的過程。從以前為人妻到為人母，這是一個充滿挑戰的過程。從以前為人妻到為人母，這是一個充滿挑戰的過程。

這讓許多產後婦女會在心中發出這樣的疑問：在懷孕之前，成為母親 (或父親) 將我們自然與自己、但社會集體對於這個階段的不真實期待，讓我們感到許多困惑與不安。

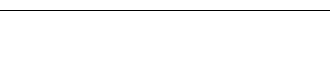
Matrescence (「母親期」，意即「成為母親的過程」)，這是1970年代由美國人類學家 Dana Raphael所提出的詞彙，如同人們對「青春期」的理解，身體內外經歷劇烈的變化，被期待的角色也在這個階段深刻的轉變。

這時候的你，可以試著對自己說：

新手家長 正向小語

產後是充滿挑戰的時期，但也是充滿機會的時期。你已經做得很好了，你正在為你的寶貴做著最好的準備。你已經做得很好了，你正在為你的寶貴做著最好的準備。

更多關於「母親期」的說明與建議：



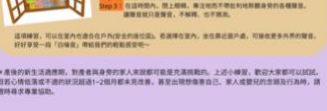
試試這些小撇步

以下的小撇步，可以引導我們在這個新生活適應期，快速地向自己、與自己在一起。即便只有一小片刻，或許都會帶來意想不到的力量！

伴侶也適用！！面對初來乍到的新生命與新生活，如果感覺自己有點手忙腳亂時，就一起來試試吧~

正式呼吸法 (Box Breathing) 美國海軍海軍陸戰隊

呼吸的節奏是生命的一個重要的部分。每一次的呼吸，都是一個循環。這也稱為「4-4-4-4」呼吸法。



專情音的放鬆練習 美國海軍海軍陸戰隊

專情音是產後下來的20分鐘的放鬆音 (有人聲或沒有人聲)。這可以帮助你放鬆身心，減輕壓力。這可以帮助你放鬆身心，減輕壓力。

這套練習，可以在室內或戶外內完全的靜音環境，或是室內環境，或是室內環境，或是室內環境。

產後篇：母親的自我照顧

| | | |
|------|------------|---|
| 回饋程度 | 試閱活動、訪談式試閱 | 三場團體試閱活動以及 8 次訪談式試閱，約有 65 人根據個人經驗與期待針對「友善生產準備小冊」做出直接的回饋與建議。 |
|------|------------|---|

六、經費執行

| 經費項目 | 計畫經費明細 | | | | | | |
|-----------------|-----------|----|----|-----------|-----------------------------------|----------|--------|
| | 單價 (元) | 單位 | 數量 | 總價 (元) | 說明 | 主婦聯盟經費補助 | 組織自籌 |
| 專家諮詢會議 | 1,000 | 人 | 25 | 25,000 | 每一位專家學者支領出席費 1000 元。 | 25,000 | |
| 生產課程講師費 | 2,000 | 時 | 4 | 8,000 | | | 8,000 |
| 共創工作坊 (團體試閱) | 10,000 | 場 | 3 | 30,000 | 台北上午場、台北下午場以及屏東場，一共三場。 | 30,000 | |
| 專案執行 | 10,000 | 月 | 5 | 50,000 | 8~12 月，一共五個月。 | | 50,000 |
| 臨時工資 | 1600 | 人 | 6 | 9,600 | 6 位臨時人員 X 8 小時 X 200 元 = 9600 元 | 5,000 | 4,600 |
| 手冊設計費 | 40,000 | 式 | 1 | 40,000 | 生產準備行動手冊，一共分為三小冊，分別為：懷孕篇、待產篇、產後篇。 | 40,000 | |
| 合計 | | | | 162,600 | | 100,000 | 62,600 |