

帶著寶寶 **enjoy the life**！全職媽媽充實生活全紀錄

[發表醫師] :杜娟菁 醫師(精神科)

[發布日期] :2006/4/19

有了寶寶之後，許多媽媽爲了照顧心愛的寶貝，決定當一個全職媽媽。不過，身爲寶寶 24 小時的貼身保鏢，工作範圍就只是待在家裡陪小孩嗎？答案當然是 **NO** 囉！只要懂得安排和規劃，帶著寶寶的全職媽媽，生活一樣能過得精采、充實！

時尚媽媽・帶著寶寶一起追蹤 **fashion**

Name：謝曉薇

Profile：有一個約一歲的可愛女兒——小蓓蓓，擔任全職媽媽約有一年時間，是個會帶著寶寶到處吃喝玩樂的時尚媽媽。

My saying：「母女玩在一起」是全職媽媽的最高指導原則！

一頭淺褐色的長髮，穿著細肩帶小可愛加低腰牛仔褲的謝曉薇，從外表看起來，就跟時下的辣妹沒兩樣，很難相信她是一個一歲寶寶的媽！但是一抱起女兒小星星，爲人母的感覺馬上就流露出來，母女二人幸福的表情彷彿在告訴大家「家有全職媽媽真好」！

:自己帶寶寶最放心

懷孕前從事室內設計工作的謝曉薇，在有了寶寶之後，就開始當個全職媽媽，專心

和寶寶培養感情。謝曉薇認為，現在的父母對於下一代的成長和教育，都非常重視，因此在與先生討論過後，兩人決定在行有餘力之下，讓女兒擁有完整的母愛。謝曉薇笑說，自己帶的寶寶，也許不見得是最聰明的，但是至少可以很安心，而且親子間的互動與經驗，更是千金也難買！

保持原有的生活態度

謝曉薇和先生都是熱愛旅遊的人，有了女兒之後，也依然秉持「愛玩」的原則，到處遊歷、冒險，不同的只是多了一個新成員。謝曉薇認為，不要把帶寶寶出去玩當作是在「帶小孩」，就看做是跟一個比較需要自己照顧的朋友一起玩樂，有了這樣的想法，自然就能很輕鬆地面對囉！

射手座的謝曉薇，總是會找新鮮事豐富自己的生活，她覺得生活是由很多有趣又隨性的元素組合而成的，想要跟寶寶一起過著充實的生活，一定要在帶著寶寶的時間，放進自己的興趣，讓寶寶加入爸媽的生活；當然父母也要融入寶寶的生活，跟她一起參加屬於小朋友的社交活動，互相參與彼此的生活領域，才會有所交集，讓親子間的互動更加緊密。

訓練寶寶適應不同環境

爲了讓寶寶能跟著爸媽到處遊玩，謝曉薇讓小蓓蓓從小就自己睡一間房間，訓練她獨立，讓寶寶能面對並適應新環境。雖然一開始會比較辛苦，但是等寶寶習慣之後，不但會半夜哭鬧，還能一覺到天亮，這對彼此的睡眠品質都大有幫助！此外，小蓓蓓滿月之後，謝曉薇就常常帶她出去玩，訓練寶寶適應環境的能力，現在才一歲的小蓓蓓，已經出國好幾次了，對於陌生的地方，一點也不會害怕呢！

全職媽媽最需要家人支持

由職業婦女轉變為全職媽媽，是兩個完全不同的領域，期間心情的轉折與調適，不是一般人能體會的。談到這點，謝曉薇非常感謝先生和公婆的支持，她表示，每當聽到家人們說「妳真的做得很好」、「妳把小蓓蓓教得好好」時，她就覺得好有成就感，而這些鼓勵和讚美也讓謝曉薇樂意繼續當全職媽媽。對於「全職媽媽」這個名詞，謝曉薇並不將它視為一項工作，而以輕鬆的態度看待，她認為在沒有壓力的心情下，才能帶給寶寶最需要的照顧和最快樂的童年！

曉薇媽媽 and 小蓓蓓的一天

起床後

跟爸比在家中的陽台吃早餐

換完尿布之後一起玩耍

早餐後

星蓓寶寶小睡一下

曉薇媽媽則利用這段時間上網

- (1) 寫寶寶的成長記事網誌
- (2) 搜尋有關育兒、八卦、美食的新資訊
- (3) 逛逛網路購物及拍賣網站，幫星蓓寶寶添購美美的衣服

中午 **Lunch time**

等爸比回家吃午飯，享受美好的午餐約會

下午 **Fun time**（依每天狀況有所調整）

- (1) 帶寶寶一起去逛街

- (2) 上感覺統合課程或寶寶游泳課
- (3) 跟外公、外婆或媽媽的各方好友們喝下午茶
- (4) 到公園散步去
- (5) 跟星蓓寶寶一起敷敷臉

晚餐 Dinner time

晚飯後是夫妻的約會時間

可能去的地方有：

- (1) 健身房一起做運動
- (2) 咖啡店吃蛋糕聊聊一天的經歷
- (3) 逛逛百貨公司、書店

p.s.大多數時間寶寶會留在家裡陪伴爺爺、奶奶共享天倫

寶寶睡覺後

爸爸和媽媽會在家中喝點紅酒或香檳

欣賞演唱會 DVD

有時候也一起打電動

氣質媽媽・引領寶寶 be smart

Name：郭麗雯

Profile：

My saying：

堅持不與外界脫節

非常具有知性美的郭麗雯，是一個活躍於各項活動的氣質媽媽。雖然選擇成為全職

媽媽，但是郭麗雯卻非常重視與外界的互動。藉由訂閱雜誌、上網搜尋、聆聽演講、參加活動、逛百貨公司、書店等方式，郭麗雯不斷吸收新知，打破「媽媽就是待在家」的刻板印象。郭麗雯回憶還沒生小兒子之前，自己最常從事的活動，就是把老大放在推車中，母子兩人搭乘公車、捷運到百貨公司或書局，度過一整個下午。她認為現在公共場所的育嬰室大都很完善，對帶著寶寶的媽媽來說，非常方便、實用。

個人空間不可少

幾乎 24 小時都跟兩個兒子在一起的郭麗雯，非常堅持每天都要有一段個人的時間，即使只有十分鐘或半個小時都好。在這段時間裡，她可以看書、上網、收發 E-mail，郭麗雯笑著表示，就算只是發呆或收拾東西，她依然需要這段私人時段，讓自己放鬆心情、沉澱心靈。

創造母子共享的社交圈

寶寶稍大、可以外出之後，郭麗雯就開始都帶他們出去，盡量每個星期至少安排一次外出機會，不論是和朋友聚餐、話家常，或是到外婆、姑姑家玩，甚或是家族旅行、聽演講、上課，她都會帶著兩個兒子一起參加，讓寶寶也融入自己的生活圈，當然也要選擇適合寶寶的社交場合，才不會造成他們的反感。

成就感來自於寶寶的未來

對郭麗雯而言，成為全職媽媽之後，最大的改變在於學會調適心態，因為生活中缺少了工作所帶來的成就感，卻增加了帶孩子中所遇到的一些挫敗，這經常讓她感到很難過；然而先生體貼地告訴她，當一個全職媽媽就像經營一項長遠的事業，成果並不是短時間就能看到的，但是當 20 年後，寶寶長大了，他們的人格、行為、價值觀是正確且

沒有偏差的，不會造成社會的負擔，不需要父母為他們操心，這種成就感是無與倫比，也是工作所無法帶來的！畢竟寶寶的成長是無法重來的，能在重要時刻及時參與才是最珍貴的，現在的郭麗雯秉持著平常心看待「帶孩子」這件事，努力做個優質的全職媽媽！

麗雯媽媽 and 豐傑、豐育的一天

起床後

- (1) 吃完早餐，媽媽和寶寶一起玩玩具
- (2) 看書
- (3) 畫畫
- (4) 看 VCD

午餐・午睡後（依每天狀況有所調整）

- (1) 吃完點心散散步
- (2) 帶著寶寶游泳

晚餐後的 Family time

- (1) 親子按摩
- (2) 聽聽故事、看看書
- (3) 收拾玩具準備睡覺

寶寶睡覺後

媽媽會上網、收發 E-mail，與外界保持聯絡

當全職媽媽是非常辛苦的一件事，並不像工作可以很快見到成效，且必須時時注意孩子的一舉一動、提供孩子好的學習環境及教養，在長時間關注孩子的情況下，媽媽也要留

點時間給自己，讓自己可以好好喘口氣，才不會被養育孩子的壓力壓垮。

兩位媽媽均規劃了喘息的時間，讓自己休息，這是很好的方式，母親有足夠的休息，才能提供孩子更好的照顧品質。從兩位媽媽的時間安排上，較少看到爸爸參與親子互動的時間，如果可以的話，不妨撥出一兩個晚上，全家共同遊戲，讓父親與孩子間的關係拉近，將是更加完美。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。