

# mamas & papas®

Mamas &amp; Papas SPRING 2021

發行 / 科育有限公司 發行日期 / 2021.2 mamasandpapas.tw

Publisher &amp; Chairman / 陳曉青 General Manager / 祖國祥

Editor / 謝佳容 詹庭瑄 王依璇 謝佳真 Derek Ho Art Design / 許佳琪 游東蔚 高名儀

Network Department / 謝宇昇 林好函 黃亭逸 施任俞 呂瑞晨

Administrative Department / 高鼎祥 薛玖芳 劉又慈 林嵐楓 蕭鳳鸞 李麗明

Expanding Subscribers &amp; Customer Service / 梁子其 黃鈺紋 Financial Department / 陳書維 許儀蘇 蘇家美

All material copyright to GO YOUTH CO.,LTD

版權所有 · 文字、圖片未經同意，請勿擅自轉載、翻印或公開播送，以免違反著作權法，觸犯行章。

info@goyouth.com.tw 廣告刊登 02-8511-2777

## /防疫世界盃/ 不出門的快樂配方

長時間待在小小的房子裡，對熱愛旅遊的人來說可能是種折磨。尤其 0~6 歲是孩子動作發展的重要時期，奠定未來身體成長的基礎，如何轉換心態與調整生活，也是我們面對疫情的重要挑戰。

### 找到你的快樂多巴胺

對大人來說，適度運動可以抗憂鬱、改善疲勞與情緒壓力。不一定是激烈或長時間的運動，走路也是很好的方式；做一件自己喜歡的事、達成原定的目標、品嚐最愛的甜點，只要不過度，都是促進大腦分泌多巴胺的好方法。

因為孩子，我們學習讓自己成為更好的人，但沒有誰是一百分的爸媽，孩子成長需要時間，爸媽也是。每天都跟自己說一次「你很棒！」，先讓自己快樂起來，孩子也一定能感受到你的好心情。

### 每天擁抱六分鐘

親吻或擁抱會使人體分泌「催產素 Oxytocin」，它除了促進乳汁分泌，也能使人放鬆心情、舒緩壓力、抵抗憂鬱，讓我們穩定情緒、對伴侶多一點同理心。心理學家研究顯示，擁抱至少持續 6 分鐘以上，才可以達到放鬆效果。除了伴侶之外，和家人或寵物的擁抱也有相同效果。下次忍不住要對隊友生氣時，話說出口之前也可以先抱一下試試看。

### 和嬰兒聊聊天

停不住的呵呵笑聲、注視你的亮晶晶目光，孩子總是讓人想把全世界最好的都給他。新生兒時期視、聽覺逐步發展中，能夠活絡寶寶腦部的最佳音效，就是爸媽說話的聲音，對孩子之後的語言發展也影響甚鉅。哪怕是旁人都聽不懂的嬰兒語也行，從孕期間開始就可以多和寶寶對話聊聊天，既紓壓又能幫助孩子腦部發展。



#### 四種揹法，為你撐腰

##### Abie Huggs 全階段腰凳式嬰幼兒揹帶

適合 3 個月以上，最大載重 20 公斤。加厚肩帶，揹負時減輕肩膀負擔；寬版背後腰帶、加寬 EPP 腰凳設計，為爸爸媽媽撐腰，腰凳可獨立使用，透氣拉鍊防風被蓋，夏日更涼爽，獲國際關節發育不全協會認可。附包覆肩帶純棉口水巾、遮陽帽兜、收納提袋。

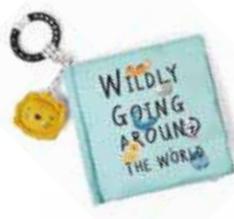


#### 秒充氣腰凳，專屬寶寶的溫柔鎧甲

##### BeSafe Haven 輕量秒充氣墊腰凳式嬰幼兒揹帶

適合 1 個月以上，最大載重 15 公斤。Flex-Shape Buckle™ 360° 旋轉扣環，單手輕鬆操作，任何角度都能扣上，寶寶伸展不受限；Airgonomics™ 秒充氣墊式腰凳，吹氣秒充，按壓閥門釋放鈕可快速排出空氣，氣墊設計不壓迫父母肚子，收納不佔空間。獲國際關節發育不全協會認可。

除了父母的聲音，有些玩偶、布書或健身墊會隱藏各種音效如鈴鐺、叭嘆、還有寶寶最愛的響紙沙沙聲。寶寶在抓握、練習翻身、爬行的過程中探索發現這些聲音，安撫情緒同時也促進聽覺統發展。



#### 躲貓貓世界盃 - 互動布書

翻翻布書，躲貓貓故事情境引導想像觀察力。隱藏響紙聲、寶寶安全鏡，尺寸大小適合抓握、隨身攜帶，也是床邊故事小幫手、角色扮演好夥伴。



#### 派樂地星系 - 健身架

舒服配色，從小就培養美感！軟墊在寶寶長大後能繼續當作遊戲墊；星星響紙、矽膠固齒器、飛碟鏡子倒映著寶寶外星人。吊飾們可以輕鬆移除，掛到床邊、手推車、遊戲柵欄，還有其他寶寶喜歡的地方！

#### 運輸地理學 - 山林小鎮軌道組

運輸地理學是隨心而生的學問，孩子的創意有多大，範圍就多寬廣。拼接軌道的絞盡腦汁、駕駛火車的威風凜凜，在每個孩子回憶裡都佔有一份份量。小鎮上有樹林、溪流和群山，小主人駕駛各種工程車，準備擴建遊樂場。磁力吊車、水泥車、翻斗車、還有什麼是需要的呢？

### 不能出門，那就把世界搬到家裡

去巴西踢球、智利跳奎卡舞，愛動的孩子今天要去哪裡？英國 BBC 推薦的在家度假模式，先設想一個主題或地點，再按照當地的文化自己在家體驗：找食譜做巴西料理、上 Youtube 感受森巴音樂、用鬃毛積木堆疊出聖保羅的摩天大樓，角色扮演化身薩爾瓦多的小廚師、拼接軌道造出海邊小鎮。即使待在家，還是可以藉由玩具體驗世界。選你也喜歡的玩具，陪孩子一起創作更開心！

#### ▲布萊斯特鬃毛積木 (75 pcs)

經典邏輯啟蒙玩具，相信很多爸媽都對鬃毛積木不陌生，除了材質較軟、造型多元，還可以透過顆粒表面刺激手部末梢神經。六面都能組裝，讓孩子有更多創意發揮，促進空間概念發展。





## 跑跑跳跳放電去 陪伴是最好的快樂配方

1歲半以後的孩子，更能掌握平衡覺與前庭覺的感覺統合。隨著大肌肉發展進步，可以跑跑跳跳、踮腳走路、會自己上樓梯。同時寶貝的手部動作也變得更精細，知道該怎麼用餐具吃飯，會串大顆的珠珠、揉捏拍打黏土。不出門的話，家裡的沙發、地板都是遊戲區。騎著拉風加速，從電視滑到房門口，五趟來回完成短途馬拉松。

好奇心旺盛的孩子喜歡自己嘗試，完成指令就會充滿成就感，練習穿脫衣物、收納玩具，提供簡單的任務讓他增加生活經驗。如果出錯了可以鼓勵孩子肯嘗試、學習的心，引導寶貝練習自己解決問題，你的陪伴會是最好的快樂配方。

### 擊打球援雙拍檔

揮揮手，把你的力量變成彈性，幫小毛怪掙脫地心引力！簡單的配件卻能變化出許多玩法，傳接球考驗彼此默契，定點擊球練習手眼協調跟穩定性。翻轉球拍和視線平行，伸直手臂向外推，你猜這次會飛多遠呢？



### 拉風加速

萬向輪讓孩子隨心所欲自在滑行，增加騎乘和操控樂趣。原木材質把手及皮質坐墊，提升舒適度。坐著騎乘，站著推行，不同遊戲方式帶來不同樂趣！乘重限制：15公斤以下。請成人陪同引導，注意騎乘速度和安全性。

## 防疫世界盃/ 帶孩子的外出考驗

### 開放空間最佳，大人接觸前先洗手

多數醫生建議盡量避免到醫療場所、人多擁擠的公共場合，外出以開放的寬敞戶外空間為佳。留意孩子揉眼睛、接觸口鼻等動作，以免讓細菌、病毒有機可趁，透過黏膜進入身體。與孩子最親密的照顧者，也是可能染病的風險來源，返家後先洗手、洗臉，做好保護措施再接觸孩子。

### 1歲以上戴口罩，雨遮罩也是防疫好幫手



小小孩經常戴不住口罩，6個月以下更可能妨礙呼吸，嚴重甚至有窒息危險，故未滿1歲的嬰幼兒外出還是以其他防護為主。除了戴上口罩、勤洗手，推車或提籃的透明雨遮罩也是防疫好幫手，可以阻擋部份外界汙染源，回家後建議可再使用75%酒精擦拭消毒。

### 口腔期探索，玩具清潔消毒注意



當孩子斜倚在推車中，睜大好奇的雙眼捕捉移動風景，對不熟悉的新奇事物東指西指，口慾期的寶寶更是喜歡將任何到手的物品放入口中，稍不注意，潛在的病菌風險可能便隱藏其中。

多數家長會準備清潔用酒精或玩具消毒劑，外出或居家皆可進行小範圍消毒，但並非所有玩具皆適合，使用前仍須注意。例如電子類玩具，稀釋酒精後，先噴於布面再擦拭，

避免清潔劑滲入造成玩具電路損壞，長時間未使用也記得將電池取出；多數木頭玩具表面經特殊處理，使用清潔劑或酒精可能侵蝕表面塗漆或掉色，因材質特性無法水洗，可使用除塵紙或乾布擦拭，勿於陽光下曝曬，可不定期拿出置於通風處，定期除濕降低因環境濕度而發霉的可能性。



### 新生兒抵抗力低，避免長時間或遠距離外出

1歲以下的孩童抵抗力大約只有成人的6、7成，一般來說，2個月內的寶寶還不建議長時間、遠距離的外出，至少3個月以上再考慮逐步延長外出時間。但也不是完全不出門最好，外界環境的探索與刺激，能促進孩子感統發展，也有助於降低觸覺防禦、穩定安撫情緒。

疫情持續嚴峻，讓每一次的外出都顯得更加珍貴。其實大人的情緒也會感染孩子，調適好自己的心情，避免過度焦慮，把握孩子成長的黃金時期，只要在一起都會是難忘的回憶。



## 在愛面前， 我們永遠都是新手

張馨宇醫師訪談

走進張馨宇醫師的診間，裝潢簡單的空間意外地溫馨，黃光籠罩整個小房間，迎面而來的是張醫師笑盈盈的眼睛，她客氣地招呼我們坐下，寒暄幾句我們才開始訪談。

### 身兼3種身分的「實際派」媽媽

張醫師除了兒科醫師的身分，同時也是媽媽、孕婦。已經懷孕七個月的她，談起自己的務實，她承認自己並不走「浪漫派」，雖然大寶是女兒，卻很少會想把女兒打扮成小公主，就連生二寶的理由都非常實際：作為兒科醫師應該為低迷的生育率盡一份心力、也想讓大寶未來討論事情能夠有個對象。

### 理性媽媽也會自亂陣腳

聽起來像玩笑，但張醫師說到自己與丈夫身為兒科醫師在育兒方面的優勢，就是兩個人都不容易緊張，孩子哭的時候大概能知道是真的身體不舒服還是鬧脾氣。「理性媽媽有自亂陣腳的時候嗎？」我們很好奇地問張醫師，果然，她點點頭說的確有。



女兒發玫瑰疹那次，半夜哭到歇斯底里，所有反應與症狀都跟自己所了解的相去甚遠，這真的只是玫瑰疹嗎？忍不住聯想到怪力亂神的可能。張醫師說如果面對的是病患，她可以很理性地用科學方式解答與說明治療方式，但那時候的她不是兒科醫師，只是一個擔心自己孩子的媽媽。

### 面對孩子，兒科醫生也只是普通母親

張醫師提到，許多父母喜歡來問醫師的育兒妙招，但很多時候，她也只是做著一般父母做的事。會因為孩子哭鬧沒辦法睡，在外用餐突然大哭也只能尷尬地把孩子抱走。就算是經驗豐富的小兒科醫師，面對懷中的寶實也只是普通的媽媽，理性的靈魂也會被動搖，密密麻麻的病例派不上用場，因為一位母親的擔憂是無法被任何理論說服的。

疫情嚴峻時期，許多爸爸媽媽都會購買防疫小道具，例如乾洗手、酒精棉片等。但要提醒大家，**洗手時確實搓揉手指是防疫殺菌最好的方式**，生活中也有許多對酒精「免疫」的病毒，腸病毒便是眾所皆知的一種。別過度依賴防疫小物，只要環境許可，建議爸爸媽媽還是帶寶貝正確洗手喔！

張馨宇 醫師  
中國醫藥大學醫學士，目前於木生婦產科診所擔任小兒科醫師，專長為兒童感染相關疾病。育有一個女兒，並即將迎來二寶。問診專業且親切有耐心，對育兒有自己獨特的見解，也更能體會媽媽們的感受。



成為新手媽咪是什麼模樣呢？可能偶爾拍張光鮮亮麗的打卡曬嬰照，更多時候的我們是寬鬆穿搭或隨性紮起的包子頭，配上一個隨時哇哇大哭的嫩寶。包包裡的化妝品換成了尿布、奶瓶、紗布巾。孩子尚未茁壯前，飲食、衣物、睡眠等生活細節都給予最小心翼翼的溫柔呵護。疫情嚴峻的現在，守護寶實更要付出加倍心力，只要看到他們嘴角的微笑，一切就值得。

### 為新手之路加點愛



**Cuz 天然有機棉紗布巾**  
在柔軟包覆中感到安穩舒適，動物/星球/花草圖案是對自然的美好聯想。作為嬰兒包巾固定寶實身體，防止小手抓傷臉，也能當作拍嗝巾、口水巾、哺乳巾或尿布襯墊。無柔軟劑、甲醛和芳香劑，符合 GOTS 全球有機紡織品標準認證，多種用途，是育兒生活最令人心安的好幫手。



**PUR 母乳儲存袋 250ml (50入)**  
一袋袋堆疊在冰箱中的母乳是許多媽媽給寶實的珍貴營養，PUR 母乳儲存袋為媽媽們提供方便安全的餵食哺乳經驗。經過醫療級γ射線滅菌消毒，雙條密封避光防漏，擠出的新鮮母乳可立刻倒入冷藏，放在冰箱中平放或直立存放，節省空間。袋口可標註存放日期，不浪費每一滴來自媽媽的愛。



**iZi Go Modular X1 模組化兒童汽座提籃**  
為寶實準備的第一道安全守護，適合新生兒至12個月，符合歐洲最新 I-Size 標準。Dynamic Force Absorber 創新動態吸震緩衝材質，新生兒襯墊提供背部與臀部支撐，加寬五點式安全帶，磁扣吸附輕鬆入座，全罩式 UPF50+ 防曬透氣遮陽蓬。獲 ADAC 最高評價、德國紅點設計大獎肯定。



**Voksi Airflow 嬰兒小窩 (床中床)**  
不論是晚上練習睡過夜，或是白天在沙發上躺了小睡一下，寶實專屬的行動小床，在熟悉的空間安心入睡。橢圓形小窩，環繞包覆安全感，內部 Airflow 3D 蜂巢床墊，加厚網層透氣加倍，通過 Oeko-Tex® Standard 100 Class 1 等級認證。



**B.Toys 翹鬚子鯨魚固齒器**  
寶實萌「牙」階段的好朋友！圓滾滾身體和小提把、細緻表面適宜寶實抓握，提供不同咀嚼刺激。採用食品級塗漆，光滑磨砂表面適合抓握揉捏，訓練小肌肉；捏捏鯨魚還會發出啾啾啾的有趣聲響，多重感官刺激，為寶實成長探索世界做好準備！

### 健康守護者，專業小醫生必備



**達特醫生診療箱**  
提著診療箱到處看診，寶貝就是小小醫生！拿出聽診器聽心跳摸通脈、敲敲關節、量血壓、量體溫；寫下問診紀錄，感冒不吃藥就打個針。隨身還有安全剪刀、耳鏡、鑷子等診療工具，透過對話練習語言表達，從模擬看診的遊戲中學習生活常識與同理心，「達特」醫生隨傳隨到！



**毛小孩寵物診所**  
貓貓、狗狗生病怎麼辦？快到診所看醫生！貓貓照 X 光、狗狗量體溫，分配到不同樓層的診間，藉由顏色、鑰匙形狀配對，培養小孩空間知覺辨識敏度；轉動鑰匙的過程能訓練手指/腕轉拉能力，幫毛孩子看病培養愛護動物的心，小小獸醫從幼幼時期開始養成！



**可麗特寵物診所 (牙達橋)**  
小醫生早安，請帶小黑貓到 2 樓中間的房間休息！6 個不同門扇的房間，專屬鑰匙對應，學習空間與樓層概念。收好聽診器準備收工，打開屋頂看還有誰偷偷躲在這裡？角色扮演遊戲幫助孩子建立生活常識、模擬經驗，訓練記憶力，也學習群體互動與合作分享。