

產後避難計劃

給正在準備、或正在經歷產後的你

媽媽，不論你還在懷孕，或已經在產後的忙亂裡，

這份計劃都是為你準備的。

如果你還在孕期當中，這是一份可以慢慢規劃的地圖；

如果你已經來到產後，你不需要從頭填起，

哪一頁對你有用，就從哪裡開始。

產後那段時間可能會很累，有時會莫名低落，

那不是因為你不夠堅強，也不是你不夠愛孩子，

它可能是因為荷爾蒙、因為睡太少、因為身邊暫時沒有幫手。

這份計劃書，想先幫你吧逃生路線規劃好。

先把這個記下來，已備產後之需

如果產後出現持續情緒低落，或出現不想活、無法照顧自己與孩子的念頭，
請不要一個人撐著，這兩支電話，現在先抄好和存好：

安心專線 1925（依舊愛我，24 小時）

孕產婦關懷專線 0800-870-870（抱緊您）

週一至週五 9:00-17:00（國定假日除外）

求助不是軟弱，是你在為自己和孩子負責。

如果你還在孕期當中，這是填寫計畫的最佳時機，因為等坐月子、手忙腳亂時，就有一份現成的地圖可以照著走。如果你已經在產後，挑此時此刻最需要的一兩頁填寫就好，填不出來的留白也沒關係，它會一直在這裡等你。

一、身體照顧計劃

不同時期的訪客名單 • 恢復體能的充電須知 • 找回自己的那些小事

這是 _____ 的產後避難計劃 撰寫日期 _____

不同時期的訪客名單

產後復原有它的節奏。不是每個人都適合在每個階段出現，這無關親疏，是關於此刻我需要什麼。

急性復原期（還在出血、身體最脆弱）：我只想要誰在身邊？誰先請他晚點來？

身體調整期（有好一點了，但還是很累）：這時我歡迎誰來搭把手？

重新連結期（開始想見人了）：我想先找回和誰的連結？

恢復體能的充電須知

先為身體的基本需求做主，不必等到最累的時候才臨時決定。

睡眠：我知道自己被剝奪睡眠會變成什麼樣子。誰能幫我照顧寶寶，讓我好好睡一下？

進食：什麼樣的食物會讓我恢復體力和能量？有哪幾樣是我一定要吃到的？有什麼不想吃的？

身體接觸：我需要多一點擁抱，或是接受身體按摩嗎？可以跟誰說？可以怎麼安排？

這一段，我允許自己「只是休息」，不必有生產力。

找回自己的那些小事

產後如果覺得有點慌張、有點力不從心，先想好幾件能讓我找回自己的小事。

能讓我快速恢復能量，或是使我內心感到平靜喜悅的小事：

有陽光、有風的角落，我抱著孩子也能待一下的地方：

二、支持者計劃

支持者可以是伴侶，也可以是月嫂、長輩、閨蜜，甚至是你自己

若身邊沒有那個現成的隊友，這就是你為自己主動搭建支持網的起點。

先盤點：我的支持圈有誰？

我可以毫無保留說出真實感受，對方不會評價的人：

我想洗澡的時候，可以幫我抱一下孩子的人：

遇到困難的育兒決定時，我覺得安全的傾訴對象：

我希望每週來看我一次的人：

再約定：我允許他們用什麼方式陪我？

挑一到兩位主要支持者，各自想一想、有機會就交換答案。

我的愛之語（肯定話語/精心時刻/服務/身體接觸/送禮）：

我承受壓力時的樣子是什麼？我和支持者，怎麼看得出彼此在硬撐？

我在硬撐時希望對方怎麼幫我？可以有什麼「一起接住壓力」的默契？

說出口：三句我允許自己說出口的話

產後我們常把需求吞下去，覺得說了就是麻煩別人。這裡，練習把它說出來，不管對支持者，或是先對自己。

我想被看見的是：（希望有人知道我正在承受什麼）

我需要被接住的是：（什麼時刻我最需要有人陪伴）

我希望被信任的是：（我希望別人相信我的方式和決定）

三、家庭分工合作計畫

產後最消耗人的，其實不是家務本身，而是「覺得自己應該要做到」的那份執念

下面這些產後常見的事，一項一項圈：這件事，你想放掉、交出去、還是想自己來？不用寫字，圈就好。

	放掉	交出去	我想自己來
洗碗、收拾廚房			
煮正餐／熱月子餐			
洗衣、曬衣、摺衣			
拖地、吸地、擦桌			
倒垃圾、跑腿買日用品			
準備寶寶副食品			
幫寶寶洗澡			
哄睡（夜奶、拍睡）			
回覆親友訊息、安排訪客			
大寶的接送、陪伴			

你圈了幾個「我想自己來」？那一欄，往往不是別人要求你的，是你對自己的要求。光是看見他們，你已經跨出了第一步。

台灣情境：月嫂、鐘點打掃、送洗、家人輪班，這些都是「交出去」的好選擇。把花錢買休息，當成復原投資。

四、如果你身邊有人，這一頁想邀他一起

看見・接住・信任——這次，換成我們一起計畫

這一頁是選擇性的。如果現在沒有那個人，可以跳過它，前面那些，依然完整屬於你。

先各自想，再一起對答案

一人一句，說出口，或寫下來交換。

被看見：我最需要你看見的是_____；我猜你最需要我看見的是_____

被接住：我最需要你接住的時刻是_____；我能為你接住的是_____

被信任：我希望你信任我的是_____；我信任你的是_____

產後很常吵的三件事，我們可以先講好

不是為了吵，是為了在還沒累到爆炸前，先有共識。

夜間分工：半夜誰來照顧寶寶？怎麼輪流和分工？（睡眠剝奪是引發產後衝突的第一名）

訪客與長輩：可以讓誰來拜訪？可以住多久？界線由誰來守以及怎麼守？

當我崩潰時：如果我情緒崩潰時，我希望你怎麼做？什麼反而會讓我更糟？

一個我們的暗號

當其中一個人快撐不住時，可以說一句只有我們懂的暗號，對方就知道：現在該我接手了，不用多問。

我們的暗號是：

最後，想再跟你說一次

你照顧孩子，也值得被人照顧。
這份計劃不是要你做得更完美，
是先幫你想好，讓你在最脆弱的那幾個禮拜，
可以名正言順地休息、被照顧、被接住。

找專業資源時，建議依「類型」去查當下最準的資訊：婦產科產後回診、泌乳協助、骨盆底物理治療、身心科/社區心理衛生中心、月嫂與月子中心。任何身體或情緒的警訊，請以你的醫療團隊評估為準。

若你或身邊的媽媽，出現想傷害自己或無法照顧孩子的念頭，請立即撥打第一頁的求助專線，或前往急診。