

老三兩歲前，每當房東太太來訪都會說：「你好能幹喔～一個人帶三個孩子，我兒子和媳婦帶一個就不敢再生了。」其實當媽以前，從來沒人稱讚過我能幹，與其說我找到了我的天職，不如說我學到一些訣竅。隔行如隔山，近15年前我轉行當全職媽媽，一開始也是手忙腳亂，好在老公在兒子連續哭了幾晚後，衝去誠品買了兩本育兒書來應急，後來看過許多育兒書、參加媽媽小組、綜合三寶的實戰經驗，加上為了發展遲緩的兒子上過很多兒童發展的訓練(母職也是蠻需要在職進修的)，在母親節前夕，想來把這近15年的育兒心得稍微整理一下，希望能給新手媽媽們當考古題，祝大家都歐趴，作個快樂媽媽。

第一點，也是最重要的一點，就是「自己帶孩子」！母親這個職業，全職會比兼差上手許多，投資報酬率也會高非常多，因為你除了要面對做不完的家事，還有一個活生生的人（也可能是好幾個人），你跟孩子的默契決定了這份工作的順暢度。自己帶孩子，孩子不必跟媽媽長時間分開就有安全感；媽媽不必趕上班，可以按著寶寶的步調，讓寶寶睡到飽，心情自然好；固定的照顧者能幫寶寶建立生活習慣和規律，不會有兩套標準；與孩子朝夕相處能有足夠的時間認識孩子，按著孩子的愛的語言表達愛，按著他的興趣安排活動，按著適合他的方法來管教他，而且媽媽能在孩子最有興趣的時機訓練和教育孩子（後面會詳述），比固定的教程安排更有果效。如果你希望孩子帶出門時能循規蹈矩，你就得用在家的時間自己訓練，沒有捷徑，辛苦雖辛苦，然而當你在外跟朋友用餐，能不用手機當保母而優雅的吃頓飯時，你就會覺得太值得了～

接下來，我們談談一些小技巧，讓你能在母職上事半功倍”Get the most from the least.”

1. 建立作息規律

孩子們吃得好、睡得好，媽媽就輕鬆。綜合我所看的育兒書和三寶實戰經驗，我自己簡化的一個給嬰兒的作息規律原則，就是「睡飽吃、吃飽玩、玩累睡」。寶寶喝奶是很費力的，睡飽了才有力氣吃到飽，否則喝奶時邊喝邊睡，或喝到睡著，其實常常沒吃飽，造成還沒睡夠又餓到哭醒。如果讓寶寶睡醒時喝奶，喝完都還很有精神，這時吃飽睡飽，心情大好，正好可以跟他玩，建立親子關係和默契，玩累了下一趟小睡就會睡久一點，這可是每位媽媽夢寐以求的啊～

2. 用睡前儀式取代陪睡

寶寶睡過夜後，應該盡早跟父母親分房(一歲前)，這樣我們活動的聲音不會吵到他，他有一點小翻身也不會驚醒我們，兩邊都睡得好。同住一間房，大人小孩的作息不

同，反而互相干擾，兩邊都筋疲力盡。每天睡前有「睡前儀式」：講聖經故事、禱告、唱首詩歌、關燈自己睡，睡得飽的寶寶起床是不會哭的。不用陪睡，媽媽可以做自己想做的事，夫婦也有單獨相處的時間。從小訓練固定時間上床睡覺，就算到了國小需要很早起的時候，孩子仍然能保有充足的睡眠，我們家大哥現在國二，還是可以每天九點半到十點之間就寢，在他們班上應該是碩果僅存了吧～

今天先寫到這裡，下集待續～本想在母親節前完成整篇文章，但是當媽的永遠覺得時間不夠，沒關係，不給自己壓力，我們就慢慢完成吧～

3. 建立吃飯樂趣。

吃飯不只是讓孩子攝取成長所需的營養，它可以是一件凝聚家人感情的樂事，從小媽媽每天在家煮飯，爸爸準時下班，全家可以一起用餐分享，是我很美好的回憶。現在外食容易，爸爸媽媽們請盡量努力，每週還是要有幾天全家一起在家用餐，家才會有幸福的味道。

吃飯時有分享、聊天，不是一直催著孩子吃飯。想想要是你我被催著吃飯，也會吃不下，越吃越慢。最重要的，要煮得好吃一點！感謝我愛料理的老公，讓我們家的孩子每天都在搶食，餐桌上我常提醒他們的是：「要留點給別人！」

千萬不要讓邊吃邊看電視或手機變成常態，想一想當孩子青少年的時候，他唯一跟你日常相處的時間可能就是吃飯時間，你希望他邊吃邊看手機，完全不搭理父母，還是可以在餐桌上分享今天的生活？習慣得要從小養成。

出外跟朋友用餐時，也能不用手機而讓孩子留在餐桌上，讓大人們好好聊個天嗎？首先，你得訓練寶寶自己吃飯（請看下一點），當寶寶享受著自己的食物時，也是你能享受你的餐點的時間。當寶寶吃完，濕紙巾是能夠快速清潔的好幫手！

我們家老二兩歲左右的時候，吃完飯只要給她一張濕紙巾，她不僅會把自己的臉和手擦乾淨，還會把盤子、桌子全部擦得亮晶晶，這一張濕紙巾就又為我們多爭取了15分鐘的聊天時間。老大個性外向，他喜歡參與大人的對話，因此他認識父母的每一個朋友。

當孩子看手機，他就到了另一個世界，和我們徹底分開；如果他在座位上玩玩具、畫畫、看故事書，他耳朵還是會聽大人分享，有時還會參與對話。所以我帶孩子出門時，會帶著他們喜歡的小玩具、故事書或畫圖用具，總之要讓孩子有事做。即便現在孩子進入青少年時期，我仍會提醒他們：「今晚我們要跟某某人吃飯談話，你們可以帶著自己想看的書。」當然我們隨時歡迎孩子加入對話，他們也是我們的朋友。

4. 訓練寶寶自己吃飯

從寶寶會坐餐椅開始，我就訓練他自己吃飯，很多人問我：「那不會弄的亂七八糟嗎？」當然會！不過我們可以漸進式的訓練。

一開始可以將水果或煮軟的蔬菜切成小丁，放在寶寶的餐桌上讓他用手吃，食物泥等糊糊的東西還是由我來餵。

當他開始對餐具感興趣時，儘早讓他用寶寶飯碗、湯匙和叉子來練習，一樣可以從蔬菜水果小丁開始，這樣掉在地上也比較好收拾。之後再練習濃稠的寶寶粥，而且不要整碗給他，一次加一點到寶寶的碗裡，吃完了再給，避免一次打翻全部。

你會發現寶寶進步的還蠻快的，食物送進嘴裡的精準度會與日俱增，當然也和他飢餓程度成正比，如果寶寶開始玩食物，大概是不太餓了，你可以讓他下桌或盡快把剩下的食物餵完，告訴他吃飽了就要收拾。

收拾殘局大概是很多父母最不想做的，也是訓練寶寶吃飯的最大阻力，我想鼓勵一下爸爸媽媽們：不必餵寶寶，大人就可以自己先吃飽，有需要再慢慢餵；看著大人在旁邊吃得津津有味，寶寶的食慾會更好；並且自己吃飯是訓練小肌肉的好方法，會自己用筷子吃飯的孩子，學寫字也會更有力喔！因此，把收拾殘局當作邁向成功的必經之路吧～而且你也會愈收愈熟練。