

瑞典的兒童健康照顧網

生活花絮

潛”鑿 vitaiwan

搭藤票 : 2011/11/17 0:00:00

「產後憂鬱」是釵h台灣女性的經驗與夢魘，多數人認為會罹患憂鬱症多半是媽媽個人因素，卻少有人去探討背後的社會文化因素，男主外女主內的性別區隔，以及傳統觀念多將育兒的重擔落到女性身上，女性在得不到奧援下，常常覺得喘不過氣來，本期作者楊佳矜因有在瑞典生產育兒的經驗，目睹台灣女性友人育兒的困境，分享了自己的心路歷程，揭示「沒有人應該獨力在家照顧孩子」是瑞典社會的核心思想，提供台灣社會省思與參考。

瑞典開放幼兒園一隅。Photo by 楊佳矜

本期網誌，楊佳矜選錄了發表在主婦聯盟生活消費合作社綠主張月刊中有關女性懷孕、育兒健康照顧的三篇文章，分享瑞典社會建立種種助產士、社區小兒護士和開放幼兒園等制度設計，瑞典助產士人性化的產檢過程，對照於台灣婦產科醫師多仰賴冰冷儀器的檢查方式，瑞典社會「不將懷孕當疾病」的觀念令孕婦感到舒適與自在。

生產過後，不管是哺乳或育兒問題往往令新手無所適從，台灣社區護士承擔過多的行政業務，難以提供諮詢服務，如今拜網路所賜，新手父母得以有育兒資訊交流的管道，可是對釵h無法接觸網路的父母而言，只能自行摸索；瑞典設置了社區小兒護士作為嬰幼兒健康問題的單一窗口，包括副食品的餵食、生長發育進程，都能提供有效的答案。

在瑞典社區處處可見友善育兒的環境，例如可讓嬰兒車上車的無障礙公車、讓嬰兒車通行無阻人行通道、可以讓嬰幼兒親炙大自然的活動，還有不需註冊、免費的社區開放幼兒園，隨時開放保母或幼兒照顧者帶著孩子玩遊戲的空間，這些在台灣社區均付之闕如。雖然瑞典人付出高額稅金成就該國的福利社會，對低稅制的台灣社會仍可望不可及，可是，對全世界生育率低、擔心育兒支出高的台灣人來

說，如何建構一個我們想生也想養的國度，佳羚的瑞典經驗無疑提供了我們更大的想像空間與借鏡。與妳／你分享她的寶貴歷程：

by admin

文章來源：[網式/岡市女性電子報](#)



從懷孕開始的健康照顧

回顧我在瑞典成為新手媽媽的日子，雖然因為孩子半夜睡不好而總是疲累，卻從來沒有徬徨無助的時候。因為，在瑞典生養小孩，是整個國家社會在支持的。

懷孕不需醫療化

雖然我是個留學生，只要我有一年以上的短期居留權，就可以登記瑞典人口號（就像身份證字號一樣），並且享有基本的健保。懷孕時，電話專線人員依照我的居住地，讓我從懷孕三個月開始，到社區產婦中心產檢，整個懷孕過程都由同一位助產士負責。我的助產士自己就有四個小孩，她每次都像在和朋友聊天似地，了解我的懷孕狀況，然後再以她豐富的經驗，用手摸出我的子宮位置，丈量子宮大小以測知胎兒有沒有長大。除了簡單的聽胎心音的機器，傳出胎兒的心跳聲外，整個產檢過程很少用到醫學儀器。我所居住的大學城隆德屬於瑞典南部較有錢的省份，所以有兩次超音波檢查，但一般而言只需一次超音波檢查就足夠。

這樣的設計，一方面是瑞典社會並沒有把懷孕「醫療化」，而將它視為一個正常的過程。所以我在懷孕期間，助產士只說，「相信你身體的感覺」，而讓我自己決定在苦悶的懷孕初期去跑步運動、在懷孕七、八個月時還騎單車買菜、兜風；到生產前一週都還和朋友到處參訪老人院和幼兒園。另一方面，則因為瑞典的健康照護體系是由稅收支付的普及社會福利系統，所以只要最基本的照顧即可，才能使普及公醫系統得以持續下去。例如，懷孕前三個月的流產常屬於自然淘汰，如果懷孕前三個月有狀況可找醫院婦產科急診處理；超音波主要在看是否胎兒有異常或有無多胎，而不必用來每次檢查。

反觀台灣，某些診所從九天大的產檢就開始動用超音波、甚至有3D、4D的檢查或每次超音波檢查都有DVD可留存。這樣不但浪費醫療資源、不確定是否太干擾胎兒、而且也造成孕婦的壓力。例如，我的朋友曾說，醫生每次會依據超音波來計算胎兒大小，然後提醒她「妳最近吃太多了」、「怎麼這次長那麼少」讓她壓力很大。但在瑞典，我總是看到笑容滿面的助產士溫柔地摸我的肚子，告訴我她找到了胎兒手腳的位置、告訴我一切都沒問題。這種如台灣傳統產婆的親切，可能比權威的、沒時間和孕婦多聊的醫生更能減低孕婦懷孕時期的擔心與不安吧？

此外，助產士還會把產期相仿的孕婦及其伴侶共同組成團體，討論新生兒出生後伴侶的性別分工；介紹生產時不同姿勢、減痛呼吸法以及伴侶如何支持產婦生產等議題，幫新手爸媽預先上課。如果發現有問題的父母，也可以即時找相關資源介入協助。



綿密的照顧網

當小孩生出來之後，如果沒有特殊狀況，產婦與新生兒就可以和新生兒的爸爸一起待在像旅館房間一樣的「病人旅館」，這三天內除了定時有小兒護士與醫生、看護來看產婦與新生兒的狀況外，其他都很自由，產婦也可以決定提早出院。我的孩子因為出生時很小，剛剛好符合正常值2500克的「下限」，所以我們和那些剖腹產、需要特別照護的產婦與新生兒住在母嬰同室的病房，和病人旅館的差別在於隨時都可以請看護幫忙，以及新生兒的爸爸晚上九點就得離開。在這裡的三天內，小兒醫生會來幫新生兒檢查（包括新生兒聽力檢查）、打疫苗，而貼心的看護則在發現我們孩子無法入睡時，在房內幫我抱她入睡，再放回我身邊的小床。看護說：「妳一定要好好睡一覺，有健康快樂的媽媽，才能有健康快樂的孩子。」這樣的貼心讓我一直難以忘懷。

哺乳如果遇到問題，也有哺乳中心的人可供諮詢，包括教導餵奶的姿勢、借擠乳器教導如何在哺育寶

寶之後再用擠乳器將餘乳吸出，並且刺激身體再製造更多的奶水。三天出院後，爸媽和新生兒第一個月每週都要到附近健康中心的小兒護士那裡報到，除了量身高體重外，小兒護士也會教我們怎麼讓寶寶每天做十五分鐘的「趴趴運動」。在寶寶醒時讓寶寶趴著十五分鐘，寶寶就會練習抬頭，有助脖子變硬。而這位小兒護士也是寶寶固定的發展檢查與健康諮詢者，負責幫小孩施打預防針、做各種發展檢查，遇到寶寶生病了，只需要打電話向小兒護士諮詢處理方式，而不需一有各種小病就到處求醫，一來浪費醫療資源，二來也減低身體自愈能力，或是在等待就診時造成更多傳染。



小兒護士還會把手上幾位年紀相仿的寶寶的爸媽組織成父母團體，從怎麼讓寶寶入睡、副食品怎麼吃到嬰兒急救CPR一應俱全。而這些父母團體成員也會相約一起散步、到某個人家喝咖啡或野噯A讓請育嬰假在家照顧小孩的父母不致與社會孤絕並且可以互相支持。



軟式製冰盒盛裝各色各樣副食品。photo by 楊佳羚

嬰幼兒的副食品照護

了解瑞典「不把懷孕當疾病」的助產士以及從出生後開始的綿密照顧網，包括小孩健康問題的單一窗口「社區小兒護士」，接下來，我將繼續分享瑞典對於小孩的健康照顧。

副食品的訣竅

當我帶著七個月大的孩子第一次回台灣時，發現台灣和她同齡的孩子都在吃蘋果泥。依照瑞典副食品的進程，她還沒進到水果這個階段呢！

根據小兒護士給我們的建議，在寶寶四個月大時，可以開始給她第一口馬鈴薯泥；當她習慣馬鈴薯泥後，則開始試紅蘿蔔泥，如果這兩樣都習慣，就會開始有一口馬鈴薯泥配一口紅蘿蔔泥的小噏A當成兩頓母乳之間的小點心。

接下來則繼續嘗試豌豆、玉米、花椰菜 等各種蔬菜。我這個懶人媽常用IKEA的軟式製冰盒，將各種食物泥分裝在小格中，一開始是在製冰格內放入一口的量，接下來則漸近到各種食物各一塊冰塊的大小，溫熱後就變成天然色彩豐富的一壺F。根據小兒護士給父母的副食品食譜，水果是在馬鈴薯及蔬菜之後嘗試，而更後面則是魚肉類的嘗試。

當我回到瑞典時，我問小兒護士：為什麼瑞典副食品食譜把水果泥放在那麼後面？小兒護士說：「因為瑞典的主食是沒什麼味道的馬鈴薯，如果寶寶先嚐了甜甜的水果泥，就不愛馬鈴薯了！」我們在台灣的主食是米，然而，在育兒的過程中，我們似乎沒有這樣的單一窗口可供諮詢，也沒有發現原來她們在設計嘗試食物的先後時，有這樣的細心考量！

副食品的秘密

在台灣既然缺乏這樣的單一窗口，就會有琳瑯滿目的資訊讓新手父母無所適從。例如，當時親戚送我們一本厚厚的寶寶食譜。首先，它的步驟繁複，讓我這種懶人媽望之卻步，而繼續將只有薄薄幾頁的瑞典副食品小冊奉為寶典。其次，我在裡面又發現一個疑問：小兒護士給的「寶寶一歲以前禁食的食物」名列蜂蜜、紅色類的莓子、菠菜等食物。然而，在這本台灣寶寶食譜中，我赫然發現給七個月大的寶寶食品就使用菠菜。是否「寶寶一歲以前禁食的食物」有地方差異呢？

這個疑問後來在最近的公視獨立特派員節目《硝酸鹽密碼》得到解答。硝酸鹽是蔬菜在生長過程所需的養份，它雖然對一般人不會產生影響，但隔夜的蔬菜則有可能因為細菌將硝酸鹽代謝成亞硝酸鹽而使人中毒。主婦聯盟生活消費合作社在1996年就率先發起減硝酸鹽運動，讓主婦聯盟的蔬菜生產者注意蔬菜中的硝酸鹽含量，而蔬菜生產者也分享他們儘量少用氮肥，並在植物充份進行光合作用後的傍晚收成，因為此時植物已將硝酸鹽轉化為蛋白質。而在瑞典，由於冬天缺乏日照，植物無法充份進行光合作用，而菠菜則最容易有較高量的硝酸鹽殘留。為了避免身體無法處理硝酸鹽的寶寶成為血液缺氧的藍寶寶，菠菜就成為一歲以下寶寶的禁食品了。



視力檢查表。Photo by 楊佳羚

了解兒童發展的小兒護士

除了給予新手父母各方面諮詢，小兒護士也定期為小朋友進行發展檢查。這些檢查並非像台灣由家長自己填答，或是醫生簡單詢問。當寶寶還不會說話時，小兒護士會使用一種搖了之後會發聲的鈴，在寶寶面前移動，來觀察寶寶會不會跟著視線移動。我們在參訪社區家庭中心時也看到，小兒護士追著一個小朋友跑出來，主要在看他的肢體活動發展。這樣的細密檢查有助早療兒童的治療，也減低因教育程度、階級、地區差異而產生的兒童照護資源不足的問題。

此外，台灣的發展檢查工具並沒有依據兒童身心發展來設計。例如，3-5歲的孩子處於鏡像字的時期，也就是說，無論是正寫的E或寫反的E，對小朋友而言是一樣的，所以一般的視力檢查表是不適用於這個年紀的小朋友！在瑞典的四歲檢查就包含視力，小兒護士給小朋友一張寫有T、V、O、H四個字的卡紙放在膝誘W，當她看到護士指的字，就指出膝誘W的字型。但這樣的檢查需要時間，因為護士要看她指出的字才能確認答案。

台灣也有給小朋友使用的圖形式視力檢查，包括飛機、船、花、魚、鳥等不同圖形。護士要小朋友看到後說出她所看到的東西，這對護士而言是最快速的檢查法，因為她完全不用看著被檢查者，只要盯著遙控器螢幕上的答案，按下對錯再繼續往下，最後就能統計小朋友的答題數了。然而，這樣的檢查過程中醫護人員完全不用和被檢查者有任何目光接觸，這種缺乏人性的醫病關係是十分可議的！其次，由於沒有詳列圖案的紙卡在小朋友面前輔助指認，當小朋友忘記有哪幾種圖，而把魚看成氣球時，卻被當成是在搗蛋。

其實台灣本來就有以社區為單位的衛生所，然而，公衛護士卻在醫療漸被商品化後成為不受重視的一群。我們有沒有可能在社區衛生所也建立「小兒護士」制度，提供育兒健康諮詢，也做好全面的兒童

健康照顧呢？



育兒不孤單

之前回台灣，和以前的同學見面，她說：「我的產後憂鬱都來自和孩子獨自在家，無法出門的日子。」我們社會上不少不利有小孩的家庭走出家門的狀況，使照顧孩子的人，得長時間和孩子在家孤軍奮鬥，而造成身心壓力，也不利孩子的成長發展。與此不同的，瑞典社會強調：沒有人應該獨力在家照顧孩子。

讓育兒父母走得出來的友善環境

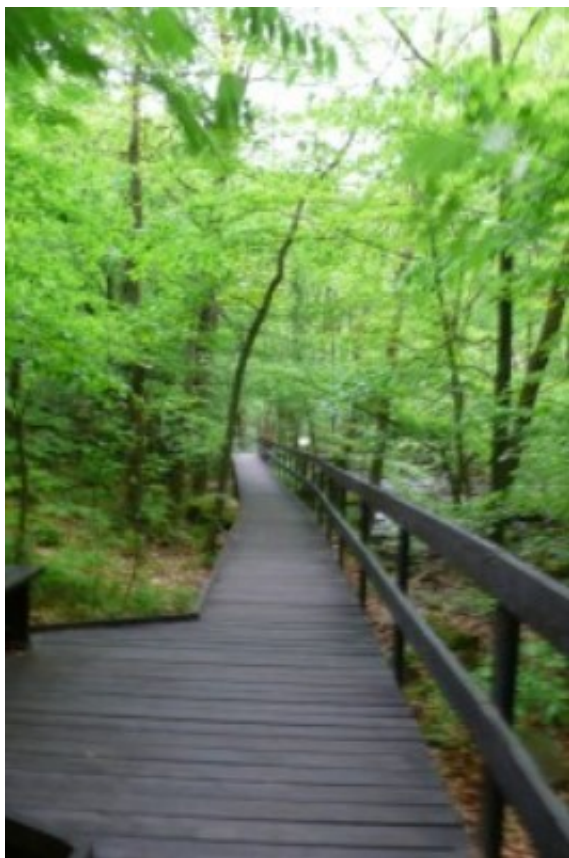
在瑞典，由於有480天的有給親職假，讓爸媽能在孩子滿七歲或上小學一年級之前，彈性請領親職補助金；再加上市政府有責任提供所有滿一歲小孩的托育，所以，普遍而言，瑞典爸媽都會在孩子出生的第一年請領親職假，在家照顧小孩。

對於在家照顧小孩的父母，之前文章提過的父母團體，讓爸媽可以帶著嬰兒共同散步、野噯B聚會，因此，在瑞典的咖啡店前，不時可以看到停放多台嬰兒車的情景，而店裡也常有微波爐的設備，讓育兒爸媽能夠準備寶寶的食物。

這和我帶著七個月大的孩子回台的經驗十分不同：我曾揹著孩子到一家下午茶店，想和以前教過的學生們碰面，卻被店員阻擋，原因是「妳帶著小孩，會吵到其他客人」。雖然我還是爭取進入店裡，卻覺得這樣的不友善氣氛會讓有小孩的人感到無處可去：我懷中的孩子安靜的像隻貓，如何能預設她一定會吵到別人？我在瑞典的經驗是，如果孩子從小就被帶著到各種場合，學習合宜的舉止，並不會如台灣的店家所擔心的，會影響別的客人用噯C

然而，在台灣不但缺乏對於有小孩家庭的友善氣氛，我也看到不少硬體設施的不足：例如，一般嚟U少有提供小孩的用嬪仍 B沒有尿布?或親子廁所；如果要將客人來源分層，也缺乏普及的家庭嚟U或親子

曙U；而道路處處是障礙，讓推著嬰兒車的人寸步難行；更別說到有多少父母被訓練要一手抱一個、另一手牽一個、肩上除了沈重的育兒包再外加一個折疊式嬰兒車，還要在這樣的狀況下追公車！無怪乎我的朋友自從有了小孩，就很難帶著孩子出門，如果一群朋友帶著小孩要聚會，大概只能到旅館開房間，才能滿足哺乳、換尿布等需求。



社區的友善育兒環境

在我的孩子一歲前，我們能搭乘可讓嬰兒車上車的無障礙公車，到達瑞典國家公園或自然保留區，帶著孩子親近大自然。在社區中，除了道路讓嬰兒車通行無礙、店家也提供友善空間外，還有讓孩子可以親近動物、假日還有手工藝活動的農場咖啡，由於農場咖啡得到隆德市政府的文化活動補助，我們只需負擔手工點心及有機咖啡的成本價，所有活動完全免費，讓孩子體驗做羊毛氈、電燒畫、刻馬鈴薯印章、做風箏、打鐵等活動。

而社區中的「開放幼兒園」，更是不需註冊、不用花費，每天從九點開到四點的好地方，提供社區保母或照顧小孩的人到那裡玩遊戲、畫畫、做活動，而每天早上與下午固定的唱歌時間更是大家的最愛，讓我和孩子學會了瑞典兒歌，也因此讓我這樣在瑞典的外籍人士，在孩子入學後不會產生任何隔閡。而唱歌後的咖啡時間則讓照顧小孩的保母、父母或阿公阿嬤，有機會和大人聊天互動，而非只是整天和小孩以小兒語做有限的溝通。當我不知如何訓練孩子大小便時，開放幼兒園裡的老師就成了最好的諮詢對象；有的開放幼兒園還有一排高度適合孩子的洗手台，讓孩子自己洗畫筆、在那裡玩水。那裡的老師說：「我們也透過這個設備在教育爸媽，不要太潔癖，要讓孩子有盡情玩水的空間。」有的開放幼兒園還設有「育兒爸爸專門時段」，以鼓勵男性參與父職，享受和孩子一起成長的時光。

而孩子在那裡也會因為空間的新奇（例如有和家裡不同的玩具、有充滿墊子的跳跳區或可以自由揮灑的畫畫區）、不同友伴的刺激，而和其他小孩互動、玩耍。這在越來越少有孩子玩伴的個別家庭中，

更顯得重要。開放幼兒園也在秋季、春季定期舉辦「舊衣交換」活動，由父母自行標上5克朗、10克朗等低價，讓大家能充分使用物資，環保養小孩。



我們台灣最近也慢慢可以看到支持育兒爸媽的「玩具圖書館」社區空間，卻因為缺乏如瑞典開放幼兒園的活動設計，或因為不夠普及、交通不便而不能發揮最大的效益。我們的政府，是否能讓育兒不再成為單打獨鬥的負荷呢？

文/楊佳羚

(瑞典隆德大學社會學博士;台灣性別平等教育協會常務理事;婦女新知基金會董事)

[從懷孕開始的健康照顧](#)

[嬰幼兒的副食品照顧](#)

[育兒不孤單](#)

文章來源：[網式/罔市女性電子報](#)