

国大护理学中心开发应用 帮新手父母应对育儿挑战

赵世楚 报道
zhaosc@sph.com.sg

为帮助年轻夫妇更好地适应为人父母的新角色，新加坡国立大学开发一款新应用，除了分享养育幼儿的贴士，还指导新手父母如何管理情绪。

国大杨潞龄医学院李陈爱礼护理学中心星期三（1月3日）发布新开发的应用程序“Supportive Parenting App”，通过视频、播客和文章的形式，为新手父母提供所需的育儿信息和经验，包括如何以母乳喂养宝宝、为婴儿沐浴、与新生儿建立联系的教程，以及应对产后心理和情感挑战的技巧。

来自国大护理部、国大医学院、国大医院、国大综合诊疗所、竹脚妇幼医院和新加坡中央医院的妇产科医生、精神科医生、护士等专业人士为这款应用撰写及制作了其中的内容。

此外，应用中还设有一个论坛，家长可以通过论坛提出问题，或是回答其他家长的问题。29名经过培训、有相似育儿经历的志愿者家长也会加入聊天，让使用者在相互交流中获得情感支持。

应用开发小组2020年2月招募了200名孕妇和她们的丈夫一起参与试用研究。参与者的年龄介于26岁至41岁，孕妇至少怀孕三个月及以上。

小组历时三年观察 应用对使用者效果

研究小组历时三年观察这个应用对使用者的效果，观察范围包括产后抑郁、产后焦虑、养育满意度以及婴儿发育结果等。

他们发现，从怀孕到产后一年的时间里，使用应用程序的父母都表现出了更好的育儿结果；使用程序的父母在产后寻求帮助的倾向也明显高于未使用的父母。

由于产后须要应对额外的育儿责任与困难，大多数父母的抑郁症状得分都较高。不过，随着时间流逝，使用应用的母亲的抑郁症状，在产后一个月逐渐减轻；而未使用应用的母亲，抑郁症状则在产后有所增加。

另外，父母使用应用程序也有助于宝宝的发育。相较于未使用者，使用者的孩子出现各类发育迟缓症状的几率较低，包括认知、运动、社交等方面的发育。



国大杨潞龄医学院李陈爱礼护理学中心副教授肖里（中）与团队共同开发一款育儿应用，帮助新手父母更好地适应新角色，担负起养育责任。

（新加坡国立大学提供）

国大杨潞龄医学院李陈爱礼护理学中心副教授肖里（Shefaly Shorey）指出，尽管育儿过程中会遇到很多困难，但新手父母依然能从应用程序中获得及时有用的帮助。“我们的研究证明，健康应用程序有助于父母照顾新生儿及其自身的情绪和整体健康。”

育有两个儿子的彭嘉森（42岁，金融主管）也试用了这款应用。她指出，大多数新手父母会在育儿旅程中感到孤独且不知

所措，“应用中的知识库相当全面，在论坛中进行讨论类似于加入脸书群组，在有相似经历的人群中寻求答案”。

她也提到，如今产后抑郁症的发病率呈上升趋势，女性通常会感受到更大的社会压力，觉得自己必须同时履行好母亲、妻子和员工的职责。“互联网上的信息太多了，因此拥有一个可以轻松快捷查找信息的平台是件好事。”