

關於新生兒那些事



企劃案

| 陪伴新手爸媽，育兒路上不孤單。

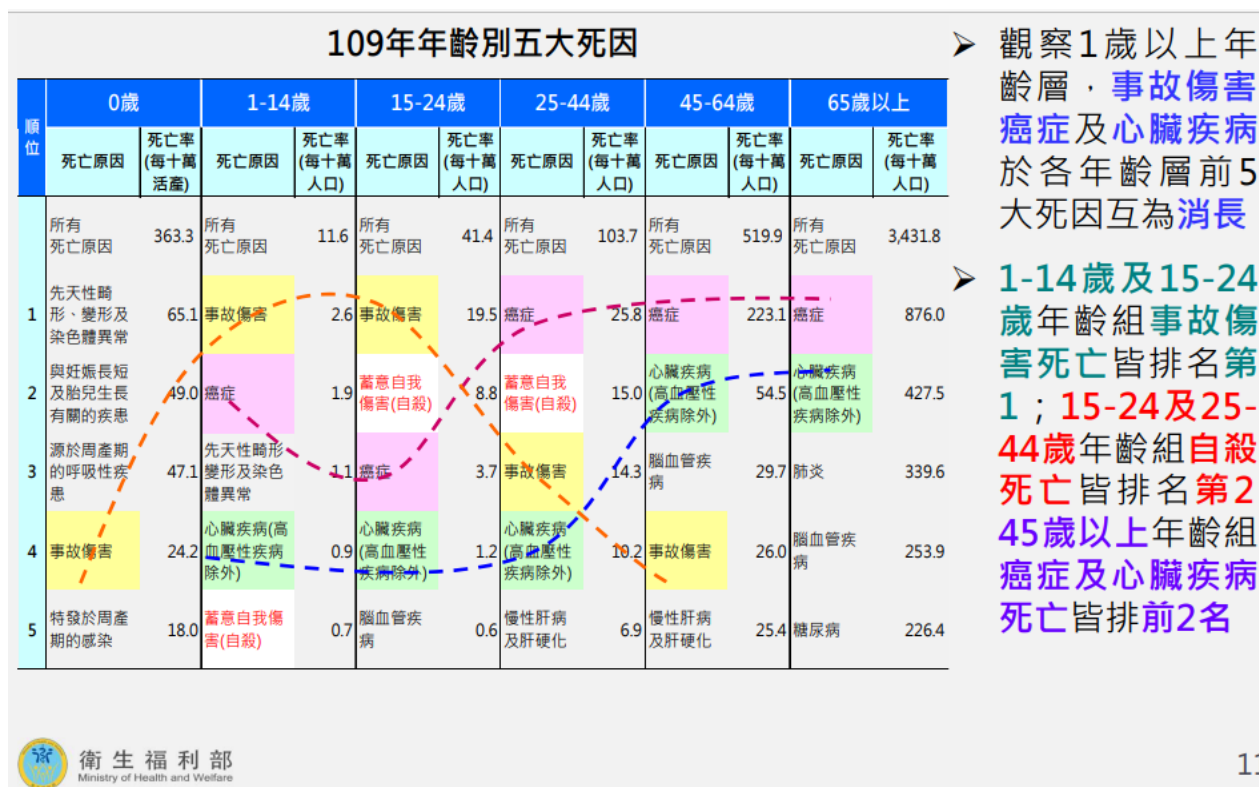
企劃: 彭祖興



目錄

- 企劃緣起-----第 3-4 頁
- 企劃目標-----第 4 頁
- 企劃時間-----第 4 頁
- 企劃地點-----第 5 頁
- 執行人員-----第 5 頁
- 如何執行-----第 5-17 頁
- 企劃預算-----第 17 頁
- 企劃預期效果-----第 18 頁
- 資料來源-----第 18 頁

◆ 企劃緣起



資料來源:衛生福利部

由上表得知近年來 15-24 及 25-44 歲自殺死亡排名第二，心理方面的問題日益增長，除了實體接觸心理諮詢師，在網路上也有許多勵志影片及文章。

當有心理方面的問題，就會聯想到憂鬱，近幾年來產後憂鬱的比例也日益增長，根據奇美醫學中心表示，高達 5 到 8 成婦女產後情緒低落，20% 出現憂鬱症，最嚴重的產後精神病發生率達千分之 1 至 2，原因是因為人類進化論，一代比一代聰明，老一輩的經驗也漸漸沒有效果，對於產後憂鬱不單單只是新手媽媽，英國牛津大學拉姆查丹博士(Paul G. Ramchandani)調查 26000 名新手父母，發現 40% 的新手爸爸在 8 週內出現憂鬱症狀，因此新手爸爸也會隨著家裡或者是各方面壓力，造成憂鬱。

藉由上述資料規劃“關於新生兒那些事”企劃案，主要以撰寫關於新生兒的文案，提供新知識，給即將成為新手爸媽以及新手爸媽們，得以解決問題，讓育兒路上不孤單。

◆ 企劃目標

撰寫新生兒的文案，提供新知識

讓新手爸媽們，得以解決問題，育兒路上不孤單

◆ 企劃時間

111/01/01-111/12/31

發布文案週期： 每個月 10 篇

1/1、4、7、10、13、16、19、22、25、28

1/31~2/4 過年期間不工作，或安排其他行程

2/5、8、10、12、14、16、18、21、23、24

3~12 月依照 1 月日期排程撰寫文案

(例：3/1、4、7、10、13、16、19、22、25、28)

◆ 企劃地點

- ◇ 部落格
- ◇ 公司
- ◇ 免費閱讀書籍中心

◆ 執行人員

- ◇ 撰寫文案人員
- ◇ 擁有育兒經驗的爸爸媽媽、長輩

◆ 如何執行

- ◇ 執行步驟

1. 依照日期所提供的題目撰寫文案
2. 在大月最後一天 31 號統整兩月一次的總流量
 - 統計大部分遇到的問題，在年底規劃新企劃深入探討
3. 文案內容包含
 - 題目
 - 相關圖片 + 來源
 - 正文（遇到的問題與自身案例）
 - 解決方法（歸納 3~5 個重點）

- 參考書籍印證上述所說的重點（延伸閱讀書籍讀後感，增加連結，優化關鍵字搜尋）
- 總結（包含勵志話）

◇ 文案題目

1. 迎接小生命前準備（用品、月子、房間）

資料來源—

（<https://q82465.pixnet.net/blog/post/116045605>）痞客邦

文章、

（<https://www.alberthsieh.com/3385/nb-commodity-list>）愛

伯特文章

用品篇（分產婦與新生兒）*2 篇【1/1、1/4】

月子篇（方法比較優缺點、家人、月子中心、月嫂）*4 篇【1/7、

1/10、1/13、1/16】

房間篇（分房、親子同室-細分同床與不同床比較優缺點、準備

項目）*1 篇【1/19】

2. 胎兒與寶寶按摩（可參考書籍）

幫寶寶按摩的好處*1 篇【1/22】

參考書籍（例寶寶按摩全書、全彩圖解嬰幼兒按摩）

親子按摩前的準備*3 篇（親子按摩前準備、七覺啟蒙意思、孕

期按摩與好處)【1/25、1/28、2/5】

0~3 個月的七覺發展特徵*1 篇【2/8】

0~3 個月的親子按摩*1 篇【2/10】

資料來源 (<https://mamilove.com.tw/articles/1160>) 媽咪愛
文章

3. 讀懂新手媽媽心理 (參考書籍或親朋好友)

內在對於新生命想法*1 篇【2/12】

期望豬隊友與親友如何對待*2 篇 (孩子的爸與親友各一篇)

【2/14、2/16】

產後憂鬱原因及表現*1 篇【2/18】

預防產後憂鬱，提升心理健康方法*1 篇【2/21】

參考書籍 (3 本有關產後婦女心理面書籍，歸納重點及觀後感，

例疲憊的媽媽修復練習)*3 篇【2/23、2/24、3/1】

資料來源—

(<https://love-parenting.com/prevent-postpartum-depression-10-ways-to-improve-mothers-mental-health/>) 愛兒學文
章

(<https://www.google.com/amp/s/popa.hk/reflections/articles/%25E6%2596%25B0%25E6%2589%258B%25E5%25AA%25BD%25E5>

%25AA%25BD%25E6%258C%2587%25E5%258D%2597%25EF%25BC%259A
%25E5%2588%259D%25E7%2582%25BA%25E4%25BA%25BA%25E6%25AF
%258D%25E7%259A%2584%25E4%25BA%2594%25E5%25A4%25A7%25E5
%25BF%2583%25E7%2590%2586%25E9%25AC%25A5%25E7%2588%25AD
/amp/) POPA 文章

(<https://www.mombaby.com.tw/articles/17925>) 媽媽寶寶文
章

4. 讀懂新手爸爸心理 (參考書籍或親朋好友)

新手爸爸對於新生命的看法*1 篇【3/4】

新手爸爸那些你看不出的壓力*3 篇(工作、家庭、長輩)【3/7、
3/10、3/13】

新手爸爸解壓方法*1 篇【3/16】

了解新手爸爸顧小孩的那些趣事*1 篇【3/19】

(網上趣事報導或文章，體諒並給予顧小孩的一些方法)

5. 迎接小生命—長輩心理 (參考書籍或親朋好友)

長輩對於新生命的看法*1 篇【3/22】

疼愛孫子女們的心理*1 篇【3/25】

給予傳統育兒經驗的主要用意*1 篇【3/28】

公婆媳問題*3 篇(各篇以5個一組，解析公婆內在想法與該如

何解決)【4/1、4/4、4/7】

6. 新生兒環境與床周邊擺設(可參考書籍)*1篇【4/10】

(<https://mamilove.com.tw/articles/454>) 媽咪愛文章

文末加入延伸閱讀連結《迎接小生命前準備》

7. 餵養問題(母乳與配方奶營養、餵養次數,有數據或參考書籍比較有說服力)

母乳營養及哺乳婦女補充所需營養*1篇【4/13】

配方奶營養*1篇【4/16】

餵養方法*3篇(親餵、瓶餵、混餵)【4/19、4/22、4/25】

資料來源—

(<https://www.mababy.com/knowledge-detail?id=11586>) 嬰兒

母親文章

關於長輩的經驗*1篇【4/28】

資料來源—(<https://www.parenting.com.tw/article/5076068>)

親子天下文章

文末加入延伸閱讀連結《迎接新生命-長輩心理》

8. 新生兒沐浴(洗澡、沐浴用品、洗澡後按摩)

洗澡步驟分洗澡前用品準備、洗澡步驟*2篇【5/1、5/4】

沐浴用品分頭髮與身體*2篇(沐浴成分及推薦用品)【5/7、5/10】

洗澡後按摩*1 篇（簡單 3~5 個按摩姿勢手法）【5/13】

資料來源— (<https://www.ibaby.wiki/a/202107/161234.html>)

寶寶育兒網文章

(<https://m.mmbkw.com/zh-hk/yejy/ling/283648.html>) 媽媽百

科網

文末加入延伸閱讀連結《幫寶寶按摩》

9. 新生兒護膚篇（面部、身體、屁股）

*6 篇（各個主題分 2 篇，皮膚症狀與預防）【5/16、5/19、5/22、
5/25、5/28、6/1】

10. 穿著問題（春夏秋冬、衣服材質）

依照大人穿著增減法*1 篇【6/4】

資料來源—

(<https://www.mababy.com/knowledge-detail?id=10099>) 嬰兒

母親文章

依照溫度穿著法*1 篇【6/7】

資料來源—

([https://shopping.udn.com/blog/article/6-%E6%96%B0%E7%](https://shopping.udn.com/blog/article/6-%E6%96%B0%E7%94%9F%E5%85%92%E7%A9%BF%E8%A1%A3%E6%8E%A8%E8%96%A6)

[94%9F%E5%85%92%E7%A9%BF%E8%A1%A3%E6%8E%A8%E8%96%A6](https://shopping.udn.com/blog/article/6-%E6%96%B0%E7%94%9F%E5%85%92%E7%A9%BF%E8%A1%A3%E6%8E%A8%E8%96%A6)) 買買

部落格文章

衣服溫度表 *1 篇【6/10】

資料來源—

(<https://www.lamayng.com/fushi/dapei/101396.html>) 辣媽

營文章

衣服材質分類 *1 篇【6/13】

配件材質 *1 篇【6/16】

資料來源—

(<https://kw17061267.pixnet.net/blog/post/229451633-%5b%e5%af%b6%e5%af%b6%e8%a1%a3%e6%9c%8d%5d-%e5%89%9b%e5%87%ba%e7%94%9f%e7%9a%84%e5%af%b6%e5%af%b6%e7%a9%bf%e4%bb%80%e9%ba%bc%e4%b9%8b%e6%96%b0%e7%94%9f%e5%85%92%e8%a1%a3%e6%9c%8d>) 痞客邦文章

有一種冷，是阿嬤覺得冷... *1 篇 (有關阿嬤覺得孫子冷而穿很多，發燒或是生病的報導，藉由參考書籍或網站撰寫重 3~5 個

方法【6/19】

資料來源—

(<https://www.popdaily.com.tw/forum/mama/1105654>)

POPDAILY 文章

文末加入延伸閱讀連結《迎接新生命-長輩心理》

11. 睡眠問題（睡前儀式*3篇【6/22、6/25、6/28】、哄睡方法*3篇【7/1、7/4、7/7】、過夜秘訣*4篇【7/10、7/13、7/16、7/19】）
- 過夜秘訣可參考多個網站或書籍，各個細分方法與效果
- 資料來源—（<https://yehyeah.com/sleep-over-night/>）小雯媽咪愛漂亮文章
- （<https://www.mababy.com/knowledge-detail?id=1061>）嬰兒母親文章
12. 新生兒的一天（檔案涵蓋睡眠不同時期與哭鬧需求，可能與上述標題內容類似，但這篇以一天為主軸，算是大整理，在整理部分其中可多按插連結，連結至之前所撰寫的文章，增加瀏覽率）
- （汐止國泰-了解嬰兒的語言.PDF）
- *3篇（分上中下篇）【7/22、7/25、7/28】
13. 新生兒常見疾病（皮膚、腸胃）*2篇【8/1、8/4】
- 資料來源—
- （<https://www.mamaway.com.tw/pregnancy-nursing-breastfeeding/1586/parenting/>）媽媽餵文章
- 皮膚—常見皮膚症狀、治療、預防
- 腸胃—常見腸胃症狀、治療、預防
14. 關於新生兒的一些變化

資料來源—

([https://www.careonline.com.tw/2019/03/newborn-care.ht](https://www.careonline.com.tw/2019/03/newborn-care.html?m=1)

[ml?m=1](https://www.careonline.com.tw/2019/03/newborn-care.html?m=1)) 照護線上文章

6 個重點各別詳細分析與預防*6 篇【8/7、8/10、8/13、8/16、8/19、8/22】

15. 一些新生兒你不知道的事 (新生兒吃奶嘴與吸手指等等動作)

資料來源— (<https://www.mombaby.com.tw/articles/12808>)

媽媽寶寶文章、(<https://www.mombaby.com.tw/articles/359>)

媽媽寶寶文章

肢體動作*2 篇 (目前動作與之後的變化)【8/25、8/28】

視覺*2 篇 (目前動作與之後的變化)【9/1、9/4】

認知、情緒發展*2 篇 (目前動作與之後的變化)【9/7、9/10】

16. 新生兒內心小劇場 (內在想法、溝通秘訣，可參考書籍)

高需求寶寶心理面*1 篇 (優缺點)【9/13】

乖寶寶心理面*1 篇 (優缺點)【9/16】

溝通秘訣*3 篇 (除了網站資料還有書籍可多參考)【9/19、9/22、9/25】

資料來源—

(<https://www.google.com/amp/s/www.iiispace.com/2019/10>

/21/000600/amp/) 愛心理文章、

(https://twgreatdaily.com/CA1Ngm0BMH2_cNUgQ5b1.html) 今

天頭條文章、

(<https://www.huggies.com.tw/zh-tw/childcare/newborn/ti>

p-127) HUGGIES 文章、

(<https://kknews.cc/baby/92pqggq.amp>) 每日頭條文章

參考書籍 (3 本與寶寶溝通有關書籍，歸納重點及觀後感) 一書

一篇 * 3 篇【9/28、10/1、10/4】

17. 新生兒訓練小物 (可參考書籍)

資料來源一

(<https://www.mababy.com/knowledge-detail?id=7279>) 嬰兒

母親文章

訓練新生兒的 5 個動作各一篇 * 5 篇【10/7、10/10、10/13、10/16、

10/19】

(每篇每個動作一器材、材質、正確動作、效果)

當個神隊友—都忙完了，寶寶還醒著，多跟寶寶互動吧，說話、

玩玩具、訓練新生兒小動作這些爸爸也能做… * 1 篇【10/22】

資料來源一 (<https://www.parenting.com.tw/article/5079090>)

親子天下文章

文末加入延伸閱讀連結《新手爸爸心理》

18. 新生兒營養補充所需營養（含原因）*1 篇【10/25】

營養來源*1 篇【10/28】

保健食品粉碎加入配方奶一起喝？*1 篇【11/1】

資料來源—

(<https://heho.com.tw/archives/171007>) HEHO 文章、

(<https://www.mababy.com/knowledge-detail?id=5826>) 嬰兒

母親文章、

(<https://www.realpromise.com/nutritional-needs-of-infants-and-toddlers/>) realpromise 部落格文章

亂補鈣？女童才 1 歲腎結石！報導*1 篇【11/4】

（藉由報導撰寫重要專業知識）

資料來源—

(<https://www.google.com/amp/s/today.line.me/tw/v2/amp/article/Xr8gym>) 嬰兒與母親文章

19. 嬰幼兒<5週至3歲>前準備(環境*1 篇【11/7】、飲食*1【11/10】、

睡眠*1【11/13】、發展*1【11/16】

資料來源—

(<https://sharonmammy.pixnet.net/blog/post/54260862>) 痞

客邦文章

教養配合重要性*1 篇【11/19】

嬰幼兒必玩玩具*1 篇（用意、材質）【11/22】

20. 關於教養（細分親密派、百歲派差別，參考其他教養書籍）

親密派*2 篇（意義與方法、優缺點）【11/25、11/28】

百歲派*2 篇（意義與方法、優缺點）【12/1、12/4】

其他派別方法*5 篇（參考網路上、書籍）【12/7、12/10、12/13、
12/16、12/19】

資料來源一

(https://www.google.com/amp/s/health.ettoday.net/amp/amp_news.php?news_id=1418586) ETtoday 新聞雲文章、

(<https://mamilove.com.tw/articles/1101>) 媽咪愛文章、

(<https://mamilove.com.tw/articles/718>) 媽咪愛文章、

(<https://www.parenting.com.tw/article/5033206>) 親子天下

文章

21. 孩子的教養方式，由我們決定（上述資料總結，包含長輩插手管
教養，新手爸媽討論教養，帶來好效果，多參考書籍會比較有說
服力）

哪個教養方式適合小孩？*1 篇【12/22】

資料來源一

(<https://m.mamaclub.com/learn/%E5%AF%B6%E5%AF%B606%E5%80%8B%E6%9C%88%E5%BF%85%E5%AD%B8%E7%9A%84%E6%95%99%E9%A4%8A%E6%8B%9B%E8%A1%93/>) 媽媽經文章

如何與不同教養方式的另一半協調合作？*1 篇【12/25】

資料來源一 (<https://www.mombaby.com.tw/articles/3734>) 媽媽寶寶文章

新一代教養與傳統教養如何取捨與溝通*1 篇【12/28】

資料來源 (<https://www.parenting.com.tw/article/5089463>)

親子天下文章

◆ 企劃預算

文案人員費用：未知

書籍費用：大約 350 元內/本×15 本

小計：\$5,250

元

(穿著、睡眠、訓練玩具、新生兒小劇場*4、新手媽媽心理*3、有關教養*4)

【可參考免費閱讀書籍，節省費用】

總計：伍仟貳佰伍拾元整(未含文案人員費用)

◆ 企劃預期效果

- ✓ 關鍵字搜尋第一頁就能找到部落格
- ✓ 其他網站連結我們的部落格
- ✓ 觀看人數與回饋留言人數增長
- 資料來源

封面圖片-育兒動畫_萬圖壁紙網

企劃緣起-

2020-03-07 元氣網

(<https://health.udn.com/health/story/6056/4396697>)

2021/01/11 蘋果新聞網

(<https://tw.appledaily.com/life/20210111/FQ7VMA3LJBGXZMT5RQEGRF>

[FJEM](#))