

## 心藏筆露：懷孕育兒失自主？安排好過渡

工作中遇過不少專業女性，向我訴說懷孕期及產後育兒的辛酸。

女性在懷孕期及產後育兒的過程中，或多或少都會經歷身心上的轉變及困難，導致她們有喪失自主能力的感覺。隨着妊娠而產生的不適增加，孕婦容易出現情緒上的反應，例如變得煩躁、易哭、責備自己的懷孕決定、感到失去以往的自由及自主能力、強迫自己不停工作或照顧嬰兒去迴避理性的安排等。產後育兒的繁忙雜事，更易令產婦墮入難以平衡生活的深淵。

阿如當了中學老師多年，一向以辦事能力高及行事爽快見稱。她以為婚後意外懷孕並沒甚大不了的，以她的能力應可完全掌握及處理。不料，妊娠期的持續嘔吐、食慾下降、疲累、腹痛及背痛，都令她難以維持以往高效的辦事能力及表現；更使她不時要留在家中床休息。她開始埋怨自己和胎兒，為喪失生活上及工作上的掌控和自主能力而悲傷不已，更預計自己產後會面臨更大的痛苦。

阿意任職物理治療師，協助不少病人康復，亦收到很多病人的感謝信。懷孕期對她沒多大影響，除了要進行例行產前檢查外，生活一切如常。產後的母乳餵哺雖然成功，但她卻非常沮喪，感到自己的情緒很不平衡。她形容自己儼如一部餵奶機器，連傭人也不如。

生育是夫婦兩人共同的事情，無疑希望能夠在溫馨愉快的環境中迎接嬰兒誕生，每個人都有不同的思想、感覺和處事方法，因此互相溝通至為重要。充足的準備和周詳的安排有助減輕雙方在懷孕和生育期間的壓力，更可免卻不必要的誤會或爭拗，並減低對雙方的關係的負面影響。當有了充份的溝通，即使遇上突發的問題或意料之外情況，也可較為容易面對和度過，從困境中恢復過來。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科資深護師鄒妙通

隔周二刊出

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 | 2018-09-11)

