

星島日報健康專欄《保健至專》- 正視懷孕情緒波動

懷孕對大部分婦女來說，乃喜悅的人生大事。可是孕婦對迎接小生命的來臨，有時亦會倍感壓力。未婚懷孕、意外懷孕、婚姻問題、缺乏家人支持、婆媳不和、經濟困難、欠缺經驗、身體不適、本身容易焦慮的性格及工作壓力等。

憂鬱和焦慮的情緒，如果得不到及時的適當處理，會引致懷孕期及產後的情緒病，包括抑鬱症、焦慮症及強逼症等，對於孕婦及嬰兒的身心發展均造成深遠的不良影響。與伴侶商量後才有計畫的懷孕，能減少意外懷孕帶來的困擾。懷孕後，丈夫要多聆聽，家人、朋友、同事要多體諒，並且要有充足的休息，適當地安排工作時間，不妨向有經驗的朋友請教。孕婦本身亦要學習放鬆心情，別凡事要求完美，更不應對身邊的人與事有過分的要求，不要與別人比較，按部就班地安排嬰兒需要的物品，好好地享受懷孕帶來的樂趣，以樂觀的心態迎接小寶寶。

青山醫院精神健康學院副顧問醫生樂蓉晶

(轉載自星島日報 | 保健至專 2013-01-28)

正視懷孕情緒波動

周一：精神科/視光學

保健至專

懷孕對大部分婦女來說，乃喜悅的人生大事。可是孕婦對迎接小生命的來臨，有時亦會倍感壓力。未婚懷孕、意外懷孕、婚姻問題、缺乏家人支持、婆媳不和、經濟困難、欠缺經驗、身體不適、本身容易焦慮的性格及工作壓力等。

憂鬱和焦慮的情緒，如果得不到及時的適當處理，會引致懷孕期及產後的情緒病，包括抑鬱症、焦慮症及強逼症等，對於孕婦及嬰兒的身心發展均造成深遠的不良影響。與伴侶商量後才有計畫的懷孕，能減少意外懷孕帶來的困擾。懷孕後，丈夫要多聆聽，家人、朋友、同事要多體諒，並且要有充足的休息，適當地安排工作時間，不妨向有經驗的朋友請教。孕婦本身亦要學習放鬆心情，別凡事要求完美，更不應對身邊的人與事有過分的要求，不要與別人比較，按部就班地安排嬰兒需要的物品，好好地享受懷孕帶來的樂趣，以樂觀的心態迎接小寶寶。

整理：Seechai

今日顧問
青山醫院精神健康學院
副顧問醫生樂蓉晶



註：明天由香港中文大學耳鼻咽喉頭頸外科學系教授唐志輝主理