

## 女強人新手媽媽 生活節奏大亂產後憂鬱報到

知心連冀診所臨床心理師 林姿吟

34 歲的 Linda 是金融界理財專家，出社會後忙於打拼事業，直到年過三十才由親友的介紹，認識大兩歲服務於科學園區的先生，雙方都已屆適婚年齡，在交往半年後即步入禮堂，並於婚後三個月即順利懷孕，直到臨盆前一天 Linda 都還在公司加班，隔天入院剖腹生產順利得子，夫妻兩人都相當高興。只是隨後的傷口疼痛、脹乳讓她夜間難以入睡；從坐月子中心出院後，半夜嬰兒哭鬧，她必須從睡夢中努力清醒餵奶或換尿布，有時一折騰天就亮了，只得帶著惺忪的雙眼先把孩子送到保母家，再趕到公司上班。才回來上班一個月時間不到，Linda 為人母的喜悅已幾乎盪然無存，看到嬰兒就覺得反感，對於產前胖了 15 公斤只瘦回 5 公斤的身材也感到十分沮喪。有一晚嬰兒哭鬧不停，她也忍不住歇斯底里大叫，並把嬰兒丟回床上，連先生都嚇壞了，「還好當時是丟在彈簧床上」，Linda 事後回想，「不然可能會出命案！」，由於夫妻倆都高知識份子加上產前也閱讀了許多相關報章雜誌，直覺可能是產後憂鬱症作祟，立即找身心醫學科醫師求助。

醫師發現，Linda 在生產後就產生了嚴重的睡眠障礙，她對自我要求高，希望同時扮演好職業婦女及母親的角色，挫折感相對地愈來愈大，還有因產後荷爾蒙改變，陰道較為乾燥，行房時的不舒服感增加，加上變形的身材，讓她十分恐懼失去女性的魅力，在生理及心理

都面對劇烈的變化下，開始出現憂鬱症狀。

Linda 渴望能哺育母乳，為不影響嬰兒，能使用的助眠劑及抗憂鬱劑的選擇較為有限，因此醫師建議她先公司請半年的育嬰假，起碼可以利用白天的時間補眠，但還是夜間再把寶寶接回家，不要把自己綁太緊了，也可以偶而利用白天和先生約個會，保有兩人的獨立空間。

面對暫時先放下工作的決定，Linda 掙扎了好久，醫師建議她邀先生一起來跟臨床心理師談談。在協談的過程中，先生漸漸了解現代婦女成為母親的許多割捨，對於家務的分工兩人愈來愈能達到共識。

Linda 體認到孩子的成長只有一次，願意先放下工作把自己調理好再重新出發，丈夫對妻子選擇及犧牲深受感動，考慮調回南部工作，可有更多的時間幫忙分攤家務。

現代婦女的時間分配較為緊湊，若有新的角色如為人妻或為人母，適必得在時間上加以取捨，丈夫如果能適時地為太太分攤工作或縮減開銷減輕經濟壓力，都可以有效地降低太太的不安，對雙方的感情也有助益。

成為母職是女性生命經驗的重大轉變，對於能在職場上企圖心的女性，面對因懷孕生子而對職涯產生的影響，可能會產生極大的不安及失落，更需要配偶的理解及支持。若出現過大的情緒起伏及夫妻間衝突，宜儘早尋求專業協助。