

懷孕媽媽的心理調適

臺大醫院雲林分院精神醫學部 游郁芳臨床心理師

人生每個階段都充滿著挑戰和驚喜，有的人計畫結婚、進入家庭後、接下來也準備迎接新成員的到來，當準媽媽獲知懷孕的那一刻起，往往心情是喜憂參半的，喜的地方可能是對於小寶寶出生的期待與感動；憂的地方則可能會因面臨了多種變動，包括：體內賀爾蒙、身形體質、食慾和味覺的改變，而產生許多不舒服症狀，以致影響情緒和睡眠，另外，也因相繼會有生活和工作上的一連串變動和須面臨的許多未知事情，懷孕媽媽難免會感到緊張和憂慮，也可能因而會有情緒上的起伏波動，這些都是很正常的現象喔，畢竟孕育胎兒為獨一無二的特別體驗，通常不需要太過擔憂，或許可事先做好心理準備，並擬定或安排能讓自己降低焦慮的方法，以讓自己順利調適這個過渡歷程。

懷孕媽媽發現自己有以下的情況則須特別小心和留意：

1. 常常感到悲傷或沮喪、心情低落、對任何事情都沒有興趣
2. 常有失眠或難以入睡、睡不安穩的情形、容易驚醒或很早起床
3. 感覺全身不舒服，或有找不出原因的疾病症狀
4. 常常胡思亂想、很難專心或清楚的思考
5. 想結束自己的生命或有自我傷害的想法

懷孕時，大多數懷孕媽媽會經歷情緒低落、疲倦、焦慮或失眠等症狀，但這些症狀一般只會出現短暫幾天而已，若症狀持續超過兩週以上，建議可尋求精神科或身心科醫師做進一步的評估與診斷。

我們都知道懷孕時媽媽的情緒會影響胎兒，胎兒也可以透過胎盤接收到媽媽的情緒，若懷孕媽媽長期處於低潮或負面情緒中，對胎兒的發育與發展會產生不良的影響；反之，當媽媽情緒總是較穩定時，胎兒會比較有安全感，且無論出生前或出生後，在身心的發展上也都會較為穩定，然而，情緒的調整需要學習與練習，懷孕媽媽可以嘗試以下幾種改善情緒的方法：

1. 維持規律的生活與作息：充足的睡眠和均衡的飲食對於懷孕媽媽是很重要的，因為這樣才能讓媽媽保有足夠的精神與體力，去應付日常生活的瑣事和保有胎兒足夠養分健康的成長。

2. 做些放鬆的活動：懷孕時仍需多活動或至戶外走一走喔，避免因身體及行動不便而整天坐著或不動，不論是聽音樂或走路，只要是能讓心情變好、沒有危害、又能放鬆身心的休閒活動，都可盡量去嘗試喔！
3. 保持正向心情：當懷孕媽媽有焦慮或不安心時，可多多練習腹式或緩和呼吸，也可嘗試正向自我對話和靜坐冥想，以正面和激勵自己的話語，對自己與胎兒打氣，每天想像一下正向的經驗(例如：即將有順利生產經驗和健康寶寶出生的畫面或景象等)，以加強信心、增強自我力量、以及穩定情緒。
4. 尋求家人支持資源：懷孕媽媽身邊有可以支持和鼓勵的人陪伴，抑或當有焦慮或煩惱情緒時、找家人或親友訴說或分享心情，往往可收舒緩情緒的效果，尤其是懷孕期間，有了准爸爸的支持與陪伴，常常是懷孕媽媽最有效的精神安定力量。
5. 增加懷孕相關知識：懷孕媽媽可以多閱讀和觀看懷孕相關書籍和影片，拓展懷孕知識，也可抽空參加「媽媽教室」，抑或聽聽成功過來人或吸取親友正向的生產經驗，使得自己未來遇到問題時，較不會手忙腳亂或不知所措。

懷孕是一連串的驚喜與變動的歷程，每位懷孕媽媽只有親臨體會才能感知其中各種心情，而這段期間的焦慮情緒是常見的，事實上，適度的焦慮也是有益健康的，適度的焦慮能讓人提升注意力，更聚焦於該留意的細節事項上，避免不必要的風險或傷害發生，例如：懷孕媽媽常會擔心胎兒的健康問題，因而會更注意自己的飲食營養與身體狀況，避免讓自己陷入壓力情境過久或讓情緒起伏太大。因此，懷孕媽媽在焦慮產生時，學會理解和適度因應的方法，將可減少懷孕時情緒調適不良的情形發生，亦可促進其對自我的認識和效能之提升。