

媽媽的情緒也 需要被照顧

吳家榕 臨床心理師



大綱

- ▶ 照顧寶寶不容易，需要家人體諒與協助。
- ▶ 若有產後憂鬱找上門，儘早求助婦產科或精神科。
- ▶ 媽咪自創小確幸，轉念放鬆很重要。



新手媽咪事務多

- ☑ 擠母奶、餵奶、換尿布
- ☑ 安撫寶寶的哭鬧
- ☑ 留意打預防針時間
- ☑ 傳統習俗的活動
- ☑ 週遭他人的建議與批評
- ☑ 返回職場前的寶寶訓練
- ☑ 其他

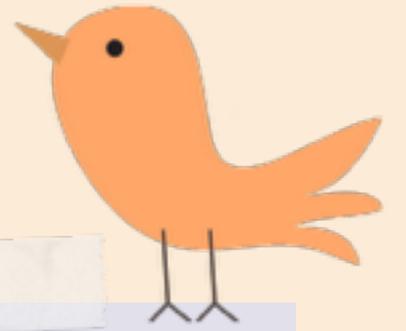


換個角度放輕鬆

- ▶ 母乳量因人而異，盡力就好。
- ▶ 保持體驗好心情，收涎、抓週歡笑多。
- ▶ 不需最完美父母，只要夠好的父母即可。



面對他人建議有一套： 大家的口耳相傳是正確的嗎？



▶ 網路資源善利用

- 兒科醫師撰寫文章及網頁
- 母乳協會
- 行政院衛生署國民健康局母乳哺育諮詢專線
- 心理或兒童領域專業人士撰寫之育兒的書籍或網頁

▶ 尋求專業協助

- 兒科
- 婦產科
- 兒童臨床心理師
- 職能治療師

面對他人建議心理調適

陳乃綾 職能治療師

- ▶ 了解對方熱心建議的動機，大部分的人熱心建議都是出自於對寶寶跟自己的關心、想表達熱絡的情感、想講講自己的經驗(可能是讓對方有成就感、自信的經驗等)，了解對方並非惡意或故意針對自己、批評自己。
- ▶ 對方建議方式也許會讓我們不舒服，我們可以試著去理解對方的動機，也許只是想要找話題、分享經驗、表達關心而已。
- ▶ 對方沒有在我們的家庭裡生活，他們只看到其中一面，只有爸媽最了解自己的孩子，每個孩子跟家庭的狀況都不同，對方不理解因此誤解。但是若我們在各方面都已經很努力調整，不需要因為對方的誤解就讓自己陷入負面情緒。看到自己的努力，好好肯定自己！



面對他人建議心理調適

陳乃綾 職能治療師

- ▶ 肯定對方的關心，適當告知那些互動會造成自己困擾、讓自己感到不舒服、不被尊重。
- ▶ 找其他對方有興趣的話題轉移對方關心的焦點，或找事物讓對方參與。
- ▶ 若對於他人的建議頻感困擾，可減少與孩子在對方面前曝光的機會，在公開網路頁面討論或張貼自己孩子相關訊息，亦可設定特定親友觀看即可。



產後憂鬱來攪局

- ▶ 約有三到八成媽咪在生產後幾天，會有憂鬱情緒。
- ▶ 其中約一成的媽咪會有產後憂鬱症。
- ▶ 不可輕忽重度產後憂鬱的嚴重性，有時會有自殺或傷害孩子的想法。



產後憂鬱之症狀

(摘自賀姝霞, 護理雜誌, 2013)

幾乎每天都有五個症狀以上，若持續兩週，則建議就醫。

- 低落情緒：如悲傷、淚流滿面、空虛感。
- 明顯對事情失去興趣。
- 沒有節食但體重下降，或突然變重且超過原本體重的5%。
- 嗜睡或失眠。
- 動作遲緩或坐立難安。
- 疲倦或失去活力。
- 無價值感或過於強烈或不適當的罪惡感。
- 無法有效地思考，注意力不集中或猶豫不決。
- 反覆不斷有自殺想法、計畫或嚐試行為

產後憂鬱之治療

- ▶ 藥物治療，若要哺餵母乳，需與醫師討論。
- ▶ 心理治療。
- ▶ 親人、朋友的支持與關懷。
- ▶ 密集的伸展運動 (Heh、Huang、Ho、Fu與Wang，2008)。



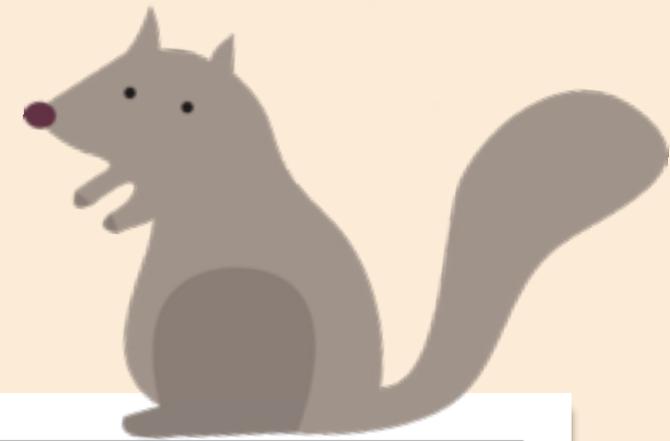
開創媽咪的小確幸

- ▶ 趁寶寶入睡，做自己喜歡的事。
- ▶ 做些冥想、泡澡、按摩、逛街等抒壓活動。
- ▶ 假日時，讓自己短暫放風，休息一下。
- ▶ 與有經驗的親友們聚會，討論照顧寶寶好良方。
- ▶ 寶寶重要，夫妻感情也要顧，開創「兩人世界」的空間。



爸媽的心理調適

陳乃綾 職能治療師



- ▶ **有負面情緒是很正常的**，照顧嬰幼兒本來就是一件很累人辛苦的事，但是覺得灰心、失望、疲累、煩躁並不代表自己就會成為糟糕爸媽。允許自己有負面情緒，察覺到自己需要休息、喘一口氣，回想這段日子付出的努力肯定自己，並告訴自己這些日子只是過渡階段，孩子總有一天會長大。
- ▶ **沒有人是完美爸媽**，爸媽們本來就需要嘗試跟犯錯的機會才能成為夠好的爸媽。
- ▶ **不要害怕犯錯**，只要過程中爸媽有努力陪伴及安撫寶寶、調整教養模式，信任依附關係本來就需要多次良性相處及互動慢慢累積，不會因為爸媽少數犯錯，就對孩子造成傷害，**關係是不斷累積良性經驗而成**並且是可以被修復的。

情緒平穩的爸媽， 才能給予寶寶適當的照顧跟心理支持

陳乃綾 職能治療師

- ☑ 找一、兩個信任而且願意接受討論溝通的親友、甚至保母一起形成照顧團隊共同照顧寶寶。需要休息時有其他人支援對爸媽跟孩子都是很好的幫忙！
- ☑ 認識媽媽，加入媽媽社團，共同分享照顧孩子的大小事。
- ☑ 帶著寶寶出門走走、曬曬太陽轉換心情。
- ☑ 媽媽可以試著做簡單的運動，對於睡眠或情緒都有幫助。

有快樂媽咪， 才有健康寶寶。

參考資料：賀姝霞(2013)，
產後憂鬱症，護理雜誌，60
卷6期，P22-26。

