



孕期壓力調適

「我懷孕了！」當您發現有一個小小的生命在您的體內孕育的第一時間，當時的心情是興奮、驚訝還是感動呢？接下這份生命的禮物後，接下來也許您會開始感受到喜憂參半的矛盾情緒。別擔心！這些心理感受都是非常自然且常見的喔！依據國內陳彰惠教授所編制的孕期心理壓力表中，懷孕基本上或多或少會使準媽咪感受壓力，以下是壓力最常出現的三個層面及我們可以面對壓力的小方法：

1. 「我和寶寶可以平安健康嗎？」(對母子健康及安全的擔憂) → 定期產檢 + 更新正確孕期保健資訊，懷孕免煩惱！

「聽說吃有顏色的食物，寶寶生出來會不白？」、「打無痛分娩產後會容易腰酸背痛喔～」現今網路資訊發達，網路上有各式各樣似是而非的資訊，或從網路論壇、周遭親友分享的媽媽經，有些資訊真的好嚇人！導致您可能會因為發現自己出現相似的症狀而感到擔憂，其實現代醫學發達，許多新生兒疾病或產況都可以透過定期產檢檢測疾病徵狀，加上專業醫生的診斷，並適時諮詢專科醫生，相信都會獲得適當的解答。

2. 「寶寶來了，可是我準備好了嗎？」(母親角色引發之壓力) → 責任分工，默契培養

寶寶出生後有大大小小的事情需要準備，在孕期時間您會開始構思寶寶加入家庭的情景，並進行物品添購、環境布置等事宜，包含未來生產時的安排、寶寶的命名、托育方式等。請記得 - 這個過程中絕對不會只有你一個人，雖然孕育寶寶是媽咪的獨家經驗，但家人會是您和寶寶最佳的後盾。孕期時可以多與配偶、家人溝通，討論未來生活改變的因應，有了這些準備，可以減輕手忙腳亂的情況。最後，也請記得，當遭遇未預料的情況發生時，您和家人會一起面對，別拿過去的事責罰未來的自己。

3. 「身材變形且行動笨重的自己讓我好沒自信！」(身體外型及身體活動改變引發之壓力) → 培養自信，最美麗！

懷孕後難免會使您的身形改變，生活習慣、喜好、行動方式都和以前不同，過去的走路有風變成小心翼翼，懷孕因體內賀爾蒙分泌的動盪，會使媽咪變得敏感，也因此有些媽咪會不滿意鏡子裡的自己，甚至因此擔心對另一半失去吸引力，其實有自信的女人最美麗！當您願意把擔心的焦點轉為如何好好照顧自己，買一些舒適又美麗的衣裳、報名孕期瑜珈課程...等，每天下班後也可以跟另一半來場愜意的散步小約會，聊聊自己孕後的身體與情緒變化，您會發現事情似乎沒自己想得那麼嚴重，也許另一半給予您意想不到的溫馨回應呢！

歡迎加入由本市府同仁組成的新手爸媽 FUN 輕鬆 LINE 群組



桃園市政府 EAP 諮詢專線 0800-002-7858 關心您