



# 支持母親的力量



撰文◎婦產科產房組長 吳姿萱

每一位母親都是由女人蛻變而來，孕育新的生命對於女人來說，是人生中的一件大事。母親有一種神奇的力量，從懷孕開始身體變化、賀爾蒙改變及心境上的轉變，到寶寶出生的時候，讓我們來瞭解，要蛻變成母親會經歷什麼樣的過程。



## 生理變化

在懷胎十月的過程中會面臨不同的身心變化。懷孕伴隨的不適症狀，有些會隨著懷孕週數增加而出現，如：懷孕初期因賀爾蒙改變，會有噁心、嘔吐症狀；懷孕中後期會隨著肚子變大，影響肺部擴張及壓迫膀胱，導致易心悸及頻尿等問題；身體外觀也會出現妊娠紋、體

重增加、皮膚膚質改變（例如發癢）等變化，分娩的陣痛、產後脹奶與復舊的不舒適，還要學習哺餵母乳及照顧新生兒，此時容易發生身心俱疲的情形。

## 心理變化

準媽媽除了身體外觀及賀爾蒙的改變，準媽媽在懷孕期間情緒波動也會較明顯。造成情緒波動的可能原因：

### 一、生活當中的壓力

現況多為雙薪家庭，準媽媽即便懷孕也要出門上班，下班後仍需處理家務，同時面臨孕期的身體不適，會將原本的生活常規打亂，時常覺得力不從心，此時準媽媽可能會感到挫折、壓力增加、無力改變當下情形及可能出現自責現象。

### 二、角色的轉變

若此胎是第一胎的話，每對父母從原本夫妻關係，轉變成父母之角色，角色轉換是最大的改變。一個小生命到來，有許多美好的地方，但也有傷腦筋的地方，新手爸媽面對懷孕期間、生產過程及寶寶出生過程，總是覺得慌張及手足無措，除了要學習照顧新生兒，還需承擔經濟及生活壓力。從「伴侶」身分轉變成「爸媽」，雖然是開心的人生階段，但許多人在面對角色的轉變時，發生適應不良的狀況。

### 三、家庭溝通不良

有長輩在旁協助雖然有好處，但生活中的觀念不合，如溝通不良或衝突，也是造成家庭失和的主要原因。成為「夾心餅乾」的爸爸壓

力會逐漸提升，夫妻之間的衝突也會增加。

## Mr. RIGHT陪伴準媽媽

針對前述狀況，要如何幫準媽媽安然度過懷孕的十個月呢？當然是需要伴侶的陪伴，此時準爸爸的陪伴與支持是相當重要的。

簡單的口號：「Mr. RIGHT」！

「R」：Release（放鬆、釋放情感）。

「I」：I am with you（我與你同在）。

「G」：Good（愛的讚美）。

「H」：Hug（深情的擁抱）。

「T」：Together（一起努力），讓準媽媽不會感到孤獨的感覺，產生凝聚力及向心力。

準媽媽有十個月的時間準備當媽媽，但準爸爸不一樣，寶寶不是住在爸爸的肚子，很多爸爸是在孩子生出來的那一刻才真正有了當爸爸的感覺。其實許多新手爸爸都願意參與懷孕、生產、養育之過程，只是有時候不知道如何加入，所以會讓媽媽感覺爸爸都漠不關心！所以媽媽與爸爸的互相溝通很重要，互相給予鼓勵，也要練習表達需要什麼，愈是手足無措就愈要互相溝通體諒、互相幫忙，讓夫妻成為彼此的神隊友。



準爸爸陪產  
衛教影片