



學懂面對耷尖家姑

生兒育女不單是夫婦二人的事，同時亦是兩人父母的大事，故當產婦誕下麟兒後，家翁家姑及自己的父母親都成為為爺爺嫲嫲和公公婆婆，如三方關係融洽，BB出生後大家可協調如何幫忙，例如由某方全權協助，又或雙方父母輪流協助，並定下以產婦意願為優先的安排就最好。但如果與長輩關係欠佳，產後因照顧BB問題，很容易引發衝突。

馮淑敏博士說，大部分由女方父母幫忙照顧，都不會有太大問題，因為就算有意見不合，產婦早已習慣及理解父母，一般不會有太大衝突；如果由家姑來照顧，家姑的不同想法或加上本身關係並非融洽，就很容易令新手媽媽增添壓力，所以這時身為丈夫的便要擔當協調角色，避免爭執收場。

另一方面，新手媽媽亦要學懂包容，家姑提出的建議都是善意的，縱使未必合意，新手媽媽應大方接收這份善意，令對方開心，自己亦不會難受；同時當作是一個挑戰，如做得好便應讚賞自己。

▶ 學習如何接收家姑的善意，其實是對自己的挑戰。



定期清理人生不快事

產後抑鬱症的出現，源於產婦將日常生活遇到的困難事放大，並遮蓋了快樂的一面，以致負面情緒充斥。要避免這種情況，新手媽媽宜定期清算舊帳，將昔日不如意事情清洗乾淨。

馮淑敏博士指在求助的產後抑鬱個案中，除了本身性格有關外，很多時是過往積累了很多不愉快經歷，一直無法清理，到了產後要面對種種困難時被激發出來，引致情緒抑鬱。

但說來容易，實際施行可能困難重重，特別是一些並非計劃生育，又或BB出生時適逢遇上婚姻危機，這些新手媽媽面對的困難就更多及更無助。馮博士建議如遇到極大困難以致情緒要爆發時，當刻可以嘗試離開現場，然後深呼吸，又或對着鏡子笑，或找適當人士傾訴一下，可以令繃緊的情緒稍為舒緩，過後才能冷靜面對。

最後馮博士提醒新手媽媽，如持續遇上不快事導致情緒飽受困擾，丈夫朋友都無法幫助下，宜盡快尋求專業人士協助，盡早正視問題。

▶ 朋友間互相支援，有助紓緩壓力。



好友 實際幫忙+聆聽

在丈夫的關心以外，產婦好友們的實質支援亦十分重要。所謂實質支援，可以是幫忙購買日用品，或幫忙煮一餐飯，甚至購買尿片、撲奶粉等，都能減輕新手媽媽的負擔。

馮博士說，有育兒經驗的朋友固然可以分享湊仔心得，或指導一些實際技巧及注意事項，同時亦較能理解新手媽媽的困難，從而作出適當的協助；而沒有經驗的朋友，實務的幫忙和心靈上支援都有助新手媽媽紓緩抑鬱情緒，例如擔當聆聽者角色。不過馮博士提醒朋友在聆聽時，忌一邊聽產婦吐苦水，一邊過分替她肉緊，或只附和她的意見，「聆聽者最好立場中立，如能有一點輔導技巧就更好，例如在新手媽媽思想偏向一方時，可引領對方看事實的另一面，例如產婦怪責丈夫不幫忙，朋友可提醒丈夫工作辛勤都要為了給一家人更好的生活，有時太忙可能難免有所疏忽，要學習包容和主動要求協助；又例如BB經常哭叫令她十分苦惱，或可提醒BB哭叫有助心肺功能發展，如肯定BB沒有任何不適時便毋須太過擔心，總之盡量帶她走出負面的情緒。」

▶ 丈夫是產婦最好的依靠，多點慰問及主動提出協助，產婦已夠心甜。

▶ 定期檢視人生，清走不快事，令人更有力量面對未來。



▶ 產婦擔心無法照顧好BB的壓力，或會令她們情緒受困擾，大於身體上的勞累。



壓力來自自己

產婦在嬰兒出生初期，身體元氣未恢復，加上要照顧BB，每隔數小時餵奶、更換尿片、清潔等等足以令新手媽媽忙得體力透支，但這不是產後抑鬱的主因。

養和醫院臨牀醫療心理學中心副主任馮淑敏博士說，「產後生理上的勞累，不一定會觸發情緒危機，婦女從懷孕開始經歷不適，並且有了心理準備產後更辛苦，而部分產婦在艱辛努力如多次接受人工受孕療程後，才能誕下麟兒，幾辛苦都捱得過，故產後的辛勞不算是一回事。真正令產婦情緒產生困擾的，不是生理上，大多是來自自己的心理壓力。」

馮博士解釋，產婦最大的壓力，是擔心自己無法好好照顧初生兒，所以當遇上餵哺困難、BB不停地大哭，又或BB生病，媽媽就倍感無助。



丈夫 心靈支援+伸手協助

正因為新手媽媽容易感到力有不逮，故身邊的支援十分重要，第一個最能伸出援手的便是丈夫。

馮博士指出，丈夫的幫忙十分重要，例如幫忙換尿片及清潔，BB半夜哭叫時率先起牀給他抱抱，讓媽媽有多一點時間休息。有時新手爸爸照顧本領不高強，但他們仍然時刻表現出願意幫助，這點「出心」表現令產婦感覺到丈夫的愛護和有施予援手，可減輕媽媽的壓力。

一些簡單的工作，例如當太太為嬰兒洗澡時幫忙預備水、拿毛巾或衣物；又或學懂沖調奶粉，就算不懂調奶或調不好，都可以為太太拿取奶瓶、奶粉，總之能做甚麼就做甚麼。

而作為丈夫的大忌，是在新手媽媽辛苦時，自己卻置若罔聞，完全不施予援手，其中常見例子是半夜當太太正辛苦谷奶，BB又在哭叫，丈夫卻是睡到香甜兼發出鼻鼾，這時最容易令新手媽媽感激氣。所以馮博士提醒，丈夫宜盡量時刻都主動幫忙及關心，女性只要感到丈夫的心意，就算沒有真正幫手，她都會感心暖的。

旁人支援

踢走產後抑鬱

產後抑鬱症有先天因素，但如果媽媽在產後孤立無援，要獨自一人面對照顧BB的壓力，就有較大機會觸發潛伏的情緒，引發產後抑鬱症。所以丈夫、家人和朋友如能在這段期間伸出援手，幫助產婦度過難關，她們患上產後抑鬱症的機會便大大降低。

今期臨牀醫療心理學家馮淑敏博士，繼續為大家剖析家人協助的重要性。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：林彥博

養和醫院臨牀醫療心理學中心副主任
馮淑敏博士

