

迎接生命的歷程
孕產期心理調適

黃聖然心理師 /撰

孕期心理狀態，有哪些？

懷孕，是充滿複雜情緒的歷程，高興、擔心、期待與失望，矛盾，這些是孕期過程常見的！不論是新手媽媽或爸爸，都會有類似的感受。

迎接一個全新的生命，往往會充滿諸多想像，從得知懷孕那刻開始，我們的心理狀態已然悄悄改變，開始思考更多，湧入更多感受，情緒在這個歷程中起起伏伏，

這樣的歷程可分為四個階段，每個階段的經歷與感受有所不同：



(一)第一孕期(0~3月)

懷孕初期總是又驚又喜，不論是不是有計畫受孕，皆伴隨多重的情緒。由於初期需要更多細心的照顧與調適，對孕產婦來說，會有較多不確定性與擔心，處處小心，深怕一個不穩定就失去寶貴的新生命，從而讓自己的情緒擺盪不定。

(二)第二孕期(4~6月)

胎兒穩定之後的孕期，開始會有較多的喜悅與快樂，除了關注於身體變化外，也開始注意胎兒的一舉一動，漸漸感受成為人母的心情，充滿自豪，過程也開始大量收集相關衛教資訊，包含飲食、運動或衣裝等……，為接下來的孕期準備。

(三)第三孕期(7~10月分娩)

懷孕後期，密集的檢查與準備，孕產婦會開始擔心分娩的情況、胎兒與自身的安全，敏感而脆弱，且情緒起伏也因賀爾蒙的激增而驟變。與此同時，「築巢」行為也逐漸出現，會嘗試改變家裡環境，佈置成適合孩子居住的樣貌，買嬰兒床、收拾尖銳物品、桌椅尖角防護等……，準備安全的育兒環境。

(四)第四孕期(寶寶出生頭三月)

寶寶出生後，會經歷一段焦慮的起伏期。面對小小生命的來到，我們會變得更敏感，常擔心事情做不好。面對寶寶的反應不如人意時，也許會難過、挫折，同時，也可能對於自己所期待成為父母的樣子感到失望！但這都是正常的心理歷程，沒有人天生就是父母的角色。

該如何做到情緒調節？

(一)瞭解自己的壓力來源：
當煩躁時，試著對自己的壓力狀態評分，1~10分來感受問題造成壓力的程度，當某件事壓力最高時，列為優先處理的問題。

(二)壓力源的影響為何：
瞭解壓力程度最高的事件後，接著感受自己受到此事的影響為何？
產生什麼情緒？以及自己為何如此在意？簡單思考後，接著往下一步。

(三)因應的調適方式：

- 直接因應

意旨針對問題進行解決，例如:當胃口不適時，尋找讓自己吃的開心也不會反胃的食物，以解決困擾。

- 間接因應

意旨無法解決問題的調適方式，例如:當問題無法短期解決，則尋找調適自身不適感的方式，像是進行運動或呼吸放鬆，改善自身情緒。

孕產期，是一段心理變化極大的歷程，除了孕婦本身的狀態，周遭親友，也會因為新生命即將到來，而出現不一樣的心理變化。
因此，能讓自己的親友也同樣瞭解孕婦的心理狀態，並讓其也成為自己可靠的資源與後盾，也是我們可以去做的！

聯絡我們：

(02) 2731 - 9731

LINE

台北市忠孝東路三段54號9F-1
忠孝新生捷運站3號出口1分鐘