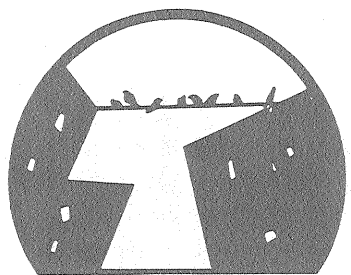


橋



地址：香港堅道明愛大廈五〇二室
香港北角建華街三十號聖猶達堂
九龍窩打老道一三〇號教研中心
九龍荔枝角道三十三號鐘意商場一〇七室
電話：810 1104；810 1105
566 5019；566 5020
336 6523；338 8485
397 2095；397 2096

第39期
季刊

第一版

非賣品

一九九一年十一月



從懷孕到養兒育女

彭杏嫻

「愛情結晶」不是一個很美麗的名詞呢？在你的心目中泛起的又是怎樣的一幅圖畫呢？兩個恩愛的男女抱一個活潑可愛的嬰兒，多溫馨的寫照！抑或是兩個滿臉迷惘，手忙腳亂的男女，守著一個哭鬧著的小朋友呢？

對於結了婚的你們來說，為人父母會帶來甚麼感受？充滿盼望和成長的喜樂，或是不息的瑣碎壓力和疲累不堪的責任？我們相信這些都是真確的感覺，但若要選擇那方面的感覺多些，便要視乎為人父母前所作的準備，與及實際為人父母時的調整和適應。喜樂抑或愁煩，大概可以從懷孕時開始抉擇。

靜默等候時——

現代夫婦大多謹慎實行家庭計劃，若這次懷孕不是預期的，乃是一個意外驚喜，夫婦倆難免會有些惆悵，如果再加上經濟上的困擾，他們當會感到不少情緒上的壓力。夫婦倆實須互相坦誠地傾吐自己的感受、擔心、恐懼及期望，彼此建立密切的支持與了解；放開心懷，商討未來的安排，才是迎接新生命的好方法。

懷孕時的身體不適和荷爾蒙分泌的重大改變，都令孕婦容易偏向情緒不穩定；而體型的轉變，也影響她的自我形象。在這方面，丈夫的分擔非常重要，例如耐心地聆聽太太的傾訴，適當的安慰皆能幫助安撫她的波動情緒，又或陪伴她買孕婦時裝，為她扮靚等。至於太太身體的不適，丈夫可為她按摩患處，與她一起作適量運動及散步，又協助料理家務，為她購買喜歡吃的東西等，都能舒緩她的情緒壓力，而夫婦倆亦可開始學習共同分擔為人父母的苦樂。

對初任母親來說，產前護理、胎兒能否健康正常地出生。如果夫婦能一同參加產前課程，尋求疑問的答案，而丈夫亦能陪太太往產前檢查，了解她的身體狀況，那麼整個懷孕過程兩夫婦便能一同感受，也一同去經歷大家角色的轉變。初為人母是新的負擔，初為人父的他又何嘗不是？

當所有注意力都集中在那孕婦身上時，聰明的太太們可不要忘記你的丈夫們，他們同樣也會感受到不少的「懷孕」壓力。例如：家庭經濟的擔子，家居生活的重新安排，太太需要更多的呵

護，性生活的停止或減少，在在都須要太太了解及正視。其實懷孕期內的大部份時間仍可以有正常的性生活，只是須加以留意及控制，例如次數減少，不宜有太激烈的動作，姿勢方面要有所調整等，要特別注意的是妊娠三個月以前及七八個月以後是比較不安定期，可能要以加節制。只要夫婦彼此理解合作，懷孕期內仍可親密的接觸，繼續溝通，保持密切的聯繫。

若然夫婦能多關心彼此的需要，開放地溝通，互相支持與安慰，定能帶著盼望的喜悅跨過懷孕期，也為未來真正為人父母時的合作奠下良好的基礎。

呱呱墜地之後——

十月懷胎期滿，小兒的誕生滿以為帶來不少的興奮，誰知這媽媽會悶悶不樂，有時會哭泣，又嫌不喜歡這小生命。其實她可能患了「產後情緒失調」，不是每一個產婦都會那樣，只是部份會有這些感覺，原因也是可以理解的。產後身體復原不完全，要為家務勞累，又或掛慮家庭開支，籌算恢復工作對嬰兒的負面影響等，情緒自不會輕鬆；此外，護理嬰兒是很忙碌的，好像有永遠做不完的洗滌尿布及奶瓶工夫，缺乏經驗的新任媽媽容易有吃不甘的自覺，有些又對自己要求很高，結果令自己很疲倦。一般來說，分娩並非構成「產後情緒失調」的原因，只是使本來已有情緒失調傾向的婦女發作而已。

嚴重的情緒失調就要去看醫生，而做丈夫的也須知道太太的困難所在，才可以幫助舒緩情緒。條件許可的話，找人代為照顧嬰兒，讓產婦爭取休息時間，注意飲食，作適量的運動，打扮儀容，安排時間外出或與丈夫探朋友；嘗試和丈夫一起帶嬰兒散步，傾吐感受，學習欣賞嬰兒的一切，例如樣貌、睡姿、手足活動等，培養凡事往好處看的心態。

的道路

孩子需要你們——

照顧了新任母親，也要看看誰來照顧初生的嬰兒。「誰是保姆」是一個異常重要的問題，需要父母事先仔細考慮及作好安排的，因為出生至入學這階段的照顧影響著小兒的成長，更為他或她的性格、情緒、心智各方面奠下基礎。

出生至一歲期間就是嬰孩建立信心的時候，這種信心是因為他各種需要得到滿足和感到身心安全而建立起來的。他能夠身體舒適，常常與父接觸，得到愛護及關懷，他對人的信任就會增加，這日漸增強的信心，就令他更願意接受新的經驗；此外，這些與父母的親密關係也可助孩子對人有信心，預備日後建立其他人際關係。故此，父母親要盡量使孩子感到安全及滿足。一歲至三歲期間的幼兒已開始有自主力和意志，因而也有發脾氣和不理睬大人的情況出現，但實在也很需要父母的關注，父母可多鼓勵孩子參與遊戲，於當中學習，以讚

- (1) 沒有一個人事先對做父母所須費的心血有充分的觀念，需要時間去適應和投入，不用心急以為可一下子明白一切，錯誤乃成長的機會。
 - (2) 失去的自由可能比想像中更多，夫婦倆須忍耐地想辦法，不好懷緬過去沒有孩子日子如何。
 - (3) 夫妻相聚時刻變得有限，可能需作事先安排。彼此明白，要愛孩子，但他們不能取代配偶。
 - (4) 孩子的出現令夫婦的性情有時會有一反常態的表現，例如溫文變得易怒，會令人嚇了一跳，須調整一下對自己及配偶的一貫看法。
 - (5) 做了父母，就要學習對付新出現的對孩子或配偶的恨意和怨氣。
 - (6) 聽了不少育兒經的夫婦很多時會發覺，在實際生活裡不實用，因為每個孩子，情況也不同，所以可行的育兒之道是從經驗中摸索出來的；而且也須不時調整理想做法和實際做法之間，例如你要你的孩子清潔整齊，但對一個開始跑跳的幼兒來說，要達到這標準，就難為了母親不斷為他換衣服。作為父母的選擇是甚麼呢？
 - (7) 夫婦須接受自己能力的有限。應付不來的時候，找人傾訴或幫助都是好辦法；尤其是全職母親，須盡量安排有自己的時間或活動，不怕覺得冷落了孩子，而丈夫也可在這方面支持。
 - (8) 兩口子之間的話題多了環繞孩子，且全是瑣碎事兒，聽多了，丈夫可能覺得厭煩，便須彼此留意，盡力保持有時談談以往愛談的及孩子以外的事情，或只是談心。
 - (9) 尊重孩子的獨特，接納他與期望中的不同，若有這想法就能減少心煩氣躁，更不會令親子關係緊張。
 - (10) 有些時候，辛苦的感覺似乎如永恆一樣無休無止，但會過去，甚至一溜煙般過去，不如加多點幽默，想想那可愛怪趣的場面。
- 當夫妻倆一起學習、實驗、成功、失敗、發現養兒育女的新天地時，兩人的關係也越來越加強，對彼此的愛意也會日益加深。
- 為人父母的經驗就是那樣，好壞滲雜串連，無休止，但那些日子一幌眼就溜逝了。你們願意選擇如何去經歷它呢？