

家庭議會家庭教育系列 新手父母家庭篇

第一集：**產後媽媽會出現情緒困擾？**（對白稿）

主持：很多新手父母在寶寶剛出生的時候，都會覺得很興奮，但一踏入照顧寶寶階段，除了自己休息時間不足外，還要面對各種適應上的困難，情況就好像以下的新手媽媽 Betty 一樣……

第一節戲劇

旁白：Betty 在大廳抱著初生孩子，心不在焉。當她放下孩子時，忽然嗅到燒焦的氣味。

Betty：（心想）啊，忘了關火！又會這樣善忘的！
寶寶，媽媽連小事都做不來，是不是很沒用？

旁白：Betty 望著孩子，感到很自責。

晚上，Betty 一人坐在大廳梳化上哭泣，她的丈夫 Brian 這時下班回家。

Brian：老婆，發生什麼事？身體不舒服嗎？沒事的話，你為什麼哭了？

Betty：我也不知道，這陣子都是這樣，老公，我很擔心……

Brian：沒事的，人人初時都是這樣的，你想得太多了。

Betty：什麼？想得太多了？你不是我，你怎會知道？

專家意見

王曉莉醫生：產後的媽媽因為角色的轉變，和受壓力及荷爾蒙等因素影響，她們會容易情緒不安、容易哭泣、失眠及煩躁。根據統計顯示，平均每兩個產後婦女，有一個會於產後三至五日出現產後情緒低落，新手媽媽只要有足夠的休息，及得到伴侶、家人及朋友支持，不穩定的情緒一般會於幾日後得到舒緩。不過約有一成婦女有機會出現產後抑鬱情況，通常抑鬱的情緒會於產後六星期內出現，不過有些亦會於產後一年內出現，除了容易哭泣、煩躁及憂慮外，她們還可能出現失眠、食慾不振、對周邊事物失去興趣等病徵，有時候會產生傷害寶寶或自己的念頭。如果這些徵狀持續多於兩星期，應該盡快向醫護人員求助。

第二節戲劇

Brian：其實你在擔心什麼？

Betty：我覺得我這個媽媽很沒用，我很害怕照顧不了寶寶。

Brian：老婆，我知道當媽媽不容易，要擔心這樣，又要擔心那樣，但無論發生什麼事，我也會一直在你身邊支持你，與你一同照顧寶寶，一起看着他健康快樂地成長的，好嗎？

專家意見

王曉莉醫生：大家要多留意身邊的產後婦女，一旦發現她們情緒問題持續，或愈來愈嚴重，就要盡快向醫護人員或社工尋求協助。

主持結語

主持：當一個人不開心的時候，需要的未必是一個解決方法，有時一雙聆聽的耳朵、一個可依靠的肩膀，隨時可以給對方很大的力量。

金句：支持伴侶需耐性，多點體諒與聆聽。