

# 家庭议会家庭教育系列 新手父母家庭篇

第一集:产后妈妈会出现情绪困扰? (对白稿)

主持: 很多新手父母在宝宝刚出生的时候,都会觉得很兴奋,但一踏入照顾宝宝阶段,除了自己 休息时间不足外,还要面对各种适应上的困难,情况就好像以下的新手妈妈Betty 一样......

# 第一节戏剧

旁白: Betty 在大厅抱着初生孩子,心不在焉。当她放下孩子时,忽然嗅到烧焦的气味。

Betty: (心想)啊,忘了关火!又会这样善忘的!

宝宝,妈妈连小事都做不来,是不是很没用?

旁白: Betty 望着孩子, 感到很自责。

晚上,Betty一人坐在大厅梳化上哭泣,她的丈夫Brain 这时下班回家。

Brian: 老婆,发生什么事?身体不舒服吗?没事的话,你为什么哭了?

Betty: 我也不知道,这阵子都是这样,老公,我很担心.....

Brian: 没事的,人人初时都是这样的,你想得太多了。 Betty: 什么?想得太多了?你不是我,你怎会知道?

#### 专家意见

王晓莉医生:产后的妈妈因为角色的转变,和受压力及荷尔蒙等因素影响,她们会容易情绪不安、容易哭泣、失眠及烦躁。根据统计显示,平均每两个产后妇女,有一个会于产后三至五日出现产后情绪低落,新手妈妈只要有足够的休息,及得到伴侣、家人及朋友支持,不稳定的情绪一般会于几日后得到纾缓。不过约有一成妇女有机会出现产后抑郁情况,通常抑郁的情绪会于产后六星期内出现,不过有些亦会于产后一年内出现,除了容易哭泣、烦躁及忧虑外,她们还可能出现失眠、食欲不振、对周边事物失去兴趣等病征,有时候会产生伤害宝宝或自己的念头。如果这些征状持续多于两星期,应该尽快向医护人员求助。

### 第二节戏剧

Brian: 其实你在担心什么?

Betty: 我觉得我这个妈妈很没用,我很害怕照顾不了宝宝。

Brian: 老婆,我知道当妈妈不容易,要担心这样,又要担心那样,但无论发生什么事,我也会一

直在你身边支持你,与你一同照顾宝宝,一起看着他健康快乐地成长的,好吗?

# 专家意见

王晓莉医生: 大家要多留意身边的产后妇女,一旦发现她们情绪问题持续,或愈来愈严重,就要尽快向医护人员或社工寻求协助。

### 主持结语

主持: 当一个人不开心的时候,需要的未必是一个解决方法,有时一双聆听的耳朵、一个可依靠的肩膀,随时可以给对方很大的力量。

金句: 支持伴侣需耐性,多点体谅与聆听。