當媽後的生活不孤獨! 孩子的活力是 最強大的動力

文章

5月27,2021

0 MIN

迎接新生兒滿是喜悅,但隨之而來的卻是各種挑戰!即使現今許多爸爸會分擔育兒責任,但在全球各國中,仍有很高的比例是由媽媽承擔頭一個月的照護工作,孤獨感極高。與其沉浸在沮喪的情緒中,不如多與孩子進行親密互動,從育兒中找到樂趣。

深陷寂寞感的新手媽媽,一定要試著找尋解決的原因,成為媽媽後,孩子並不是生活中唯一的重心,時常要放大檢視自己的感受,當媽後依然要活得自在開心

產後的孤獨生活

順利生產後,看到寶寶對你微笑,媽媽將其視為珍愛的寶貝,每天滿足他的需求,想把全世界最好的事物都給他。但漸漸地,新手媽媽卻發現「自己的世界只剩下寶寶」,幾乎沒了跟其他人的互動,頓時失去了很多角色。有位日本攝影師長谷川美祈,曾拍攝名為《被叫媽媽》的系列照片,在一張全家福中,她將其他家人的臉塗掉,只留自己與女兒,並寫下一句話「因為我只處於母親及女兒的世界中,感到孤獨無立,好像『我』已經消失了……」

當極大的寂寞感,加上餵奶、睡不飽、寶寶哭不停等育兒挑戰,部分新手媽媽會因此出現產後憂鬱症狀,發生產後憂鬱的原因尚未確定,懷孕時的身材變形、產後的傷口恢復、育兒照護都可能是原因之一。新手媽媽可以檢視一下,如果過去一個月的時間,時常覺得心情低落、對未來沒有期待感,抑或是對事物無法產生喜悅感,就表示要找尋緩解的管道。

找尋適當的協助管道

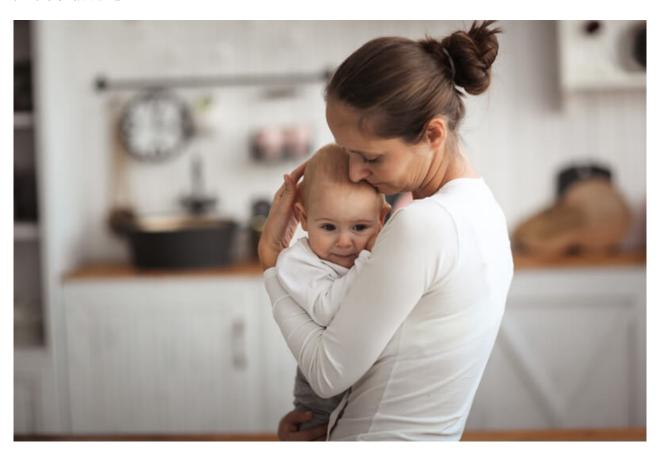
深陷寂寞感的新手媽媽,一定要試著找尋解決的原因,成為媽媽後,孩子並不是生活中唯一的重心,時常要放大檢視自己的感受,當媽後依然要活得自在開心:



- 學會調整育兒生活:當媽媽不需要隨時戰戰兢兢,可以跟著孩子的生活步調走,當孩子睡著時,媽媽也要抓緊時間休息,並懂得找尋後援,讓另一半或是其他家人接手實實,自己有機會獲得喘息空間。
- 學會說出內心的不舒服: 家人的陪伴是媽媽最堅強的後盾, 所以當身體、心理覺得疲累時, 媽媽要勇敢告訴給另一半或家人, 或是找尋身旁有孩子的朋友, 多了鼓勵及建議, 相信媽媽會感覺好很多。
- 積極尋求專業的資源:如果媽媽發現憂鬱情況沒有好轉,就要積極找尋專業的醫師協助,可以到婦產科、身心科等尋求協助,必要時服用藥物,越早發現,越早治療,症狀越快緩解。

與寶寶的親密互動

為了不讓寂寞感遽增,新手媽媽可以試著從育兒中找到樂趣,你會發現,其實「當媽媽是件很快樂、不寂寞的過程。」例如可以鼓勵寶寶大膽玩,適度享受戶外活動及刺激。寶寶白天放電足夠的話,夜晚也可能較少哭鬧,睡得好,媽媽因此可獲得足夠的休息,並從育兒中找到成就感!



參考資料:

- $1.\ https://mammy.hpa.gov.tw/Home/NewsKBContent?id=27\&type=01$
- 2. https://mammy.hpa.gov.tw/Home/NewsKBContent?id=1164&type=01
- 3. https://www.theparentingindex.com/parents-under-pressure







Pagination

頁 1 / 4

頁 1 / 4

頁 2 / 4

頁 3 / 4

頁 4 / 4

每頁顯示結果: 24 ▼

ПП