文章

當媽後的生活不孤獨！孩子的活力是最強大的動力

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寶寶，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

為了不讓寂寞感遞增，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

立即分享