孕早期文章
文章

懷孕初期放寬心～懷孕期情緒過多會影響胎兒

5 月 20, 2020

懷孕期間因為荷爾蒙分泌過多，以及身形改變等因素，都是造成孕婦深受壓力困擾而情緒不穩定的元凶。然而，孕婦的情緒會影響到胎兒，建議媽媽們可以透過均衡飲食、充足睡眠或其他娛樂活動，來放鬆自己。

Author(s): 審稿人 – 周佳謙醫師

胎兒可以透過胎盤接收到媽媽的情緒。科學家認為，胎兒在子宮生長、發展的期間會非常活躍，能接收媽媽提供的所有訊息，這也是他們對這個世界的初步認知。

妳或許會驚訝自己懷孕初期期間心理上的重大轉變，除了情緒異常波動，就連想要擺脫低落情緒都格外累人。事實上，懷孕期間情緒轉變是很普遍的經歷，但是這樣的情緒轉變究竟會不會影響胎兒？又會影響多少？以下為大家介紹。

懷孕期間有太多內外因素會使情緒高低起伏，這些因素包含：

- **荷爾蒙：**懷孕期間身體會大量釋放黃體素和雌激素，荷爾蒙分泌過多會影響大腦控制情緒的能力，但除非孕婦的情緒十分不穩定，否則不用太過擔心。
- **壓力：**懷孕後許多媽媽會開始規劃未來，包含家裡的經濟狀況、自己的就業問題、小孩的教育栽培、醫療保健等，而這些日常生活的擔心都會讓媽媽們有壓力，進而影響情緒。
- **身形和體質改變：**懷孕期間媽媽們可能會經歷許多症狀，包含孕吐、疼痛等，每位媽媽經歷的症狀強弱也不同，身上各式各樣的不舒服都會讓媽媽心情不好。另外，懷孕會變胖，愛美的媽媽會覺得自己失去吸引力，這也會導致心情變差。
- **疲憊：**懷孕很容易因為身體不舒服，或是為了顧及肚子裡的孩子，導致媽媽睡眠不足，缺乏睡眠會讓孕婦本來負荷就很大的身體更疲憊，進而使心情受影響。



懷孕情緒影響胎兒

根據美國哥倫比亞大學(Columbia University)的研究結果，媽媽們在懷孕期間的情緒的確會影響到胎兒發展，而美國心理協會(Association for Psychological Science)的研究也顯示，胎兒可以透過胎盤接收到媽媽的情緒。科學家認為，胎兒在子宮生長、發展的期間會非常活躍，能接收媽媽提供的所有訊息，這也是他們對這個世界的初步認知。因此長遠來看，如果媽媽有憂鬱傾向或懷孕期間過度焦慮，都可能影響胎兒的發展，小孩長大之後也較可能罹患神經疾病或有精神障礙。

有些孕婦在懷孕期間因為心情不好大哭，擔心若有產前憂鬱症怎麼辦？雖然哭並不會影響寶寶，但如果真的是產前憂鬱症(Antepartum depression)就要當心了。懷孕期間如果有憂鬱症，會增加產後憂鬱(Postpartum Depression)的機率，而且懷孕期間得憂鬱症，輕則孕婦可能營養不良、長時間不運動，或是不去產檢；重則孕婦可能出現抽菸、喝酒等不良習慣，甚至有自殺行為。這些行為都會讓胎兒無法得到良好的照顧，嚴重則可能造成胎兒早於預產期出生、出生時體重過輕，或是發育不全等問題。



4方法調適情緒的轉變

懷孕情緒不穩定可能會影響胎兒，因此需要的話，媽媽們可以照以下4種方式調適自己的情緒：

1. **充足睡眠：**充足的睡眠代表孕婦要睡滿8小時，但孕婦會因為姿勢的關係常沒辦法好好睡覺，所以可以請另一半幫忙，找出最適合的睡覺姿勢。
2. **均衡飲食：**孕婦每天都要攝取6大類食物，包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類和油脂類，並避免加工食品。
3. **做放鬆的活動：**不論是聽音樂，或是其他會讓媽媽們心情變好的休閒活動，只要能放鬆身心、沒有危害就盡量去做吧！
4. **親友陪伴：**孕婦身邊有一小群可以支持、鼓勵的人陪伴是很重要的，孕婦可以和親近的家人朋友傾吐心中的不愉快，減輕心中的壓力，也可以選擇和諮商師聊聊。



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

4 種方式
調適懷孕心情

1 充足睡眠



2 均衡飲食



3 進行放鬆的活動



4 親友陪伴



重點摘要：

- 荷爾蒙分泌過多、壓力、身形或體質改變，都是造成孕婦情緒不穩的因素。
- 懷孕期間媽媽的情緒的確會影響胎兒，因為胎兒可以透過胎盤接收到媽媽的情緒。
- 媽媽們可以透過充足睡眠、均衡飲食、親友陪伴等方式，調適自己的情緒。

參考

- Pregnancy Emotions (link)
- Does Pregnancy Have You Crying Like a Baby? (link)
- Personality Begins Before Birth (link)
- Can fetus sense mother's psychological state? Study suggests yes (link)



立即分享