孕中期文章
文章

孕婦情緒起伏大恐影響胎兒？醫師帶你認識懷孕賀爾蒙

六月 22, 2022

身為孕婦的妳，是否曾望著星光點點的夜空莫名掉下了眼淚？或盯著老公熟睡的臉龐，卻很想一股腦兒把他打醒？許多準媽咪都有孕婦情緒困擾，從懷孕起就開始被許多以往不曾出現的情緒反應影響，也常搞不懂自己到底怎麼了？

懷孕媽咪可先試著跟另一半溝通想法，找個安靜時刻完整地說出自己心中的焦慮或擔憂，並直接告訴另一半妳需要的幫助，或妳希望另一半為妳做或不做什麼事，看看能否共同找出解決之道；而家人、朋友也會是另一股支持力量。

為甚麼懷孕期間情緒起伏大？荷爾蒙在作祟

以「育兒辛苦無人知的孤獨感中」來看，根據《台灣爸媽育兒大調查》顯示，雖有6成以上爸媽感覺懷孕有寶寶後，和周遭親友關係更親密，**但仍有35%爸媽認為有了寶寶後，內心裡有種不受支持，並感到孤單的心情。**

懷孕之後，孕婦有時惠惠有陰晴不定的情緒問題，有時是出自現實狀況的無助壓力，可能孕婦常要一個人去產檢、準備生產或新生兒用品，而影響到孕婦情緒。

此外，醫學研究也發現，導致準媽媽在懷孕期間情緒起伏大的原因，還**包括多項內外在因素，譬如：**

- **荷爾蒙**
- **壓力**
- **身形**
- **體質改變**
- **疲憊等**

關於荷爾蒙，由於孕婦懷孕期間身體會大量釋放黃體素和雌激素這兩種荷爾蒙，一旦懷孕荷爾蒙失調，分泌過多會影響大腦控制情緒的能力，因此除非孕婦情緒相當不穩定，否則輕微的情緒起伏都不必過於擔心。

另外，孕婦也會因為身體不適，造成睡眠不足，導致身體常處於疲憊狀態，進而影響到心情憂鬱，情緒也跟高低起伏。



孕婦情緒會不會影響胎兒？研究指出胎兒會受媽媽心情所影響

究竟孕婦情緒會不會影響胎兒發育？美國哥倫比亞大學（Columbia University）研究結果是會影響。

美國心理協會（Association for Psychological Science）研究則顯示懷孕期間胎兒可透過胎盤接收到媽媽的情緒，相關專家也認為，胎兒能接收到媽媽提供的所有訊息，這是胎兒對這個世界的初步認知。

拉長時間來看，孕媽媽若長時間處於情緒憂鬱、焦慮狀態，胎兒出生、長大後也比較可能有情緒問題，如罹患神經疾病或有精神障礙。

別再說「都是妳想太多了」，懷孕不是一個人的事

孕婦情緒問題成因多元，知名精神科醫師鄧惠文觀察，除了荷爾蒙影響導致情緒憂鬱之外，還有許多懷孕媽媽即使老公、家人在身旁，內心還是會有孤獨感。

「主因是她們認為生子是人生重任，而她們在完成這項任務的過程中，存在著某些擔憂、心情是她們無法任意對旁人說出口的，進而影響到情緒。」

譬如孕婦在懷孕期間有太多不舒服症狀，她可能因此覺得這個孩子很不配合，她怕跟旁人說起，旁人會認為她是沒愛心的媽媽；
或準媽咪很擔心自己是高齡而無法順產，甚至胎兒無法健康成長；
或受到從小生命歷程的影響，讓懷孕媽咪很害怕擔起養育這個任務；
或她對父親、母親的角色有恐懼感，這些都是準媽咪可能無法輕易對旁人說出口的話，憋在心裡就容易產生憂鬱情緒。

懷孕媽媽也很反感旁人說：「妳想太多了。」她們會覺得沒人可理解她。

壓力好大怎麼辦？鄧惠文醫師這樣建議

鄧惠文認為若情況允許，懷孕媽咪還是要先**試著跟另一半溝通想法，找個安靜時刻完整地說出自己心中的焦慮或擔憂，並直接告訴另一半妳需要的幫助**，或妳希望另一半為妳做或不做什麼事，看看能否共同找出解決之道，另一半的支持會產生很大的穩定力量，而家人、朋友也會是另一股支持力量。

「但懷孕媽咪也不要只把支持鎖定在自己的伴侶、家人、朋友身上，他們未必能提供一切妳所需的資源，」鄧惠文建議，當孕媽咪覺得孤獨憂鬱，又無法跟伴侶、家人溝通時，**可試著接觸不同的人或團體，譬如：**

- **參與醫療機構**
- **社福單位為孕婦舉辦的主題講座**
- **團體共學等活動**

也許可因此找到能跟你有共鳴的說話對象，有時孕媽咪只死心踏地認為一定要我的伴侶、家人、朋友懂我，就很難徹底解開孤獨心結，也很難調節孕婦情緒。



5招教妳緩解孕婦情緒，跟情緒問題說再見！

為了穩定孕期情緒，建議懷孕媽咪不定時自我檢視是否有懷孕情緒問題或憂鬱徵兆，若察覺自身有異狀，就要立即對外發出求救訊號，尋求幫助並紓解壓力。

同時，孕媽媽可參考以下 5 種方法，從不同面向學會懷孕心情調適，來緩解不安的孕婦情緒，不再讓情緒壓力困擾著準爸媽。

緩解懷孕憂鬱情緒5招：

- 第 1 招：睡眠充足，一天至少睡滿8小時。
- 第 2 招：均衡飲食，每天攝取足量的6大類食物，並避免加工食品。
- 第 3 招：多從事放鬆心情的活動，如聽音樂或看電影等。
- 第 4 招：找到可傾聽你說話、支持你心靈的人，多跟對方聊聊。
- 第 5 招：諮詢專業諮商師、醫生，來減輕心中壓力。

重點摘要：

- 懷孕期間情緒起伏原因：荷爾蒙、壓力、身型、體質改變、疲憊等
- 孕婦情緒會影響胎兒，長時間處於情緒憂鬱，胎兒往後比較可能有情緒問題
- 懷孕媽媽可嘗試接觸不同團體，來紓解壓力



立即分享