

# 走進婦產科，探訪您的心

文/中山醫學大學心理系 徐蕊

大約在四月底，我們心理系的實習生跟著謝珮玲老師，開始每週兩次的「孕產婦心理諮詢」，主要的服務對象是懷孕中及生產後的媽媽們，我們會探訪每一位孕產婦，關心她們的心理健康、一同分享生產的喜悅、聆聽她們的擔心與害怕、給予支持和鼓勵。

很多人聽到「心理」兩個字，再配上「諮商」或「諮詢」，直覺反應就會想到：「我又沒有精神病，為什麼要心理諮詢？」。當心理疾病與婦產科做連結，就會讓人聯想到「產後憂鬱」。相信產後憂鬱是每位孕產婦都聽過的名詞，雖然目前產後憂鬱的原因還沒有明確定論，但我們可以從一些相關預測因子來預防產後憂鬱，「孕產婦心理諮詢」的目的就是：關心、傾聽、支持及陪伴。這次的實習，對我來說有好多全新體驗，像是與孕產婦接觸，看到剛出生的寶寶，好多的感動和經驗伴隨著這次的實習讓我成長，幾次的實習下來，每次都在為「孕產婦心理諮詢」做不同的定義。

第一次的實習，戰戰兢兢與另一名實習生站在老師旁，看著老師如何與產婦互動，學習該如何與產婦開啟溝通之門。第一次實習之所以讓我印象深刻，是因為碰到了許多不同類型孕產婦，有剛生完寶寶臉上充滿無限喜悅的媽媽、正在努力安胎中的媽媽，以及即將面臨與寶寶分開、在引產中的媽媽。

在面對剛生產完或是安胎的媽媽，我用積極樂觀並給予鼓勵的態度去面對他們，但是對哀傷的媽媽，我感到惶恐，也很害怕，老師的一句話：「陪伴也是一種支持」，醒了我，讓我對於「陪伴」有了更深層的理解。於是，我知道「靜靜的待在一旁」也是一種陪伴。

就這樣過了幾次的實習，在某一次然來了一個緊急安胎的孕婦，孕婦的心情緊張、不安，護士學姐讓我們去探望這位婦。看著眼前躺在床上的孕婦，吐露著自的情緒，我們就在一旁傾聽，並安撫她緊的情緒。在這個時刻，我突然了解到「我很重要！」或許不是每一位孕產婦都需要理諮詢，但是我們的存在卻可以立即幫助些需要幫助的孕產婦們。

結束了三週短暫的孕產婦心理諮詢實習，再次的回顧，當時的心情還記憶猶新也深深體會到老師對我們說過：「生產是人很重要的經歷，我們走進產科，與許多婦分享這不平凡經驗的機會，這是一種『幸』」。最後，感謝婦產科的應宗和主任陳瑩捷護理長、護士學姐以及謝珮玲老師實習時給予的指導與協助。也謝謝每一位產科病房接受我們心理諮詢，給予我們許寶貴意見的孕產婦們，再次由衷的感謝，謝謝您！