

# 母職天成？給新手媽媽們愛的鼓勵

文/中山醫學大學心理系 謝珮玲助理教授  
婦產部 應宗和主任、曾英珍 護理長

懷孕、生產是女性生命中重要且意義重大的一個階段，女性在此階段中遭逢了生理、心理、社會關係等方面的變化，面對小小生命又要擔負起母親的職責。在人們的印象中，母職不但是完美、自我犧牲的，也是女性的天性，此天性甚至是在寶寶降生前，女性便已具有的特質。然而，這些印象是真實的嗎？孕產階段女性對於孩子的經驗究竟如何呢？了解孕產婦對寶寶的經驗，不僅讓媽媽們因為知曉自己與他人的經驗而感到安心，也可以提醒週遭親友辨識媽媽們需要幫助的訊號。透過本校心理系師生與婦產部醫護同仁所組成的「母嬰心理支持團隊」，我們對77名產科住院孕產婦（含68名產婦、9名安胎孕婦）進行訪談，共整理出準媽媽/媽媽對孩子的四大類經驗，分別是：

## 一、照顧的承諾：

此類經驗包括媽媽是否願意擔負起照顧寶寶的責任，調整生活計畫以優先滿足寶寶的需求以及在自身需求與寶寶需求之間排序等；有些母親在心情上已準備好為孩子付出，開始設想與學習對孩子有利的照顧方式、生活方式，也將寶寶的需求置於自己的需求之上。然而，也有部分媽媽在心情上尚未準備好要照顧嬰兒、未準備將嬰兒納為自

己生活中的重要部分。

健康因素（例如，產後傷口疼痛、產科併發症等）是媽媽們當下無法將心力投注於寶寶的重要原因；而有些媽媽也會因為渴望充分休息，而在產後數天內不希望承受照顧寶寶的負荷。

## 二、對寶寶與親職的想望：

此類經驗包括媽媽們對於寶寶的期待，以及思索著要如何教養寶寶等。多數媽媽們在孕期與產後皆展現出對寶寶的身體健康與心智發展的高度關切，心情會明顯地受到寶寶健康狀況的牽動，但也有媽媽並不擔心孩子的健康。有些媽媽（特別是自身健康不佳者）會在產前積極進行醫療檢查以確保胎兒的健康，產後會在醫療決策上積極地介入或配合，也設想在未來生活中將採取何種作法來促進孩子的健康。

在教養方式方面，媽媽們在孕產期對於寶寶未來成就的期待，明顯地顯得淡然或平常心；而有些媽媽則會開始設想對孩子的教養原則，甚至在出院前就開始對寶寶試行這些原則（例如，為了訓練寶寶的「獨立」，在寶寶哭泣時不會立即抱起他）。

## 三、珍惜憐愛、察覺寶寶的獨特性：

此類經驗包括媽媽們無條件地接納與愛

惜寶寶，喜歡與寶寶接觸，以及感到寶寶具有獨特性等。有些媽媽表達出對嬰兒的熱切期盼、對孩子的性別完全地接納，但也有媽媽表現出對孩子性別的失望。

許多媽媽流露出對嬰兒的疼惜、保護、眷戀、期待與享受接觸等心情。有些媽媽感受到寶寶有著自己的特質、喜好或風格，媽媽乃會依據寶寶的獨特性來進行互動，但也有些媽媽在產後並未對寶寶有特殊的感受。

#### 四、身心負荷與在焦慮中摸索：

此類經驗是媽媽們感到寶寶所帶來的身心壓力，在焦慮中摸索照顧寶寶之方式的情形。不論是否首次當媽媽，嬰兒的誕生讓許多媽媽都感到緊張、耗竭、疲倦等身心負荷；甚至有著較大孩子的媽媽，會因為即將面臨要同時照顧大孩子與新生兒的情境，而更感到負荷沈重。

然而，也有媽媽在此刻展現出對於照顧寶寶，或是將要同時照顧大孩子與寶寶的沈著與信心。另外，媽媽們對於在照顧孩子的焦慮上，包括哺餵母乳與睡眠不足的問題、對照顧技巧欠缺信心、擔心因疏忽而影響寶寶健康、無法因應寶寶的突發狀況等。有些媽媽會在這些焦慮中，開始嘗試照顧寶寶，藉著猜測、觀察來判斷照顧方式是否得當，

但有些媽媽則需藉著先生與家人的支持，才能獲得心情的安定。

#### 總結：

綜合此四大類經驗，本團隊發現孕產婦對寶寶的經驗固然有著甜美與喜悅，但也同時包含著責任、焦慮、無助、失望與期許等種種滋味。因此，母職經驗並非總是完美無暇的，孕產婦們不妨正視自己對寶寶的真實感受，並且在身心疲憊、自我懷疑時勇於表達、傾訴。而先生與家人們也應對孕產婦多加關懷，在照顧寶寶與家事勞務上多予分擔，支持媽媽們以一段時間來適應新角色，從容地建立與寶寶的關係。



(圖)作者與小寶貝的合照