

育兒是…無止境的擔憂

經過多年的努力，阿娟終於成功懷孕。由於這位準媽媽是高齡產婦，所以對肚內塊肉都格外小心。可能阿娟對 BB 的將來過份擔心，懷孕的喜悅很快被內心的憂慮遮蓋，終日愁眉苦臉。

後來，BB 出世了，本來大家都以為阿娟可以如釋重負，笑臉重現，但卻見阿娟負面情緒更加強烈，她對丈夫說經常覺得渾身不是勁，突如奇來的家庭新成員，擔心自己不懂照顧 BB，又擔心自己不是好媽媽，擔心以後的日子將會是如何…

幸好，阿娟並非患上產前產後抑鬱症，只是出現許多孕婦都有的心理生理變化，一時未能適應環境的不同，身份的轉換，荷爾蒙的改變罷了。而且在丈夫和 BB 的打氣下，阿娟的正能量又再出來了。一家三口樂也融融。

諺語有云：『養兒一百歲，長憂九十九』。曾經有對做了幾十年父母的公公婆婆，與筆者分享育兒經驗：『少時，怕養唔大；入學時，怕他讀書跟唔上；青少年時，怕他學壞；出到社會工作，怕他唔夠人爭；到了拍拖結婚，又怕娶錯老婆嫁錯郎…總之，就是無止境的擔憂啦。』

是的，做人父母甚艱難。

最近看報，喜見昔日在電視廣告上跳「開心舞」的小女孩，快將學有所成。她的媽媽坦言，以往一直對囡囡呵護備至，直至移民美國後，聽從老師的建議，學會 "Let go"，讓囡囡從「撞板」的過程中成長起來。

不錯，父母要小朋友食得飽，穿得暖。但，除此以外，父母又可否嘗試放開懷抱，在小朋友跌倒時，讓他們自行站起來，從錯誤裡吸收呢！

香港精神科醫學院
精神科專科醫生李永堅
drwkle2@gmail.com

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>