

第二堂課：準媽媽和準爸爸要學習把心中的納悶疑惑說出來 (Wonder Aloud)

準媽咪在懷孕 5 個月後，開始感覺到小生命在子宮內揮舞手腳。這時候，準媽咪會有好多的幻想：「BB 究竟像誰？」

「BB 將來讀書聰明嗎？BB 的性格怎麼樣？」

準媽媽會想起自己的童年，自己的父母，特別是媽媽，自己小時被養育的經歷.....如錄影片一樣在腦海重播。準媽咪會不期然把自己的想像、期望、恐懼和心願，投射到腹中的 BB 上。

準爹哋眼見伴侶的肚皮日漸隆起，開始感到自己的角色變了，責任大了，肩頭重了。準爹哋也會想起自己的爹哋，自己的童年。

這時候，準媽咪和準爹哋，要學習把心中的想法、感受、矛盾、納悶和疑惑說出來。彼此聆聽分享。懷孕時建立起親密溝通的習慣，在 BB 出來後，彼此都較容易接納伴侶負面的感覺和焦慮。

Emily 的故事

Emily 剛懷了孕，夫婦都很高興。但沒多久，Emily 的情緒就開始波動。丈夫亞 John 感到很困惑。

Emily 來自一個破碎的家庭，父母在她 8 歲時離婚，母親很快改嫁，她跟爸爸一起住，爸爸對她很嚴厲。Emily 的童年很不快樂，她覺得自己被媽媽遺棄了，爸爸又不懂得關心她。Emily 希望 BB 不會像自己一樣。她希望 BB 在一個完整的家庭長大，她想給 BB 最好的照顧，但又擔心自己做不到，感到患得患失。

至於亞 John，他是從一個很溫暖和睦的家庭長大。Emily 和亞 John 來自截然不同的世界。

我鼓勵 Emily 跟亞 John 多談話，盡量在產前多「交心」。

Emily 受她童年的影響，是一個有負面思想傾向，又沒有安全感的人。我預料在 BB 出世後，她會對 BB 過份緊張，對自己又會要求過高，很容易會憂慮和自責。而亞 John 是一個很開心達觀的人，對人容易信任，有時會像一個「大細路」。Emily 會容易因為自己童年的陰影和恐懼，誤會了亞 John「大安主義」，是不夠疼愛自己和 BB，因而引起埋怨和爭執。

如果 Emily 和亞 John 在產前多作溝通和瞭解，產後的日子，當媽咪爹哋忙得睡眠也不足夠時，就更能彼此包容和體諒。

香港精神科醫學院

苗延琮醫生

電郵: maymiao@mindpro.hk

原文刊載於《成報》10/8/2011