

### 第三堂課：產前的壓力管理 (1)

壓力對孕婦和胎兒的健康，都帶來不良的影響。

懷孕時期，胎兒在母體內，進行細胞分裂和器官分化。每一個器官，都有它一段細胞分裂的活躍期，而這段重要的時間，叫做「關鍵期」(critical period)。在「關鍵期」內，這個器官特別容易受外來環境，影響它的「程式編制」(programming)。

壓力令孕婦體內的類固醇(glucocorticoids)，尤其是皮質醇(cortisol) 升高。研究指出，大約有 10 至 20% 母體的皮質醇，會由胎盤傳送給胎兒。而皮質醇會阻礙神經元的連結(neural connections)，減低神經元的可塑性(plasticity)。而當中最受皮質醇影響的器官，是負責記憶的海馬體(hippocampus)，而海馬體又會調節賀爾蒙的主軸：丘腦下部(hypothalamus)、腦垂體(pituitary) 及腎上腺(adrenal) 的功能。由此可見，母親承受太大的壓力，是會影響胎兒的腦部發育。

研究又指出，在懷孕初期，即第一(1 至 3 個月)至第二(4 至 6 個月) 的階段，壓力會影響 BB 出生後的語言發展。壓力出現的時間越早，對 BB 的影響越大。若壓力出現在懷孕的後期，即 7 至 9 個月，則對 BB 的氣質和脾性，會受較大的影響。

壓力會影響輸送往胎盤的血液循環，這樣子，加上因為壓力而產生的皮質醇和腎上腺素，都會令 BB 容易早產和體重過輕。

要紓緩壓力，可以有以下的方法：

#### 培養紓緩壓力的心境思維

**1. 焦慮者越焦慮，快樂者越快樂：**社會上有「貧者越貧，富者越富」這現象。

貧富懸殊當然不是好事，只是在心理學上，真是有「快樂的人越快樂，憂慮的人越樂者越樂、憂者越憂慮」這現象。

擁有良好的心情，待人處事都令人如沐春風。若他幹的是服務行業，顧客的滿意度都高些，很多時，都樂於再次光顧。老闆見生意好，自然眉開眼笑，更樂於給好點的待遇和升職機會，給那快樂的員工。

反之，員工整天對客人粗聲粗氣，對同事又怨天尤人，那麼，老闆想辭退員工時，他將會是首選。

無論如何，保持正面的心境，都比負面心境來得優勝！

所以，孕婦在懷孕時，保持輕鬆的心情，對她和 BB 都有好處。

香港精神科醫學院

苗延琮醫生

電郵: [maymiao@mindpro.hk](mailto:maymiao@mindpro.hk)

原文刊載於《成報》17/8/2011