

# 產後媽媽如何應對壓力

產後媽媽需要面對不同的壓力，如傷口及關節的痛楚、時刻照顧寶寶導致睡眠不足、適應家庭生活的轉變等，皆令身心較易感到疲累。若同時要面對工作上的挑戰、經濟困難、家人的不諒解、因不同意見而產生的磨擦等，她們的情緒便可能受到影響。如未能得到適切的疏導，積壓的負面情緒或會引致情緒困擾。

適切地處理壓力，不但能減低因壓力而產生的情緒困擾，亦可以提升應對生活的能力，更能增強我們將來面對壓力的信心。媽媽可以參考以下方法，有效地處理壓力；讓孩子在一個穩健的家庭中，身心健康地成長：

## 自助小貼士

### 嘗試認清和處理壓力

- 了解壓力源頭，例如：媽媽產後的身心適應、嬰兒的健康、育兒技巧、經濟、與家人關係等
- 壓力若是短暫的，可以鼓勵自己壓力很快會過去
- 壓力若是持續的，可以嘗試調整自己的期望，讓自己可以輕鬆一些
- 思考及嘗試更多不同的解難方法，包括適當時尋求專業人士協助（例如有關母乳餵哺的問題，可諮詢母嬰健康院的醫護人員）

## 保持有效的溝通

- 嘗試多表達你的感受，讓伴侶及其他家庭成員了解你的需要，給予適當的支持
- 嘗試了解對方的看法和需要；即使彼此意見不同，仍可以繼續關心、尊重及支持對方
- 盡量以開放的態度尋求共識

**增強社交支援網絡**，跟其他父母交流，並與可信任的朋友分享

## 照顧自己的基本需要

- 保持均衡飲食、爭取休息和睡眠的機會
- 有需要時尋求家庭成員協助處理家務及照顧嬰兒

**抽空進行休閒活動**，無論是單獨或與伴侶一起進行皆可

**進行放鬆練習**，例如：



漸進式肌肉鬆弛練習



腹式呼吸練習



意象鬆弛練習

## 情緒明顯受困擾的警號

一般來說，因面對改變而出現各種情緒反應，也是人之常情。然而，若產後媽媽的情緒持續一段時間也沒有改善，或明顯影響日常生活，例如心神恍惚、經常出錯，則需要尋求專業人士的協助（有關產後抑鬱的主要病徵，可參閱《產前產後的情緒健康》單張第97-102頁）。你可諮詢家庭醫生、婦產科醫生、社工、輔導員或母嬰健康院醫護人員，他們都能安排及早轉介至專科或合適的社區服務。你亦可約見精神科醫生或臨床心理學家作評估。



家庭健康服務

網頁：[www.fhs.gov.hk](http://www.fhs.gov.hk)

24小時資訊熱線：2112 9900