

宣佈有孕的最佳時間

恭喜你，你快要當媽媽了。你或者會到這個消息感到興奮和震驚，一方面因肚裡懷口小生命而喜悅，充滿盼望；但另一方面又可能因為擔心生產的痛楚、身材因懷孕而變了樣，或者是自己能否當稱職的媽媽等等的想法而憂心忡忡。無論如何，你成孕已是鐵一般的事實了，與其擔心這擔心那，倒不如積極學習這段期間要注意的各種事項，和如何當一個稱職的媽媽。

當然，證實自己有孕後，一般來說，第一個要通知的都是另一半，因為這個在你腹中的小生命，正是你倆的愛情結晶，是愛的見證。讓對方越早知道你成孕，可讓他有更好的心理準備去迎接小生命的誕生。也許你的另一半會對消息感到抗拒，可能是由於他一時還未能接受要當爸爸的事實，給他時間消化一下罷，千萬不要與他爭吵，這樣只會損害你和胎兒。就算你與另一半是計劃生育也好，也要好好和他商討接下來生活、財務、工作等的安排，以免加重日後，尤其是懷孕後期的心理負擔。

除了另一半外，相信你們也很希望告訴雙親你們快要當爸爸媽媽的消息。雖然坊間有說法認為懷孕的消息應該等到

12

懷孕初期過後（即三個月以後）發放會比較好，這樣小寶寶才不會小器。可是，對親人來說，早一點讓大家知道這個令人振奮的喜事，分享你倆的喜悅，大家便會早一點給你呵護，並對你和小寶寶作出各樣的關懷。

至於公司、朋友等，一般人都會等三個月後才宣佈有孕。不過我自己卻選擇早一點通知，這樣公司無論安排出差、各樣工作的調配，都可以盡量安排、遷就。而且同事亦會小心地與你相處，並注意日常生活各樣細節，諸如替你搬重物、讓你坐較寬鬆的位置、讓你較少走動……

這段時間，你要注意的，現代人的生活節奏急速，精神壓力很大，而且常常熬夜，如果你懷孕期間亦沒有好好放鬆自己，讓你和胎兒得到充分的休息的話，頭三個月也是很危險的，小產的比率還是不低。所以請你好好注意，放鬆心情、注意休息和進食有營養的食物，當個開心的孕婦囉！



13

預防產前抑鬱症

大部分人都認為懷孕是件很開心的事，可是也有許多準媽媽在懷孕期間把煩惱悶在心裡，有些又會覺得甚麼事都應該以小寶寶為重，因而沒有顧及自己的感受和情緒，久而久之會患上產前抑鬱症也不自知。

其實，孕媽媽在懷有寶寶期間的生理和心理變化都很大。能及早認識和預防產前抑鬱症，對孕婦和寶寶都有莫大的好處。

除了孕媽媽因賀爾蒙而引致情緒的波動外，心理的影響也會導致產前抑鬱症，例如：

1. 對懷孕的不適及生產的痛苦感到焦慮
2. 擔憂胎兒的成長、害怕嬰兒出生後沒能給予很好的照顧
3. 與伴侶及／或家人的關係欠佳
4. 各種的生活壓力，如工作、經濟、住屋等
5. 曾有抑鬱的經驗，或自我形象過低……

倘若你在一星期內經常出現以下的徵狀，便要向醫護請教了：

1. 情緒低落
2. 易哭

80

3. 失眠
4. 失去信心
5. 過分擔憂、緊張、恐懼
6. 過分自責
7. 對未來失去盼望
8. 不能集中精神
9. 有傷害自己或別人的念頭

由於曾患上產前抑鬱症的人在產後患上抑鬱症的機率會大大增加，故此孕媽媽要小心留意自己的心理健康，除了要多與伴侶溝通外，也要學懂放鬆自己。最好還是在產前作好各樣的準備，以減少產前及產後的生活壓力。倘若你的情緒真的不大好時，不妨主動和醫護人員傾談，他們必定可以助你走出困境，渡過這段人生的中轉站的。

81

和胎兒玩打拍子遊戲

很多人以為小寶寶在準媽媽的肚裡甚麼也不懂。其實，他在母體內除了每天都努力地生長外，也會開始不同的活動。當準媽媽開始感到胎動時，就是小寶寶已經開始試試活動自己的手腳和身軀的時候。當然，這些動作對他來說是沒有甚麼意義的。但是外來的刺激對他的成長也應該很有幫助。你大可以在胎動時，追蹤小寶寶的頭啊、手啊、腳啊，當小寶寶一腳把你的肚皮踢得突起時，你不妨用手撫摸一下，這樣你便可以好好感受一下這個奇妙的小生命如何在你的體內成長了。

記得小兒在我肚裡面時，頭部常常緩慢地頂口我的腹部，有時從下而上，有時從旁邊到中間，連肉眼也看到他在移動口。這時我總會用掌心去感受他，有時真的覺得自己像按摩椅，所以也替他改了「O」字頭的英文名。

後來，有一次我在看兒歌影碟時，不期然地跟口節拍在輕輕敲打肚皮，結果小寶寶竟然跟口我踢了十多下。雖然可能是巧合，但那種感覺真的很奇妙，很令人興奮的。自此，我便在看音樂影碟時，都用手指輕輕敲打肚皮，看寶寶有沒有反應。這個遊戲，是小寶寶和我在產前的親子活動，當然，有好些時候，他是不理我的（我猜想他在睡覺吧！）。

112