

# 剖析「坐月」壓力來源 減低產後抑鬱機會

綜合不同的研究結果，本港約有11至19.8%的產婦患有產後抑鬱，相對歐美國家的12至14%，以及日本的8.2至14%為高。孕婦於產前及產後所承受的壓力，與她們的情緒有直接關係。她們若自覺所受的壓力愈大，患上產後抑鬱的機會愈高。所以產婦自覺的壓力水平，是預測會否患上產後抑鬱的重要指標。



撰文：  
梁淑琴博士  
香港大學醫學院  
護理學系助理教授

## 壓力、情緒、產後抑鬱

香港大學醫學院護理學系於2005年3月發表了一項有關產婦壓力的研究結果，是項研究以不記名方式訪問了20名年齡介乎18至45歲（其中65%介乎26至35歲）、屬患上產後抑鬱的高危本地華人產婦，以了解她們在產後所面對的壓力。

結果顯示坐月未必一定能幫助產婦，相反，坐月是她們其中一個最大的壓力來源之一。坐月泛指生產後的一個月，產婦用以調理身體的時間。有關坐月，令她們感到壓力的因素可分為四大類：「局限於一個空間」、「對依從傳統做法感到困難」、「對坐月方法意見不同」及「對作為母親的角色感到困難」。是項研究為暫時唯一探討坐月壓力的研究。

## 局限於一個空間

傳統觀念認為坐月期間不宜外出，但現今香港社會的居住環境大都狹小，雖然

於坐月期間家人會來協助，或有親友到訪，但對產婦來說，不能外出仍然是一種無形壓力。家中地方狹小而訪友眾多亦造成壓力。

此外，有些產婦需在較為陌生的環境坐月，如在家姑家中所面對的壓力就更大。因產婦在需要適應產後身體及生理變化和照顧初生嬰孩的同時，還要適應新環境。

若家姑家中多人一起生活，便會面對種種不便，如輪候廁所及失去私人空間，亦是壓力的來源。儘管身邊的親朋都表現得十分關心，但基於以上種種不便、生活細節的改變及不能外出有如坐牢的感覺，產婦情緒日漸低落。

## 對依從傳統做法感到困難

傳統上坐月有許多規條，例如不可沾水、不可吹風、需進食特別補品等，要現代女性去依從是十分困難的。於夏天坐月更加艱難，不許開啟風扇冷氣、不許洗澡等規條造成身體額外的不適。至於進食補品方面，不是所有產婦都有親友替她們準備，在照顧嬰兒的同時又需要準備補品，增加了工作負擔。

另一方面，傳統上剖腹產子過後不可進食補品，對於這些產婦，她們會擔心自己會否因為沒有補身，而使體質變差，惹來許多不必要的憂慮。

## 對坐月方法意見不同

小寶寶的誕生是家中大事，在如何照顧嬰兒及產婦的問題上，雙方家長往往出現衝突。

應否進食補品或應選擇使用布片或紙尿褲等瑣事，都可以引來許多爭執。產婦身處兩難之間，無所適從。若丈夫只支持一邊的立場，更會形成對立的局面。有時候產婦本身與雙方家長的意見出現分歧，亦會惹來爭執。被訪者表示，若與自己母親的意見不同，尚可直接表達，但若果與家姑的意見不同，就會難於啟齒，往往只能默然接受，委曲之情無從宣洩。

## 對作為母親的角色感到困難

沒有足夠的協助是問題，但過份的照顧亦是一種問題。產婦在坐月期間為了得到充份的休息，都會請親友來幫忙坐月。長輩事事照顧周到，可能令產婦在坐月期間沒有學習照顧嬰兒的機會。有部分產婦會擔心，坐月過後無人幫忙，自己不能獨自照顧嬰兒。

所以，過份照顧坐月期間的產婦，其實剝奪了她們接觸嬰兒的機會，及學習作為母親角色的機會。有些被訪者表示有感自己無機會接觸嬰兒，坐月過後，甚至覺得嬰兒跟別人關係較和自己密切，頓生挫敗感。

一個周詳的坐月計劃對產婦、以至嬰兒的身心健康都非常重要。產婦在坐月期間，一方面要調理身體，一方面要學習如何照顧嬰兒，盡快投入母親的角色，所以在這段期間產婦的丈夫及週遭的親友應給予充份的支持與諒解。



產婦坐月原意是調理身體和學習照顧嬰兒，但與家人缺乏溝通和了解，坐月反而成為產婦的負擔。



## 舊觀念與新社會的融合 靈活處理坐月安排

當然，生兒育女必須有周詳的計劃，而針對坐月而言，除了關心產婦的健康，亦應尊重她們的意願，以下為數項建議：

### 1. 家人齊齊聽講座 同心萬事好商量

本港許多醫院都有提供產前健康講座，講解生產過程、嬰兒的照顧及產婦自己的護理等，若能邀請丈夫及將會幫忙坐月的人士，如家姑或孕婦的母親一同參加講座，大家獲得一致的訊息，就能較易取得共識。同時亦可藉講座的機會，向醫護人員提問有關坐月的禁忌，解決心中疑難或誤解。

### 2. 坐月地點要選擇 親友探訪要安排

香港居住地方狹小，首先要考慮坐月的地點。在決定時要尊重產婦的意願，勿將關心變成壓力，建議考慮在一個產婦熟悉及感到舒適的環境下坐月。在產後初期，因產婦的體力仍未恢復，故需要好好安排親友探訪的時間，以免因應接不暇，引來身體不必要的負擔。

### 3. 新舊思維若配合 坐月得益必良多

許多傳統規條禁忌都有其背後的原因，在現代社會則需要視實際情況而靈活變通。例如傳統上產後不能沾水、不許沖涼，是因為從前飲用井水，水質不理想，沸熱水洗滌又難於控制水溫，所以引伸出是項禁忌，但在現代社會這些問題可說已不存在。

### 4. 長輩從旁細指導 產婦從容為人母

幫忙坐月的親朋，一般都有照顧嬰兒的經驗。他們應視乎產婦情況，盡可能給予產婦學習照顧嬰兒的機會，從旁指導，讓她們順利投入母親角色，與嬰兒建立關係。

### 5. 求助醫護謀對策 產後身心保康泰

無論進行產前檢查，或產後回母嬰健康院進行檢查，如有任何疑問都可提出，醫護人員都會樂意提供專業意見。一般母嬰健康院都有熱線電話，為產婦解答疑難。

### 6. 輕輕鬆鬆育嬰法 毋須根究極良策

產婦週遭的親友，基於不同的經驗，會向產婦提出不同意見，有時這些意見並不一致，令產婦無所適從。特別是初為人母的，總想給予孩子最好的，但因為意見不一，產婦產生挫敗感。其實產婦無需執著於找出一個最好的方法，因為每個嬰兒都有不同的特性，而每名產婦的情況或習慣亦不一樣，不必硬將別人認為好的方法套用在自己身上，反而應以輕鬆的心態去聽取意見，在不斷嘗試的過程中找出適合自己的方法，不要給予自己太大壓力。