懷孕初期放寬心~懷孕期情緒過多會 影響胎兒

孕早期文章

文章

5月20,2020

懷孕期間因為荷爾蒙分泌過多,以及身形改變等因素,都是造成孕婦深受壓力困擾而情緒不穩定的元凶。然而,孕婦的情緒會影響到胎兒,建議媽媽們可以透過均衡飲食、充足睡眠或其他娛樂活動,來放鬆自己。

Author(s): 審稿人 - 周佳謙醫師

胎兒可以透過胎盤接收到媽媽的情緒。科學家認為,胎兒在子宮生長、發展的期間會非常活躍,能接收媽媽提供的所有訊息,這也是他們對這個世界的初步認知。

妳或許會驚訝自己懷孕初期期間心理上的重大轉變,除了情緒異常波動,就連想要擺脫低落情緒都格外累人。事實上,懷孕期間情緒轉變是很普遍的經歷,但是這樣的情緒轉變究竟會不會影響胎兒?又會影響多少?以下為大家介紹。

懷孕期間有太多內外因素會使情緒高低起伏,這些因素包含:

- **荷爾蒙**: 懷孕期間身體會大量釋放黃體素和雌激素,荷爾蒙分泌過多會影響大腦控制情緒的能力,但除非孕婦的情緒十分不穩定,否則不用太過擔心。
- **壓力**: 懷孕後許多媽媽會開始規劃未來,包含家裡的經濟狀況、自己的就業問題、小孩的教育栽培、醫療保健等,而這些日常生活的擔心都會讓媽媽們有壓力,進而影響情緒。
- **身形和體質改變**:懷孕期間媽媽們可能會經歷許多症狀,包含孕吐、疼痛等,每位媽 媽經歷的症狀強弱也不同,身上各式各樣的不舒服都會讓媽媽心情不好。另外,懷孕 會變胖,愛美的媽媽會覺得自己失去吸引力,這也會導致心情變差。
- **疲憊**: 懷孕很容易因為身體不舒服,或是為了顧及肚子裡的孩子,導致媽媽睡眠不足, 缺乏睡眠會讓孕婦本來負荷就很大的身體更疲憊,進而使心情受影響。



懷孕情緒影響胎兒

根據美國哥倫比亞大學(Columbia University)的研究結果,媽媽們在懷孕期間的情緒的確會影響到胎兒發展,而美國心理協會(Association for Psychological Science)的研究也顯示,胎兒可以透過胎盤接收到媽媽的情緒。科學家認為,胎兒在子宫生長、發展的期間會非常活躍,能接收媽媽提供的所有訊息,這也是他們對這個世界的初步認知。因此長遠來看,如果媽媽有憂鬱傾向或懷孕期間過度焦慮,都可能影響胎兒的發展,小孩長大之後也較可能罹患神經疾病或有精神障礙。

有些孕婦在懷孕期間因為心情不好大哭,擔心若有產前憂鬱症怎麼辦?雖然哭並不會影響寶寶,但如果真的是產前憂鬱症(Antepartum depression)就要當心了。懷孕期間如果有憂鬱症,會增加產後憂鬱(Postpartum Depression)的機率,而且懷孕期間得憂鬱症,輕則孕婦可能營養不良、長時間不運動,或是不去產檢;重則孕婦可能出現抽菸、喝酒等不良習慣,甚至有自殺行為。這些行為都會讓胎兒無法得到良好的照顧,嚴重則可能造成胎兒早於預產期出生、出生時體重過輕,或是發育不全等問題。



4方法調適情緒的轉變

懷孕情緒不穩定可能會影響胎兒,因此需要的話,媽媽們可以照以下4種方式調適自己的情緒:

- 1. **充足睡眠:** 充足的睡眠代表孕婦要睡滿8小時,但孕婦會因為姿勢的關係常沒辦法好好睡覺,所以可以請另一半幫忙,找出最適合的睡覺姿勢。
- 2. **均衡飲食:** 孕婦每天都要攝取6大類食物,包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類和油脂類,並避免加工食品。
- 3. **做放鬆的活動:** 不論是聽音樂,或是其他會讓媽媽們心情變好的休閒活動,只要能放鬆身心、沒有危害就盡量去做吧!
- 4. **親友陪伴**:孕婦身邊有一小群可以支持、鼓勵的人陪伴是很重要的,孕婦可以和親近的家人朋友傾吐心中的不愉快,減輕心中的壓力,也可以選擇和諮商師聊聊。



1 充足睡眠



2均衡飲食



3進行放鬆的活動



4 親友陪伴



重點摘要:

- 荷爾蒙分泌過多、壓力、身形或體質改變, 都是造成孕婦情緒不穩的因素。
- 懷孕期間媽媽的情緒的確會影響胎兒,因為胎兒可以透過胎盤接收到媽媽的情緒。
- 媽媽們可以透過充足睡眠、均衡飲食、親友陪伴等方式,調適自己的情緒。

參考

- Pregnancy Emotions (link)
- Does Pregnancy Have You Crying Like a Baby? (link)
- Personality Begins Before Birth (link)
- Can fetus sense mother's psychological state? Study suggests yes (link)



