

# 新手爸媽壓力大！該如何迎接不可預期的挑戰呢？

6 月 15, 2022

根據《台灣爸媽育兒大調查》結果顯示，近7成爸媽認為現今育兒充滿許多無法控制的挑戰，顯示新手爸媽有極大壓力；反之僅有低於2成的爸媽認為現今當爸媽是容易的。本文有請鄧惠文醫師提供專家建議，分享如何面對這些挑戰，以實際行動支持台灣父母的育兒事。

在寶寶出生前，醫師建議爸爸與媽媽都應該一起學習和練習照顧寶寶的方法，做好日後家庭生活，隨時補位照顧寶寶的準備，不要給對方有孤軍奮戰的感受，透過花時間練習也能提升家庭中夫妻之間的親密連結度，減少新手爸媽彼此的情緒壓力。

## 新手爸媽的挑戰從何而來？主要來自3層面

懷孕280天，天天倒數著寶寶出生的時間，懷孕媽咪臨盆之前，不僅身體負擔愈來愈重，腳抽筋等身體不適感也愈來愈強烈，再想到身分即將轉換，寶寶即將誕生，新手爸媽面對著許多未知的育兒挑戰，情緒也愈來愈緊繃。

到底哪些是寶寶出生之後新手爸媽會遇到的挑戰，新手爸媽日常生活的壓力來源又有哪些？觀察現況可發現新手爸媽的擔憂情緒主要來自3個層面：

### 1. 新手爸媽擔憂情緒來源第1層：身份轉換帶來的生活改變：

寶寶出生後，新手爸媽在家庭中必須承擔更多責任，也勢必要付出更多心力在寶寶身上。

除了日常生活睡眠、休閒時間會被剝奪之外，寶寶出生之後，連個人生活空間也會少掉很多，家庭收納櫃不再只放書本、公仔或紅酒，可能將堆滿尿布與奶粉等育兒用品。許多新手爸媽在懷孕期間，會擔心自己不能接受這樣的生活狀態。

### 2. 新手爸媽擔憂情緒來源第2層：擔心照顧不好寶寶：

在懷孕時，常常會有我真的有辦法照顧好寶寶嗎？寶寶出生前，需要事先練習哪些育兒技巧？等等的想法。

許多新手爸媽都會在寶寶出生前不斷自問這些問題，有的人在懷孕期間會覺得光想到這些育兒問題就頭皮發麻，一股難過情緒莫名湧上心頭，這些都是需要透過時間來慢慢學習和調適的。

### 3. 新手爸媽擔憂情緒來源第3層：長輩、家人給的無形壓力：

寶寶還沒有出生，長輩就開始不斷告訴新手爸媽怎樣才能當個好爸媽，時間日積月累下來，會帶來很大的壓力，新手爸媽也可能認為自己根本做不到，情緒日漸低落。

或者寶寶還沒有出生，長輩又立刻催生下一胎，期望再來一個不同性別的寶寶，也常會令已經心慌意亂的新手爸媽情緒更覺煩躁。

對此，知名精神科醫生鄧惠文談到，許多人或許認為自己很有經驗、愛心，在懷孕期間，就隨口跟新手爸媽說了一句話、提了一個建議，**沒有考慮到懷孕媽媽和爸爸的情緒，以為不會造成什麼問題。**

譬如告訴新手爸媽：「**寶寶出生後，千萬不要給婆婆帶，寶寶會被寵壞。**」、「**懷孕期間體重增加這麼多，寶寶以後一定很難生、你一定很難瘦下來。**」諸如此類的建議，都很有可能導致新手爸媽的情緒壓力。

很多時候，對方可能講完話後就忘記自己說過什麼，但新手爸媽因為自身沒有經驗，就可能會為了一個問題糾結老半天，若新手爸媽在短時間內得不到答案，又不自覺產生了壓力，情緒也受到影響。

## 新手爸媽的應對之道，醫師建議這樣做

新手爸媽在懷孕階段，面對這些生活中不可預期的挑戰和問題，鄧惠文建議以下做法：

### 1. 學習溝通是最佳策略：

有些新手爸媽會心想反正時間到了見招拆招，卻沒想到會造成更大混亂。鄧惠文醫師建議新手爸媽，不管心裡存在哪種情緒擔憂或生活壓力，夫妻雙方在懷孕期間，**都應該學習多花時間說明自己對寶寶照顧、寶寶出生後的家庭生活安排、雙方家庭分工有何想法**，再從兩個人各自想法中找出共識或是問題，在學習溝通的過程中，新手爸媽心裡才會感受到踏實感，緊張情緒獲得舒緩。

新手爸媽學習溝通對象還包括家人、長輩，當懷孕夫妻有了共識後，可以找時間一起向家人、長輩講明夫妻共同討論日後家庭生活的想法，包括家庭中誰要帶寶寶、怎麼帶等育兒問題，有時長輩會一直叨唸是因為不知道年輕人已有確實想法，**若能學習坦誠溝通問題，就能減少干擾彼此的情緒，減少家庭摩擦。**

### 2. 新手爸媽一起做好準備：

新手爸媽若擔心不懂得如何照顧寶寶，無論是爸爸或媽媽都可用輕鬆心情在產前做育兒練習的學習，現在有愈來愈多醫療院所、社福機構都會專為新手爸媽開設不同育兒主題的課程、講座，分別從心理、實際操作面來讓新手爸媽在懷孕期間，學習如何做好育兒生活的準備，包括學習怎麼幫寶寶換尿布或餵奶、學習如何安撫寶寶情緒、心態調整等。

而且為了加強家庭中相互支持的力量，減少家庭問題的發生，無論未來生活中誰會是寶寶的主要照顧者，在寶寶出生前，**爸爸與媽媽都應該一起學習和練習照顧寶寶的方法**，做好日後家庭生活，隨時補位照顧寶寶的準備，不要給對方有孤軍奮戰的感受，透過花時間練習也能提升家庭中夫妻之間的親密連結度，減少雙方情緒壓力。

### 3. 調整心態，學習不求當完美父母：

許多新手爸媽的壓力情緒來自自我要求過高，有些人覺得我一直是別人眼中的優秀人士，在寶寶出生後，絕對也能當個100分的爸媽。

但不管是懷孕期間或生養寶寶過程中，有太多問題是懷孕前所未見的育兒難題，新手爸媽要調整心態，學習先求當個及格的爸媽，安全地、健康地解決所有問題，若還有時間，再來努力將所有狀態變得更美好。



記住，生活中爸媽情緒會影響到寶寶發育健康，新手爸媽要學習放鬆心情，在愉悅情緒下期待寶寶降臨，寶寶更會開心地出生。

也提醒新手爸媽，**花時間溝通是降低焦慮情緒的一大良方**，懷孕期間除了跟另一半溝通未來家庭生活規劃，也可以在日常生活中，學習跟家人溝通尋求實質支持，讓自己更從容地走在組建家庭育兒路上。

## 重點摘要：

- 身分轉換、育兒擔憂、親屬壓力都是新手爸媽的壓力來源
- 學習溝通是新手爸媽必經課題，不論是與家人或是伴侶
- 家庭和小孩是雙方的責任，伴侶需要一起做好準備

—Wyeth® 惠氏—  
母嬰專家

媽咪迎新禮



≡立即免費領取≡

立即分享