

心煩意亂

作為一名家長，有情緒起伏是很正常的。但有一點很重要，您自己和您的親友在您需要額外的幫助時應能及時地發現。



緊急醫療狀況

如果您有傷害自己或孩子的想法，請立即尋求幫助。撥打8-1-1聯繫 HealthLink BC（每週七天，全天無休），諮詢註冊護士，致電全程保密。



重點提要

在自己有需要時尋求幫助，並不代表您是弱者，反而是堅強的表現。畢竟，照顧好自己，對您和孩子都有好處。



您知道嗎

圍產期抑鬱症的影響不分性別；在懷孕期間，或者分娩、領養、經歷流產或死胎之後一年內的任何時間都有可能發生。

圍產期抑鬱症

甚麼是圍產期抑鬱症？

一種嚴重的長期抑鬱症，可能在孕期或產後出現。

儘管許多人都會在生產後經歷「產後低落」，但有些人會出現更嚴重且持續更久的憂鬱。您可能會覺得自己無法應付這種情緒，或感到自己可能會自傷或傷害到孩子。

跡象及症狀：

您是否：

- 會不受控制地哭泣？
- 感到內疚、無用，或不配照顧孩子？
- 有傷害自己或傷害寶寶的念頭？
- 時常焦慮發作或情緒劇烈起伏？
- 無法享受與孩子在一起的時光和自己喜愛的活動？
- 失眠或極度疲勞

曾患抑鬱症或焦慮症的人更容易罹患圍產期抑鬱症。那些額外的生活壓力——例如健康或財務問題、伴侶關係不穩定或缺乏伴侶的支持、生病的孩子——也會增加罹患圍產期抑鬱症的風險。

圍產期焦慮症

甚麼是圍產期焦慮症？

在孕期或產後反復出現的強烈憂慮或令人無望的恐懼感。

一些家長會比平時更加擔心厄運降臨，或者有意無意地、無法控制地產生傷害孩子的念頭。焦慮症也可能使您感到身體不適。

跡象及症狀：

您是否：

- 頭暈、盜汗或發抖？
- 脹氣、便秘或腹瀉？
- 氣短、心慌、心跳加速？
- 易受驚嚇？
- 感到躁動不安或情緒起伏不定？
- 不願與家人朋友見面，不願參加活動？
- 入睡困難？

出於焦慮，您可能會不停地查看孩子的狀況，或者避免與她一起進行如駕車出行之類的日常活動。

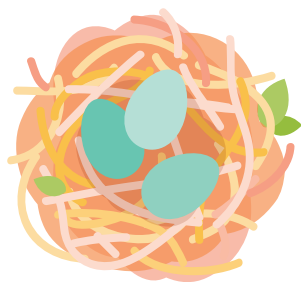
如果您曾患焦慮、抑鬱或經歷過創傷，或者您有精神疾病方面的家族病史，那麼您面臨的風險可能更大。睡眠不足、缺少幫助，也可能會加劇焦慮。

尋求幫助

圍產期抑鬱症和焦慮症很常見且可以治療。您並不孤單，有很多獲得支持的方法。儘早尋求幫助，可以讓您的狀況更快得到改善。

醫護人員 —— 諮詢您的醫生或公共衛生護士，或全天隨時撥打8-1-1聯繫HealthLink BC，諮詢註冊護士，致電全程保密。

朋友、家人和社區 —— 與親近的人分享您的感受，並傾聽他們的顧慮。有時候親人和朋友會最先意識到您需要幫助。



用「NESTS」法照顧好自己

- 攝入豐富的營養（**Nutritious**）
- 每天健身運動（**Exercise**）
- 保證充足睡眠（**Sleep**）
- 給自己留出時間（**Time**），請臨時保姆或家人幫忙照顧孩子。
- 及時尋求支援（**Support**）將您的需求告訴伴侶和親朋好友。聯絡太平洋地區產後支持協會（postpartum.org），或加入產後互助小組。



伴侶同行

您可以做些甚麼

- 鼓勵伴侶談論自身的感受。傾聽並認真對待這些感受。
- 讓對方知道，即使可能沒有性愛，其也是被愛、被重視的。
- 分擔家務和照顧孩子的責任。
- 主動提出陪同伴侶一起去看醫生。
- 也要照顧好自己。請記住，您也有可能受到圍產期抑鬱症或焦慮症的影響。

處理好您和伴侶間的關係

孩子需要相當多的關注，以至於家長很容易忽視彼此。但是處理好你們之間的關係非常重要。

可以嘗試：

- ✓ 把孩子交給臨時保姆照顧，和伴侶外出約會。
- ✓ 給性愛留出時間
- ✓ 一起上下班
- ✓ 一起做飯
- ✓ 在孩子醒來之前或入睡之後找到幾分鐘的時間用於聯絡感情



試試這些

如果您的孩子在托兒所，來一場週中的約會，和伴侶一起出去走走或喝杯咖啡，與其聯絡感情。



您知道嗎

不同年齡段的孩子可能有偏愛的家長，這很正常。試著不要把這當作是對自己的否定或讓其影響到您和伴侶之間的感情。

不同的育兒方式

大多數的家長採用以下三種育兒方式中的一種：

權威型

最成功的育兒方式。家長雖溫柔但也有原則，且行事方式前後一致。會解釋作出決定的理由，還會以身作則，為孩子做個好榜樣。孩子通常會有安全感，自尊自愛，最終長成為有責任心、體貼細心的人。

縱容型

家長的態度輕鬆，一般會讓孩子做其想做的事。孩子通常會感到被愛，但是可能無法認識到自己行為的後果。

專制型

家長非常嚴格，要求孩子服從。孩子會以避免懲罰為目的行事，但可能無法理解自己的情緒，也不會以健康的方式表現自己。

有時您的育兒方式可能與您伴侶的方式不同。但是當您和伴侶通過以下的方式通力合作時，你們的孩子才能表現得更好：

- ✓ 尊重你們育兒方式之間的差異
- ✓ 傳遞前後一致的訊息
- ✓ 私下裡討論你們的分歧
- ✓ 彼此讓步，友善協商
- ✓ 在需要幫助時，可以通過朋友、家人、諮詢師、育兒課程或書籍獲得持

請記住，您和您伴侶的育兒方式會隨著你們對自身和對孩子的不斷了解而逐漸變化和成長。



您知道嗎

當您的孩子看到您和您的伴侶以健康、尊重的方式處理分歧時，她可以從中學到如何應對意見不合。但如果你們從未達成一致，抑或在她面前爭執，她可能會感到困惑，夾在你們中間無所適從。

養育子女方面的文化差異

文化信仰和傳統可以豐富孩子的生活。但是，如果您和您的伴侶有不同的文化背景，異見和衝突在所難免。

請與伴侶溝通，了解對方最重視哪些文化價值，也與對方分享您的想法。找到雙方共有的核心價值，以此來創立屬於你們自己的家庭傳統。

您可以做甚麼

- 甄選各自文化背景中的精髓並加以融合。共同慶祝兩種文化中的節日，說兩種語言，烹製來自兩種文化的傳統美食。
- 以雙方共有的核心價值觀為基礎，建立新的家庭傳統。



您知道嗎

在一些文化中，（外）祖父母和其他家庭成員也會管教小孩。但在有些文化中，只有家長才能管教孩子。重要的是，您和您的伴侶在如何管教孩子方面能夠達成共識，並且在向家人解釋你們的想法時能互相支持。



故事分享

我的母親看不懂英文，也不會唱任何英文童謠。我就帶她去圖書館選了一些兒童繪本。她拿著這些書自己編故事，然後用中文講給我兒子聽。



故事分享

我們的孩子能夠接觸到印地語，對我們來說十分重要。我會給她唱有關樹上有十隻鳥的傳統童謠。很快，她就可以用我的母語數到十，也學會了那些樹和鳥用印地語該怎麼說。

自己獨自養育孩子

無論您的家庭有多小，您都可以通過以下方式使一家人凝聚成力量：

- ✓ 一起度過有質量、有愛的時光
- ✓ 注意日常慣例
- ✓ 組建一個由朋友和親人構成的團隊，為您提供情感支持、陪伴、緊急援助和兒童照護。
- ✓ 使用正面管教（參見**正面管教**）
- ✓ 照顧好自己，健康飲食、積極鍛鍊，保證充足的睡眠
- ✓ 尋找方法與孩子共度更多的時間，例如要求靈活的工作時間

更多有關服務與支持的資訊，參見**資源**章節。



試試這些

與單親家長互相幫助著照看孩子。



特別注意

試著不要將您的孩子當作大人對待。重大的問題應與成年人討論。當您感覺手足無措時，向親友或專業人士尋求幫助。



您知道嗎

在加拿大，約有20%的兒童都生活在單親家庭中，其中80%的家庭都是由女性在供養。

養育有特殊需求的孩子

養育有特殊需求的孩子既有歡樂也有挑戰。它可能與您預想中的不同，但仍可以成為一段精彩而美好的旅程。

您可以通過以下方式降低挑戰的難度：

- ✓ 加入互助小組
- ✓ 與您的醫護人員討論您孩子的需求以及可以提供幫助的服務
- ✓ 開誠佈公地與家人交流，如若需要，確立界線
- ✓ 向專業人士、親友和組織尋求幫助
- ✓ 照顧好自己，積極鍛鍊、健康飲食，保證充足的睡眠，照顧孩子時要勞逸結合
- ✓ 享受您的小孩並慶祝他的長處和能力，而不僅僅是專注於困難和任務
- ✓ 您要明白，孩子的需求讓您感到情緒脆弱是正常的



您知道嗎

所有孩子都一樣，有特殊需求的孩子也想要玩耍、嘗試新的技能，渴望獲得愛、關注和讚揚。他們也會經歷與其他孩子一樣的成長發育階段，只是節奏會有所不同。

組建支持團隊

養育有特殊需求的孩子，通常意味著您需要與專家和專業團隊合作。



如何

組建一支強大的醫療團隊

- ✓ 與醫護人員合作，儘快獲得幫助。
- ✓ 確保團隊中的每一個人都知道其他人在做甚麼。
- ✓ 提出大量的問題。
- ✓ 在會面中做好筆記。
- ✓ 帶上一名親友一起參加會面。
- ✓ 尋求個案協調員或社工的幫助，以保證有條不紊。
- ✓ 紀錄孩子的成長進度。
- ✓ 相信你的直覺。如果覺得有甚麼被忽視了，請及時提出。



重點提要

在自己孩子的需求方面，您是專家，您比任何人都要了解他。用您所知幫助專業人士制定最適合他的治療方案。



試試這些

您的醫護人員會為您提供很多有關如何照顧您的孩子的建議。與其試著每條都做到，不如問問他們哪些是最重要的。您自己也要考慮，對您和您的家庭來說甚麼才是最重要的。



故事分享

當我們的兒子診斷出患有唐氏綜合症時，我們悲痛欲絕。在我們逐漸消化失去「正常孩子」的悲痛時，我們也開始慢慢了解我們的「特殊孩子」。在我們的醫療團隊、互助小組和家人的幫助下，我們為小傢伙打造了一個溫馨有愛的家，讓他可以茁壯成長。他是我們的生命中的一道光，我們不能想像沒有他的日子。

