

培养阳光宝宝

3岁前决定孩子一生的心理健康



第一章

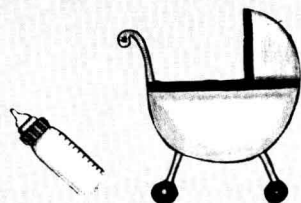


健康心理，从孕期开始

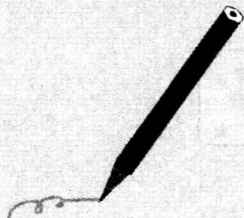
孕期你哭过吗？小题大做与丈夫吵过架吗？莫名其妙心情紧张过吗？为宝宝提心吊胆焦虑发愁过吗？

孕期焦虑越来越多地困扰着孕妈妈，而且像一枚炸弹埋藏在孕妈妈及其亲属的周围，随时都有摧毁和谐家庭氛围的可能。孕期焦虑不仅容易引发早产、习惯性流产、产程延长、胎儿宫内发育障碍、产后出血等疾病，而且焦虑严重的孕妈妈所生的宝宝更容易出现各种养育和情绪问题。

心病还需心药医。孕妈妈该如何轻松快乐地度过孕期，以最美丽的微笑和心情，以最和谐温馨的氛围，给宝宝搭建人生中的第一个“家”？



写在前面



孕期是一个神圣而又特殊的时间段。从知道有了宝宝的那一刻起，所有的准爸爸妈妈们都会陷入无边的欣喜之中，憧憬着宝宝到来后的生活。随着这份欣喜的逐渐稳定和消退，身负重任的孕妈妈就会陷入一些莫名的焦虑情绪之中。几乎所有的孕妈妈在孕期都会或多或少地处于焦虑状态之中，这种焦虑状态是每个孕妈妈都必然会有反应，就像怀孕最初的妊娠反应一样正常。

适当的焦虑是正常的，会让孕妈妈变得警觉，从而敏感地觉察自身和宝宝的发展变化。但是，焦虑一旦超过了能承受的限度，就会带来一些不良的影响，因为过度焦虑会引起孕妈妈内在腺体分泌的变化，从而影响到腹中宝宝神经系统或内脏器官的正常发育，严重的还会引发早产、难产等。所以在孕期，孕妈妈就需要在身边人的帮助下调整和控制自己的焦虑情绪，不能让它超过自己正常所能承受的范围。因为，在这一阶段，你的情绪状态关乎两个人的健康。

孕期焦虑与我们同在。虽然每个孕妈妈的表现方式会各不相同，但因为都处在同一妊娠阶段，故又有一定的相似性。在这里我们先来看几种类型的孕妈妈，通过她们的故事尝试着对孕期焦虑有一个直观的了解，从而帮助自己找到缓解自身焦虑情绪的方法。





一、妈妈的状态是决定宝宝健康的第一步

★多疑型孕妈妈：不用怀疑，你和宝宝都很健康

小蕊 29 岁，孕史 32 周

我今年 29 岁了，前面有过流产史，这次是好不容易才怀上的。估计就是这个原因才会对肚子里的宝宝过于在乎，导致我根本无法放松自己。自从怀孕后，就总是担心宝宝会出什么问题。刚怀孕的时候，总担心自己是宫外孕，因为那段时间有个女同事查出是宫外孕，又是手术又是住院的，感觉很恐怖。所以怀孕才 4 周我就去做 B 超来核实，虽然也知道宝宝这么小做 B 超不好。

从此以后，就开始天天紧张得要命，过不了几天就想去医院做检查，检查完了能安静几天，然后又担心，再找点原因去医院，就这样反复折腾。比如宝宝三个多月的时候，总觉得自己的宝宝该到动的时候了，可是他还是没动静，为此又天天担心，跑去医院提出做 B 超，结果被医生骂了一顿，说我没事找事，闲的！直至宝宝在 16 周后开始动，自己才放心。

昨天下午吃完晚饭，照例出去散步，被一个小朋友从身边过的时候不小心撞了一下肚子，也不算重，就是碰了一下。到了夜里明显发现宝宝没有胎动了，急得我不停地翻身，摸他叫他，他还是不动，没办法我就去客厅看电视、听音乐，估计把他吵醒了，他动了，我才终于放心地去睡觉。早上起来又去了医院，医生说很正常，说我过于紧张了，说这种紧张情绪对宝宝很不好，会影响宝宝神经系统的发育，但我又控制不住自己不去紧张。

现在宝宝 32 周了，我已经做了 7 次 B 超，心中一有怀疑就想去医院做检查。老公看我那么紧张，就给我买了个胎心监测仪，让我听宝宝的胎心，刚



开始听着感觉还很放心，可是没几天又开始担心，怕自己不够专业，万一有什么疏漏怎么办呢？

现在想想，从怀孕到今天，我就没有停止过担心，自己也知道不好，但就是控制不住，过阵子就要生了，我这种一直以来的担心对宝宝不会有什么影响吧，我好害怕。

小蕊的焦虑，估计很多的孕妈妈都会有。享受着丰裕物质和父母加倍呵护长大的独生子女，在工作和生活上都能用他们独有的个性特点去证明自我的价值，但在生育这种在上一代看来最“本能”的问题上却遭遇了很大的困惑。她们对怀孕不了解，对顺产或剖宫产有着极度的恐惧、过度担心孕期的营养、担心宝宝在腹中的健康发育、甚至担心生育时的痛苦等。

孕妈妈如果想预防出现小蕊这类焦虑情绪，最重要的一点就是要做好孕期相关知识的学习，做到对孕期、对宝宝发育状况的正确了解。

37周半的时候，小蕊顺产了一个3350克的男孩。目前宝宝已经过百天了，非常健康。所以孕妈妈们，不用怀疑，你和宝宝都会很健康。

★焦虑型孕妈妈：一切都比你想象的好解决

小萌 27岁，孕史 28周

自从我和老公幸福地将已经怀孕的消息告诉双方的家长后，我的生活从那天起就发生了360度大转变。让我从刚开始的感觉享受“无所不能”的特权、备受重视的绝对幸福感到现在烦躁不安的郁闷，仅仅用了不到一个月的时间。

每天，老公在婆婆不停的呼唤中，会比往常早醒1个小时，目的是先送



我去上班，风雨无阻；每天，我的食谱都是婆婆严格制订的，中午带的饭最少都是3个保鲜盒；晚上要喝她煲了一下午的汤，喝掉一大碗后她才会喜滋滋地去干别的。忘记说了，本来公公婆婆不和我们一起住，但就因为我怀孕了他们就自作主张地搬进了我家，开始安排我的孕期生活。最郁闷的是我和老公根本没有了独处的时间，只要我們想在自己的房间里待一会儿，婆婆就会用各种借口叫走老公，也不知道在担心什么。有时她还会不停地说：“小萌啊，怀孕了就要多注意，不能乱来啊。你们还年轻，不懂……”让人难堪不已。

我的父母呢，也是强令我和老公周末两天要在他们那里住，说是要照顾我两天心里才能放心。每到产检的时候我最痛苦，因为加上老公和两位老人，大包小包的每次是4个人去做检查，去了以后才发现，像我这样由一行人“护驾”的还真不少呢！难怪妇产医院总是人满为患！

现在我怀孕已经28周，双方的老人已经开始抢着要照顾孙子了，也平生出许多不愉快和烦恼，我和老公都是独生子女，父母年纪都不大，精力也好，真不知道该照顾哪一方，郁闷得我真想离家出走算了！

焦虑是一种很奇特的负面情绪，那就是具有一定的“传染性”。比如，你身边的一个人如果走来走去、烦躁不安，那么坐着的人很快就会受到他的影响。小萌的焦虑就是来自她的父母和公公婆婆。是他们把内心的担忧通过各种形式“传染”给了小萌。因为在父母的眼中，自己的孩子从小“饭来张口，衣来伸手”，在家中什么都不会做，是连酱油瓶倒了都不扶一下的“小孩”，现在又要当妈妈了，要生孩子了，他们能不担心焦虑吗？

那么，小萌这样的孕妈妈该怎么办呢？看上去她的焦虑似乎因为牵连周围的人而显得难以解决。但是，当小萌静下心来，在丈夫的支持下，写出



了心中所有的困惑并试着去解决的时候，问题也就迎刃而解了。（操作方法参见“焦虑分解五步法”）

以上这两个孕妈妈的故事相信很多妈妈看到后都不陌生，因为每个人或多或少可能都体验过这样的焦虑情绪，这类焦虑情绪属于孕妈妈在身边人的帮助下能进行调整和解决的一般性焦虑。但还会有一些类型的孕期焦虑是比较严重的，超出了孕妈妈所能承受的限度。而且这类焦虑情绪非常折磨人，它会让人丧失思考的能力，陷入在焦虑或担心的事件营造出来的“世界”中无法自拔，最终让自我的能量消失殆尽，让自己的精神世界彻底崩溃。

★女王型孕妈妈：都是过度关照惹的祸

小冉今年27岁，在一家公司做人力资源工作。自从有了身孕就辞职在家，专心做起了“全职孕妇”。婆婆也从家乡赶来，开始无怨地伺候起儿媳妇，欣喜地等待着孙子的出生。起初，小冉做全职孕妇的日子是很舒服的，每天起床后，去听听课、做做美容、逛逛婴儿用品店，日子过得散漫而又有规律。但没过多长时间，小冉就有了情绪。打电话约咨询，说在自己如此重要的阶段，老公对他不好，希望通过做咨询能让他明白孕期的重要性，能让他对自己好一些。

周日的上午，小夫妻俩如约而至，丈夫张涛的手里拎着两个塑料袋，其中一个装满了吃的喝的；另一个是靠垫、小毯子之类的，说是怕这里的椅子不舒服所以带上的。坐下没多久，小冉就开始一会要喝牛奶、一会要吃水果，一会又说脚不舒服让丈夫找个垫脚来，一会又说腰不舒服让给揉揉。总之，整个过程中，张涛是忙这忙那，基本上没机会说什么。

我问小冉，“小冉，你说张涛对你不好，是指哪一方面啊，能具体说说



吗？”小冉一下想起了不愉快，眼圈也红了，说张涛最近总是很晚才回家，每次她打电话说自己很需要他的时候，他都说自己现在很忙，害得自己睡不着一直等他，有时候就在沙发上睡着了。看着丈夫最近的变化，她怀疑张涛在外面有什么事情瞒着她。“都说在这个阶段，男人最容易有外心了！”小冉看着张涛，大胆地说出了自己的怀疑。

张涛很委屈地辩解说不是这样，最近单位拿下了一个很大的项目，所有的人都在加班加点。因为这个项目的提成很高，所以他也想借此机会好好表现一下，给妻子和宝宝创造一个更舒适的生活条件。考虑到妻子有妈妈照顾，自己也就很放心。这些他都给小冉解释了，甚至拿来了项目书给她看，但她就是不信，还总是在上班的时间给他打电话，让他马上回家，要么说自己哪里又不舒服了，要么就是自己想吃什么东西了，让他现在就去买。“刚开始她这么说我还会请假尽量地满足她，但现在到了最紧张的时期，我哪里敢动不动就请假啊。”张涛也是满腹委屈。

张涛还说，妻子变了，变成小孩子了，变得任性而且什么都不会做了。自从她怀孕，她说什么自己马上就要做到，不然她就会赌气哭闹。比如，要喂她吃饭，要给她捶背，要给她按摩，晚上还要给她洗脚，出门带她散步时还要给她穿鞋子，她说所有的女人在孕期丈夫都是这么伺候的，因为生孩子女人要受太多的苦。张妈妈有时候也看不过去，稍微说点什么，小冉就会以赌气不吃饭来要挟。张妈妈自然是怕饿着宝贝孙子，所以大部分时候都装作没看见。张涛很难受，小冉怀孕这才3个月，她就这样，那以后肚子大了不方便了，自己又要怎么做，她才能满意呢？

同是女人，小冉的心情我能理解。很多妈妈都会有这样的观念，即认为男女很不平等，同样做父母，但是当妈妈的就要经历十月怀胎的煎熬、生产

的痛苦，可是男人呢？什么变化都没有就享受了做爸爸的乐趣！所以在这样不平衡的、比较“幼稚”的男女平等的观念下，就会对这一时期的关系存在太多的幻想。有的妻子就会滥用丈夫对自己的疼爱，过分夸大身心的不舒服，责怪丈夫让自己受这样的“罪”，要这要那的“折腾”丈夫，甚至认为自己是“功臣”，应该享有“无所不能”的特权。

那么，结果会怎样呢？这一时期很快就会过去，情况会发生改变。妈妈会因为宝宝的降临“有形”地加重责任，爸爸也会因为宝宝的降临而精力分散，对妈妈的照顾会松懈很多，这种前后变化的落差自然会影响到妈妈的情绪，压抑久了，产妇的心理健康自然会出现一些问题。

要想避免这种失落，年轻妈妈一定要让自己的心理成熟。心理的成熟总是体现在观念和行为之中。比如，就“女人要受苦，很不公平”的观念来讲，女人怀孕和生产是孕育生命的美妙过程，是你在体会着宝宝一天天的变化，从一个细胞到胚芽，到成形降生的这样一个过程。男人呢，只能看着你的欣喜而欣喜，这一切的主动权在你手里，这有多好。不要把孕期当做一个痛苦的过程，好好享受它。最重要的是，宝宝会感觉到你因为他而表现出来的欣喜和感动，感觉到你的坚强和决心。所以他也会克服一切困难来到世间，来和他（她）心中了不起的妈妈相会。可这些感觉和体会，爸爸却没有。

至于怀孕期间能滥用“特权”吗？我的回答是“可以”。但是，要做一个聪明的女人，要用得适可而止，不要强人所难。有生理学的研究表明，妻子在怀孕期间，丈夫血液中的神经递质和腺体的分泌也会有明显的变化，他也需要关爱。所以，夫妻之间要相互支持，相互关照。这样才不至于让丈夫因长期付出而心存不平，等到这个特殊时期一结束，就很快地收回这份恩宠，让你措手不及。

另外，如果不是身体的原因或其他不可抗拒的客观原因，我不赞成孕妈



妈妈们一旦怀孕就辞职。除非你有充分的自信能安排好辞职后的生活，不然就不要急忙辞职。因为越是怀孕期间，孕妈妈越需要和他人多交流，而且旁人善意的关心和建议，会让孕妈妈的内心充实很多，再加上丈夫的关心和呵护，这一过程就不会变得过于漫长和无趣。

★暴躁型孕妈妈：说出你的秘密

一帆和李清坐在我的对面，两个人的状态都很不好，一帆不停地叹气、抽烟，而李清却手捂着肚子，看起来很痛苦的样子，她已有了4个月的身孕。

一帆告诉我，他和李清结婚5年了，两个人一直在打拼着事业，去年开始一帆的公司开始稳坐收益，于是两人开始计划着要个小宝宝。今年年初终于如愿，本来是很高兴的一件事情，可两个人还没来得及分享这种喜悦，就开始面临最严重的问题。李清早期的妊娠反应非常严重，每天都吐得一塌糊涂，再加上她33岁的年龄稍显大了些，所以很难承受这些状况。怀孕后的李清像是变了一个人，变得暴躁、爱发脾气。一旦发脾气就会失去理智，根本不知道自己在做什么。最让一帆担心的是，李清一发脾气就会出现身体的反应，比如腹胀恶心，呕吐，严重的时候甚至会晕厥。

“我觉得自己的任何话语、任何动作都会触及她的某根神经。”一帆苦恼地说，比如，她说单位提供的午饭不好吃，她吃不下。我说，那你就买来吃吧。她就会发脾气说我不关心她，说外面的饭没有营养，总吃外面的饭宝宝怎么可能健康？因此我会改口说那我做点好吃的，你带到单位去吃。结果她不是嫌我给她盛多了，就是说菜太咸了。甚至我做饭时的表情是不是高兴她都要计较，说我给她做饭就像是在给仇人做，一直苦个脸。总之，我在家里现在是大气也不敢出，无论我说什么，做什么或者什么都不做，都会引起她



的发作。我现在真的是不敢回家，更不知道该怎么面对她了。

最让我想不通的是，李清过去不是那样的人啊，她一直都是个很讲道理、很理智的人，人缘也很好。怎么现在就完全变了呢？现在的我对自己越来越没信心了。她一发脾气就总说要把宝宝打掉，我有时候也真想这么做，可是宝宝是无辜的，而且都已经4个月了，我不忍心啊！可要继续这样下去的话，这才是个开始，以后的日子可怎么过啊。

在一帆叙述的时候，李清很多次都打断了他，更正当时的情况以及他说的某些话不是那样的。但是我听到李清说得最多的就是：“你心里根本就没有我”“你什么时候真正关心过我，你就是因为肚子里的孩子才关心我的，你以为我不知道吗？”

在后来和李清的交谈中我了解到，李清家在农村，有一姐一弟，她排行老二，小时候最不受家人重视，姐姐很懂事又是老大，后来全家人都围着弟弟转。她在17岁的时候毅然跟随一个同乡来到北京，通过多年的努力，才有了今天的成就。可遗憾的是，她和家中父母到现在还是关系不好。一般情况下，只要她给家里寄钱，父母就会对她表现出关心和肯定。但是从前年开始关系又恶化了，原因是小两口要买房，手头紧就没再寄钱。“他们只认钱，天下有这样的父母吗？他们怎么就不知道关心我一下呢，我恨他们……”说到这里，李清失声痛哭，无法自制。

李清童年的生活环境与父母的教养方式决定了在她好强的自尊心下面，是一颗不安全的、极度需要关爱和呵护的心。宝宝的到来，引发了李清潜意识中焦虑的同时，更激起了对身边的人是否爱自己的怀疑，自己的亲生父母都是这样，见到了钱才爱自己，那么身边的这个比自己小两岁的丈夫，是从小在家中备受呵护的独子，凭什么会爱自己呢？对自己的爱何尝不是有条件



的？不就是为了让自己为他生孩子吗？现在表现出这样关心自己、爱自己，难道不是因为肚子里的孩子吗？宝宝的到来，引发了李清对身边这些有亲密关系的人的信任危机。这种危机更多的时候也会体现在自己身上，表现为对自己的不信任，比如她在情绪稍好的时候，经常会对丈夫唠叨：“我真的能生出健康的宝宝吗？我年龄这么大了”“我现在的状态，肯定会对宝宝有影响，我该怎么办？”这些问题都是李清将潜意识中的焦虑用一些“经验式”、“合理化”的问题表现出来了而已。

李清的脾气只是她宣泄压力和焦虑的一个出口，她自己也知道这样非常不好，但就是无法控制。在倾诉了积压已久的烦恼、愤怒和委屈之后，和咨询师一起对自己内心深处的情绪重新进行了认识与处理，在和丈夫一起做了几次咨询之后，李清逐渐开始享受起做一个幸福孕妈妈的过程。

这是一个患有严重孕期焦虑的孕妈妈，说她的故事有两个目的：

一是，想让年轻的准爸爸妈妈们认识到专业帮助的重要性。如果孕妈妈自身早年的家庭教养存在不足，或是自身人格方面存在一些缺陷的话，就会因为怀孕这样的“重大事件”引发一些心理问题，而心理问题严重时又会引发躯体的一些反应，比如李清的呕吐、昏厥等。当周围人的一切帮助都没有任何作用，而孕妈妈的焦虑状态还是很严重时，就要引起身边人的重视了，要去寻求专业心理机构的帮助，切不可过一天算一天地拖延。

二是，想让年轻的准爸爸妈妈们认识到故事里的李清怀孕后出现的这些状况，与丈夫在她孕期表现的好坏没有本质的联系，而是和早年爸爸妈妈对待她的方式有直接的关系，是怀孕这一事件引发了李清内心深处的不满和愤怒。希望这点能引起年轻爸爸妈妈们对宝宝早期态度的重视。虽然现在都是独生子女，不存在因为孩子太多而厚此薄彼的问题。但是，同样的极端就是因为孩子太少，太把他“当回事”，也会造成孩子长大后出现一些心理上的问题。



二

面对孕期焦虑，准爸爸妈妈们可以这样做

★运用“焦虑分解五步法”

第一步：孕期焦虑与孕妈妈同在，像接纳宝宝的到来一样接纳孕期焦虑。

告诉自己，孕期焦虑情绪和孕期的妊娠反应一样正常，要坦然地接纳、面对它。把焦虑情绪当做是宝宝对亲爱的妈妈心理素质的一项考验。

第二步：澄清确定法。

孕妈妈总是会感觉自己在担心一大堆的事情，没有头绪。一想起来就觉得没有头绪，根本无法应付，因而变得很烦躁。那么，请找来自己最信任的人，比如丈夫。让最信任的人陪伴在自己身边，深呼吸，让自己的情绪平静下来，拿出一张白纸，在上面一条一条地列出你最担心的事情，多少条都没有关系，大胆地写出来。

第三步：逐条评分。

静下心来阅读自己的这些焦虑事件，无论是7条、10条还是20条，一一阅读，给这些条数评分，总分是100分，分数最好是整数。然后按照自己的评分，由高分到低分进行排列，目的是让所有焦虑的事情变得有头绪，有轻重缓急。拿前面故事中的小萌举例，我们来看看她是怎么运用这个方法解决自己的问题的。小萌将自己最担心的事情排列如下：

- (1) 宝宝出生后究竟由谁来带？（30分）
- (2) 自己的状态总是不好，不会影响到宝宝吧？（20分）
- (3) 宝宝出生后，想带他到一岁，产假和工作如何取舍？（20分）
- (4) 没有自己的空间真烦人？（15分）



(5) 丈夫什么都不会做，能做个称职的爸爸吗？（10分）

(6) 万一生个女孩，婆婆他们会真心接受吗？（5分）

第四步：推出最坏的结果并面对它。

确定分数最高的第一条，并相应在旁边写出最坏的结果。这么做可以让自已发现，其实结果也许没那么难以面对，只要自已心态好，不再盲目焦虑，而是认真地针对问题寻找解决的办法，同时去向身边的人求助，那么很多焦虑问题都可以得到很好的解决。

比如上面的第一条：“宝宝出生后究竟由谁来带？”小萌的结论是宝宝自已带，老人辅助。但有可能出现的最坏结果是：双方老人生气，让他们受到伤害，从此再不来往，尤其是将会得罪公公婆婆。这点是小萌最担心的，毕竟那是丈夫的爸爸和妈妈啊！

第五步：利用一切身边的资源，去改善可能或已经出现的最坏结果。

身边的资源可以是人，也可以是信息类的。可以听听具有相关经历的人的建议，也可以明确地告诉身边的父母或者丈夫，他们需要怎么做等。最高分值的焦虑问题解决了之后再来解决第二条、第三条，依次类推。

比如，针对上面第一条的最坏结果，小萌和丈夫是这样做的：首先夫妻俩达成一致，决定趁小萌现在还有精力，抓紧解决这个问题而不是拖延。那么该如何对双方老人说呢？他们找了个时间把双方老人都请到一处用餐，小萌首先表达了自己最近这段时间的“幸福感”以及由衷的感激，然后大概表述了一番宝宝和妈妈在一起的重要性，最后由丈夫说出了宝宝他们想自已带的意见。双方老人一听马上就不高兴了，可最后在儿女的连哄带骗之下，说出了她们的顾虑：小萌自己什么都不会做，在他们眼中就是个孩子，怎么可能再带好一个孩子？小夫妻俩明白了老人的顾虑之后，逐一套出了他们所担心的具体事件，并答应在剩下的时间里将会一件件证明给老人看，自己已经



长大了，有能力做一个好妈妈，同时谦虚地表示希望能得到老人的指导。而双方老人看到他们决心已定，也就主动开始商量孙子出生后，双方老人怎么分配时间来协助他们的问题了。就这样，小夫妻用直接、坦诚的方法解决了最焦虑的一个问题。

以上五个步骤，能帮助孕妈妈从焦虑这块乌云层中解脱出来，当我们不必为身在乌云层中的盲目摸索而烦恼，能够很清楚地想明白自己担心的问题的时候，又有什么不能解决的呢？

★缓解轻度焦虑的其他方法

(1) 轻度焦虑的孕妈妈可以直接告诉最信任的人你在担心什么，比如丈夫。焦虑一般而言都属于心理问题，焦虑者的不安有可能是源自某些需求没有被满足，或者对某些事情感觉自己不能控制。所以直接告诉丈夫或他人，从而获得他们的理解和精神支持，同时得到一些善意的、有效的建议也能在很大程度上缓解自己的焦虑。

(2) 轻度焦虑的孕妈妈也可以列出想吃的东西，逐一来满足自己，因为很多时候吃也能缓解轻度的焦虑，但要注意别过度。

(3) 轻度焦虑的孕妈妈也可以列出自己想做的事情，逐一去完成，就当做是在给腹中的宝宝进行“胎教”。这样也会因为转移了注意力而缓解焦虑。比如通过各种渠道去学习一些孕期保健知识，去参加正规医院举办的孕期讲座，参加一些孕妈妈俱乐部的活动，在网络上的妈妈论坛去和别人多交流经验，也可以进行养花、十字绣等修身养性的活动。



★缓解孕期焦虑，准爸爸可以这样做

怀孕是个非常“不可思议”的时期，男女双方都会因为即将到来的宝宝而引发身心的变化，同时双方也都会获得一种成长。尤其是对孕育宝宝的女性而言，更是一种脱胎换骨的变化。由于体内孕激素的变化以及怀孕后躯体的不适感，会让孕妈妈的情绪变得烦躁、喋喋不休、易激怒；同时还会表现为心理依赖性强，希望寻求保护，引起丈夫的重视。这些反应并非娇气，而是一种特殊时期里的正常心理反应。为了让宝宝健康平安地在妈妈腹中成长，在帮助妻子用正确的方式来宣泄自己的情绪，从而保持情绪平和方面，丈夫有着不可推卸的重要责任。

(1) 丈夫要了解妻子目前的身心状态，真心接纳妻子的“不可理喻”，同时对妻子的情绪要学会分辨：哪些是真正的问题，哪些是情绪宣泄的需要。如果是情绪宣泄的需要，你就要明白无论妻子说的是什么样的事情其实都和你没有关系，都不是真的责怪你。你需要认真倾听，帮助妻子完成宣泄的过程，提供一些精神的支持就好；如果是真正的问题，那么你就要想办法来解决问题，不能逃避。

(2) 学会和“特殊状态”下的妻子进行“有效”的沟通。比如，不要问“你怎么又不高兴了？”“你又哪里不舒服了？”之类的在妻子看来很“愚蠢的”或者感觉带有指责性的问题，而是要直接问她“我知道你现在很难受，告诉我，我做点什么，你会感觉好一点？”保持有效的沟通，明白妻子在担心什么，焦虑什么，两个人一起想办法来解决才是最重要的。如果妻子的情绪问题比较严重，丈夫无能为力，就一定要去求助一些专业的心理咨询机构来进行辅导。

(3) 保持自己的心理健康渠道畅通。如果丈夫自己有一些焦虑和烦恼，那

么也要先区分，哪些是情绪的问题，哪些是需要解决的实际问题。情绪问题可以找自己的支持系统中除了妻子以外的其他人，比如已为人父的朋友、自己的家人等，去倾诉并处理好它。在这里需要提醒的是，丈夫的这类与情绪有关的烦恼，不建议对妻子毫无保留地什么都去说、去“分享”，因为妻子在孕期承担的已经太多，她需要的是一个可信的、坚强的臂膀，你的情绪会加重她的烦恼并让她缺乏安全感。针对问题类的烦恼，就问题论问题，做丈夫的可以先想出几个解决问题的方法，然后用笃定的态度去和妻子商量，听听她的意见再做出决策。

★如何判断孕妈妈是否需要专业的帮助

一般情况下，患有严重焦虑即重度焦虑的孕妈妈需要专业的帮助。那么区分轻度和重度有一个最简单的指标：那就是孕妈妈自己或者由身边的人来帮助判断，焦虑情绪有没有影响孕妈妈正常的工作和生活。

正常的工作是指和原来效率基本一致的工作。比如，焦虑适度的孕妈妈在工作方面不会有什么太大的影响，也不会总出现错误，基本上能保持和孕前一致；而重度焦虑的孕妈妈工作总是会受到焦虑想法的影响，从而无法集中精力，容易出现很多错误，甚至根本无法专心工作，最终影响到自己的工作效率和成绩。

正常的生活一般从两个方面来看：饮食和睡眠。

饮食方面：轻度焦虑的孕妈妈除了妊娠反应之外，能正常进食，口味及饭量没有太大的影响；而严重焦虑的孕妈妈会因为焦虑而食之无味甚至不愿吃饭。需要注意的是，过度焦虑的孕妈妈在饮食上还有可能表现为过度饮食。这一点该如何和妊娠期间的很想吃东西这一反应进行区分呢？那就要综合其

他的指标来进行判断，如果一个孕妈妈工作、睡眠基本正常，只是吃的较多，那么就可以判定只是单一的妊娠反应“想吃”而已。

睡眠方面：适度焦虑的孕妈妈睡眠基本正常，甚至会因为妊娠反应而出现嗜睡；而过度焦虑的孕妈妈会出现睡眠减少、多梦、易惊醒、无法入睡等现象。

综上所述，如果孕妈妈因为焦虑影响到了正常的工作和生活，而且在身边家人的帮助下症状没有减轻，就需要到专业心理机构寻求帮助。



提示 // 焦虑情绪

● 面对焦虑情绪，绝对不可以擅自服用任何药物，哪怕是一些常用药，一定要听从专业医师的指导和建议。

三、正确的胎教让妈妈、宝宝齐受益

小优妈妈发愁地坐在我的对面，说着她的苦恼。小优今年5岁半了，但是明显地表现出不爱和其他的小朋友交往，喜欢自己安静地玩自己的玩具，别人过来抢走她的玩具，她也只是看一眼，不会哭闹或者去抢回来。上课的时候也不积极主动，老师们觉得这个孩子反应有点慢，跟不上大家的思维，好像是不大明白老师说的话的意思。在家里，小优是个很乖的孩子，从不让父母操心，妈妈教她什么她学得还不错。

小优妈妈有个堂妹，也育有一女，和小优就差两个月，但是与人的交往