

喜怒哀樂在我們之間匯成河--父母情緒與嬰兒情緒的連動



(故事)

郁芳是醫院小兒腦部超音波的技術員，新婚有喜後，臉上散發的光芒，閃翻了一群苦命的兒科醫師。那一陣子，不管我們在一個病人身上耗時多久都沒有關係，想來即將為人母的喜悅使她特別關心其他人的寶寶。

產後郁芳先生來送油飯時提到，老婆變得"有點難搞"；他幾乎招架不住。

[多體貼些嘛！女人生產比男人打仗還要出生入死耶！照顧一個小嬰兒，可以累死一頭牛呢！]女同事打氣兼洩點男人氣。

[睡不安穩，脾氣暴躁，跟我想像中的日子都不一樣.....]郁芳先生嚶嚶道。

[喝！你想的可美耶！說！有沒有起來幫忙餵奶？]老朋友繼續火上加油。

[生產後賀爾蒙變化很大，有些女性在生產後幾天到兩週左右會有些情緒低落的現象，會慢慢好起來的。]還是主任老成持重，立刻設下停損點。

[可是已經快四個禮拜了呢.....]先生還是愁眉不展。

[叫她趕快回來上班就好了啦！我們會帶給她幸福的啦！]大家起鬨。

一週後郁芳回來，這下大家立刻知道事情沒那麼簡單了。她動不動就哭，有時暴怒，有時不言不語，有時又無精打采，好像一個沒有充電的郁芳。三不五時還會說真想死，小孩怎麼辦云云。

有人馬上押著她掛號，果然是"產後憂鬱症"無疑。

治療後郁芳好很多，身為一個腦部超音波技術員，她問了一個問題：[這些日子以來，我的情況會不會對孩子的腦部發育造成影響？需不需要做個檢查呢？]

大哉問！

(研究報告怎麼說?)

如果說憂鬱症是二十一世紀的流行病應該不會太誇張吧?!

根據統計，台灣地區憂鬱症的盛行率約 7.3%，大約與西方國家相去不遠，同時男女比率也是女性多出一倍多。此外女性還有一個特殊的憂鬱症-"產後憂鬱症"緊迫盯人。

一半以上的新手媽媽有可能在寶寶出生後會經歷一些心情低落的時候(英文稱 baby blue)，但有些人強度高及時間長，稱產後憂鬱症(postpartum depression)，大約占新手媽媽一至兩成左右。

因此我們可以概括的說，新生兒期有些寶寶是(一至兩成)由有憂鬱狀況的媽媽養育著。接著，在孩子長大的過程中又有一成的孩子要面對憂鬱症母親或父親。因此對孩子的影響究竟為何，的確是值得留意的。

先來猜看看嬰兒大約在什麼時候可以辨識照護者的情緒?

美國的"0-3 歲"非營利組織(zero to three)做過一個大規模的調查，來看看美國人對嬰幼兒情緒發展的常識好不好，結果如下：(答案分出生，3 個月，6 個月以上，1-8 歲)

狀態	正解	父母認知(%)
知道父母的憤怒或悲傷， 會受到父母情緒影響	3 個月大	(答錯)62%6 個月以上(47%1 歲以上) (答對)38% 出生到 3 個月
寶寶本身會感到憤怒或悲傷	3-5 個月大	(答錯)59%6 個月以上(42%1 歲以上) (答對)43% 出生到 3 個月大
目睹暴力對腦部影響始於?	6 個月大	(答錯)47%1 歲以上 (答對)54% 出生後到 6 個月大
大聲咆嘯對寶寶影響始於?	6 個月大	(答錯)47%1 歲以上 (答對)53% 出生後到 6 個月大
家長照護品質何時會對寶寶 造成影響?	自出生後	(答錯)50%6 個月以後(8%3 個月後) (答對)43% 出生後

從這個調查裡我們可以清楚的看到，一半以上的父母至少"弄丟"了嬰兒的情緒發展期 6 個月到 1 年之多。因為我們以為他們什麼都不懂。只是一個不停哇哇哭，眼裡除了奶以外什麼都不懂的傢伙!

真相是，不懂的是"大人您哪"! 大人您，低估了這些"內鍵完整"的精細小生物!

科學家們又是怎麼說服我們，他們所提的"正解"是對的呢?

在沒有影像學檢查武器的初期，心理學家辛辛苦苦地觀察嬰幼兒的表情來編碼，再依據母親的情緒狀態來做分析比較。之後，進步到用腦波檢查，他們也發現嬰兒與母親腦波

呈現同步性。白話一點說就是，憂鬱症母親養的孩子的腦波與媽媽的腦波相像(右前額葉活動高)，不憂鬱的母親養育的孩子的腦波也像媽媽的腦波(左前額葉活動高)。他們的腦波正互相輝映著。他們得到的"正解"是：寶寶會感受到父母的情緒變化，起步早的超過你的想像，科學家至少可以抓到3個月大就受影響的證據。(事實上，現在已朝向產前憂鬱的母親對胎兒腦部影響的研究了)

在機能性核磁共振攝影掃描的研究利器出來以後，這類證據更多了！管情緒的杏仁核，管理智的前額葉都會受照護者情緒影響而有差異。

大家若可以用心體會嬰幼兒其實早將他的心貼近你的心，很早就能感應，很早就有感覺，只是還無法表達，有口難言啊！家長切莫因不解語，而將發展機會付水流。

嬰兒的情緒腦(emotional brain)發展就是腦部發展的一部分，也是1000天內的重要標竿。根據上述，一個穩定的家庭氣氛，一對情緒平和的父母就是最重要的地基；因為所有的情緒經歷都將在他的大腦內留下痕跡。而這些情緒經歷就是在每日的眼神接觸，撫慰餵養，言語交流中一一展現的。

(衍伸來應用！)

1. 父母情緒與嬰幼兒的情緒連動始自3個月大。
2. 家庭和諧就是協助孩子正常發展最好的基石。
3. 穩定及平靜的愛與照護，加上不斷的回應是最好的禮物。
4. 家庭暴力是腦部發展之毒。
5. 若嬰兒出生後發現母親有憂鬱，焦慮，悲傷哭泣，無力感，罪惡感等等情緒問題應及早就醫診斷，才不會影響孩子發展。
6. 憂鬱症母親會導致親子依附關係不良，其他家人應做好協助。

(叮嚀)

發現了嗎？

國外調查中排名第一的家長關心議題-"情緒教養"，原來始於如此平常！

情緒穩定的父母加上和諧的家庭氣氛；如是而已！！

文章作者介紹：廖璽璜醫師

畢業於台北醫學大學醫學系，在從事小兒科醫師工作20年後，赴美國西雅圖取得諮商心理學碩士，並於西雅圖擔任亞洲諮商輔導轉介中心義工迄今，長期參與當地社區飲食障礙支持團體工作。

在10年近身觀察飲食障礙患者後，深深覺得將此症的正確知識介紹給台灣民眾是十分急迫的事。因為在無遠弗屆的網路力量下，台灣社會已無可避免地全盤接受西方「瘦即是美」的觀念，精神科醫師雖

已發現飲食障礙症的發生率正不斷急速攀升，而我們民眾對飲食障礙症的瞭解及社會對病患的協助卻遙遙不及。

故，成立社團法人杏璞身心健康關懷協會，擬由心理衛生教育著手，藉由情緒教育推廣、正確身體意象宣導及飲食障礙講座，幫助民眾建立正確觀念。

插圖繪者介紹：程廣莉

學歷：中國醫藥大學

嗜好：繪畫（油畫、國畫、絹畫）、拼布