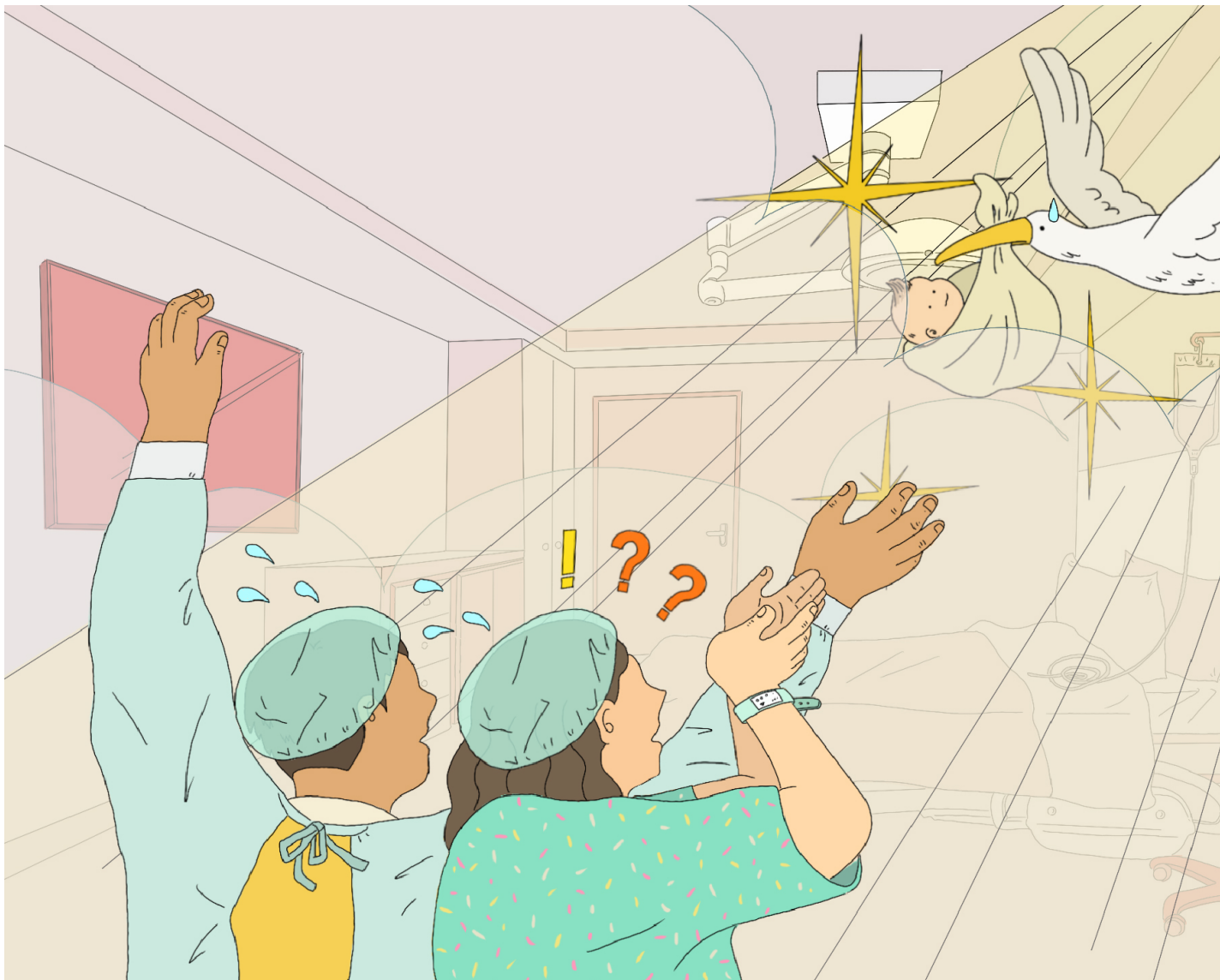


## 台湾苍白的产前教育，直到躺上产台，她才发现自己不知道怎么“生小孩”

身为产妇，她连该怎么把宝宝生下来，事前几乎没有机会练习、也不知道从何练习起。



插画：Rosa Lee

特约撰稿人 游婉琪

刊登于 2023-10-19

[# 产前教育](#) [# 孕妇](#) [# 怀孕](#) [# 母乳](#) [# 性别教育](#)



32岁的贝卡（化名），直到躺上产台的那一刻，耳边传来护理师不断要她“用力”的声音，她才忽然惊觉：“我不知道要怎么生小孩！”

贝卡随著护理师的指令不断用力，但其实她不确定那样算不算用力，而怎样才算用力，甚至，她一度怀疑自己有没有在用力。在产房刺眼的高瓦数日光灯照耀下，她随著众人的督促声一次次地“用力”，直到额头冒出一滴滴汗珠，并在婴儿嚎哭声下结束。

这是贝卡第一次的生产经验。她知道一切从出现产兆开始。但中间历经了什么，她至今依旧对“用力”只有模模糊糊的印象。

她不是没为生产做好准备，和多数台湾新手家庭一样，她与先生采买了新生儿所需的各类用品、也早早预约了月子中心。也和多数的新手爸妈一样，在产检时接收了医院提供的基本卫教资讯，对于如何照护新生儿有著粗浅的认知。

表面上看似作足了准备，贝卡却在被推进产房的那一刻顿时发现，几乎所有的产前准备，都环绕在新生儿身上。身为产妇，她连该怎么把宝宝生下来，事前几乎没有机会练习、也不知道从何练习起。

实际上，在今年母亲节前夕，关注台湾孕产议题的“台湾生产改革行动联盟”便公布生产经验调查指出，有高达62.2%产妇以及69.4%伴侣从未接受产前教育。

也就是说，贝卡的生产体验非少数案例，更是台湾多数母亲与伴侣的集体记忆。产前教育的陌生与苍白，让多数人们以为，生产是哺乳类动物的“天性”使然，仿佛时间到了，妈妈们就会知道怎么生小孩。



2023年10月9日，台北国际妇幼展。摄：黄永俊/端传媒

## 当贝卡得了产后忧郁症

“我感觉自己不是个完整的人，而是由一片又一片的碎片勉强组成。”

贝卡毕业于台湾数一数二的知名大学和研究所，进入职场后，凭借著专业能力不断升迁，领著一份优渥的薪资，她说，“我是因为喜欢小孩才结婚。”贝卡和另一半从就读大学期间就开始交往，爱情长跑多年，关系相当稳定。

2017年，在以养育子女为共识的前提下，贝卡与伴侣决定步入婚姻。婚后不久，因为配合先生在新竹科学园区工作的关系，两人移居到了竹北，让贝卡开始了每天搭高铁通勤台北的职业妇女生涯。

不料，生下第一胎之后，贝卡日子很快地风起云涌。她的先生来自于单亲家庭，婚前，婆婆在贝卡的眼中，是名平凡好相处的长辈。万没想到，当贝卡的身分从“儿子的女朋友”转变为“媳妇”、“孙子的妈妈”后，婆婆的态度也跟著180度翻转。

贝卡回忆，即使新房是夫妻俩共同出资，当婆婆来到新竹的家里拜访，会指著新添购的家具、家电询问：这些都是我儿子出钱吗？即使贝卡当时的收入，虽比不上在新竹科学园区任职的先生高，但年薪至少也有破百万新台币。然而，看在婆婆的眼中，贝卡不过是一名靠著自己儿子“赡养”的附属品。

宝宝出生后，先生随时向家人通报了喜讯，怎料，婆婆却勃然大怒，责怪儿子事后才告诉她，并以此要求贝卡道歉。期间，贝卡带著宝宝回娘家过夜，也令婆婆无法接受，甚至打电话质问贝卡原生父母：“你们是怎么教女儿的？凭什么带走我的孙子不需要我的同意？”

产后迎接新生儿的各种考验，加上来自婆家的压力，让贝卡无所适从。产后住进月子中心调养的她，发现所有的窗户都上了锁，一问之下，才知道是防止产后忧郁的妈妈想不开。翻著当时医院发的孕妇手册，贝卡在空白处写下：我感觉自己不是个完整的人，而是由一片又一片的碎片勉强组成。

为了转移注意力，贝卡决定提前返回职场，那个曾经让她充满自信与成就感的地方。当时的她，尚未意识到自己有了产后忧郁。每天到了下午四、五点，贝卡总是忍不住在厕所挤奶时痛哭。直到有天，贝卡惊觉自己站在马路口。被车辆喇叭声唤醒意识的当下，贝卡想著：我怎么没有被车撞死？

即使有了病识感，贝卡因为选择喂母乳，担心服药会影响宝宝发育，强忍著不去看身心科，试图透过咨商来缓和情绪。差点在道路上出车祸的那天，贝卡清楚意识到：“再不吃药我真的不行了。”

如今回想，贝卡形容，那段经历很魔幻，像是掉进一个深不见底的黑洞，即使再怎么用力，还是爬不出来。曾经，在朋友眼中，贝卡性格乐观开朗，总是人群中的开心果，她从来没有想过，自己会有一天得到忧郁症。



2023年10月9日，台北国际妇幼展。摄：黄永俊/端传媒

## 产前教育不只是“妈妈”的事

产前教育不是只有针对孕妇提供完备的资讯，更得将孕妇周遭人士一并纳入，“从整个社会的性别平等教育出发”。

贝卡的经历并非特例，台北医学大学医学人文研究所副教授施丽雯研究指出，全球女性平均发生产后忧郁症机率约为10%到16%，台湾女性却介于10%到26.8%，明显高于其他国家。长年关注孕妇心理健康并致力推广孕妇运动的妇产科医师乌恩慈便说，产后忧郁的成因除了荷尔蒙发生变化，台湾社会与文化带给女性的压力，也是不得不正视的课题。

贝卡其实在产前没想到自己会陷入忧郁，面对产后忧郁如如影随形，她更是无所适从。贝卡说，台湾的产前教育政策著重于如何照顾宝宝，缺乏照顾妈妈的面向，当妈妈在产后陷入忧郁，伴侣更不会知道该如何提供支持与陪伴。贝卡回忆，当时除了先生难以理解她的处境外，就连原生家庭的双亲，也不明白贝卡明明如愿产下了健康的宝宝，为何会如此不开心？

即使贝卡居住地的卫生所，会在产后致电关心妈妈产后状况，或许是公务员没有受到足够教育，这类的电话反让贝卡有被冒犯之感。卫生所关心内容，也大多环绕在喂母乳话题。如贝卡清楚记得，对方抛出来的问题通常是：“有没有在喂母乳？怎么喂？有全母乳吗？”当贝卡回答。她因为工作关系无法亲喂，还会得到“所以妳是个贪图方便的妈妈吗？”等评语。

产后忧郁的痛苦经验，让原先计划在哥哥两岁时怀二胎的贝卡却步了。“本来打算在哥哥两岁时怀二胎，但我真的好害怕再次得到产后忧郁。”

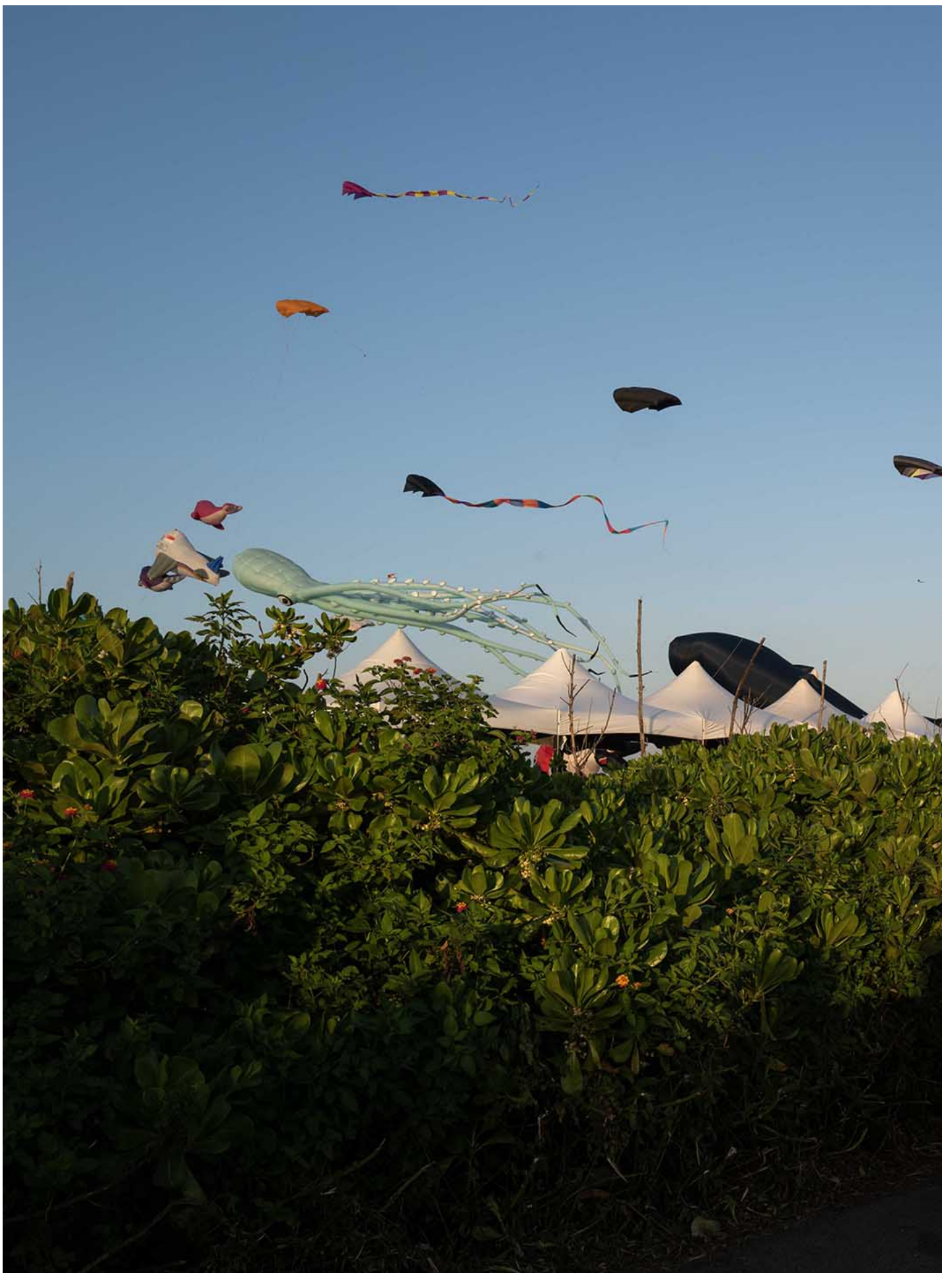
乌恩慈表示，过去，台湾健康教育对于女性在怀孕期间的身体变化极少提及，让许多人以为从验孕棒出现两条线到生下宝宝、顺利泌乳，是人类作为哺乳类动物的本能。事实上，怀孕有各种可能性，包含流产、宫外孕等，一旦缺乏正确卫教知识，孕妇很容易以为自己做错什么，进而留下创伤。

随著世代变迁，乌恩慈观察，当体制内的产前教育不足，上新手妈妈只能上网找资料自救，但再怎么“补习”，也只是妈妈跟伴侣的事而已；现实生活中，因为世代观念差异大，即使妈妈为了帮助生产顺利，跑去上瑜珈课或是参加肌力训练，“身边会有不少声音阻止她，跟她说这样很危险！”在乌恩慈眼中，产前教育绝对不是只有针对孕妇提供完备的资讯，更得将孕妇周遭人士一并纳入，“从整个社会的性别平等教育出发”。

乌恩慈提及，目前台湾产前教育著重在产检时确认宝宝发育正常，并没有把怀孕期间女性身体可能出现的变化讲清楚。于是，乌恩慈在临床门诊经验里头，就会看到许多带有刻板印象的疑问，例如“怀孕初期没有孕吐，是不是那边怪怪的？”

对于异性伴侣而言，因为没有子宫、未曾经历过月经，对于怀孕过程更是陌生。这也让准爸爸们经常说错话、做错事，惹妻子不高兴后又不知道该如何安抚，导致伴侣关系紧张。乌恩慈举例，胚胎在形成初期其实不需要太多养分，过去就曾发生求好心切的先生，想多位腹中胎儿补充营养，却反而因为太太都不吃东西而吵架。

在没有完备且客观的产前教育情况下，乌恩慈指出，妈妈们只能参加坊间的妈妈教室，任由资本主义下的市场交易原则，误将厂商的营销策略视为产前教育，以为买昂贵知名的产品，就可以保证发奶、顺利挤出乳汁。结果买了挤乳器，宝宝生下来之后才发现与乳房尺寸不合；一旦喂母乳过程不顺利，脑中最先浮现的念头，往往是“是不是我钱没有花够？”或是回到质疑自己是不是一名“合格的妈妈”的无限轮回中。



2023年9月11日，新竹，风筝节期间，市民到场看风筝。摄：陈焯 /端传媒

## “怀孕真的不需要照这么多次超音波”

“怀孕十个月真的不需要照这么多次超音波。”

为改变台湾社会多年来产前教育的苍白，一群长期关切台湾孕产议题的女性集结起来，共同成立“台湾生产改革行动联盟”，这也是台湾第一个关注生育政策的倡议团体。

生产改革行动联盟理事长徐书慧对端传媒表示，台湾所拥有完善的健康保险与先进的医疗技术，实则导致女性生产过程医疗高度介入。表面上看似美好，却让许多孕妇受苦，宝宝出生以后，新手爸妈更时常无力面对各种挑战。

在台湾，一名女性从怀孕到生产，共有14次的健保产检。即使在世界上许多先进国家，超音波都得自费。然而，徐书慧直言，高达14次的产检对于生产过程顺利并无太多帮助，现有的产前教育缺乏协助产妇和伴侣进入状况，“怀孕十个月真的不需要照这么多次超音波。”

生动盟引述台湾在2022年出版的《孕妇健康手册》中提及，医事人员在孕妇产前健康照护卫教指导时，重点应确认孕妇是否清楚知道，“怀孕生产是正常的生理过程，经由参加产前教育可以协助做生产的准备与因应生产过程的阵痛。”

但根据生动盟调查，目前台湾现有的卫教指导一共两次，一次落在怀孕17周以前，另一次则落在29周以后。指导的方式大多是在进行完例行性检查后，由护理人员以A4单张、“勾选”的方式进行卫教指导，时间大多不到十分钟就结束。

对于新手爸妈的产前准备而言，徐书慧也说，所谓产前准备通常就是买婴儿推车、预约月子中心等，想的几乎都是“要去哪里消费？”实际上，当一个新生命即将进入家庭，伴侣双方甚至同住家人，在身心理与居住环境可能带来巨大改变，产前准备除了“消费”以外，更应仔细思考：既有资源该如何重新分配？会遇到哪些突发状况？有哪些后援？何时回到职场等问题。

产前教育的目的，生动盟解释是要帮助妇女及家人取得正确的孕产新知，根据妇女自身身心状况和需求，进行各种准备与决定。以瑞典来说，自1980年开始推行提供给孕产家庭八至十次的生产与亲职教育课程，有助于创造良好孕产经验，并衔接亲职生活，但台湾现状则相去甚远。

此外，在国际上行之有年的生产计划书，强调孕妇可以透过生产计划书增加生产控制并降低生产焦虑。台湾卫福部即使从2017年开始，在官网与孕妇健康手册上新增由台湾妇产科医学会所提供的医疗机构生产计划书范本，同时由由烟品健康福利捐支出补助的“孕妇产前健康照护卫教指导服务”项目中，也包括“生产准备计划”，但经过近十年的倡议，生动盟调查发现，仅有28%的产妇提出生产计划书。

分析背后原因，生动盟认为，产妇未能积极提出生产计划书，主要是现有的产前准备多以“医疗检查”为主，让准妈妈未能有充分的时间，提供有品质的孕产咨询。生动盟主张，在目前由政府提供的14次产检中，新增四次总计12小时的产前教育，也呼吁产妇及其伴侣皆应享有七天有薪生产准备假。

随著台湾近年来少子化问题愈趋严重，新生儿人数已连续三年负成长，2022年全年新生儿人数仅13万8986人，创下历史新低。徐书慧认为，政府目前的相应政策偏向发钱补助，但应该提供具公共化性质的产前教育，才能让现代家庭“安心生、放心养”。

“一个家庭在迎接新生命到来的过程，政府应该提供以孕产家庭需求作为出发点的产前教育。”徐书慧说，女性从怀孕生产过程，需要的不仅仅是医生或助产师，包含公费的泌乳顾问、物理治疗师、心理咨询师，需要统筹成为一个完善的支持系统，让专业人员在其岗位上分工合作，而不是把业务都加诸于医师或护理人员身上。

她以自身经验为例，生第一胎宝宝的时候，护理人员行礼如仪地拿了卫教单张，逐一确认里头的内容，并且播放喂母乳影片。对于第一次怀孕的妈妈而言，徐书慧认为，光凭这些资讯无法让她理解从生产到喂养过程。喂母乳六年来，徐书慧必须透过不断查找资料、询问身边亲友、加入母乳社团，才有办法在喂母乳路上越走越顺。

这些年来，台湾政府积极推动母乳政策，徐书慧提醒，女性在刚经历过生产后，需要的是“支持”而非“指导”。她直指，女性不仅在生产过程个体差异大，喂母乳也是，一旦政府没有给予个体化支持，只会让喂母乳沦为压迫女性的工具。她以日本和北欧国家为例，这些国家设有专门的公卫护理师，会在产后三天到一个月居家访视，不仅查看产妇身心恢复状况，也会适时提供母乳协助。

乌恩慈也说，妈妈刚生产完之后最需要的是大量的休息，亲喂母乳等于减少了妈妈休息的机会。这时间先生理上要负责帮宝宝洗澡、报户口等杂事，而不是只会在妈妈眼前提到：“为什么那个谁谁谁的太太喂母乳就那么顺？”

她认为，母乳政策目标应该是提供选择喂母乳妈妈应有的支持，而非一味强调母乳的好处、简化喂母乳的难度，仿佛在“带风向”般，缔造出亮眼的[母乳KPI](#)，却忽视了女性身体自主权与社会多样性。乌恩慈建议，政府应该提供客观而清楚的资讯，让准妈妈们根据个人条件，做出最适合自身的选择。

“母乳跟配方奶不该是二元对立，两个选项之间可以有許多可能，母乳妈妈与配方奶妈妈也能建立对话空间。”在乌恩慈看来，在政策上更不该把新生儿健康枷锁捆绑在妈妈身上，而应鼓励男性伴侣参与。“透过伴侣手挤奶，会比妈妈自己挤的角度更顺畅。”



婴儿躺在台北一家产后护理中心。摄：Pichi Chuang/Reuters/达志影像

## 产前教育是全体社会性别教育的一课

“现在台湾政府的催生政策以‘发钱’作为诱因，仿佛现代女性不愿生养下一代，单纯只是因为养不起小孩。”

“我身边就有许多女性友人听了前人的经验，觉得生养小孩太可怕而不敢生。”贝卡如今已渐渐走出产后忧郁，对于台湾少子化趋势不见尽头，她只觉得要延缓少子化，全体社会都该给予更多支持。

贝卡说，现在台湾政府的催生政策以“发钱”作为诱因，仿佛现代女性不愿生养下一代，单纯只是因为养不起小孩。但贝卡说，当社会让对于“好妈妈”的形象太过单一，就会让女性在决定要生养子女时，考虑的不单是经济因素，更是对自我发展的影响。

像是她自己，在产后开始出现容貌焦虑，觉得自己身材走样、乳头变色、肚子出现妊娠纹。职场上更像是被打断双脚般，过去的工作效率因为长期失眠，再也找不回来。还记得刚生完第一胎回到职场，贝卡就曾经因为团队里头一个小错误，被主管嘲讽“你是不是当妈妈就变笨啦？”足见台湾职场普遍存在对于妈妈角色的不友善。

“产前教育应作为全体社会性别教育的一环，”徐书慧提醒，从国中阶段开始，当我们在教育孩子认识身体时，就应让孩子得知，怀孕时身体可能会产生哪些变化、可以做哪些准备。孕妇在产前得到的，除了免费的超音波检查和卫教单张，更应有助产士带领如何用力与呼吸，透过哪些运动可以帮助分娩时更加顺利。

除此之外，企业也应善进社会责任，打造友善职场，让职业妇女从怀孕到喂母乳过程，不必成为办公室里造成困扰的一群人；新手爸爸更可以理直气壮地请假，参与子女的生养过程而不受旁人冷眼冷语。

当全体社会都把生养下一代当成共同使命，新生儿从胚胎著床到呱呱坠地，婴儿与母亲互为主体，女性在成为母亲的过程中，能够更深一层的认识自己身体。一个新生命的到来，伴随著的也不再只有对女性个体发展的冲击，而是引领新的世代朝向更平权的社会前进。



2020年3月17日，台北，一位母亲带著她的孩子祈福。摄：Paula Bronstein/Getty Images

[# 产前教育](#) [# 孕妇](#) [# 怀孕](#) [# 母乳](#) [# 性别教育](#)

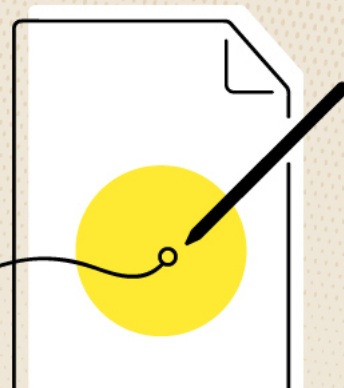
本刊载内容版权为端传媒或相关单位所有，未经[端传媒编辑部](#)授权，请勿转载或复制，否则即为侵权。

山  
而

## 端傳媒2023年度用戶調研

填寫問卷，幫我們一起成為更好的媒體

訂閱端傳媒，支持華文世界不可或缺的深度報導和多元聲音。



端傳媒的下一程，需要你的守護。今天就成為訂閱會員，支持我們走下去，支持華文世界不可或缺的深度報導和多元聲音。點擊了解更多[會員計畫](#)