

## 親密派？百歲派？——憂鬱傾向母親執行嬰兒睡眠親職之經驗探討

謝珮玲<sup>1\*</sup>、劉彥君<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 中山醫學大學心理學系 <sup>2</sup> 台北市立大學心理與諮商學系

**研究目的：**嬰兒睡眠狀況會影響家庭氛圍，也會影響其未來的認知及情緒發展，而嬰兒睡眠又與父母的親職行為有關。基於新手父母常常在「親密派」（attachment-based approach）與「百歲派」（behavioral approach）睡眠親職方式之間無所適從，母親常被賦予主要照顧者角色，以及產後一年是母親憂鬱的高危險期，因此本研究探討嬰兒母親之睡眠親職經驗，特別聚焦於分析兩種親職方式之情緒、認知、行為與相關因素。

**研究方法：**於社群平台招募產後一年內、初產、滿 20 歲、具婚姻關係、原生國籍為台灣、夜間與嬰兒同住，且嬰兒為足月產、單胞胎之婦女。邀請愛丁堡產後憂鬱量表分數達 10 分或產後心情曾低落持續達二週者為研究對象。以自擬的大綱進行訪談（「您如何處理孩子的睡眠？處理孩子睡眠時有哪些想法、感覺？」），以內容分析法對訪談逐字稿進行整理。

**研究結果：**訪談對象為嬰兒母親 16 位，愛丁堡產後憂鬱量表分數高於 10 分者有 15 位（93.8%），在父母房間入睡之嬰兒有 13 位（81.3%），男嬰為 9 位（56.3%）。嬰兒母親處理嬰兒入睡的程序大致是：餵奶、打嗝、放白噪音或音樂、調暗燈光、塞奶嘴。支持親密派的母親協助嬰兒入睡的方式是「抱好抱滿」，以滿足孩子的安全感需求，母親在安撫孩子入睡時會感到疲倦，不知道抱搖孩子的日子要持續到何時；支持百歲派的母親則選擇讓孩子自行入睡，並且認為大人知覺到的孩子需求，未必是孩子的真正需求，母親會在訓練孩子入睡的過程感到焦慮、煎熬、不確定訓練結果會如何。一反百歲派親職「較不熱情」的印象，有母親表示眼前嬰兒在夜晚的哭鬧是「不知道怎麼睡覺」，由於自己在兒時未受到父母太多引導，因此現在身為人母時很願意以訓練的方式來引導孩子入睡。另外，有母親表示雖然在進行睡眠訓練，但家人偶爾帶孩子入睡時會採取抱搖方式，這讓孩子回到自己手上時增加了睡前哭泣的時間與強度，使睡眠訓練更不容易完成。

**結論：**具憂鬱傾向之嬰兒母親在睡眠親職上採親密派或百歲派者均有，兩種作法均帶有對孩子的溫柔情感，兩種母親皆極需要情緒支持與喘息。兒時經驗會影響母親對睡眠親職方式的選擇，與家人間睡眠親職方式的一致性則會影響睡眠訓練的難易度。

中文題目：親密派？百歲派？——憂鬱傾向母親執行嬰兒睡眠親職之經驗探討

作者：謝珮玲<sup>1\*</sup>、劉彥君<sup>2</sup>

服務單位：<sup>1</sup> 中山醫學大學心理學系、<sup>2</sup> 台北市立大學心理與諮商學系