

患腦癇的母親的生育問題 (Parenting Concerns For The Mother With Epilepsy)

我正在懷孕，我擔心我的發作毛病。我怎樣可以保持孩子安全和健康？

腦癇症以不同方式影響人，有些病人將需要在生活上作出多項改變，以便為寶寶提供一個安全的環境。其他病人將需要作出很少改變。想想自己的發作模式及可能有的具體危險和問題，會有一定幫助。然後選擇會為你提供解決辦法的生活方式調整。每個將為人父母者都要徹底考慮這些問題。或會有其他因素是腦癇症患者要考慮的。

在懷孕期間及分娩後，你能夠為寶寶做的最理想事情，就是好好照顧自己。有充足睡眠，好好進食，定時做運動，以及服食處方控制發作藥物。與神經科醫生及婦科或產科醫生保持緊密聯絡，並與他們商談有關必須的生活方式調節。

我怎知道我是否需要擔心自己的發作模式？

那視乎你的發作類型，以及發作的頻率。問自己以下問題或會有幫助：「發作時我會否倒下？我會否失去知覺？我有沒有見到先兆？」有些患腦癇的婦女懷孕時發作或會有變。在懷孕期間，抗腦癇藥物的濃度可能會改變或降低，使你有更大危險發作。在分娩後，血液裏藥物濃度往往會上升，增加出現副作用的可能性。這些因素可能使到醫生在你分娩後最初幾個月必須更頻密檢查血液裏藥物濃度。

我想給寶寶餵母乳，那安全嗎？

對於大部分患腦癇的婦女來說，餵母乳是個安全的選擇。所有控制發作的藥物都會有少量留存在母乳裏，但這通常不會影響寶寶。有些正在服食苯巴比妥或普里米酮(Mysoline)的婦女可能發覺寶寶太睏倦或過敏。這個問題如嚴重，應向醫生或兒科醫生查詢有關以瓶子補充餵奶。餵母乳可能令你更忙於應付，尤其是在夜間，使你睡眠不足。仔細研究一些可行的選擇，包括用瓶子餵奶，或母乳和瓶子並用，找出哪種最適合你。

我母親願意留下來陪我們一段時間，但我不想成為家人的負累。我能否獨力承擔？

孩子誕生對任何婦女來說都是大事！它改變你的生活，最初幾星期可能使你受不了。每個母親都經歷睡不酣暢、額外工作及荷爾蒙變化 - 而對於患腦癇的婦女來說，這些因素可能增加發作的危險。因此，讓家人或朋友一同照顧寶寶，是明智之舉，這會讓你有機會休息。照顧寶寶的最好方法，就是好好照顧自己。

發作期間我很多時會倒下。如果餵寶寶時我有發作，情況會怎樣？

餵寶寶時，坐在舒適的椅上，或坐在床上而背部有良好的支撐，又或者坐在地板墊褥上。夜間把寶寶放在床邊，餵奶時把她放在床上與你一起。如用瓶子餵奶，找家人幫忙 - 你們其中一人抱著寶寶，另一人拿穩瓶子。你若是獨自一人，不要帶寶寶到廚房 - 準備奶瓶時把寶寶留在嬰兒床上，之後拿瓶子回來。寶寶長大一點時，餵食時一定要用帶子把她綁好在高腳椅或嬰兒座椅上。

怎樣替寶寶換尿片才是最好？

替初生寶寶穿或換尿片的最安全做法，是坐在地板墊褥上。更換尿片桌不是那麼安全，不過你若使用的話，務必要把寶寶綁得穩當。把尿片和育嬰用品放在屋子每一層，減少要爬樓梯。

我怎樣可安全地替寶寶洗澡？

如使用浴缸，替寶寶洗澡時找人陪伴是明智之舉。自己單獨一人時，用另一盤水在地板上替寶寶進行海綿擦身浴。

我想寶寶與我一起，但我很多時有發作。我應怎麼辦？

在屋內使用嬰兒手推車而不要抱著寶寶。把玩具和嬰兒用品放在屋內不同地方，有需要時就可拿到。使用遊戲圍欄或其他有欄的地方，讓寶寶在你獨自照顧他時有個安全的地方睡覺及玩耍。

有沒有家務是可能有危險的？

有，煮食時避免抱寶寶。如經常發作，單獨一人時使用微波爐。把熨衣服或其他可能有危險的活動押後至有人在場為止。

寶寶一旦開始步行，我如有發作可怎樣保持她安全？

有許多育兒書籍為家長提供有關使家居對兒童安全的意見。蹲下來貼近地板像孩子那樣看這個世界，會有幫助。你需要考慮的其他因素有：你有發作時情況會怎樣，以及你多久發作一次。想想如果你頭暈不清或失去知覺(即使是短暫的)，情況可能會怎樣。

把通往屋外的門保持鎖上，如發作期間會失去知覺，把屋內通往孩子可能會傷害到自己的房間(廚房或洗手間)的門關上。在樓梯拉開安全閘，把電源插座蓋好，抽屜及櫃(尤其是存放藥物、鋒利物件或其他危險物品的)裝上兒童不能隨便打開的門。考慮在屋內及屋外設有圍欄的玩耍地方，當你單獨與孩子在一起時如有發作，孩子身處那裏可以安全。孩子可以接受上廁訓練時，嘗試用小童尺碼的便盆椅，不要用在馬桶上的加高座椅。無論何時當孩子在洗手間裏，確保馬桶有覆蓋好以及櫃和抽屜已上鎖。

如有發作，我怎樣可以不讓孩子走失？

如有會令你頭腦或神智不清的發作，在家裏及外出時都應考慮使用手推車、兒童安全帶、或手腕彈性繩索，把孩子留身邊，這可能會減少孩子在你發作而沒有其他人在場時走失的危險。

我應怎樣告訴孩子我患了腦癇症？

以孩子能明白的簡單字眼解釋你的病，讓他知道在發作之間你是健康和正常的。隨著孩子長大，進行「發作演習」- 練習發作急救及怎樣求助，或會有助使大家感到安心。假如孩子對發作感到害怕，坦誠地談談及回答問題。如需更多資料，可向醫生或護士查詢。

經腦癇症基金會(Epilepsy Foundation)允許改寫。2009年獲批准作公開傳閱。(lh)

你可加入卑詩腦癇症協會(BC Epilepsy Society)成為會員，從所有項目和服務中得益。

#2500-900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

電話：(604) 875-6704 傳真：(604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com