

壹、前言

懷孕，是婦女身體意象戲劇性改變的時期，身體外觀和身體功能均產生有意義的轉換（Loth, Bauer, Wall, Berge, & Neumark-Sztainer, 2011; Sarah, 2003），包括隨懷孕週數增加子宮變大，脊柱前彎姿態大幅改變、乳房及臀部變大、皮膚色素沉著等。這不但對孕婦個人認同及自我意象產生影響，如對自己的外表過度關心，或刻意維持社會所認同的身材，更對伴侶間親密關係與性自我意象（sexual self-image）產生進一步影響，進而重新評估自我，並擔心對配偶是否具吸引力（DeJudicibus & McCabe, 2002; Heinberg & Guarda, 2002）。Gillian（2001）指出，懷孕會讓女性在外觀、身體、社會身分、伴侶之間的親密關係產生改變，進一步影響到性生活滿意度，甚至母親與胎兒之親子依附關係（Huang, Wang, & Chen, 2004）。

然而，國內身體意象之研究多以青少年為主要對象（尤媽媽，2002；文星蘭，2004；林宜親，1998），關於孕婦身體意象變化的研究僅有張秀如（2006）以質性研究方式探討第三孕期婦女身體改變的生活經驗，並無第一、二孕期孕婦身體意象之相關研究。究竟懷孕婦女身體意象為何？哪些因素會與孕婦對自己身體意象觀感有關？孕婦身體意象是否隨著孕期進展有不同的變化？本研究即在探討懷孕婦女身體意象的現況及相關因素。期望藉此篇研究結果呈現，能做為日後專業醫護人員在提升孕婦健康諮詢及健康照護品質之參考依據。

文獻查證

身體意象是一個心理結構，它關係個人身心健康，包括知覺、情感、認知及行為層面（Lunde, Frisen, & Hwang, 2006），也是個人心中對自己身體所形成的影像及對身體外表所內化的表現（Slade, 1994）。對女性而言，吸引力、女性化、自信及身體完整是構成身體意象的重要因素，同時也會影響女性在同性或異性之間的關係，如社交焦慮、性自我效能、性自

信及性滿意度 (Davison & McCabe, 2005)，使得多數年輕女性期待能擁有苗條玲瓏及富有魅力的身體 (Barber, 2001)。

整體而言，孕婦對身體滿意程度會從懷孕前到懷孕初期逐漸下降 (Goodwin, Astbury, & McMekken, 2000)。大部分孕婦對身體外觀及脂肪的增加持接受態度，較少以飲食來控制體重，會嘗試去調適因懷孕造成負面身體意象的衝擊，也會藉由外觀帶來的感受、內在感覺及周遭家人或他人給予的反應來接受並認同自己，卻也希望懷孕過程身體意象不要改變太多 (Davies & Wardle, 1994; Duncombe, Wertheim, Skouteris, Paxton, & Kelly, 2008)。Huang等人 (2004) 研究發現，第三孕期孕婦身體意象與胎兒的互動及對胎兒的認同有關，當孕婦具負向的身體意象時，則母性—胎兒依附關係較差。Loth等人 (2011) 縱貫性研究發現，懷孕婦女之平均身體滿意度高於未懷孕婦女，身體滿意度會隨著懷孕體重增加而提高，因懷孕的力量 (pregnancy might) 會讓孕婦在懷孕過程中，忘了先前對於身體滿意度的擔心。此外，重要他人的影響也不容忽視，先生對孕婦的情緒支持與鼓勵愈正向，孕婦對自己的身體意象愈正向 (Rubin, 1984)。而其他可能影響孕婦身體意象的因素，還包括「生產次數」、「懷孕週數」及「婚齡」(陳惠敏、金繼春, 1996; Fox & Yamaguchi, 1997; Monteath & McCabe, 1997)。由此可知，孕婦身體意象會受到本身對身體外觀的看法、重要他人的看法、生產次數、懷孕週數、婚齡及與胎兒之間的依附關係而影響。但目前國內探討懷孕期間婦女身體意象的相關議題欠缺，因此希望藉此研究對孕婦身體意象做更深入的相關探討。

貳、方法

一、研究設計與研究對象

本研究為橫斷式相關性研究設計，採問卷調查法。以北部某教學醫院的婦產科門診為研究場所，針對至該院進行產檢之懷孕婦女、診斷為懷孕且懷孕週數在5(含)~40(含)週者、產婦年齡在20(含)~40(含)歲者、無任何心智功能障礙，且可清楚以國、台語言溝通者及讀寫中文