

親子加油站

沒有人天生就會當父母！不需要當這5種「完美媽媽」

沒有人天生就知道怎麼當父母，所以沒有必要、也不可能做到完美。

這種特質強調，媽媽對於孩子的需要、願望、突發奇想都要有如百科全書般的透徹理解，不但要高度細心，得要盡可能在身邊陪伴，而且覺得媽媽最知道要給孩子什麼最好的支援，隨時將心力、時間奉獻給孩子，無論自己是否正遭逢健康或財務的困境。

事實上，「媽媽最了解……」這種想法，暗示著母性似乎是生來就有的內在天賦，使得媽媽們的問題、害怕或擔心都是失敗的象徵，也導致媽媽們似乎得自立自強，沒有伴侶、家庭或社區支援。

到最後，會使她們感到被孤立、挫折、恐懼與疲憊、過勞。

二、未來導向的媽媽

凡事考慮未來的媽媽，猶如孩子人生的建築師，以孩子的未來為己任，從一出生的食物、營養到應該在何時學什麼、教育，都要精心規劃，要給孩子「最好的」成長環境，結果導致孩子的身體跟認知發展都承受巨大壓力。

事實上，不這樣做的父母並不是失敗的父母，媽媽的看法愈多元、包容，愈可能給予孩子最適合其特質且兼顧健康與幸福的選擇。

三、想要兼顧一切的職場媽媽

想要同時兼顧家庭、育兒與職場發展，本來就不容易，而且還要面對不少社會上的矛盾眼光。例如，大眾媒體和職場傾向用負面的方式看待媽媽專注在職場發展，或鼓勵他們專注在家照顧家庭；另一方面，女性一旦成了媽媽，就可能會被同事跟雇主覺得她們比較沒那麼投入，不那麼看重工作事務。

所以，覺得「不用選擇，我全都要」的職場媽媽很容易不被視為理想的員工或全心全意的照顧者，這會讓堅持兼顧職場與家庭成功的媽媽更難為。媽媽們不用勉強自己要面面俱到。全職媽媽跟職場媽媽都有個人的考量與選擇，沒有絕對的優劣，也無須比較。

四、活在公眾眼中的媽媽

完美媽媽追求諸事符合公眾期待，從個人生活、自己的身材、言行、為人母親的「績效」到孩子的成長與表現，都預期會被別人觀察與評斷，甚至試圖控制孩子的外表與行為，以彰顯自己是個成功的好媽媽。這些做法與期待給自己和家人許多束縛，也可能適得其反，甚至傷害親子關係，或是導致媽媽否定自我價值。

五、宣告快樂的媽媽

快樂地當媽媽是好事，但如果是刻意要佯裝快樂、強迫自己喜愛與享受一切育兒事務、希望別人認可她是個快樂的媽媽呢？那就是完美媽媽的另一種特質與壓力了。

更糟的是，這種快樂媽媽宣傳了不切實際、母親總是幸福與滿足的期待，好像女性應該天生就渴望成為母親，應該第一眼就愛上新生兒，與之建立幸福的連結，愛上哺乳……等。

事實上，育兒之路艱辛，而且很多事情都是邊學邊做、跌跌撞撞、情緒起伏。

這種媽媽必然時時快樂的迷思使得正在辛苦、沮喪中的媽媽面對批判，也令人忽視媽媽們的不滿、需求與需要幫助她們。

崔佛斯提醒，每一個人、每一個孩子、每一個家庭都不一樣，世上沒有所謂的完美媽媽，社會應該揚棄好媽媽的單一、絕對標準。媽媽們不要硬撐，適度、量力而為地滿足孩子的需求，也在需要的時候懇請或接受別人的協助，就已經是夠好的媽媽。

（本文轉載自「[親子天下](#)」） by [親子天下媒體中心](#) - 黃敦晴