



Understanding Postpartum Depression

認識產後抑鬱症

分娩後出現「產後沮喪」是非常普遍的，有大約百分之七十至八十五的新任媽媽會受到影響。

誕下嬰兒會令人興奮和喜悅。在生活中添了一個小生命，是既刺激又欣慰的事，但同時亦可以帶來很大的壓力。生育使身體和情緒產生變化。這些變化會令您覺得傷心、焦慮、害怕或混亂。很多初為人母的婦女都有這種感覺，稱為「產後沮喪」。

我們要明白情緒的起伏是適應為人母的部份正常表現。我們亦須要明白「產後沮喪」（自己會逐漸消失的）與產後抑鬱症（一種更為嚴重的情況）的分別。本文解釋了兩者的分別，並為您作出一些建議，讓您能適應得誕下麟兒的轉變。

誕下嬰兒後感到傷心？

分娩後出現「產後沮喪」是非常普遍的，有大約百分之七十至八十五的新任媽媽會受到影響。產後沮喪的部份成因是由於分娩後身體內的激素迅速改變。在產後復元過程中的疲累和照顧初生嬰兒的壓力都會造成產後沮喪。

自我護理方法

在分娩後，您可以依一些自我護理方法來照顧自己。

- 盡量多休息。在嬰兒睡覺時，您也睡覺。盡量避免受訪客打擾您需要的睡眠。睡覺時，把電話關掉，並在門上掛上示意牌。
- 好好照顧自己的身體。做一些柔軟體操，吃健康食物和飲大量水份。
- 花一點時間到戶外。帶嬰兒出外走走。
- 向別人求助。要求家人或朋友幫忙處理家務或工作。
- 與朋友——特別是初為人父母的——交流做父母的經驗。
- 找一點與伴侶單獨相處的時間。
- 參加新任父母輔導班。

別人可以怎樣幫忙

無論這是您的第一胎還是第四胎，您的摯友和家人都有很多地方可以幫助您渡過這段成為母親的階段。所有的母親都需要在分娩後得幫助和支持。

要求您的伴侶、家人和朋友：

- 在您想交談時聆聽您的說話。
- 幫忙燒飯、購物、清潔、處理其他家務和工作。
- 幫忙照顧嬰兒。
- 讓您有私人時間去睡覺、洗澡、運動、閱讀或冥想。

產後沮喪通常在分娩後 2 至 3 天開始，維持約 1 至 2 星期。在緊隨分娩後的日子中，您可能會：

- 無原無故哭起來
- 感覺抑鬱、傷心或孤獨
- 感覺焦慮或不安
- 無原無故覺得煩躁或惱怒
- 睡眠或胃口不佳

這些感覺起伏不定。一分鐘前，您可以覺得很快樂，但下一分鐘，您可能在哭。分娩後，情緒不定是常見的。初為人母通常在得到休息和照顧嬰兒協助後會開始感覺好一點。

有些時候，產後沮喪會持續久些或更嚴重。在這情況下，您可能患上了產後抑鬱症。假如這情



Understanding Postpartum Depression

認識產後抑鬱症

況出現超過 2 或 3 星期，或看來很嚴重，請向醫生或其他護理專業人員求助。

甚麼是產後抑鬱症？

產後抑鬱症較產後沮喪更為嚴重。大約百分之十的母親會在分娩後第一年內受到影響。這病症會在任何一胎嬰兒出生後的任何時間出現，但通常病癥會在分娩後 2 至 3 星期開始。患產後抑鬱症的婦女感到更強烈的傷感、絕望、焦慮和煩躁。假如不醫治，病癥會惡化，甚至會持續至一年。不過，產後抑鬱症是可以診治的。

誰較容易患產後抑鬱症？

任何在過去幾個月內曾分娩、流產或最近停止給嬰兒餵哺母乳的婦女都有可能患產後抑鬱症。不論年齡、子女的數目、社會經濟狀況、或教育程度，任何婦女都可能受產後抑鬱症的影響。產後抑鬱症更可能出現在以下婦女身上：

- 曾試過患產後抑鬱症
- 懷孕期間曾有抑鬱
- 個人或家庭有患抑鬱的病歷
- 與伴侶、家人或朋友的關係不佳
- 最近曾經歷重大事故，例如離婚或分手、結婚、工作轉變、或財務困難

如何治療產後抑鬱症？

產後抑鬱症可以徹底治療。方法就跟治療其他抑鬱症差不多。治療方法根據不同種類和程度的癥狀而不同。治療產後抑鬱症最常用的方法是：

- 心理治療法 / 輔導
- 抗抑鬱 / 抗焦慮藥物
- 自我護理 (參考本文版頭的《自我護理方法》)。
- 綜合以上的治療

有一些治療產後抑鬱症的藥物對餵哺母乳的母親是安全的。假如您餵哺母乳，請與醫生或其他醫護專業人員商量哪一種治療方法最適合您。

產後抑鬱症的病癥包括：

- 不安、煩躁、或大哭
- 無法入睡，或極度疲勞，或兩者兼備
- 胃口或體重出乎意料或突然的改變
- 難以集中、記憶或作決定
- 覺得挫敗、不足、內疚或無用
- 過份焦焦慮或憂慮
- 對活動失去興趣或喜悅
- 無法控制思想或擔憂
- 恐懼會傷害嬰兒或自己

假如您出現以上任何一樣癥狀，請通知醫生或其他醫護專業人員。

其他有關資料

- 登入我們的網址 kp.org 搜尋健康及藥物百科、互動計劃、健康講座和更多的活動。
- 致電 1-800-994-9662 (www.4women.gov) 聯絡全國婦女健康資訊中心 (美國健康及人力服務部) (National Women's Health Information Center)。
- 翻閱 *Kaiser Permanente Healthwise Handbook* (凱薩醫療機構健康指南)。
- 聯絡您區內的健康教育部或中心。

本資訊非用以診斷健康問題，亦不可代替醫生或其他護理專業人員所給予的醫學意見或護理。如果您有持續的健康問題，或有其他疑問，請徵求醫生的意見。如有查詢或需要更多有關所用藥物的資料，請與藥劑師聯絡。Kaiser Permanente 凱薩醫療機構並不贊助文中提及的藥物或產品。任何提及的產品商標名稱只為方便記認之用。