

產後 不憂鬱



文 / 江靜媚 花蓮慈濟醫學中心婦產科資深護理師
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

小玲是一位剛生完第一胎的產婦，在生完小孩的第一週天天哭，她說：我看到孩子哭，我也跟著他哭；每天早上一睜開眼，也哭，就是會有一種很無助的感覺突然襲捲心頭，覺得自己很無能，為什麼孩子餵飽了，尿布也換了，自己全身虛脫，睡眠不足還抱著他搖呀搖的，他仍是哭個不停？到底是有什麼問題？」

身心內外大變化 新手媽媽亂陣腳

像小玲這樣的情況，相信有些媽媽並不陌生，尤其初為人母者更是心有戚戚焉，其實這樣的狀況就是所謂的「產後憂鬱症」。女性在剛生產完之後，身體正經歷一項重大的改變，此時荷爾蒙處於一種失調狀態。一般而言，虛弱的身體又要同時擔負起哺育新生兒的責任，身兼數職扮演不同的角色對初產婦是莫大的挑戰，如果再加上對自己遲遲尚未恢復的體形缺乏自信，情緒低下的狀況便油然而生了。

事實上由於產前產後外在環境、心理生理現象的大改變，往往令產婦手足無措，猶如「新手上路」亂了陣腳，龐大的壓力紛至沓來，終至承受不住而表現出了病態。

根據統計，約有百分之八十的產婦在生產完十天內都會有產後情緒低落的狀況，其中約有一成五的產婦在產後一到三個月會有產後憂鬱症，嚴重者會憂鬱到想自殺。而曾經患過產後憂鬱症的產婦，下一胎有五成的復發率。百分之十五的產婦在分娩後一個月間發生「產後憂鬱症」，甚至延至產後六到九個月內，少部分在生產後一年內發生。這些產婦不只憂鬱，還可能天天失眠、毫無緣由的罪惡感，經常有自殺念頭，長期影響到親子關係，對小孩可能會有行為及認知異常的不良影響，也會影響家庭中其他成員的心智健康。長久下來，會降低婦女的工作能力，影響社會經濟。而餵母乳的產婦，血液中有較高的泌乳素濃度，出現憂鬱指數較低。

	產後情緒低落	產後憂鬱症
盛行率	百分之八十	百分之十五
開始時間	產後二至三天	通常在產後一個月內發生；少部份再生產後一年內發生
持續時間	小於十天	超過兩週
日常生活功能	輕微影響	嚴重影響，甚至無法照顧小孩
症狀	情緒起伏、失眠、緊張、對事物過於敏感、容易掉眼淚	失眠、罪惡感、傷害新生兒的強迫性意念
自殺意圖	無	可能有

家人做後盾 產後放輕鬆

治療方面，可多給病人鼓勵，建議產婦做一些休閒活動，如果有逐漸惡化趨勢，擔心造成小貝比的傷害，則需請憂鬱的媽媽做一個精神科的諮商，以確保母子健康。而家人的扶持也是重要的，尤需促其卸下照顧嬰兒的重責大任，鼓勵她多與其他產後婦女接觸溝通，以使其行為步入正軌。抗憂鬱藥物及精神科諮商也是不可少的，如果病人有傷害自己或嬰兒的可能性時，則需嚴密監督，甚至住院觀察。

產後憂鬱症的發生率雖然高，但只要把握以下原則，小心處置是可以預防且能完全治癒的。

1. 由於先天和後天種種因素影響，需要在情緒上做好自我照顧，才能減少憂鬱症的發生。

2. 做好產前準備——包括生理、心理上產前和產後的變化都要先能了解。
3. 早期發現及就醫治療——若媽媽產後發現自己長期沮喪、心情不穩定，不要介意向外界求援，或家人發現家裡的產婦有產後憂鬱症狀，且情況越來越嚴重，也要趕緊帶至醫療院所就醫。
4. 提供資源及心理支持——家人多協助分攤照顧幼兒以及家事的負擔，給予媽媽鼓勵，若憂鬱症狀一直未改善，可洽熟悉的醫療院所或各縣市心理衛生中心尋求協助。

產後憂鬱症並不可怕，只要好好預防，身邊的家人適當的提供支持，遠離產後憂鬱症，做個快樂的媽媽，絕非難事。而有了快樂的媽媽，才有健康的家庭，才能快樂的迎接新生命，盡情體驗人生的美好。