

認識產後憂鬱症

國泰綜合醫院 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 前言

- 部分婦女生產後，會產生一些情緒低落或心情不穩定現象，這些現象大部分幾天後消失，但有少部分症狀嚴重的個案，需要專業介入協助治療。
- 這些症狀可能不自覺或常被家屬親友忽視，以致時常無法及時給予適當的幫忙，而造成個人及家庭的困擾，甚至傷害等情況，因此以淺顯的方式簡介產後憂鬱症的可能原因、分類及處理方式等資訊，期喚起大家正確認識產後憂鬱症。

■ 為什麼會發生產後憂鬱症

- 發生原因不明。可能跟生、心理及社會因子有關，例如：重大生活壓力事件、生產時體力耗費及生產經歷重大身心創傷等；此外，婦女須負擔照顧新生兒的角色，或因懷孕造成身體外觀的改變等，也會造成憂鬱。

■ 分類

- **產後情緒低落**：盛行率50%到85%，症狀可能持續一到二週後消失，包含：焦慮、心情低落、脾氣暴躁、疲憊、容易流淚、失眠、頭痛、做惡夢等。
- **產後憂鬱症**：盛行率13%，症狀可能持續一年，包含憂鬱、情緒低落、脾氣暴躁、疲憊、失眠；常有罪惡感或無價值感、飲食障礙、容易流淚、無法專心、對周遭生活或喜歡的事物失去興趣；或覺得無法應付生活、覺得自己無法照顧好嬰兒等情形，嚴重時甚至有想自殺的想法。
- **產後精神病**：盛行率0.1%到0.2%，症狀通常出現在產後一到三個月，可能持續數個月，包含情緒激動不穩定、哭泣、失眠、個性行為改變、出現妄想或幻覺，如：媽媽可能誤認為嬰兒已死亡或被掉包；症狀嚴重者，可能會有傷害自己或家人的妄想等。

■ 如何知道自己有沒有產後憂鬱症

- 可以利用下面兩個問題進行簡易評估。
 - ◆ 過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？

- ◆過去一個月是否常對事物失去興趣，或做事沒有愉快感？
- ◆如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，醫護人員會進行下一步驟的評估

■ 如何因應情緒低落或產後憂鬱

- 自我生活調適，尋求支持與協助：大部分產後情緒低落的個案只需要家屬、朋友多予照顧與支持即可恢復。因此建議新手媽媽照顧嬰兒時，需利用嬰兒睡眠時，多讓自己的身體獲得適度休息，不要陷入過度疲憊或睡眠不足的狀態。
- 由於產後媽媽照顧嬰兒，體力耗費甚大，所以儘可能由家人分擔家事清潔等勞力工作。如果可以，每天撥出一小段時間外出散步，給自己一些喘息休息的機會，同時適度的向家人或好友說出您的感受，並尋求協助。如果可能的話，也可跟其他媽媽分享彼此的經驗與心情，將能得到相當的幫忙。
- 尋求醫療與心理衛生資源，若產後情緒低落的症狀一直無法改善，甚至持續長達兩個禮拜以上時，建議應立即尋求協助。可以至各醫療院所身心科尋求

協助，或參考以下心理衛生服務資源。

- 對於產後憂鬱症的治療，通常及早診斷及早治療時，越容易成功治癒。如果有產後憂鬱症，切勿慌張，通常醫師會給予抗憂鬱藥物，並輔以會談諮商或進一步給予心理治療。此時，如果需要持續哺餵母乳者，可與醫師討論使用藥物之成分及劑量。
- 根據國外統計產後精神病約有5%的自殺率，以及4%會傷害嬰兒，但是症狀是可以經由藥物協助控制的，所以必須積極接受診療，避免症狀持續變嚴重。

■ 心理衛生資源

- 衛生福利部安心專線1925（依舊愛我）：提供24小時免費心理諮詢服務。市話或手機皆可。
- 各縣市社區心理衛生中心。
- 倘若您有哺餵母乳困擾時，可以打免付費諮詢專線0800-870-870（台語：要餵奶-要餵奶）尋求協助。
- ◆ 服務時間：周一至周五，每日上午8時至晚上6時，周六上午9時至下午1時（國定假日除外）。

■ 結語

- 了解產後憂鬱症，能讓孕期、產後媽媽及家人們辨識產後媽媽是否處於高風險狀態，進而予以尋求家人支持及醫療照護。
- 此外，大部分的產後媽媽都會有輕微產後憂鬱現象，而這些不舒服的症狀，可在家人及朋友的關懷與支持下很快的獲得緩解，所以不要羞於表達自己的情感，一旦出現症狀加重或久久不能改善時，應立即協同家人尋求醫療的幫助。
- 產後憂鬱症如果能夠及早發現，及早治療，其預後是良好的，不要擔心自己會受到家人或朋友的歧視，很多人都願意幫助您渡過難關的。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 5711-5713

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 8091-8092

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2751-2753

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

C5100.478.2020.05 一修

2023.01 審閱