

## ● 產後預備：

- 產後要有足夠的睡眠；
- 保持均衡飲食；
- 盡量抽出一些自己私人的時間，以作調劑生活及抒緩情緒，例如做柔軟運動、聽音樂等；
- 找適當的人選協助照顧嬰孩，讓產婦心理上和生理上有足夠的休息；
- 多結交有嬰孩的朋友，以致有傾訴對象及可從中獲得多些支持；
- 尋求醫護人員的幫助去解決產婦心理上的疑難和解決產後身體上的不適，如大小便困難、傷口劇痛等；



在坐月期間，產婦若得到家人的支持，特別是伴侶的關懷，例如：主動協助照顧初生嬰兒、分擔家務或簡短的電話慰問和鼓勵等，都有助產婦積極面對和接納生理及心理上的轉變，大大減低出現抑鬱情緒的現象。

## 產後抑鬱的治療

如繼續失眠、情緒嚴重不穩定、經常哭，自言自語的情況仍未見改善的時候，便需要有藥物的治療。透過服食抗抑鬱藥能有效消除負面情緒，所以縱使真的患上產後抑鬱症，也毋須太擔心，只要能夠與醫護人員合作，遵照醫生的指示服藥，再加上適量的自我開解、家人的支持及心理輔導的配合，大部份的產婦，是可以得到完全康復的。有些藥物會引起副作用例如口乾舌燥、昏昏欲睡及幻覺等。如果這些副作用會影響你的日常生活，應告訴醫生，請他更換處方及藥物的劑量。

若再繼續產生精神上的幻覺甚至有自殘傾向時，便需要動用精神科藥物去治療了。精神上的疾病跟身體上的疾病一樣，無論如何都是預防勝於治療，假如已經發生問題，便應及早接受治療，延遲只會令問題擴大！

## 專科轉介

在香港，產婦主要有兩種途徑求醫：

### ● 公立普通科門診

公立醫院，包括普通科及專科門診、衛生署家庭服務部轄下各區母嬰健康院。如市民希望在公立醫院診治，必須先到公立醫院的普通科門診，經普通科醫生診治後，而認為有此需要，就會轉介到醫管局的精神科專科，一般排期時間為兩至三個月，醫管局專科門診每次收為\$44，所以市民須自行判斷自己的經濟能力及受抑鬱情緒影響的嚴重性，而決定選擇那些治療途徑。情況嚴重者，可直接到公立醫院的急症室求診，經診治後，再轉介到醫管局的精神科專科。

### ● 私家醫生

市民亦可直接向有專業資格的臨床心理學家或精神專科醫生求診。如轉往醫管局精神科門診，可要求你的臨床心理學家或精神專科醫生為你寫一封轉介信，你就可憑此轉介信到醫管局精神科排期。

鳴謝：



此單張由醫育醫院婦產科審核



香港基督教女青年會

身體健康專題

# 產後抑鬱

## 婦康聆熱線

### 2711 9939

24小時為妳提供婦女常見疾病、心理及社交等健康資訊

婦女在生產後由於受到生理及心理的影響，情緒可能變得較為波動，容易出現煩躁不安、失眠或情緒低落等問題，部份婦女甚至出現產後抑鬱的情況，其實產後抑鬱是可以避免的。

婦女若有產後抑鬱的情緒，不但影響自己的生活，也會影響嬰兒。因為抑鬱的情緒會直接影響照顧嬰兒，令嬰兒也會變得煩躁不安，嚴重的產後抑鬱婦女，更會做出傷害嬰兒的行為，大大影響親子關係。媽媽若不想產後有抑鬱的情況，便要注意產前和產後的情緒，以減低出現抑鬱的機會。



其實，產後有情緒問題是十分正常的，不用感到害怕，只要遇到任何問題時，懂得與家人或向醫護人員求助，情緒問題便不會轉趨嚴重了。

## 產後情緒問題的類別

產後的情緒問題，其性質、嚴重性及時間長短會因人而異，也因胎次而有分別。有些人前一胎毫無問題，但下一胎卻問題頻頻。其實，產後情緒轉變大致可分為三大類別：

### ● 輕度產後情緒低落

據統計，約過半數甚至八成婦女分娩後三至四天會感到情緒不安，悶悶不樂，容易哭泣。此時，若能得到家人適當的照顧和關懷，情緒便可以在短期內消失，對健康沒有太大的影響。若處理不當，可能會引致產後抑鬱症。

### ● 產後抑鬱症

大約百份之八至十五的產婦在分娩後的六個星期至六個月內，容易疲倦、失眠、無精力、處事提不起勁、食慾不振、便秘、

月經失調、缺乏自信、不能給嬰兒適當的照顧，或覺得嬰兒對她是一種負累。病情嚴重時，可能會有傷害嬰兒的念頭，或有自殺的傾向。家人若發覺有以上的情況，除給予支持及關懷外，應立即請教醫護人員，接受輔導或藥物治療，以免延誤。

### ● 產後癲狂症

極少部份的產後婦女，在分娩後的二至三個星期內會有恐懼、嚴重抑鬱、幻覺或幻聽，甚至感到自己被人迫害，生活在疑惑的日子裡。若能及早獲得醫護人員適當的心理輔導和治療，便會很快痊癒，不會引致嚴重的後果。

## 產後抑鬱的成因

產婦在懷孕時期，心理及生理都會產生很大的變化。分娩後受到體內妊娠荷爾蒙的影響，加上角色的轉變，或面對家庭其他問題，都可使產婦的情緒轉變。生產可能使產婦潛在的情緒問題浮現出來，也許本來毫無問題且令人興奮的妊娠期，產後卻演變為低潮期，以下的情況可能會增加產後情緒不穩定的機會：

### ● 後天的原因包括：

- 大多是初次生嬰兒，沒經驗，而引起極度緊張，而又缺乏別人的安慰和幫助；
- 對於嬰兒不了解而產生一種自覺沒用之感覺，如不擅餵奶、換尿片、哭啼；
- 缺少了家人的幫助，而感到孤立無援；
- 產後疲倦、嚴重失眠或失血過多；

### ● 先天性的原因：

- 受家族遺傳而有精神病傾向



## 產後抑鬱的預防

據統計，約過半數至八成婦女分娩後三至四天會感到情緒不安，悶悶不樂，容易哭泣。思想能嚴重影響我們的情緒及感受，悲觀的人看甚麼也不對勁，樂天的人，在任何環境都總得見曙光。所以，要對抗負面的情緒，可以從思想入手，凡事學習從正面積極的方向著想，抱平常心面對挫折，人會開朗些。

另外，避免訂立難於實現的目標；不要肩負太多責任；遇到問題，切勿拖延、逃避，應盡快作出處理，在需要時向其他人尋求協助。避免同一時間安排太多的轉變，使自己較容易應付。

行為方面，保持個人多方面的發展亦十分重要，擴闊自己的生活，多結識朋友，與家人保持來往等等。為自己的生活安排均衡的作息，緊記保持充分的休息和娛樂，很多時適量的運動，亦有助鬆弛，舒緩壓力，令人安睡。

實際上，懷孕及生產是人體生理極限的最大挑戰之一，若不想產後有抑鬱的情況，做好產前、產後的預備工作，是可以減低出現抑鬱的機會。

### ● 產前預備：

- 有計劃地生育和穩健的經濟基礎預備；
- 認識做父母親的責任；
- 多參加健康講座及產前護理班；
- 在產前多認識有關懷孕期間生理上的轉變，生產的過程，產後的護理及照顧嬰兒的知識；
- 安排上班後嬰兒的照顧。