

## 寶寶來了，我卻不再是原來的自己 ~ 認識產後憂鬱與預防

品恩生產完兩個月，請了育嬰假全心照顧孩子，公婆偶爾來訪，協助準備食物與幫忙照看寶寶，讓她可以好好睡一下，但大多數的時候，都是由品恩一個人處理寶寶的大小事。寶



寶還小，還不能睡過夜也不會表達，有時尿布沒濕、喝奶時間也還沒到，卻突然大哭起來，品恩花了好長的時間安撫孩子，許多時候仍搞不清楚孩子在哭什麼，常抱著孩子搖啊搖，恍恍惚惚一天就過了。先生下班回家，看到品恩抱著孩子默默掉淚，趕緊上前關心，品恩說她吃不下也睡不好，整天提不起勁，今天就像停留在昨天，每天的生活都一樣，有時會對無法安撫的孩子生氣，又自責沒能理解孩子怎麼了，哭著說自己真的很糟糕。

以上是很多新生兒家庭的寫照，孩子誕生後，生活有巨大的轉變，文中的品恩，可能正經驗著產後情緒障礙。

產後情緒障礙依症狀嚴重性，分為**產後情緒低落**、**產後憂鬱**及**產後精神病**。發生的主因是因為體內賀爾蒙、產後生活型態改變、得不到親友支持、失去自我的感覺(身體外觀、情緒心理的改變等)，都會影響孕產婦及其家人，以及照顧孩子的品質。

### 產後情緒低落：

指生產後發生情緒輕微波動，為產後常見的情緒變化狀態，發生率約 50-80%。包含容易掉淚，緊張、煩躁不安、輕微失眠及焦慮等。一天中可能有幾分鐘陷入情緒低落的狀況，通常在產後大約三到五天到達高峰，產後數星期後消失。若症狀如果超過兩周，需要進一步的評估，尋求專業協助。

### 產後憂鬱症：

通常在生產後第二至三周開始逐漸產生，與產後情緒低落類似，只是症狀更多樣化，發作較嚴重、時間更久，有時候甚至於在產後第四或五個月症狀才會比較明顯，常見的症狀：常覺得心情低落，凡事都提不起興趣、頭痛疲倦、食慾減低、失眠、思考及注意力變差，容易自責、罪惡感等，嚴重者甚至有自殺傾向。

### 產後精神病：

這是最嚴重的產後精神疾患，初期可能會有失眠、自我感喪失，坐立不安及情緒不穩定，接下來會出現幻覺、妄想及意識混亂，妄想的內容常有被害妄想，例如認為別人都在害她，或是訴說發生與事實明顯不符的事件，有時會有覺得嬰兒有畸形或死亡的妄想。

請您評估過去七天內自己的情況 (非今天而已)

請您評估過去7天內自己的情況	同以前一樣	沒有以前那麼多	肯定比以前少	完全不能
1. 我能看到事物有趣的一面，並笑得開心	0	1	2	3
2. 我欣然期待未來的一切	0	1	2	3
	沒有這樣	不經常這樣	有時候這樣	大部分這樣
3. 當事情出錯時，我會不必要地責備自己	0	1	2	3
4. 我無緣無故感到焦慮和擔心	0	1	2	3
5. 我無緣無故感到害怕和驚慌	0	1	2	3
6. 很多事情衝著我而來，使我透不過氣	0	1	2	3
7. 我很不開心，以致失眠	0	1	2	3
8. 我感到難過和悲傷	0	1	2	3
9. 我不開心到哭	0	1	2	3
10. 我想過要傷害自己	0	1	2	3
各項目0-3分，總分30分				
總分9分以下：絕大多數為正常				
總分10-12分：有可能為憂鬱症，需注意及追蹤並近期內再次評估或找專科醫師處理				
總分超過 13 分：代表極可能已受憂鬱症所苦，應找專科醫師處理				

資料來源：台灣憂鬱症防治協會

## 如何判別自己是否有產後憂鬱？

正因為全心全意地照顧孩子，寶寶卻又不可控，媽媽們可能會感受到強烈的孤獨、無助感以及失控感。可以使用以上的產後憂鬱量表初步自我評估。如果產後媽媽總分超過 10 分，建議向配偶、親友或醫師(婦產科、兒科醫師或精神身心科醫師)尋求協助。

## 如何預防及緩解產後情緒障礙

懷孕對男女性來說都有各自發展的任務，可以透過下列方式幫助自己或伴侶更有資源因應挑戰:

### 1. 確保婦女及胎兒在懷孕、分娩及生產的過程中，能安全順利地進行：

尋求良好的產科照護，藉由閱讀書籍、觀察其他孕婦以及和其他母親討論來獲取相關知識，但每個人的生產經驗皆是相當獨特的，記得避免比較的心態。

### 2. 使重要家人接受新生兒：

孩子的誕生會對整個家族產生影響，配偶是此階段中的關鍵人物，配偶的支持及接受有助於孕婦完成母性任務和形成母親角色的認同。如果家中尚有小孩，也要盡量確保他們接受新成員。

### 3. 對貢獻自己心理準備

生育包含許多給予行為，照顧者需學習自制才能順利負擔起照顧孩子的工作，若能培養適合自己的紓壓放鬆方法及保持規律的生活方式，便能對照顧孩子有較強的抗壓能力。例如：按摩、冥想、呼吸練習、運動等。

### 4. 與伴侶討論、分享真實感受

研究顯示，產前伴侶若能經常討論育兒、生活共識、親密關係的維持，將有助於減少衝突、增加婚姻滿意度。準備生育的家庭，可以在孕期前後開始討論對於照顧孩子的分配與時間，建立育兒默契。若有一方出現產後憂鬱症狀，應提高警覺，以「主動關心」、「不指責」、「不給太多指導」的態度傾聽對方，幫助媽媽說出內心話取代「你應該多做點....」、「你怎麼不...」。對緩解她面對現有的憂傷、無助、挫折、憤怒等情緒有很大的幫忙。



### 5. 參與社區醫院的支持團體或社群，獲取知識與資訊

新手媽媽們可能在哺乳、判斷寶寶需求、適應寶寶作息上有許多疑問及困擾，有些社區、醫院會定期舉辦支持團體、講座，新手爸媽可參與，並與專業人員及其他家長相互交流。

### 6. 不用一百分，適時降低標準

育兒的工作量不容小覷，照顧新生兒往往日夜顛倒，適時求助實質的社會支持能減輕部分的身心壓力，若有親朋好友可以協助，讓新手爸媽有時間能出外喘息、簡單運動曬曬太陽，都有助於心情的轉換。若經濟允許，也可請保母幫忙尋求育兒技巧與建議。不少家庭會降低生活標準，例如：原本衣服兩三天洗一次，改成一週洗一次！其實只要伴侶間有共識，都不失為一個選擇。

### 爸爸也會有產後憂鬱，需多加留意

新手爸爸的壓力不亞於新手媽媽，尤其男性通常在孩子出生後才學習如何當父親，同樣面臨角色的轉變、婆媳關係等等，常有無力及失控感，若發現先生突然對喜歡的事物不感興趣、經常負面思考、易怒，太太也要試著關懷先生，以不批判不評價的態度傾聽先生的心情。

對於正在經歷產後劇烈轉變的新手父母們，這段路不輕鬆，但我們仍可以在育兒路上找回愛孩子、愛自己的力量。倘若想找人聊聊、尋求專家諮詢，別忘了使用員工協助方案(EAP)的服務，我們可以聊聊您的困擾，請記得你並不孤單。

周怡蕙 諮商心理師 整理撰寫