

產後憂鬱症

婦女在孩子出生後會有許多不同的情緒，其中有些是喜悅和興奮，也有些是內疚和沮喪。這些情緒產生在像分娩這樣的重要大事之後是很正常的！有時憂傷的心情變得更加低落，以致於產後的媽媽會感到手足無措和失去控制力。如果發生這種情況，這位婦女可能已患上了產後憂鬱症。

什麼是產後憂鬱症？

這是一種媽媽在孩子出生後會產生的精神障礙。有五分之一的媽媽在產後經歷過憂鬱和焦慮。這些問題比許多人所想象的還要常見。每一位媽媽都不一樣，可能有著不同的症狀。這些症狀會在產後不久就出現，也可能是好多個月以後才出現。

產後憂鬱症有哪些症狀？

大多數婦女會感到：

- 沮喪
- 憤怒
- 自責、內疚
- 孤獨
- 焦慮
- 無能無助
- 急躁

其他情緒是：

- 希望逃脫
- 不善於處理問題
- 精疲力竭 – 即使寶寶睡覺時也無法入睡
- 感到孤立

剛移民來加拿大的媽媽也可能會感到：

- 由於自己家人和朋友離得很遠而倍感寂寞
- 不熟悉加拿大的醫療保健制度
- 缺乏熟悉的舒適環境、傳統和習慣

這些情緒會持續兩周或更長時間，不會自行消失。這種情況不同於“產後憂鬱狀態（baby blues）”（產後感到疲倦和時常哭泣）。“產後憂鬱狀態”會在分娩後短時期內出現並很快消失而自愈。



媽媽可能會有傷害了自己寶寶的“可怕”想法。這種想法會在媽媽過度疲勞或壓力過大的情況下不斷加劇。這時候需要去向醫生諮詢。

導致產後憂鬱症的原因是什麼？

導致產後憂鬱症的原因還未徹底解明。

有一些原因可能是：

- 體內的荷爾蒙分泌和化學成份的改變
- 感到有壓力並缺少支援
- 正在調整，以適應母親的角色

曾有過感情上、身體上受虐或性虐待史也會是其中的一個因素。

為什麼許多婦女默默地承受痛苦？

- 也許她們不願表露自己的心情
- 也許她們感到羞恥和內疚
- 醫療保健專業人員可能未能確認其憂鬱或焦慮症狀
- 伴侶和家人可能未認真對待這種情況

如何取得幫助？

- 與醫療保健服務人士、家庭成員、朋友或輔導員傾談
- 尋求當地產後支援計劃的支援
- 確保媽媽獲得足夠的飲食和休息
- 認識到這不是媽媽的錯
- 理解新媽媽不可能每件事都會做
- 向他人尋求幫助
- 願意嘗試一些未曾習慣的事，如：獲得心理輔導、小組支援、或藥物治療
- 努力嘗試輕鬆愉快地度過每一天

請記住： 您會得到幫助。 不會永遠都是這樣。

如果您有任何困惑或疑問，請致電護士、您的助產士、特訓護士、門診部或醫生。

