

如何走出產後抑鬱困局？

夫婦成功孕育下一代是美事，而女性由懷孕、分娩到產後照顧嬰孩的角色尤其重要。因為身體各種變化和壓力，不少媽媽在產後都出現情緒低落，部分未能過渡的有機會出現產後抑鬱，嚴重的更可能自殺或傷害嬰兒。

如何及早辨識產後抑鬱？以下兩位過來人分享經歷，並由臨牀心理學家為大家解說。

撰文：陳旭英 攝影：楊耀文 設計：張均賢

性

格開朗樂天的Tammy，去年六月歡天喜地迎接

新生兒，事前亦聘請專業陪月及家庭傭工幫忙照顧。似乎一切都在掌握之中，然而BB出生後的狀況，卻不似預期。

「我兒子很佻皮，很『難湊』，不睡覺、經常哭叫、扭計、嘔奶……雖然有陪月姨姨幫忙，但晚上還是要自己照顧，面對他，我真的手足無措，不懂照顧……」Tammy說。

雖然感到極為无助，但Tammy選擇獨力承受，沒有向丈夫提及情況。其實她在懷孕時已經為家事煩惱，BB去年六月出生，Tammy在坐月期間面對社會動盪，她心情亦備受影響，而這期間她要帶BB到醫院檢查及注射疫

苗，擔心遇上示威活動，警察放催淚煙驅散會傷及兒子。

其後她見婦產科醫生覆診時突然狂哭。醫生察覺不妥轉介她見臨牀心理學家，到這一刻，Tammy才意識到原來自己的情緒出現問題。

產後壓力大 變化多

養和醫院臨牀醫療心理學中心副主任馮淑敏博士說，調查發現大約有八成產後婦女會出現「憂鬱」的情況，但徵狀多屬輕微。

「產後憂鬱 (Baby Blues) 非常普遍，部分患者與產後荷爾蒙變化有莫大關係，加上生育後有很多問題要面對，故很多產後婦女都會遇到一些情緒上的問題。」

馮淑敏博士指出，性格開朗的產婦，患上產後抑鬱症的風險較低。



婦女產後面對荷爾蒙變化及照顧嬰兒的壓力，出現情緒低落是常見情況。

產後有很多事情要面對，例如餵奶、掃風、清潔、更換尿

片、應付家人各種要求、睡眠不足等等；餵哺母乳的壓力更大。

產後憂鬱在產後第一個月特別明顯，過完這一個月後心情及情緒就會完全回復正常。

事實上BB出生後，對每個人造成的生活改變都不同，就算準備充足，到事情真正發生時也會感覺到不知如何是好，例如家庭成員會爭相幫忙照顧BB，也可能會令產婦感到失落。所以這段時間裏，丈夫的態度及有否幫忙照顧BB，對產婦都非常重要。

三大高風險因素

部分產婦持續情緒低落，及後發展成抑鬱症。馮博士說如有以下幾個因素，有較大風險患產

產後抑鬱徵狀

美國精神科學會《診斷及統計手冊》將產後抑鬱定義為分娩後的抑鬱病症，在產後一周至一個月內病發，但大部分專家將病發時間定為產後第一年內。

以下是主要指標性徵狀：

- 每天絕大部分時間悶悶不樂，感到空虛或絕望，或因別人而情緒低落
- 對各種活動失去興趣，無法投入或享受箇中樂趣
- 體重及食慾下降
- 睡眠模式有變
- 坐立不安
- 沒精打彩
- 自覺沒甚價值，或有罪疚感
- 無法集中精神
- 不時想到死亡，甚至有自殺念頭



▲產婦在產前學習如何照顧BB，但當BB出生後，初時亦會「雞手鴨腳」，不知如何做才對。



◀BB出生後萬千寵愛在一身，但喜樂同時也會為媽媽帶來壓力。

後抑鬱：「第一，產婦產前已經有情緒問題，或本身容易緊張，容易不開心，其風險就會略高；如產婦情緒一向穩定，沒有情緒病史，會較容易過渡，但不代表完全無機會患上抑鬱症。」

第二，生產過程不太順利、嬰兒出生後有健康問題，或者媽媽懷孕時已經有其他複雜情況，例如妊娠糖尿、高血壓等……這

些因素會令產婦在生育後除了要照顧BB以外，亦多了額外的顧慮和負擔，令出現產後抑鬱的風險提高。

第三，身邊的家人、長輩、親戚等，對照顧BB或產後安排有很多意見。」

馮博士指，當產前、產後種種不如意事情發生，產婦除了情緒低落、經常想哭外，部分患者



的抑鬱情緒深化後，會影響她如何看事物，在認知及思維上愈來愈悲觀，看事物愈來愈負面，覺得很多事情都不如自己所願，很多事情都無法控制。

在客觀表現上，產後抑鬱症患者對別人的說話沒有太大反應，甚至沒有反應，或對同一事情的反應與平日不一樣；或變得非常頑固，外人的說話半句聽不入耳，很容易因為外界的說話而出現情緒波動，非常惱憤，小事甚至無故都會引致哭泣等。

另一特徵是專注力下降，無法集中精神。

只專注自己不足

Tammy產前準備充足，但產後照顧卻不似預期，她的注意力全都放在BB身上，只關注到所做的是否能夠改善BB嘔奶問題，卻從不會讚賞自己做得好的地方，將所有問題歸咎於自己做得不好。馮博士說這正是產後抑鬱最大的特徵：只會想到自己做得不好的地方。

Tammy向记者憶述當時情況，她確是感到事事不如意，往往只專注於自己做得不好之處，

幸好兩次與馮博士面談後，了解到自己過分嚴苛地怪責自己，世間事亦不是靠一人之力就可以控制。隨後第四、五個月，所有事情似乎順利下來，BB不再扭計，飲奶後乖乖睡覺，Tammy的抑鬱情緒也在不知不覺間慢慢消散。

馮博士說Tammy能夠在短時間內走出困局，與她本身性格開朗有關。

另一位新手媽媽(Haley)的產後

BB的健康及是否容易照顧，都會牽動母親的情緒。



▲BB日漸成長回復健康，媽媽的抑鬱情況也會隨之消失。

抑鬱持續較長時間，病情亦較為反覆。

「這是二〇一六年的事了。當時我產後大約兩星期，情緒開始出現問題，主要是BB的健康有少許問題，經常要出入醫院覆診，小小年紀的他便要面對抽血檢查；另外餵哺母乳亦不順利，感覺自己照顧得很差，很無力，很無助……

到放完產假復工，發覺自己完全無法回復昔日效率，擔心會出錯，每每重複核對資料，感覺很吃力……

下班回家後更覺辛苦，工作壓力沒有放下，又要照顧BB，半夜無法安睡……」Haley憶述當時情況。

一切都是自己的錯

Haley的同事很快發現她的情況不妙，建議她見臨牀心理學家

▲有「陪月」幫忙，可以減輕媽媽坐月期間的辛勞及壓力。

力不從心。

產婦復工需要一段適應期屬於正常，平日能幹的Hailey卻覺得

有信心超乎現實，過於專注自己無力照顧BB，無法應付工作的問題；她在丈夫陪伴下到臨牀醫療心理學中心接受心理治療，丈夫說她照顧BB做得很好，與太太所說的完全不符。我亦有向她的同事確認她工作完全沒有出錯，只是她堅持認為自己做得

差。完全符合抑鬱症中的負面、悲觀、感到無助、無用、不能應付生活等等的徵狀。」馮博士說。

丈夫支援尤其重要

馮博士了解到Hailey的困局，在每兩星期一次的心理治療中，嘗試用不同的方法引導她從多方面看事情，或讓她多正面思考。

然而馮博士發現在這期間，無論她從不同方面切入，Hailey都半句聽不入耳，更出現包括專注力差、記憶力差、精神呆呆滯滯，說話速度緩慢等。心理治療期間，Hailey同時見精神科醫生，需要服用藥物，亦由於曾經出現幻覺，醫生安排她住院治療。

「產後抑鬱症患者病情可能



▲馮博士建議產婦如感到情緒困擾，不要自己獨力承受，宜向親友傾訴及主動要求幫忙。

▶現今媽媽傾向餵哺母乳，但有母乳不足的媽媽或會因為要餵BB飲配方奶而感壓力。



▶有產婦會因為太多人爭相照顧BB，令她感失落。



幫助。

在漫長的心理治療過程中，Hailey的情況慢慢改善，兒子的各項指數亦慢慢回復正常，馮博士確認Hailey已走出產後抑鬱困局，毋須再覆診。

其後馮博士在工作地點遇見Hailey，她非常開朗地打招呼，亦從患病時的消瘦回復正常體重，她的臉上重現光彩。■

會出現比較反覆的情況，最重要是身邊有人支援。Hailey丈夫會陪伴太太來見醫生，亦非常支持太太，經過差不多一年多時間，Hailey才完全走出困局。」

馮博士說丈夫的支援十分重要，在產婦受抑鬱困擾時，丈夫有耐性及能夠體諒，幫忙照顧嬰兒及家事等，對患者治療有很大幫助。

馮博士給準媽媽「預防產後抑鬱」小貼士

- 有足夠休息及睡眠
- 凡事夠好 (good enough) 便可以，執着完美只會增加壓力
- 寶寶是大家的，大可向丈夫、家人、朋友要求協助，分擔責任
- 對丈夫、家人、摯友開心見誠，分享個人感受
- 向自己母親「偷師」，相信父母能夠幫助自己
- 爭取休息時間
- 繼續自己的興趣、與朋友相聚、與丈夫享受二人世界
- 盡量以不變應萬變，懷孕或生產後都不要作重大改變或決定，免得構成壓力