孕早期
文章

產前憂鬱症症狀有哪些？試著讓家人陪伴妳的憂鬱症

5 月 13, 2022

1 MIN

雀巢1000天團隊，與準媽媽們分享產前憂鬱症原因、症狀與治療方法，也會分享產前憂鬱症自我檢測表，協助媽媽們正視產前憂鬱症，並了解如何預防

懷孕對許多準媽媽來說，是陪伴胎中寶寶成長的開心過程，但懷孕期間的艱辛事、心理壓力負擔，卻壓得部分準媽咪們喘不過氣。**孕期長時間負面情緒籠罩，媽咪可能早已深陷產前憂鬱症中，**心理健康與日常生活都深受影響。

本文將由雀巢1000天團隊，**與準媽媽們分享產前憂鬱症原因、症狀與治療方法，也會分享產前憂鬱症自我檢測表，**協助媽媽們正視產前憂鬱症，學習如何與產前憂鬱症共處，進而揮別憂鬱情緒。

產前憂鬱症症狀是自然發生，不要責備自己的悲傷情緒

產前憂鬱症（Antenatal Depression ）是指發生在懷孕期間的憂鬱狀態，根據美國精神科醫學會(APA)研究調查，約10%左右的孕媽咪達產前憂鬱的評分標準，因此罹患產前憂鬱症的機率，並不比產後憂鬱症來得低。產前憂鬱症不只讓準媽媽情緒低落，還可能會影響體內胎兒的成長，除了增加82%早產機率外，也增加28%低體重兒出生的比率，因此需要準媽媽與家人們的重視。

產前憂鬱症症狀，大致與憂鬱症相同，只是產前憂鬱症症狀，更圍繞在胎中寶寶與懷孕不安上，特別是媽媽會因為寶寶狀況感到焦慮。**以下整理常見的產前憂鬱症症狀，讓媽咪也能檢視自身憂鬱情緒。**

常見的產前憂鬱症症狀：

1. 持續的情緒低落，或情緒不穩定
2. 焦慮不安而失眠
3. 過度擔心胎兒狀況
4. 相較於懷孕前，與家人吵架的次數增加
5. 對興趣與嗜好提不起勁
6. 不認為自己能夠成為好媽媽，照顧好自己的寶寶
7. 對生下寶寶的未來感到懷疑

若準媽媽在懷孕期間，出現以上情緒失落等憂鬱症狀，甚至長達兩週以上，就有可能是產前憂鬱症。產前憂鬱症的症狀，很多都是自己無法控制的，**媽媽們別因止不住的悲傷情緒而自責，建議多鼓勵自己去正視產前憂鬱症。**

產前憂鬱症原因：心理壓力與懷孕不適，止不住的產前憂鬱情緒

形成產前憂鬱症的因素複雜，**心理面與生理面不適，如社會期待壓力與身體不適，都是導致媽媽們產前憂鬱症的主要原因。以下彙整生理與心理面的產前憂鬱症原因，**讓準媽媽們，可以嘗試梳理自身憂鬱根源。

生理面的產前憂鬱症原因：

1. 荷爾蒙變化。荷爾蒙變化會產生懷孕症狀，如噁心想吐與頭痛，常讓媽咪身體不適，導致情緒不佳
2. 懷孕期間發生併發症如妊娠糖尿病、妊娠高血壓，讓準媽媽對於懷孕感到不安

心理面的產前憂鬱症原因：

1. 曾有憂鬱症病史
2. 身份轉變為準媽咪所帶來的壓力
3. 缺乏成為媽媽的信心
4. 懷孕不在孕期規劃內
5. 夫妻關係不佳
6. 不管是物質面或心理面，未獲家人足夠支持
7. 忙於懷孕事務及工作，缺乏社交活動
8. 曾歷經家暴

得到產前憂鬱症的原因，每個媽媽不盡相同。若當媽媽們情緒低落，或深陷產前憂鬱症症狀時，可

以試著找出原因，更有機會從根本治療，走出產前憂鬱。

產前憂鬱症自我檢測，分析憂鬱程度，正視自身心理狀態

若媽咪發現自己在懷孕期間，情緒持續失落，並出現憂鬱症狀，建議參考愛丁堡憂鬱量表，進行產前憂鬱症測試。愛丁堡憂鬱量表，原本專為產後憂鬱症而設計，現在也可以用做產前憂鬱症的自我檢測。

以愛丁堡憂鬱量表自我檢測，若總分在9分以下，表示心理狀況良好；介於10~12分，需要留意身心狀況、找到情緒抒發的管道，也可以跟家人聊聊，來排解孕期壓力；**若總分高於13分，表示心理狀況不佳，極有可能是得到產前憂鬱症，需尋求專業醫師意見，來協助媽咪順利度過孕期。**

愛丁堡憂鬱量表			
1. 我能看到事物有趣的一面，並開懷的笑			
0 跟以前一樣	1 沒以前那麼多	2 比以前少	3 完全不能
2. 我能夠以快樂的心情來期待未來			
0 跟以前一樣	1 沒以前那麼多	2 比以前少	3 完全不能
3. 當事情不順利時，我會不必要地責備自己			
3 常常這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 完全不會這樣
4. 我會無緣無故感到焦慮和擔心			
3 常常這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 完全不會這樣
5. 我會無緣無故感到害怕和驚慌			
3 常常這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 完全不會這樣
6. 事情壓得我喘不過氣來			
3 常常不能應付	2 有時應付不好	1 大部分能應付	0 都能應付好
7. 我很不開心以致失眠			
3 常常這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 完全不會這樣
8. 我感到難過和悲傷			
3 常常這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 完全不會這樣
9. 我不快樂甚至哭泣			
3 常常這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 完全不會這樣
10. 我會有傷害自己的想法			
3 常常這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 完全不會這樣

▲透過愛丁堡憂鬱量表，協助孕媽咪自我檢測產前憂鬱症

資料來源：臺北市政府衛生局社區心理衛生中心-愛丁堡憂鬱量表(EPDS)

產前憂鬱症怎麼辦？醫師專業治療與家人陪伴都是良方

情緒低落的準媽咪，需要很多鼓勵，才能與家人朋友分享憂鬱心情，因而常不知道產前憂鬱症怎麼辦。**產前憂鬱症是情緒失調所造成的疾病，需要家人的陪伴，也需要專業醫師的診斷與治療。**

憂鬱症治療，主要分為藥物治療與心理治療。許多媽媽擔心藥物治療會影響胎兒，因此很多醫師推薦，優先以心理治療的方式進行。**心理治療有非指導式諮商、認知行為療法及人際關係治療，可以協助準媽咪舒緩壓力，**建立不一樣的思考方式。

另一方面，媽媽可以透過良好的生活習慣與方式，來改善憂鬱症狀，如：

1. 定期與朋友聯絡，跟朋友聊聊懷孕的壓力
2. 適度運動來舒緩情緒
3. 均衡飲食，給寶寶與自己更好的營養
4. 多休息。試著去尋找能放鬆的活動，幫助準媽媽舒緩情緒

最重要的是，**當媽媽陷入情緒低潮，可以試著找到可以平復心情的方法，**不論是家人陪伴，還是醫師專業意見，都可以有效地改善準媽媽憂鬱症狀。

延伸閱讀：
懷孕初期飲食規劃：完整懷孕飲食餐單，讓孕媽咪吃出營養又健康

產前憂鬱症常見問題整理，解答準媽咪心中所有疑問

以下整理常見的產前憂鬱症問題，讓準媽咪可以對產前憂鬱症更熟悉。

Q1產前憂鬱症看什麼科？

若媽咪產前憂鬱症的症狀，已長達數週，並開始對生活有負面影響，建議就近到身心科，尋求醫師的專業治療。

Q2產前憂鬱症對胎兒會有什麼影響？

產前憂鬱症並不直接影響胎兒發展，但若媽媽因產前憂鬱症，長時間陷入情緒低落，也可能出現頭痛、胸悶等症狀，媽媽難以照顧自己，更難以照顧胎兒。因此，或多或少都會影響胎兒的健康發展。

Q3產前憂鬱症可以預防嗎？

產前憂鬱症，可以透過良好的生活習慣、家人朋友關係來預防，也可以透過孕婦維他命補充維生素B群與葉酸，強化大腦神經傳導物質，幫助媽媽穩定情緒。此外，建議定期檢測自我情緒，若能越早察覺憂鬱症狀，就越有機會透過各種方式治療。

延伸閱讀：
產後憂鬱症症狀解析！治療從接納產後憂鬱症開始

資料來源：
Depression during pregnancy is an often-overlooked opportunity to intervene early-American Psychiatric Association