孕早期文章
文章

瞭解產前憂鬱症症狀，以及如何舒緩產前憂鬱症？

5 月 20, 2020

懷孕雖然很美好，但是身體的變化、生活壓力或是相關心理疾病史，都可能造成孕婦患上產前憂鬱症。如果孕婦真的出現焦慮、難以專心等症狀，並且持續2週以上，建議尋求醫師協助，吃藥或是接受心理治療，來舒緩產前憂鬱的症狀。

Author(s): 審稿人 – 周佳謙醫師

媽媽們如果有產前憂鬱症，積極治療是首要任務，因為產後憂鬱的機率也會提高，若產後憂鬱則會影響到剛出生的寶寶，可能造成寶寶活動量低、注意力不足，或情緒不穩等問題。

懷孕對有些人來說是生命中最美好的事，但過程中媽媽們的身體會經歷很多改變，也可能會出現一些相關的疾病。媽媽們也許聽過產後憂鬱症(Postpartum Depression)，但妳知道嗎？懷孕期間也可能有憂鬱症(Depression)，又稱為產前憂鬱症(Antepartum depression)，根據美國婦產科醫學會(ACOG)調查，約有14~23%的女性，在懷孕期間會出現憂鬱的症狀。以下為大家介紹產前憂鬱症的症狀和治療。

產前憂鬱症的起因和症狀

懷孕期間引起產前憂鬱症的原因很多，有時候可能不只一個，包含：

- 與伴侶的感情不穩定
- 缺乏社交活動
- 家族或個人有憂鬱症病史
- 曾經做過不孕症治療
- 曾經有小產經驗
- 生活壓力大
- 懷孕時有併發症
- 曾經歷過家暴或是心理創傷

一般來說，如果孕婦出現以下其中幾個症狀，並且持續2星期以上，就可能是產前憂鬱症：

- 焦慮
- 長時間悲傷
- 難以專心
- 睡太多或太少
- 對原本喜愛的事物失去興趣
- 常因為幫不上忙而感到愧疚
- 暴食或是吃太少



產前憂鬱症怎麼辦？

看到這裡，媽媽們可能會擔心這樣的憂鬱會不會影響到胎兒？如果孕婦患有產前憂鬱症卻不接受治療，那的確會危害到媽媽和胎兒，因為它可能會導致媽媽營養不良、抽菸、喝酒、娛樂性用藥等不良習慣，甚至可能出現自殺行為。這些舉動可能會使胎兒早於預產期出生、出生時體重過輕，或有發育不全的問題。

另外，如果媽媽有產前憂鬱症，產後憂鬱症的機率也會提高，等寶寶出生後，可能就不太會花心思照顧小寶寶，寶寶可能出現活動量低、注意力不足，或情緒不穩定等問題。所以媽媽們如果有產前憂鬱症，積極治療是首要任務。



產前憂鬱症的處理方式

雖然同樣是憂鬱症，但是醫學上對於懷孕期間是否能服用抗憂鬱藥(Antidepressant)仍有爭議。部分研究認為，特定的抗憂鬱藥物可能造成胎兒畸形、心臟方面的疾病、肺高壓(Pulmonary hypertension)或是嬰兒出生時體重過輕。因此，有些產前憂鬱症狀較輕微的媽媽，可能會採取自然療法來舒緩症狀，例如多運動、多休息、均衡飲食、針灸等。此外，孕婦還可以參加互助團體、接受心理治療，或嘗試光照療法。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家



產前憂鬱症 舒緩方式



1 多運動



2 多休息



3 均衡飲食



4 針灸



5 參加互助團體



6 接受心理治療



7 光照療法

重點摘要：

- 引起產前憂鬱症的原因包含相關病史、生活壓力大等，原因有時可能不只一個。
- 懷孕時焦慮、不專心等症狀若持續2星期以上，就可能是產前憂鬱症。
- 接受心理治療及按時服藥等，都可能舒緩產前憂鬱的狀況。

參考

- Depression in Pregnancy. (link)
- Is there any benefit to taking fish oil supplements for depression? (link)
- Depression during pregnancy: You're not alone. (link)
- Signs and symptoms. (link)



立即分享