寶寶0-1歲文章
文章

如何走出產後憂鬱症？鄧惠文醫師教你3招遠離產後憂鬱

六月 22, 2022

媽媽，妳現在或曾經感到憂鬱嗎？《台灣爸媽育兒大調查》結果顯示，雖有超過8成爸媽同意另一半對於照顧家庭與新生兒是投入的，但仍有55%爸媽曾在照顧新生兒時，感覺孤立無援。本文有請鄧惠文醫師就產後憂鬱提供專家建議，教妳如何遠離產後憂鬱，以實際行動支持台灣父母的育兒事。

造成產後憂鬱症其中一大壓力根源，是產後太多事情讓媽媽覺得無法掌控，而且很多事情未必能獲得理解，才會產生心理壓力，也有很深的孤獨感，最終導致產後憂鬱症。

產前憂鬱顧名思義和懷孕生產有關，許多懷孕媽媽剛升格為母親時，眼裡只看得到寶寶，老公或其它家人全都拋諸腦後，只想把自己全部的精神和愛，花在照顧新生兒身上。

可是有些媽媽會在產後某天突然驚覺：「我的世界好像只剩下照顧寶寶，每天都繞著孩子轉，但寶寶又不聽話、愛哭、愛鬧。」媽媽便開始陷入情緒低潮，並產生強烈孤獨感，陷入產後憂鬱。

鄧惠文醫師觀察發現，產後憂鬱症狀愈見普遍，許多媽媽產後原本滿心期待新生兒誕生，但隨著育兒生活一天天過，有些媽媽卻漸漸情緒低落、精神焦慮、對未來沒有期待感，甚至寶寶的笑容，也無法讓她產生喜悅情緒。

若是如此，媽媽就可能有產後憂鬱傾向，必須立即尋求緩解管道，來治療情緒問題。



為什麼會產後憂鬱？產後憂鬱症有哪些症狀呢？

根據衛福部統計，**約5到8成媽媽因荷爾蒙變化，在產後會有情緒低落情形，又有1到2成，會從情緒低落發展成產後憂鬱**（註1）。

鄧惠文指出，造成媽媽產後憂鬱症狀的因素很多，**「造成產後憂鬱症其中一大壓力根源，是產後太多事情讓媽媽覺得out of control（無法掌控），而且很多事情未必能獲得理解，才會產生心理壓力，也有很深的孤獨感，最終導致產後憂鬱症」**

造成產後憂鬱的壓力因素有以下4種：

1. **產後自身荷爾蒙改變**
   媽媽在產後3到6個月，還是處於荷爾蒙劇烈變動期，情緒起伏很大，這可能會間接引發產後憂鬱症狀及精神焦慮。
2. **產後生活作息改變**
   因產後育兒大小事改變原本作息，也常讓新手爸媽心理壓力增加，嚴重則可能間接或直接導致產後憂鬱和精神壓力。
3. **與親友之間的矛盾**
   在家中有新生兒之後，若媽媽的計畫得不到另一半或家人支持時，也會導致媽媽產生心理焦慮、產後憂鬱傾向。
   再者，現代媽媽與傳統長輩之間，若有教養觀念落差，又發現許多落差無論怎麼溝通，也得不到理解時，媽媽也可能因此產生心理焦慮和產後憂鬱傾向。
4. **後失去自我的感覺**
   許多媽媽曾在產後照鏡子時突然驚覺：「這個人是誰，我怎麼不認識了。」懷孕前她自豪是一個智慧女性，新生兒出生後，卻變得腦筋遲鈍、精神不濟、做事不果絕，人生可能也只剩下餵奶與柴米油鹽，這樣的改變往往更令媽媽壓力增大，進而陷入深深的產後憂鬱中。

整體而言，根據產後憂鬱症臨床研究經驗，產後憂鬱可從幾個情緒的面向及症狀察覺：

症狀1. 產後長時間感覺情緒悲傷與精神低落
症狀2. 產後食慾不振或食慾增加
症狀3. 產後失眠、精神焦慮不易入睡
症狀4. 強烈心理煩躁不安感
症狀5. 產後感到精神焦慮、難以專心，不想與他人接觸
症狀6. 產後缺乏活力、精神，無止盡的疲勞感
症狀7. 產後對原本感興趣的事提不起興致
症狀8. 產後容易感到情緒內疚、絕望或自責
症狀9. 產後容易情緒起伏很大，並會遷怒身邊親近的人
症狀10. 覺得寶寶很陌生、難以照顧、是個負擔，或出現厭煩感
症狀11. 產後出現傷害自己或寶寶的念頭

當察覺自己有以上產後憂鬱症狀時，建議盡早尋求專業協助以及心理治療師治療。別讓心理壓力一直堆積，最終導致心理疾病。

這樣做！緩解產後憂鬱症狀

透過簡易的自我心理檢測若發現媽媽已有產後憂鬱傾向，**鄧惠文醫師建議產後憂鬱症媽媽除了可尋找專業醫師協助，必要時服用藥物治療之外，也可以從下列3個層面來調整心理壓力**，以緩解產後憂鬱症狀：

- **緩解憂鬱第1招：**
  調整育兒節奏：人生不可能事事都做到100分，不妨偶爾放手讓家人接手寶寶照顧工作，寶寶不會因此而少愛妳。產後若自己發現妳再也不是妳，可以在喘息時刻做些原本喜愛的事，抒發心理壓力，找回原本的自己，可稍緩解低潮情緒及降低產後憂鬱症發生機率。
- **緩解憂鬱第 2 招：**
  尋求實質協助：育兒不是一人之事，新生兒出生後，夫妻要互相溝通，協調出彼此休息、輪流照顧新生兒的節奏，尤其全職媽媽很容易忽略這件事。
  作為全職媽媽的另一半也要明白全職媽媽同樣是一份要有休息時間的工作，要多照顧到全職媽媽的情緒和壓力。爸爸在產後多接手照顧新生兒，讓媽媽有轉移注意力的機會，可稍降低媽媽產後憂鬱發生率和紓解焦慮情緒。
- **緩解憂鬱第 3 招：**
  說出內心真實感受：家人陪伴是媽媽最堅強的後盾，當媽媽的身體或心理覺得疲累，察覺自己有產後憂鬱症狀時，一定要勇敢告訴另一半、家人，或尋找身邊有孩子的朋友請教照顧新生兒經驗，多了鼓勵及建議，許多媽媽的壓力就能得舒緩，也能稍緩解產後憂鬱的焦慮情緒。



快樂育兒生活，遠離產後憂鬱

媽媽，妳感到孤獨焦慮嗎？試著放慢腳步，讓自己喘氣一下抒發壓力，多跟別人分享想法，再多聽聽孩子的笑聲；多看看孩子的眼神；多牽牽孩子的小手，讓孩子治療你，你會發現育兒生活的本質，還是快樂大過於孤單，產後憂鬱症狀和焦慮情緒也會漸漸遠離妳。

註1：



衛生福利部出版《孕產媽咪！讓心笑起來》，內容為產後情緒低落以及產後憂鬱症的比較。

重點摘要：

- 產後憂鬱成因：產後荷爾蒙改變、產後作息改變、與親友的矛盾、失去自我的感覺
- 嚴重產後憂鬱建議尋求醫師協助或藥物治療
- 醫師也建議可先透過溝通及調整節奏來緩解症狀



立即分享