

产后抑郁症 – 新妈妈、家人及朋友指南

什么是产后抑郁症？

产后情绪变化主要有三类：

- 产后情绪不稳，
- 产褥期精神病，以及
- 产后抑郁症。

产后情绪不稳 (baby blues)

“产后情绪不稳”非常普遍，以至于被认为是新妈妈的正常反应，通常出现在分娩后 2-4 天。一些常见的情绪反应有间歇性突然哭泣、强烈的脆弱感、脾气暴躁、孤独和疲倦。尽管令人苦恼，但在家人和朋友的帮助下，这种情况很快就会烟消云散。

产褥期精神病 (puerperal psychosis)

产褥期精神病是产后情绪变化最极端的一种形式。它非常少见，发病率为 1/500。**产褥期 (puerperal)** 是指产后六周期间，而**精神病 (psychosis)** 是指表现为病人脱离现实的任何形式的心理疾病。症状在产后短时间内即可出现，病情通常需要入院治疗。这种形式的抑郁症，初期表现为新妈妈变得焦躁不安，轻微神志不清，无法入睡。

产后抑郁症 (postnatal depression)

产后抑郁症在严重性和发生概率上，介于产后情绪不稳和产褥期精神病之间。它在新妈妈中的发病率为 1/6，但部分专家也认为其概率要高于这个数字。症状起初可能是产后情绪不稳，随后有所加剧，或者症状也有可能在一时间之后才会出现。产后抑郁症往往在婴儿 4-6 个月大时最为明显。

- 在爱尔兰，大约 15% 的新妈妈会出现产后抑郁症。
- 尽早识别、诊断和治疗将使康复更加迅速。
- 如果不加以治疗，产后抑郁症可能持续超过 3 个月，有时甚至长达数年。
- 在新妈妈自己发现之前，往往是亲属或家庭密友意识到有什么地方不对劲。

产后抑郁症是什么原因造成的？

产后抑郁症的确切原因并不明确。然而，该领域的科研人员和专业人士表示存在多种促成病因。其中包括：

生育体验

有些女性可能发现其生育体验没有达到预期。一种“失望”感可能导致抑郁。一些患产后抑郁症的女性报告称，她们经历了分娩损伤或难产，或者婴儿早产或不健康。

生理因素

少数患产后抑郁症女性出现了暂时性的甲状腺欠损，这与其情绪困扰有关。研究表明，有些女性可能特别易受其产后荷尔蒙降低的影响。然而，并无确凿的科学实证支持这一点，但该领域的研究仍在进行之中。

生活方式的变化

婴儿的降生给母亲的生活带来了变化。新生儿是件艰巨的工作，它们哭个不停，需要不停地哺育、洗澡、哄睡。这通常会大大减少睡眠。

新妈妈突然间要 24 小时忙个不停。她失去了婴儿降临之前享有的自由。此外，婴儿的降生可能会对所有人际关系产生深远影响。这可能会造成极大的压力。这种失落感可能会导致抑郁。新妈妈可能需要一段时间，才能找到适应这种情况变化的方式。

社会环境

近期的生活压力，比如丧亲之痛或严重疾病，可能意味着新妈妈在婴儿出生之前承受了情绪压力。其它可能产生影响的问题包括失业或贫困。与家人分隔或者没有伴侣相伴左右的女性，有可能更容易患上产后抑郁症。

个人病史

既往抑郁症病史可能是引起产后抑郁症的显著因素。

母亲的形象

人们心目中的母亲形象表明母亲应该是容光焕发和充满活力的，她们有着美满的家庭和全力支持的伴侣。母亲的呵护被认为是本能的，而不是后天学来的。那些发现产后数周乃至数月度日艰难的女性，往往会想象自己是唯一应付不来的人。这种技能和知识的欠缺可能会使一种无能感、一种失败和孤立感涌上心头。这可能会造成深度情绪困扰。

征兆和症状

产后抑郁症的症状多种多样，每个人的症状严重程度不尽相同。

暴躁

你可能会感到暴躁和生气，有时还是无端的。

焦虑

你可能会感到难以胜任或无法应付。你可能会对某些自己通常认为理所当然的事情感到担忧。有些女性可能会感到特别紧张，以至于足不出户，也不愿意见朋友。女性还表示，她害怕被留在家里与婴儿独处。

无端恐惧

你可能会开始出现无端恐惧。症状包括手心出汗、心悸和恶心。这些症状可能出现于日常活动中，常常无法预测，也很令人苦恼。你或许可以开始避免出现这些症状的情形。

睡眠问题

即使婴儿睡的很香，你也可能无法入睡。

疲倦

你可能会一直感到筋疲力尽、无精打采，无法应付家务活。你可能会对自己的外表、性欲和周围的环境缺乏兴趣。

注意力

你可能会难以集中注意力，或感到混乱或分心。

胃口

你可能没有胃口，也可能胃口大开。因此，会发现自己不是瘦了，就是胖了。

爱哭

你可能经常哭，而且往往是由于自己也不能理解的原因。

强迫行为

一丝不苟地收拾屋子，以及试图保持无法达到的高标准往往是此类行为的一个特点。你可能会产生强烈的恐惧，例如害怕死亡。一些母亲报告，她们会反复萌生伤害婴儿的念头。母亲极少真的这样做。

帮助你自己

你能做的最重要的事就是相信自己会好起来，并寻求帮助。立即向家人、全科医生或公共卫生护士倾诉。

- 吐露您的感觉和忧虑。这将帮助他人了解您需要什么。
- 有机会就去休息。学会打盹。如果采用母乳喂养，你的伴侣可在夜间用挤出的母乳喂一次婴儿。
- 要吃好，选择不太需要烹饪的营养食品。
- 请你信任的人帮忙料理家务等实际问题。
- 留出时间与家人和朋友放松一下。
- 每天犒劳一下自己 – 可以是公园散步、健身，或者仅仅是一杯咖啡或与朋友聊天。
- 抽时间找些乐子。接受别人帮忙带孩子的真诚提议，外出吃顿饭、看个电影，或者仅仅去拜访朋友。
- 与伴侣保持亲密。即使你不想同房，一个亲吻、一个拥抱也可以带来舒适。

了解所在地区有哪些支持网络

妈妈互助小组、婴儿和学步儿小组。情况相似的妈妈们能够提供情感和实际支持。

不要：

- 不要试图做女超人。你可能需要减少对生活中其它方面的承诺。
- 怪自己或伴侣。此时此刻，生活对于你们俩都不容易。
- 趁怀孕期间或在产后几个月之内搬家（如果你能的话）。

心理辅导

假如你出现抑郁，专业心理辅导可能会有所益助。有机会在一个善解人意、不带批判性的环境中“解下包袱”能够带来缓解和释放。请向您的全科医生咨询。

大约 25% 患产后抑郁症的女性会寻求更为专业化的帮助。尽管精神病治疗可以作为康复方案的一部分，但它必须是一项全面的支持和实际帮助策略的组成部分，其中应当有你的伴侣、家人和朋友的参与。

药物治疗

产后抑郁症的药物治疗不尽相同。这通常涉及抗抑郁药的使用。

要记住，你可能需要两周或更长时间，才能感到药物发挥疗效。抑郁症消除后，你也许需要持续用药多达 6 个月。如果使用正确，抗抑郁药并不会使人上瘾。

如果你正在母乳喂养，请你的医生考虑适合哺乳期妇女的药物。

如果你感到自己在药物的帮助下有所好转，请在改变用药剂量和频率之前咨询医生，因为症状可能会反复。产后抑郁症是一种疾病，你需要给自己时间康复。

住院治疗

你的医生可能会认为你需要更大力度的帮助或休息以便康复，在极少情况下，可能需要短期住院治疗。

家人和朋友

患上抑郁症可能是一件非常痛苦难耐和令人沮丧的事。尽量保持耐心和善解人意。给予支持、鼓励和希望。此时此刻你的帮助和支持是无价的。随时准备寻求帮助。

家人和朋友

如果你认为自己的朋友、姐妹或女儿正在经历产后抑郁症，你可以伸出援手。

- 鼓励她寻求全科医生、公共卫生护士或心理辅导师的帮助。
- 让她表达自己的真正感受。带着同情心去倾听。
- 帮助她安排实际的育儿工作。
- 鼓励她参加支持组织。
- 了解更多有关产后抑郁症的知识。

特别写给伴侣和新爸爸的话

- 尝试两个人一起做些事情，而不带上孩子。但不要强迫她做任何她不想做的事。
- 提议活动，例如一起散步。
- 尽量确保她吃饱饭、休息好。按摩可能有助于她放松。
- 经常提醒她生病是暂时的，她会好起来。

支持组织的详细联系信息

Postnatal Depression Ireland（爱尔兰产后抑郁症支持组织）
021 492 3162
support@pnd.ie
www.pnd.ie

Samaritans 24hr listening service（撒玛利亚会 24 小时倾听服务）
1850 60 90 90
www.samaritans.org

Parentline（父母热线）
1890 92 72 77
www.parentline.ie

Cuidiú – Irish Childbirth Trust（爱尔兰生育信托基金会）
01 872 4501
www.cuidiu-ict.ie

Aware（意识抑郁症支持组织）
1890 303 302
www.aware.ie

Grow（成长心理卫生支持组织）
1890 474 474
www.grow.ie



出版日期： 2010 年 3 月

审核日期： 2012 年 3 月