

## 認識產後憂鬱症

部分婦女在生產後，會產生一些情緒低落或心情不穩定現象，但這些現象大部分會在幾天後消失，少部分症狀嚴重之個案，便需要專業介入協助治療。但因為這些症狀可能是不自覺，或常被家屬或周遭親友忽視，以致常無法及時給予適當的幫忙，而造成個人及家庭的困擾，甚至傷害等情況，因此；以下將以淺顯的方式簡介產後憂鬱症的可能原因、分類及處理方式等資訊，期喚起大家正確認識產後憂鬱症

### ● 為什麼會發生產後憂鬱症？

產後憂鬱症發生的原因目前仍不明，可能跟生理、心理及社會因子有關，例如：周產期發生重大生活壓力事件、生產時體力耗費及生產經歷重大身心創傷等，亦可能引起產後憂鬱後遺症；此外，產後媽媽須負擔照顧新生兒的角色，或因懷孕造成身體外觀的改變等，也會造成憂鬱。

### ● 產後情緒障礙的分類（產後憂鬱症是產後情緒障礙的一種）

名稱	盛行率(%)	常見的發生時間	病程長短	症狀	處理方式
產後情緒低落 (postpartum blues)	約有三到八成左右	通常出現於產後3-4天內	情緒低落現象，通常幾天便會消失。	焦慮、心情低落、脾氣暴躁、疲憊、容易流淚、失眠、頭痛、做惡夢等。	1. 屬暫時性症狀；通常不需治療即會自行緩解，但家人需多給予心理支持。 2. 若症狀持續超過兩星期，便需要尋求進一步之醫療協助及診斷。
產後憂鬱症 (postpartum depression)	約一成	通常出現於產後6週內	症狀會持續數週至數個月。	憂鬱、情緒低落、脾氣暴躁、疲憊、失眠；常有罪惡感或無價值感；飲食障礙、容易流淚、無法專心、對週遭生活及喜歡的事物失去興趣或常覺得無法應付生	需要接受醫療協助及照護。

				活；覺得自己無法照顧好嬰兒等情形；嚴重者甚至有自殺的想法。	
<b>產後精神病</b> (postpartum psychosis)	每千例的生產個案，約有一到兩位	通常出現於產後 2 週內	症狀持續數週至數個月	情緒激動不穩定、哭泣、失眠、個性行為改變；出現妄想或幻覺現象，如：媽媽可能誤認嬰兒已死亡或被掉包；症狀嚴重者，可能會有傷害自己或家人的妄想等。	需要接受醫療照護，及住院觀察治療。

● **那些人容易發生產後憂鬱症？**

一般認為造成產後憂鬱症的危險因子有下列幾項：

- 過去曾是重度憂鬱症患者或為其他精神疾患，或前胎有產後憂鬱症，或平時有嚴重經前症候群或經前不悅症。
- 懷孕過程中即有憂鬱或焦慮症狀者。
- 生活中遭遇重大事件，如：失去親人、婚姻家庭問題、失業等。
- 社會支持或資源不足者。
- 懷孕或生產時出現併發症，如：妊娠高血壓、早產或生產併發症等。

● **如何知道自己有沒有產後憂鬱症？**

我們建議產後媽媽可以利用下面兩個問題，進行簡易評估。

- 過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？
- 過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？

如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，我們強烈建議您告訴您的配偶或尋求親友協助，或透過附表的心理衛生機構協談及轉介。同時也可以將您目前的狀況告知您的婦產科醫師，或兒科醫師，或精神科身心科醫師，以適時提供診斷、會談及必要的藥物協助。如果常常會出現想要傷害自己的念頭時，應立即尋求醫療協助，以避免傷害的發生。

● **如何因應情緒低落或產後憂鬱症？**

- 自我生活調適·尋求支持與協助

產後情緒低落(postpartum blues)，通常在產後的 3-4 天發生，而第 5 天達最明顯；

通常產後兩週內就會消失。大部分的個案只需要家屬、朋友多予照顧與支持即可恢復。因此，我們建議新手媽媽照顧新生兒時，需利用嬰兒睡眠時，多讓自己的身體獲得適度休息，不要陷入過度疲憊或睡眠不足的狀態。由於產後媽媽照顧嬰兒時，其體力耗費甚大，所以儘可能由其他家人分擔及減輕產後媽媽的家事清潔等勞力工作，同時提醒產後媽媽不要過分要求清潔。如果可以的話，每天可以撥出一小段時間外出散步，給自己一些喘息休息的機會，同時應適度的向家人或親朋好友說出您的感受，並尋求他們的幫忙。如果可能的話，也可以跟其他產後媽媽分享彼此的經驗與心情，將能得到相當的幫忙。

#### ■ 尋求醫療與心理衛生資源

如果產後情緒低落的症狀一直無法改善，甚至持續時間長達兩個禮拜以上時，建議應立即尋求協助。您可至各醫療院所婦產科、小兒科或精神科（身心科）尋求協助，或可洽請各縣市衛生局社區心理衛生中心(如附表)尋求相關心理衛生服務資源。對於產後憂鬱症（postpartum depression）的治療，通常及早診斷及早治療時，越容易成功治癒。如果有產後憂鬱症時，切勿慌張，通常醫師會給予抗憂鬱藥物，並輔以會談諮商或進一步給予心理治療。此時，如果需要持續哺餵母乳者，可與您的醫師密切討論用藥成分及劑量。

#### ■ 積極接受診療·避免病症加重

如果發生嚴重產後精神病(postpartum psychosis)時，產後媽媽除了會出現情緒激動不穩定、哭泣、個性行為改變之外，甚至會出現妄想或幻覺現象，有些還會出現誤認嬰兒已死亡或被掉包等幻覺，根據國外統計產後精神病約有 5% 的自殺率及 4% 的殺嬰率，必須接受積極治療，以免造成不幸。

### 結語

透過上述產後憂鬱症的介紹，能讓孕期、產後媽媽及家人們辨識產後媽媽是否處於高風險狀態，進而予以尋求家人支持及醫療照護。此外，大部分的產後媽媽都會有輕微產後憂鬱現象，而這些不舒服的症狀，可在家人及朋友的關懷與支持下可以很快的獲得緩解，所以不要羞於表達自己的情感，一旦出現症狀加重或久久不能改善時，應立即協同家人尋求醫療的幫助。

產後憂鬱症如果能夠及早發現，及早治療，其預後是良好的，不要擔心自己會受到家人或朋友的歧視，很多人都願意幫助您渡過難關的。

#### ● 給家屬的一段話

產後憂鬱或產後憂鬱症可能常被忽視或不自覺，因此常無法得到家人或親友即時的支持及抒發。我們希望透過產後憂鬱症介紹，讓家屬們了解，經由一些簡單的對談聊天，給予傾聽、陪伴及支持，是能讓產後媽媽們自在的談敘個人想法及感受，並讓其情緒獲得抒發。同時，產後媽媽在照顧新生兒時，需耗費相當的體力，也常致睡眠不足，因此，所有的家人應該去分擔照顧新生兒及家庭勞務，減輕產後媽媽的身體負擔；平時多關心產後媽媽，如果發現有產後憂鬱的現象且長時間無法緩解，甚至加重時，應立即尋求醫療協助。

## 心理衛生資源

一、行政院衛生署安心專線 0800788995 (請幫幫 救救我)：提供 24 小時免費心理諮詢服務。

二、各縣市社區心理衛生中心：提供心理衛生宣導、教育訓練、諮詢、轉介、轉銜服務、資源網絡聯結、自殺、物質濫用防治及其他心理衛生等事項，聯絡方式如下：

名稱	電話與傳真	地址
台北市 社區心理衛生中心	TEL:02-33936779	台北市金山南路一段 5 號
	FAX:02-33936588	
高雄市 社區心理衛生中心	TEL:07-3874649、3874650	高雄市三民區大順二路 468 號 8 樓-2
	FAX:07-3874651	
宜蘭縣 社區心理衛生中心	TEL:03-9367885	宜蘭市聖後街 141 號
	FAX:03-9362317	
基隆市 社區心理衛生中心	TEL:02-24300193~5	基隆市安樂區安樂路二段 164 號 5 樓
	FAX:02-24303173	
台北縣 社區心理衛生中心	TEL:02-22577155#1036	台北縣板橋市英士路 192-1 號
	FAX:02-22579398	
桃園縣 社區心理衛生中心	TEL:03-3325880	桃園縣縣府路 55 號
	FAX:03-3370885	
新竹縣 社區心理衛生中心	TEL:03-6567138	新竹縣竹北市光明七街 1 號
	FAX:03-6567139	
新竹市 社區心理衛生中心	TEL:03-5234647	新竹市集賢街 3 號
	FAX:03-5245191	
苗栗縣 社區心理衛生中心	TEL:037-332565、332621	苗栗縣苗栗市國福路 6 號
	FAX:037-332631	
台中市 社區心理衛生中心	TEL:04-23801180#536	台中市南屯區向心南路 811 號
	FAX:04-23867465	

名稱	電話與傳真	地址
台中縣 社區心理衛生中心	TEL:04-25265394#3321	台中縣豐原市中興路136號
	FAX:04-25157807	
南投縣 社區心理衛生中心	TEL:049-2209595	南投市復興路6號
	FAX:049-2205887	
彰化縣 社區心理衛生中心	TEL:04-7127839	彰化市中山路二段162號2樓
	FAX:04-7135927	
雲林縣 社區心理衛生中心	TEL:05-5373488	雲林縣斗六市府文路34號
	FAX:05-5345520	
嘉義縣 社區心理衛生中心	TEL:05-3621150	嘉義縣太保市祥和二路東段3號
	FAX:05-3620604	
嘉義市 社區心理衛生中心	TEL:05-2338066	嘉義市德明路1號
	FAX:05-2341186	
台南縣 社區心理衛生中心	TEL:06-6357716#118	台南縣新營市東興路163號1F
	FAX:06-6354501	
台南市 社區心理衛生中心	TEL:06-2679751#3203	台南市東區林森路一段418號
	FAX:06-2603189	
高雄縣 社區心理衛生中心	TEL:07-7331038	高雄縣鳥松鄉澄清路834之1號
	FAX:07-7332355	
屏東縣 社區心理衛生中心	TEL:08-7370123	屏東縣屏東市自由路272號
	FAX:08-7386617	
台東縣 社區心理衛生中心	TEL:089-346748	台東縣台東市博愛路336號
	FAX:089-342082	
花蓮縣 社區心理衛生中心	TEL:03-8227141#223	花蓮縣花蓮市新興路200號
	FAX:03-8236509	

名稱	電話與傳真	地址
澎湖縣 社區心理衛生中心	TEL:06-9275932	澎湖縣馬公市中正路 115 號 3 樓
	FAX:06-9269051	
金門縣 社區心理衛生中心	TEL:082-337885	金門縣金湖鎮中正路 1-1 號 2 樓
	FAX:082-335692	
連江縣 社區心理衛生中心	TEL:083-622095#211	連江縣南竿鄉復興村 216 號
	FAX:083-622377	

三、倘若您有哺餵母乳困擾時，可以打免付費諮詢專線 0800-870870，尋求協助。

#### 彙編小組

台灣婦產科醫學會	黃閔照醫師
台灣兒科醫學會	穆淑琪醫師
林口長庚紀念醫院	蕭美君醫師
國立成功大學	陳彰惠教授
國立台北護理學院	郭素珍教授
台北市政府衛生局	周美華股長
行政院衛生署醫事處	
國民健康局婦幼及生育保健組	