

## 產後抑鬱：

產後抑鬱是產後一種情緒的轉變。現時全港約有11-12%的產後婦女患有產後抑鬱症。抑鬱程度因人而異，由輕微至嚴重。患者會出現持續的情緒波動、低落、失眠及食慾不振，嚴重的甚至會有自殺念頭。若病徵嚴重或持續出現多過兩個星期，應嘗試尋求專業的協助。

## 產後抑鬱症成因：

- 分娩後受到荷爾蒙轉變
- 生活壓力事件
- 生活角色轉變
- 本身曾患抑鬱症或情緒長期困擾
- 家族性抑鬱遺傳
- 自責或負面的思想

- 個人性格偏執、悲觀
- 經濟困難
- 未婚懷孕、年紀太輕
- 嬰兒健康或餵哺有問題
- 繁忙家務、照顧其他孩子
- 人際關係不協調（夫婦、婆媳）
- 導致缺乏情緒關懷和體諒

## 產後情緒病的類別及病徵：

### 1. 產後情緒低落 (Postpartum Blues)：

徵狀出現於產後大約3至4日，一般會於數日後消失。

情緒變得波動、易哭、煩躁、緊張、睡不安寧、甚至神智感覺混亂。

### 2. 產後抑鬱症 (Postnatal Depression)：

病發於產後的四至六個星期內。

產後情緒持續低落，易哭。  
容易煩躁、發脾氣。  
失眠。  
食慾不振。  
失去自信心。  
過份憂慮、緊張心慌。  
內疚自責。  
對事情失去動力和興趣。  
對未來失去盼望。  
有傷害自己或嬰兒的念頭。

### 3. 產後精神錯亂 (Puerperal Psychosis)：

情緒躁狂或失控。  
幻覺或幻聽。  
妄想。  
行為紊亂。

## 產後抑鬱的影響：

- 失去自信，後悔及失望
- 影響夫妻感情，導致婚姻破裂
- 失去照顧嬰兒的能力
- 影響孩子的身心成長
- 對日後懷孕產生恐懼
- 自殺、殺嬰或虐兒的危機
- 影響婆媳關係
- 影響工作及社交能力
- 可能導致孩子日後的情緒管理及行為出現問題

## 預防產後抑鬱：

- 認識懷孕期間生理及心理的轉變
- 認識生產及育嬰知識
- 在經濟上及居住環境準備下有計劃的生育
- 避免其他生活上的轉變(如轉職或搬屋)
- 家人給予諒解支持，並在實質支持
- 上安排坐月陪月、處理家務及照顧嬰兒或孩童
- 參加產前講座

-安排足夠的作息及輕鬆時間

## 產後抑鬱的治療方法：

不同程度的產後抑鬱，有不同的治療方法。

輕微者，在得到丈夫、家人和朋友的支持或心理輔導後，一般可以在問題和困難改善後康復。

較嚴重者，便應考慮接受一些專業意見，包括藥物治療及心理輔導。

## 有關的專業及社會服務：

社會福利署及社區家庭服務中心：

如托兒服務、家務助理。

社區母嬰健康院。

醫院婦產科的醫護人員。

家庭醫生。

私家精神科醫生。

醫院產後抑鬱評估診所。

在緊急情況下，可以直接到急症室求診。

# 產後抑鬱



東區尤德夫人那打素醫院  
精神科  
編制

Department of Psychiatry, PYNEH  
(Rev. Mar. 2011)

