

# 無憂無慮迎新



東區尤德夫人那打素醫院  
精神科

(Rev. Nov. 2020)

## 產後情緒病的類別及病徵：

產後情緒低落	產後抑鬱症	產後精神錯亂
徵狀出現於產後大約 3 至 4 日，一般會於數日後消失。	病發於產後的 4 至 6 星期內	病發於產後 2 星期內
情緒變得波動	產後情緒持續低落、易哭	情緒躁狂或失控
易哭	容易煩躁、發脾氣	幻覺或幻聽
煩燥	失眠、食慾不振	妄想
緊張	失去自信心、內疚自責	行為紊亂
睡不安寧	過份憂慮、緊張心慌	
甚至神智感覺混亂	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	

## 產後抑鬱症的治療方法

不同程度的產後抑鬱，有不同的治療的方法。

**輕微者：**在得到丈夫、家人和朋友的支持和心理輔導後，

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。

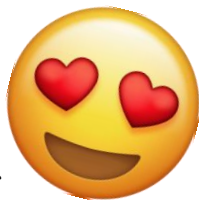
## 預防產後情緒病

- 1 不妨查問：有需要時請尋求幫助。
- 2 打開心窗：與丈夫家人及朋友保持坦誠溝通。
- 3 交流經驗：連繫一些有經驗的新生嬰兒父母或參加產前講座。
- 4 及早準備：在孩子出生之前，預早物色緊急/假日保母。
- 5 一動不如一靜：不要在嬰兒剛出生後便急於搬屋。
- 6 健康生活：保持均衡飲食、充分休息的生活習慣。
- 7 集中火力：暫時不要把精力放於其他家人或不重要的事務上。
- 8 短暫改變：不要過於介意自己的外觀的改變。
- 9 輕輕鬆鬆：維持適當的興趣活動。
- 10 給自己私人空間：維持一些獨立活動，  
例如與朋友茶敘。



## 10 項伴侶/家人可以幫忙的事情

- 1 送上驚喜：為媽媽準備一件小禮物。
- 2 疲勞盡消：替媽媽按摩。
- 3 分擔家務：為媽媽煮個晚餐。
- 4 天倫之樂：和媽媽及孩子到公園散步。
- 5 甜言蜜語：寫一張紙條、一封信或傳一個訊息  
(WhatsApp / 微信 / SMS) 給媽媽表示稱讚。
- 6 親切問候：輕撫媽媽的手或給媽媽一個擁抱以示關懷及嘉許。
- 7 時刻掛念：在辦公時致電媽媽，表示掛念她。
- 8 綿綿情話：陪伴媽媽及聽她傾訴最少 30 分鐘。
- 9 半天假期：安排其他家人照顧嬰兒半天，然後陪媽媽外出購物、  
看電影或唱卡拉 OK。
- 10 充電之旅：如果情況許可的話，可和媽媽渡一個短假期。



## 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	<u>在緊急情況下</u> ， 可以直接到急症室求診
醫院精神科門診部	私家精神科醫生或家庭醫生
醫院婦產科的醫護人員	社區母嬰健康院

## 求助熱線

醫院管理局精神健康專線 TEL: 2466 7350	社會福利署熱線 TEL: 2343 2255
-------------------------------	---------------------------

# 照顧幼童小提示



- 學前幼童每天要有不少於 10 小時的睡眠，對入學後的體重、BMI 及專注力都有正面影響。
- 親子互動遊戲有助幼童日後的情緒社交發展，  
2 歲前應避免讓幼童使用平板電腦或智能電話。
- 照顧者能對幼童的情緒和需要及時而持續地作出恰當回應，  
可以令幼童對世界和照顧者產生信任，從而建立安全感。
- 情緒 / 自我調節方面：當孩子出現負面情緒時，  
嘗試從孩子的角度明白他的需要，反映他的感受，  
指出限制及提供選擇。
- 語言學習方面：多做「孩子主導的遊戲」。  
照顧者專注地向孩子說說話、唱唱歌、還可以說故事。
- 社交能力方面：「鼓勵」孩子作社交合宜的行為。  
「讚賞」正面特質，例如：專心、耐性等。  
對社交不宜的行為設下限制，指導孩子適當的社交行為。
- 管教時要立場堅定，表明那些行為是不能接受的。堅持你的原則  
及原則背後的價值觀念，作為孩子建立自尊的榜樣。
- 孩子從觀察我們的行為，比聽我們的說教學習更多。



# Happy new born baby mother



Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital  
Department of Psychiatry  
(Version November 2020)

## Types and symptoms of postpartum mood disorder

Postnatal Blues	Postnatal Depression	Postnatal Psychosis
It usually occurs around day 3 to day 5 after childbirth. Symptoms settle spontaneously within days.	The onset is gradual and insidious, usually within 4 to 6 weeks after delivery.	It usually occurs within 14 days after delivery.
Mood swings	Persistent depressed mood	Excessive agitation
Irritability	Sense of hopelessness	Suicidal & Infanticidal Ideas
Weeping	Fatigue, irritability	Hallucinations & delusions
Sleeplessness	Feeling of inadequacy and being punished	
Tense	Excessive worry or panicky feeling	
	Sleeplessness, early morning waking. Loss of appetite	
	Loss of interest & motivation	
	Idea to harm herself / baby	

# Treatment method for postnatal depression:

Counseling with or without drug treatment.

*For minor case:*

Together with empathic support from family members and friends, most of the mothers will recover very soon and resume normal lives.

*For potential / severe case:*

Early recognition and seeking help from health professionals, social worker, and clinic psychologist promptly are most important.

## Prevention of Postpartum Mood Disorders



1. *Get help & advice:* don't feel that you should already know everything.
2. *Ventilation:* Engage in open communication with husband and friends.
3. *Learning:* Connect with people who have experienced in caring new born baby or attend antenatal talks.
4. *Preparation:* Get baby-sitter in advance.
5. *Avoid changing:* Don't change residence too soon after the baby arrives.
6. *Healthy lifestyle:* Sleep and eat well.
7. *Time management:* Try not to overload yourself with task that are unimportant.
8. *Accept Temporary change on outlook:* Don't place too much emphasis on appearances.
9. *Relaxation:* Maintain interests and hobbies
10. *Private time:* Maintain 'personal space', e.g. reading a book, joining social gathering.

## 10 suggested activities that partner / families can help:

1. *Surprise*: Give surprise to mummy by small gift.
2. *Eliminate Fatigue*: Give mummy a massage.
3. *Share housework*: Cook for mummy.
4. *Family time*: Accompany mummy & baby to a walk in park.
5. *Appreciation*: Praise mummy by writing post-it/a letter or sending message via WhatsApp / Wechat / SMS.
6. *Body touch*: Hold mummy's hands gently or give her a big hug to express love and appreciation.
7. *Love words*: Phone mummy at work and express you miss her.
8. *Sweet talk*: Stay with mummy and listen for not less than 30 minutes.
9. *Holiday*: Arrange other family members to look after the baby while accompany mummy, e.g. shopping, watching movie or singing karaoke.
10. *Travel*: If possible, have a short trip with mummy.



# Professional & Social Health services:

Social Welfare Department Integrated Family Service Centres, e.g. Childcare service	<b>If emergency</b> , please attend Accident and Emergency Department at Hospital Authority
Psychiatric out-patient service at Hospital Authority	Private psychiatrist or family doctor
Healthcare Professionals in Department of Obstetrics and Gynecology at Hospital Authority	Maternal and Child Health Centres



## Hotline:

Hospital Authority Mental Health Direct: 2466 7350	Social Welfare Department Hotline: 2343 2255
--	--

