

## 产后抑郁:

产后抑郁是产后一种情绪的转变。现时全港约有11-12%的产后妇女患有产后抑郁症。抑郁程度因人而异,由轻微至严重。患者会出现持续的情绪波动、低落、失眠及食欲不振,严重的甚至有自杀念头。若病征严重或持续出现多过两个星期,应尝试寻求专业的协助。

## 产后抑郁症成因:

- 分娩后受到荷尔蒙转变
- 生活压力事件
- 生活角色转变
- 本身曾患抑郁症或情绪长期困扰
- 家族性抑郁遗传
- 自责或负面的思想

- 个人性格偏执或悲观
- 经济困难
- 未婚怀孕、年纪太轻
- 婴儿健康或喂哺有问题
- 繁忙家务、照顾其他孩子
- 人际关系不协调(夫妇、婆媳)
- 导致缺乏情绪关怀和体谅

## 产后情绪病的类别及病征:

### 1. 产后情绪低落 (Postpartum Blues):

征状出现于产后大约3至4日,一般会于数日后消失。

情绪变得波动、易哭、烦躁、紧张、睡不安宁、甚至神智感觉混乱。

### 2. 产后抑郁症 (Postnatal Depression):

病发于产后的四至六个星期内。

产后情绪持续低落,易哭。容易烦躁、发脾气。失眠。食欲不振。失去自信心。过份忧虑、紧张心慌。内疚自责。对事情失去动力和兴趣。对未来失去盼望。有伤害自己或婴儿的念头。

### 3. 产后精神错乱 (Puerperal Psychosis):

情绪躁狂或失控。幻觉或幻听。妄想。行为紊乱。

## 产后抑郁的影响:

- 失去自信, 后悔及失望
- 影响夫妻感情, 导致婚姻破裂
- 失去照顾婴儿的能力
- 影响孩子的身心成长
- 对日后怀孕产生恐惧
- 自杀、杀婴或虐儿的危机
- 影响婆媳关系
- 影响工作及社交能力
- 可能导致孩子日后的情绪管理及行为出现问题

## 预防产后抑郁:

- 认识怀孕期间生理及心理的转变
- 认识生产及育婴知识
- 在经济上及居住环境准备下有计划  
-的生育
- 避免其他生活上的转变(如转职或搬屋)
- 家人给予谅解支持, 并在实质支持
- 上安排坐月陪月、处理家务及照顾  
婴儿或孩童

- 参加产前讲座
- 安排足够的作息及轻松时间

## 产后抑郁的治疗方法:

不同程度的产后抑郁, 有不同的治疗方法。

轻微者, 在得到丈夫、家人和朋友的支持或心理辅导后, 一般可以在问题和困难改善后康复。

较严重者, 便应考虑接受一些专业意见, 包括药物治疗及心理辅导。

## 有关的专业及社会服务:

社会福利署及社区家庭服务中心:

如托儿服务、家务助理。

社区母婴健康院。

医院妇产科的医护人员。

家庭医生。

私家精神科医生。

医院产后抑郁评估诊所。

在紧急情况下, 可以直接到急症室求诊。

# 产后抑郁



东区尤德夫人那打素医院  
精神科  
编制

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