

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)

