

產後的情緒健康

產後的情緒健康很重要？

由於荷爾蒙的變化、角色的轉變、照顧嬰兒的挑戰和家庭的問題，婦女在分娩後的一段時期出現情緒問題的風險可能會較高。媽媽若在產後出現情緒問題，她的精神情緒狀態、日常家庭生活、工作表現、甚至與伴侶的關係和孩子的成長等，也有可能受到不同程度的影響。有研究顯示，產後抑鬱會影響媽媽養育嬰兒的能力，並對嬰兒的身體健康、心智成長和行為情緒發展帶來潛在的影響。若媽媽出現產後抑鬱，伴侶亦有較大機會受情緒困擾。因此，媽媽的產後情緒健康是十分重要的。



網上版本



產後抑鬱的主要風險因素

產後抑鬱的成因未明，研究顯示以下各樣因素都可能會增加婦女患上產後抑鬱的風險：

臨床因素

- 過去曾患上精神病，包括抑鬱症、焦慮症
- 產前出現焦慮或抑鬱症狀

心理社交因素

- 性格上較容易焦慮
- 缺乏社交支援
- 與伴侶關係欠佳
- 婆媳關係欠佳
- 家庭暴力
- 經濟困難
- 生活壓力事件

與懷孕、生產及嬰兒相關的因素

- 分娩前後出現併發症
- 緊急剖腹分娩
- 曾經流產、難以懷孕
- 意外懷孕或對懷孕感到矛盾
- 嬰兒患有嚴重先天性疾病或早產

產後情緒問題的類別

產後情緒問題大致可分為以下三類：(一) 產後情緒低落；(二) 產後抑鬱；(三) 產後精神病。這些情緒問題的患病率、臨床的病徵、病情的輕重和治理的方法都各有不同。

(一) 產後情緒低落

- ✧ 影響約 40% 至 80% 的產後婦女
- ✧ 痘徵是情緒不穩定、易哭、失眠和煩躁不安，通常在產後三至五天出現，為期短暫
- ✧ 痘徵相對輕微，往往在數天內會自行緩解

(二) 產後抑鬱

- ✧ 影響約 13% 至 19% 的產後婦女
- ✧ 痘徵與其他時期出現的抑鬱症相同，通常在產後六星期內出現，但亦可以於產後一年內發生
- ✧ 只要能及早識別，接受治療，並得到家人的體諒和支持，大多數婦女均能康復

(三) 產後精神病

- ✧ 影響約 0.1% 至 0.5% 的產後婦女
- ✧ 痘徵嚴重和急速，包括幻聽、有被害的妄想和自殘或傷害嬰兒的念頭，通常於產後兩星期內出現
- ✧ 屬精神科的急症，必須立刻轉介精神科醫生或到醫院急症室求診

及早識別產後抑鬱



產後抑鬱的主要病徵包括：

- 大部分時間情緒持續低落，例如感到沮喪、憂愁，無故的哭泣或欲哭無淚
- 對以往有興趣的事物失去興趣（甚至對孩子也失去興趣）
- 食慾不振
- 失眠或早醒
- 經常感到疲倦及缺乏活力
- 難以集中精神及作出決定
- 自責內疚，感到一無是處和絕望
- 過分焦慮、煩躁不安

如以上的情況持續多於兩星期，並明顯影響婦女的日常生活，便應及早尋求協助。

預防產後抑鬱

♥ 在懷孕前有充分的準備，作出適當的家庭和財務安排。



♥ 對養兒育女抱切合實際的期望，有助適應產後的生活。

♥ 透過參加社區志願機構所舉辦的相關講座及工作坊，學習更多有關懷孕、分娩和照顧嬰兒的知識。

♥ 與其他家長溝通和分享經驗，建立支援網絡。

♥ 與伴侶及其他家庭成員保持良好的溝通，促進了解，互相支持。



♥ 確保有充足的休息，例如可以托人在產後幫忙料理家務和照顧嬰兒等。

♥ 抽時間進行休閒活動，例如散步或聯絡朋友。



♥ 保持健康飲食；不吸煙及避免飲用含酒精的飲品。

尋求協助

- ✓ 如媽媽在產後出現情緒問題，可以致電所屬區域的母嬰健康院，約見護士初步評估情緒狀況及轉介合適的服務。
- ✓ 可選擇約見家庭醫生作初步診斷和跟進，有需要時轉介專科跟進。
- ✓ 可直接安排私人精神科醫生或臨床心理學家作專業評估和治療。
- ✓ 可約見專業社工或輔導員安排面談評估或轉介。

輔導服務及熱線

香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222
生命熱線	2382 0000
社會福利署 24 小時熱線	2343 2255
醫院管理局精神健康專線 (24 小時)	2466 7350

其他

衛生署家庭健康服務 24 小時資訊熱線	2112 9900
衛生署母乳餵哺熱線	3618 7450
衛生署健康教育專線	2833 0111
衛生署家庭健康服務網頁	www.fhs.gov.hk
基層醫療指南	www.pcdirectory.gov.hk
(你可以使用基層醫療指南找尋適合你的家庭醫生)	