

她懷孕了!
我可以如何
照顧她……的心?



衛生署

目錄

她懷孕了……	1
從懷孕到嬰兒出生的心路歷程	2
產前情緒變化	4
產後情緒變化	6
產後抑鬱的主要風險因素.....	10
及早識別	14
預防產前或產後抑鬱	16
我也要照顧自己	18
尋求協助	20
相關資訊	21

她懷孕了.....



將為人父的你
可能很著緊伴侶
懷孕時的健康和
安全。

剛為人父的你

可能和伴侶都被照顧嬰兒的各項
瑣碎事情忙得一頭煙，沒時間理
會自己和伴侶的心情。



作為長輩的你
可能很用心預備
各樣補品給媽媽
調理身子。



作為朋友的你
可能會提點媽媽多
休息……

無論你是媽媽身邊的家人或朋友，除了關注
媽媽在產前和產後的身體健康，照顧她們的**心理
情緒健康**同樣重要。

研究顯示，媽媽擁有良好的情
緒健康，她便有足夠的心力適應懷孕
期間身心的轉變和照顧初生嬰兒的壓
力；胎兒亦會有較穩健的成長，出生
後也會有較穩定的情緒和行為表現。
此外，她的伴侶亦更容易適應剛為人父
的轉變，爸媽更有效地一起建立健康快
樂的家庭。

這本小冊子會幫助你了解媽媽在產
前和產後的情緒變化，有需要時，可以
盡早求助。



從懷孕到嬰兒出生的心路歷程

從懷孕開始到生產後，爸爸和媽媽的想法和感受可能有正面也有負面，情緒亦可能有不同程度的表達。這些思想和情緒都是自然的反應，並無對錯之分。

起點

我哋有BB喇！

終於等到我哋嘅愛情結晶品出現！

期待

奶奶話：「陀BB要……」

煩厭

唔食得……？
要補多啲……？

生得喇！
生得喇！

順產？
開刀？

緊張

太太生BB真係好辛苦、好偉大！

奶奶湊？
自己湊？

請工人？
請陪月？

甜蜜

興奮

等咗咁耐，
BB終於出世喇！

甜蜜

BB笑呀！
BB郁呀！

好想快啲收工
見BB！

掛念

徬徨

點解BB成日都喊㗎？
抱極都唔收聲！

好多人對湊BB畀好多意見！
湊BB真係唔簡單！

忒憎

生活安排打亂晒！
無晒私人時間同空間！

煩躁

失望

佢生完BB之後，
好似無晒性嘅興趣……

BB六個月嘞！
佢啲反應好可愛呀！

滿足

BB出咗
世喇！

窩心

湊BB係好叻，不過睇住
佢一日一日長大，咁辛
苦都唔記得晒。

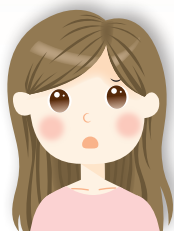
BB咁快就幾
個月大喇！



產前情緒變化



“我同老婆一直都想要BB，
佢點會抑鬱呀？”



“產後抑鬱就聽得多，未
聽過產前會有抑鬱啫！”

- ♥ 懷孕對許多人來說都是十分興奮和期待的，但我們亦不要忽略媽媽在產前和產後的不同階段都有可能出現各樣的情緒，例如焦慮、徬徨、煩躁等。
- ♥ 媽媽除了在產後有機會受情緒困擾，產前亦有可能出現情緒問題。
- ♥ 我們一起看看產前可能出現的情緒問題及其影響，以及如何照顧媽媽在懷孕期間的情緒健康！



產前的情緒問題：

- ♥ 孕婦會經歷身體變化或不適而需要調節生活習慣，因此，她們的情緒有機會受到影響。媽媽有可能因為擔心胎兒發展的情況，或為未來照顧嬰兒的安排而感到焦慮。媽媽在懷孕的不同時期均有可能受情緒困擾，作為身邊的家人或朋友，要常常保持對媽媽情緒的關注。
- ♥ 一般來說，各種情緒反應，也是人面對改變時之正常反應，乃人之常情。但假若抑鬱焦慮的情緒持續多於兩星期，而孕婦的日常生活功能也明顯受到影響，她便有可能患上產前抑鬱。

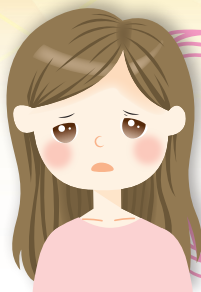
產前情緒問題的影響：

- ♥ 若孕婦出現情緒問題，她的精神情緒狀態、日常家庭生活、工作表現、甚至與伴侶的關係等，便有可能受到影響。
- ♥ 媽媽在懷孕時期出現的情緒問題，有機會影響胎兒的發展。若產前患上抑鬱，胎兒流產或早產的機會可能會較高。研究資料亦顯示，孕婦在懷孕期間出現抑鬱或焦慮，寶寶在出生後會出現較多情緒和行為的問題。
- ♥ 產前出現抑鬱或焦慮，產後出現抑鬱的機會亦會提高。

照顧懷孕期的媽媽：

家人和朋友可以參考小冊子中《及早識別》以及《預防產前或產後抑鬱》的內容來照顧產前媽媽的情緒健康。

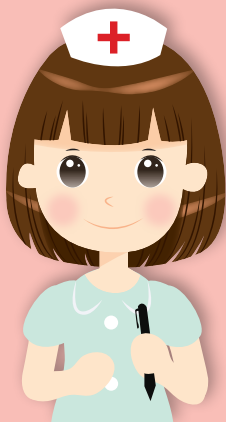
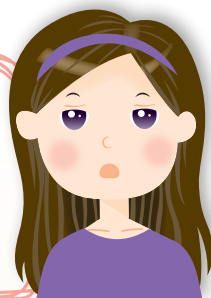
產後情緒變化



我好易拉，又無咩胃口……我有時又擔心BB有無問題、食得夠唔夠、舒唔舒服……我會唔會有產後抑鬱？



我無嘢嘅！個個生完BB都會有啲收憎同煩躁㗎啦！喇下、抖下就無嘢啦！



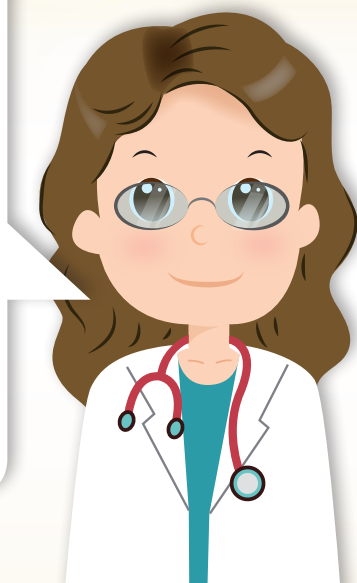
- ♥ 產後有情緒變化是正常的嗎？
怎樣的情緒困擾才算是產後抑鬱？
患上產後抑鬱會有什麼病徵？
- ♥ 讓我們一起認識產後情緒問題的類別、患病率、病徵和治理方法。

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。

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。
- ♥ 通常在產後三至五天出現。
- ♥ 病徵是情緒不穩定、易哭、失眠和煩躁不安，病徵為期短暫和相對輕微。

處理方法：

給予患者適當的關心和支持，患者的病徵一般會在數天內自行緩解。

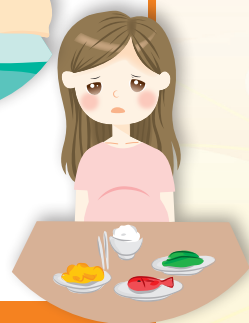
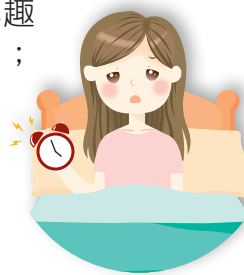
(二) 產後抑鬱

- ♥ 全球產後抑鬱的患病率介乎13%至19%。在香港，大約每十名婦女便有一名出現產後抑鬱。



- ♥ 產後抑鬱的情緒可以在不知不覺間浮現，並且越來越嚴重。病徵通常在產後六星期內出現，但亦可以於產後一年內發生。
- ♥ 若以下的病徵已持續超過兩星期，便很大機會患上產後抑鬱：

- 大部分時間情緒持續低落，例如感到沮喪、憂愁或無故的哭泣；
- 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。

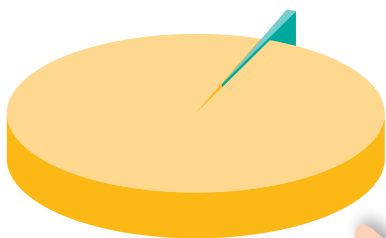


處理方法：

只要能及早識別，接受治療，並得到家人的體諒和支持，大多數患上產後抑鬱婦女均能康復。

(三) 產後精神病

- ♥ 此情況較少出現，影響約0.1%至0.5%的產後婦女。



- ♥ 病徵嚴重和急速，通常於產後兩星期內出現。
- ♥ 主要病徵有三種：
 - 幻聽（聽到沒有存在的聲音）；
 - 有被害的怪異想法；
 - 自殘或傷害嬰兒的念頭。

處理方法：
產後精神病屬精神科的急症，
必須立刻轉介精神科醫生或到
醫院急症室求診。

產後抑鬱的主要風險因素



“我老婆曾經有產後抑鬱，今次再有BB，係咪又會有產後抑鬱？”



“我個女一向都好硬淨，唔會有產後抑鬱嘅。”



“我阿媽又嚟幫手，又有陪月，又有工人，咁多人幫！我哋又無經濟問題，咁都有抑鬱？唔係嘛！”

♥ 產後抑鬱的成因未明。研究顯示不同的因素皆可增加婦女患上產後抑鬱的風險。

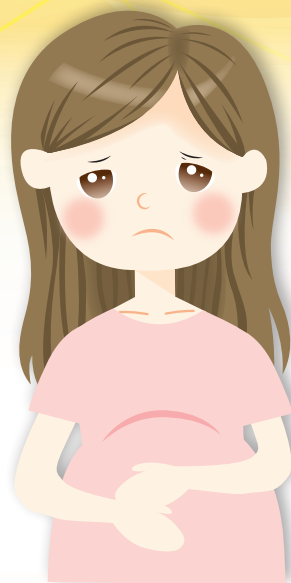
♥ 在這些風險因素當中，有部分可以預防，或透過及早發現和介入治療而改變。

♥ 我們一起來看看產後抑鬱的主要風險因素。



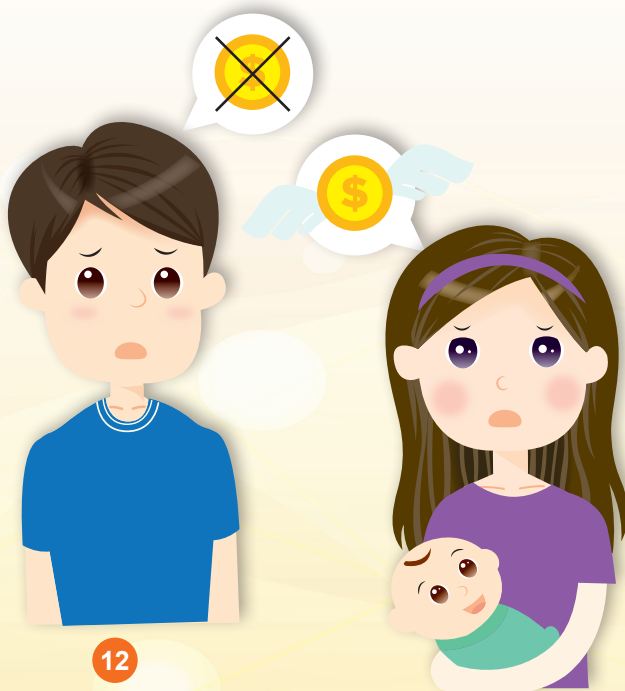
臨床因素

- ☑ 過去曾患上精神病，包括抑鬱症、焦慮症
- ☑ 懷孕時期出現焦慮或抑鬱症狀



心理社交因素

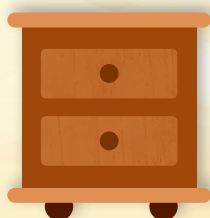
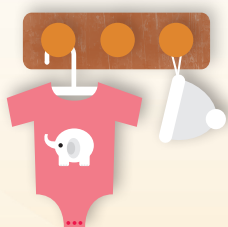
- ☑ 性格上較容易焦慮
- ☑ 缺乏社交支援
- ☑ 伴侶關係欠佳
- ☑ 婆媳關係欠佳
- ☑ 家庭暴力
- ☑ 經濟困難




與懷孕、生產及 與嬰兒相關的因素

例如：

- ☑ 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



及早識別



老婆，你唔好諗咁多，唔好亂諗嘢，就無事啦！



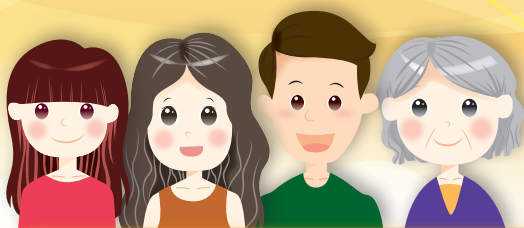
我阿女不嬾都係緊張大師，唔駛理佢咁多啦！

♥ 爸爸給伴侶的安慰，或長輩對產後媽媽的看法，原意是好的，卻可能忽略了關注媽媽患上產前或產後抑鬱的可能性。

♥ 身邊的親人若能留意媽媽的情況，可以及早識別產前或產後抑鬱的病徵，從而尋求協助；這樣做可避免情緒問題惡化，整個家庭之身心健康亦會得到保障。

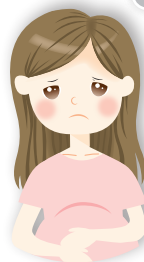
♥ 讓我們一起認識如何及早識別媽媽在產前和產後的情緒問題。





作為伴侶、家人或朋友：

- ♥ 你可以留意她於產前產後的**思想、情緒、行為和身體**的變化：



思想上：

持續思想負面，如懷疑自己的能力、對別人的說話很敏感、容易認定別人批評自己、對嬰兒及將來看法負面、過分擔心和焦慮的思想等。

情緒上：

容易低落、提不起勁、負面、擔心、焦慮、無助、害怕、憂心、疑慮、不安、煩躁或情緒起伏不定等。

身體上：

出現失眠、胃口失調等。

行為上：

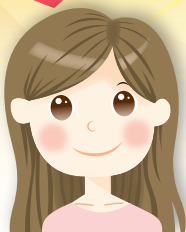
坐立不安，因小事發脾氣，無故哭泣，作出不太合理的行為，例如不斷檢查嬰兒的呼吸情況、身體是否有不適。



- ♥ 你可以多點主動關懷和跟她溝通，讓她有機會分享她的感受與想法。

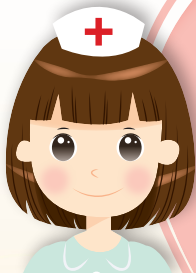
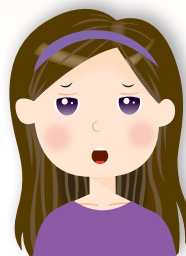
若於產前或產後，病徵持續出現多於兩星期，並明顯影響媽媽的日常生活，便應鼓勵她及早尋求協助。

預防產前或產後抑鬱



“最鍾意我老公唔駛提都會自動自覺幫忙做家务、換尿片、幫BB冲涼……”

“真係好想大家知道我已經盡晒力！
我有時真係唔知道BB想要咩、為咩喊！”



♥ 以上是一些媽媽希望家人朋友能體諒和明白的心聲。作為伴侶和長輩，我們可以為媽媽做些什麼來預防產前或產後抑鬱？我們一起來看看。

作為長輩：

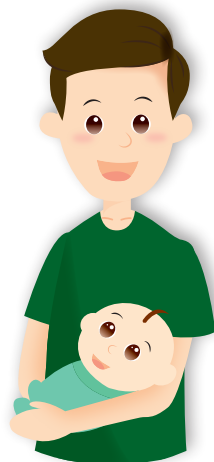
♥ 現代社會資訊發達、日新月異，照顧嬰兒的方法可能兩代有別，我可以多用**開放的態度與下一代溝通**，理解她在懷孕和坐月期間的生活習慣，在適當的時候分享自己的經驗，在互相尊重的情況下給予意見，亦要**明白他們不一定要跟從我們這一代的做法**。

♥ 有時候我也可幫忙照顧嬰兒，可以讓孩子的爸媽有二人世界的空間，培養伴侶間的感情。



作為伴侶，我可以：

- ♥ 在她懷孕前作充分的準備，例如作出適當的家庭和財務安排。
- ♥ 與她一同**學習更多有關懷孕、分娩和照顧嬰兒的知識**，例如參加產前和育兒的講座及工作坊，有助減輕焦慮，並對為人父母建立切合實際的期望。
- ♥ 與她一同面對懷孕期的需要，例如陪伴她作產前檢查。



- ♥ **主動分擔家務和照顧嬰兒的責任**，讓她有更多機會休息。

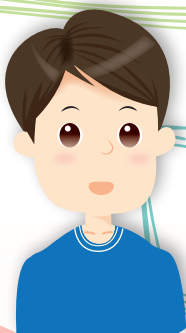


- ♥ 主動關心她，了解她在懷孕和產後的情緒變化。給予她時間和空間，讓她抒發自己的看法和感受，要**耐心聆聽**，不必急於給予意見。
- ♥ 多鼓勵她。常常透過說話、短訊、字條等，肯定她的付出，例如：「辛苦你喇！」、「餵奶真係要好多心機同耐性，你做得好好㗎喇！」。
- ♥ 體貼她在懷孕期間的情況和生產後康復的進度，**調整性生活**。（詳情請參考衛生署家庭健康服務網頁之《產前產後性健康》<http://s.fhs.gov.hk/druvk>）
- ♥ 鼓勵她安排時間消遣、休息，例如午睡、散步或與朋友相聚。
- ♥ 跟其他父母分享懷孕和育兒的經驗，增強支援。
- ♥ 多了解產前／產後情緒問題，**如有需要，鼓勵及陪伴她尋求專業協助**。

我也要照顧自己



“只有女人先會有產後情緒困擾，
男人係唔會有產後抑鬱嘅！”



“我不嬲咩都搞得掂，點會
畀情緒影響到呢！”

♥ 不論是伴侶或家人，在照顧有情緒困擾的孕婦或媽媽時，都會感到壓力，情緒因而受到影響。有研究顯示，如伴侶患上產後抑鬱，另一半也有較高的機會出現抑鬱情緒。所以，在照顧伴侶之餘，你也要好好照顧自己！



作為伴侶或家人，我要：

♥ **給自己合理的期望。**我不是超人！不可能要求自己解決所有問題，或要求自己做個「完美的爸爸／伴侶／家人」。

♥ **接納自己的負面情緒。**若她患上產前或產後抑鬱，我亦可能感到困擾，例如：

- 難以相信她患病
- 為她出現負面情緒而內疚
- 因她不願接受協助而氣餒
- 為她和孩子的情況擔憂
- 因長期照顧有情緒困擾的她而感到無助……

我要接納這些不同的感受。



♥ **維繫原有的社交網絡。**有需要時，找信任的人**表達自己的情緒**，幫助紓緩壓力。

♥ **增強支援網絡**，跟其他父母交流資訊。若彼此都面對同樣的困難，可以減少孤單感。

♥ **維持健康生活。**不吸煙、不飲酒，安排時間消遣和休息，讓自己有空間紓緩一下。

♥ **着眼於正面的事情，多欣賞自己。**時常為自己打氣，提醒及欣賞自己已盡力為家庭付出。

♥ **伴侶間要注意維繫彼此的感情。**有時候可以安排他人代為照顧孩子，讓二人有機會一起消遣。

♥ **當困擾無法紓緩時，勇於尋求專業協助。**

尋求協助



我發現老婆可能有產前、
產後情緒問題，可以點樣
尋求協助？



我個孫仔都兩個月喇，佢媽咪
都仲好攰、好緊張、好易喊，
可以去邊度搵人幫下佢？

- ♥ 可約見**家庭醫生**或**產科醫生**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**安排面談作評估或轉介。
- ♥ 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。



相關資訊

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24小時健康教育熱線

2833 0111

衛生署家庭健康服務網頁

www.fhs.gov.hk

衛生署基層醫療指南

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)

情緒健康好緊要
產前產後要留意
資訊資源知多點
盡早求助莫遲疑

聆聽鼓勵新媽媽
分擔家務好爸爸
長輩給爸媽空間
同心齊建溫暖家



家庭健康服務

網頁：www.fhs.gov.hk

24小時資訊熱線：2112 9900