

產前產後的情緒健康

產前產後的情緒健康很重要？

婦女若在產前或產後出現情緒問題，她們的精神狀態、日常生活、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。

在懷孕期間，若媽媽患上抑鬱，胎兒流產或早產的機會可能會較高。研究資料顯示，孕婦若出現明顯抑鬱或焦慮的情況，她們有較高機會患上產後抑鬱，嬰兒亦會有較多情緒和行為問題。



在分娩後，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，媽媽可能有較高機會出現情緒問題。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，配偶亦有較大機會受情緒困擾。因此，不論產前或產後，媽媽的情緒健康都是十分重要。



產前亦有機會出現情緒困擾？

懷孕為許多人帶來興奮和期待。不過，懷孕期間，媽媽會經歷身體的變化或不適，生活習慣需要調節來配合；有些媽媽亦會擔心胎兒的發展，分娩過程的痛楚或日後照顧嬰兒的安排；以上種種都有機會影響媽媽的情緒。因此，不能忽略媽媽在產前不同階段可能出現



的情緒狀況，包括焦慮、徬徨、煩躁等。

有些因素與產前抑鬱及焦慮相關，其中包括孕婦的自尊感、夫妻關係、婆媳關係和社交支援等。

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	心理社交因素	與懷孕、生產及嬰兒相關的因素
<ul style="list-style-type: none">• 曾患精神病，包括抑鬱症、焦慮症• 產前出現焦慮或抑鬱症狀	<ul style="list-style-type: none">• 性格上較容易焦慮• 缺乏社交支援• 伴侶/婆媳關係欠佳• 家庭暴力• 經濟困難• 經歷生活壓力事件	<ul style="list-style-type: none">• 曾經流產、難以懷孕• 意外懷孕或對懷孕感到矛盾• 分娩前後出現併發症• 緊急剖腹分娩• 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
- 痘徵為情緒不穩、易哭、失眠和煩躁不安等，通常在產後三至五天出現，為期短暫
- 痘徵相對輕微，往往在數天內可自行緩解

（二）產後抑鬱

- 影響約13%至19%的產後婦女
- 痘徵與一般抑鬱症相若，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：

- 大部分時間情緒低落，
例如感到沮喪、憂愁，無故哭泣或欲哭無淚
- 對以往感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。



預防產前產後抑鬱

- 懷孕前宜有充分的準備和安排，包括財務及心理方面等。
- 減少巨大的生活轉變，如轉工作、搬家；若不能避免，也宜按其重要性及緩急先後次序作出安排。
- 接納身體狀況或能力上的限制，避免過勞。
- 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。
- 與伴侶及其他家庭成員保持良好的溝通，促進了解，在育兒方法上尋求共識，互相支持。
- 與其他家長溝通和分享經驗，建立支援網絡。
- 確保有充足的休息，例如可以安排合適的人選在產後幫忙料理家務和照顧嬰兒等。
- 按自己喜好抽時間進行休閒活動，例如散步、鬆弛練習或聯絡朋友。
- 保持健康飲食，不吸煙及避免飲用含酒精的飲品。
- 多點欣賞自己的付出。



如欲了解更多，可參閱第 159 頁的《產後媽媽如何應對壓力》單張

尋求協助

- ✓ 可選擇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，約見護士作初步評估及轉介合適的服務。

輔導服務及熱線

醫院管理局24小時精神科熱線	2466 7350
社會福利署24小時熱線	2343 2255
生命熱線	2382 0000
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222

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）