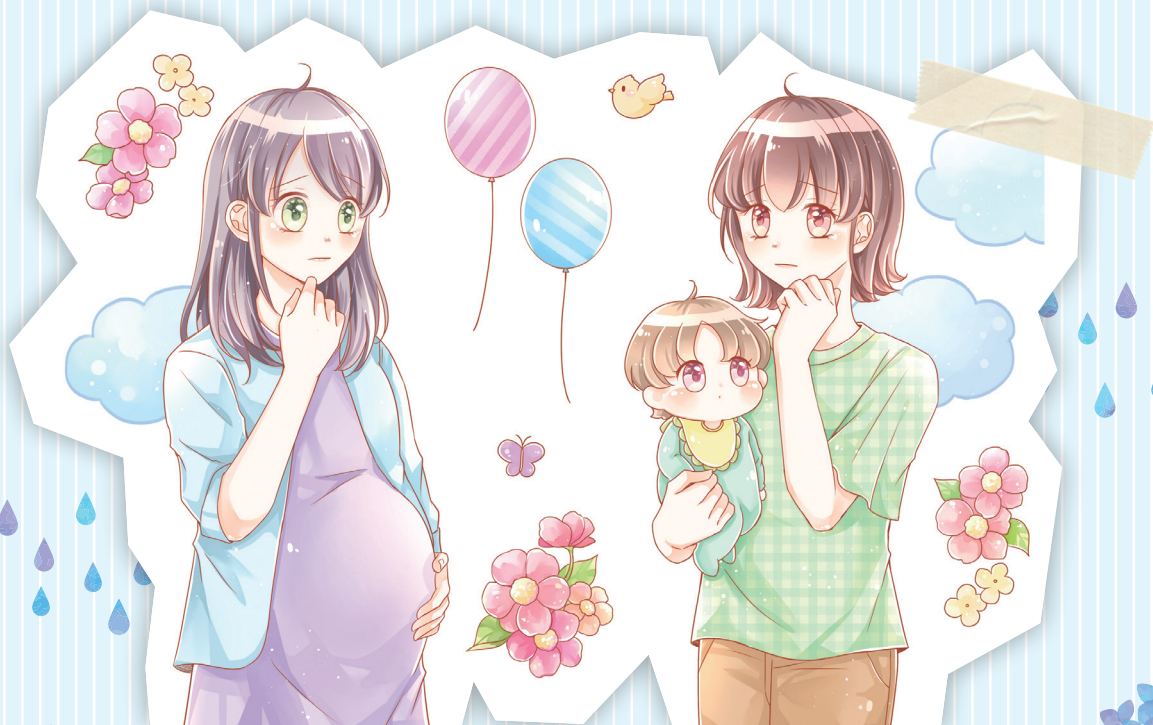


# 孕產媽咪！讓心笑起來



# 孕期產後憂鬱症，孕媽咪知多少？



## 發生時間點

懷孕中後期，憂鬱症的盛行率明顯上升

產後十天之內，可能會有產後低落的情形，若持續超過兩週以上，就可能是產後憂鬱症

## 高風險群

產前憂鬱病史、憂鬱症家族史、社會及家庭支持系統匱乏、非預期懷孕，或是未成年的小媽媽

產前憂鬱病史、憂鬱症家族史、社會及家庭支持系統匱乏、有孕期憂鬱症、前一胎已有產後憂鬱症、婚姻關係不良

孕期  
憂鬱症

產後  
憂鬱症



# 「孕期」為何好憂鬱？



## 剖析情緒低氣壓原因

### ♥ 孕期不適症狀影響

- 懷孕時因賀爾蒙的改變影響生理，出現像便秘、孕吐、抽筋等不適症狀影響媽媽心理

### ♥ 對未知狀況焦慮

- 擔心自己能否勝任母職、擔憂寶健康狀況

### ♥ 缺乏家庭支持

- 非預期懷孕、家庭功能較弱、未婚懷孕

### ♥ 媽媽本身是容易焦慮擔心的人，也易造成產前憂鬱

### ♥ 孕婦在職場不被友善對待

## 孕期憂鬱徵兆，你有嗎？

- 多數時間心情不好
- 對原本喜歡的事失去興趣
- 有睡眠問題，失眠或睡太多、惡夢連連
- 會焦慮未來的不確定、自我懷疑
- 食慾不振





# 「產後」喜迎新生兒卻不開心？

## 晉升媽咪不喜反憂成因

- 產後受荷爾蒙急遽變化影響
- 育兒體力消耗、睡眠不足
- 不知如何當爸媽，照顧寶寶壓力過大
- 生產過程受到驚嚇
- 產後身體恢復不佳、傷口疼痛
- 長輩給予育嬰指導，造成壓力
- 月子期間對於托嬰該何去何從的擔憂
- 是否要恢復就業及可能伴隨的職場壓力
- 產後外型改變

## 難道我有產後憂鬱？ 注意這些徵兆

- ☐ 雖然仍可照顧嬰兒，但時常自我懷疑照料嬰兒的能力
- ☐ 對原本有興趣的事物失去興趣
- ☐ 每天多數時間心情低落、感到悲傷或一直哭泣
- ☐ 失眠、頭痛疲倦、食慾不振
- ☐ 情緒起伏大、容易急躁不安，或變得遲鈍、對事情常冷淡不理
- ☐ 整天覺得很累、沒體力、沒活力
- ☐ 覺得自己毫無價值，容易自責、自我懷疑、甚至有罪惡感
- ☐ 經常有想死、想自殺的想法，出現想要傷害寶寶的念頭





# 分辨「產後」情緒低落與憂鬱症？

✧ 產後因賀爾蒙變化，約有五到八成的媽媽可能有產後情緒低落情形

✧ 通常可以透過親友陪伴緩解，但有一到兩成的媽媽可能會發展成產後憂鬱症



## 產後情緒低落

### Postpartum blues

#### 發生比例

五～八成

#### 發生時間

產後3～10天內

#### 患者表現

輕微情緒低落，有一點失眠及焦慮問題，但不致影響胃口及體力，通常約2週內可以自行緩解。

#### 區別

一天內，可能有幾分鐘陷入低落的情況。例如：晨起情緒不佳，及至午後才慢慢改善。

#### 危險性

無，但仍需注意

#### 治療

心理治療

## 產後憂鬱症

### Postpartum depression

一～二成

產後1到6個月之間都可能發生

持續2週以上的憂鬱，如：暴躁、失眠、激動易怒、頭痛疲倦、食慾減退、容易自責、罪惡感、無法專注照料嬰兒的相關事物。

整日情緒低落可持續達2週以上，但最長可達1年，第二胎產後復發率約2～3成。

有自殺危險

心理及藥物治療。若有哺餵母乳，需事先告知醫師，醫師可開立哺乳適合的抗憂鬱藥物。

# 孕產媽咪好鬱悶！怎麼解決？

當媽媽自覺情緒出現問題時，可以透過以下3個方式

一、先使用「愛丁堡產後憂鬱量表」自評轉介專業治療

二、建議家人及親友傾聽陪伴媽咪給予支持

三、向婦產科醫師及專業醫師諮詢



愛丁堡產後憂鬱量表，請您評估過去七天內自己的情況

題目	選項	選項	選項	選項
1. 我能開懷的笑並看到事物有趣的一面	0 同以前一樣	1 沒有以前那麼多	2 肯定比以前少	3 完全不能
2. 我能夠以快樂的心情來期待事情	0 同以前一樣	1 沒有以前那麼多	2 肯定比以前少	3 完全不能
3. 當事情不順利時，我會不必要地責備自己	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
4. 我會無緣無故感到焦慮和擔心	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
5. 我會無緣無故感到害怕和驚慌	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
6. 事情壓得我喘不過氣來	3 大多數時候我都不能應付	2 有時候我不能像平時那樣應付得好	1 大部分時候我都能像平時那樣應付得好	0 我一直都能應付得好
7. 我很不開心以致失眠	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
8. 我感到難過和悲傷	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
9. 我的不快樂導致我哭泣	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
10. 我會有傷害自己的想法	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣

● **小於9分**：您的身心狀況不錯，請繼續維持。

● **10~12分**：請注意～您目前狀況可能有情緒困擾，建議您與身旁的人多聊聊，給心情一個出口，必要時可尋求專業人員協助。

● **13以上**：您的身心健康狀況可能需要醫療專業的協助，請找專業醫師協助處理。



# 更多求助管道底加啦！

關心媽咪

照顧身體也照顧心情



諮詢電話專線：

1. 安心專線1925（24小時）
2. 孕產婦關懷專線 0800-870-870

APP：

雲端好孕守APP



(IOS)



(Android)

心情溫度計APP



(IOS)



(Android)

網站：



社區心理衛生  
中心網站



孕產婦  
心理健康專區



心快活心理健康  
學習平台



健康九九  
網站



孕產婦關懷  
粉絲團



孕產婦關懷  
網站

專業人員：

1. 社區心理衛生中心
2. 心理治療所、心理諮商所
3. 醫療院所婦產科 / 身心科 / 精神科

