

產後憂鬱護理指導

我們建議產後媽媽可以利用下面兩個問題，進行簡易評估。

1. 過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？
2. 過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？

如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，我們強烈建議您告訴您的配偶或尋求親友協助，或透過心理衛生機構協談及轉介。同時也可以將您目前的狀況告知您的婦產科醫師，家庭醫學科醫師或兒科醫師，或精神科身心科醫師，以適時提供診斷、會談及必要的藥物協助。如果常常會出現想要傷害自己的念頭時，應立即尋求醫療協助，以避免傷害的發生。

如何因應情緒低落或產後憂鬱症？

1. 自我生活調適・尋求支持與協助

產後情緒低落 (postpartum blues)，通常在產後的 3-4 天發生，而第 5 天達最明顯；通常產後兩週內就會消失。大部分的個案只需要家屬、朋友多予照顧與支持即可恢復。因此，我們建議新手媽媽照顧新生兒時，需利用嬰兒睡眠時，多讓自己的身體獲得適度休息，不要陷入過度疲憊或睡眠不足的狀態。由於產後媽媽照顧嬰兒時，其體力耗費甚大，所以儘可能由其他家人分擔及減輕產後媽媽的家事清潔等勞力工作。如果可以的話，每天可以撥出一小段時間外出散步，給自己一些喘息休息的機會，同時應適度的向家人或親朋好友說出您的感受，並尋求他們的幫忙。

2. 尋求醫療與心理衛生資源

如果產後情緒低落的症狀一直無法改善，甚至持續時間長達兩個禮拜以上時，建議應立即尋求協助。您可至各醫療院所婦產科、家庭醫學科、小兒科或精神科 (身心科) 尋求協助，或可洽請各縣市衛生局社區心理衛生中心尋求相關心理衛生服務資源。對於產後憂鬱症 (postpartum depression) 的治療，通常及早診斷及早治療時，越容易成功治癒。如果有產後憂鬱症時，通常醫師會給予抗憂鬱藥物，並輔以會談諮商或進一步給予心理治療。

3. 積極接受診療・避免病症加重

如果需要持續哺餵母乳者，可與您的醫師密切討論用藥成分及劑量。如果發生嚴重產後精神病（postpartum psychosis）時，產後媽媽除了會出現情緒激動不穩定、哭泣、個性行為改變之外，甚至會出現妄想或幻覺現象，有些還會出現誤認嬰兒已死亡或被掉包等幻覺，必須接受積極治療。

參考資料：新北市政府衛生局

對於衛教單張內容有任何疑問請立即來電詢問：(02)2981-9684 新北市立聯合醫院婦

產科關心您~