

產後抑鬱主要病徵

- 大部分時間情緒持續低落，例如感到沮喪、憂愁，無故哭泣或欲哭無淚。
- 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。

如以上情況持續多於兩星期，並明顯影響媽媽的日常生活，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，例如可以託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。

輔導服務及熱線

香港撒瑪利亞防止自殺會 2389 2222
 社會福利署 24小時熱線 2343 2255
 生命熱線 2382 0000
 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 24小時資訊熱線 2112 9900
 醫院管理局精神健康專線（24小時）2466 7350

產後抑鬱及早治療享天倫

一名疑患產後抑鬱的母親，去年3月將其兩周大的女嬰從天橋拋下終不治，警方其後拘捕及落案起訴她一項殺嬰罪。她早前在高等法院認罪，昨日（5日）判處接受感化兩年。母親產後抑鬱導致的悲劇不時發生，究竟產後抑鬱

有哪些主要徵狀？本文讓大家了解產後抑鬱的徵狀及預防，若出現相關徵狀，必須及早接受適當治療，同時家人的支持亦十分重要。

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十分重要。

爸爸也有機會患抑鬱

產後抑鬱不是媽媽才會，因為生活劇烈改變的關係，根據《美國男性健康雜誌》，發現男生也會有所謂的「產後抑鬱」：「男士會覺得女士現在心情已經很不好了，所以會更壓抑自己的負面情緒，不想為妻子帶來負擔。有時也會因為難以融入妻子、小孩的融洽氣氛而覺得被排擠、孤獨。」一眾父親一樣會覺得沮喪、抑鬱、缺乏動力，有時還會伴隨行為上的改變，例如更加情緒化、性慾旺盛、酗酒等。

產後抑鬱病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。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，也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，另外，亦可約見專業社工或輔導員安排面談評估及轉介。如經濟條件許可，也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。