

公共衛生 + 今日香港 + 現代中國 + 全球化

孕婦須知

近年，香港越來越多產婦受到產後抑鬱症困擾，部分因不能排解低落情緒而出現精神問題甚至自殺。如此家庭慘劇時常聽聞，今年初一名女子攬着兩個月大兒子自殺的新聞，震驚全港。產後抑鬱在當今家庭壓力越來越大的情景下日趨嚴重，中國內地、日本、韓國等地都屢次出現初為人母者殘害自己或子女，令社會敲響關注和預防產後抑鬱的警鐘。



■照顧嬰孩需要極大精神。資料圖片

■胡潔人 香港城市大學專上學院社會科學學部講師

作者簡介 胡潔人博士 現任香港城市大學專上學院社會科學學部講師。2009年獲得香港中文大學社會學系哲學博士。中國人民大學糾紛解決研究中心成員、中國奧斯特羅姆協會(Ostrom Society)會員、香港作家協會會員。發表中英文論文數篇。

產後抑鬱



■孕婦產前保持心境開朗有助防止產後抑鬱。資料圖片

困母危嬰

■《這樣懷孕真舒服》這本書正好訴說孕婦產前產後的壓力。圖為該書發布會。資料圖片



■陪月員幫助母親照顧初生嬰。資料圖片

小知識

分娩後半年內易中招

產後抑鬱症又稱產褥期抑鬱症(Postpartum Depression)，意指產婦分娩後出現抑鬱、悲傷、沮喪、哭泣、易怒、煩躁甚至有自殺或殺嬰傾向等一系列症狀的心理障礙，是產褥期精神綜合症中最常見一種。產後抑鬱往往在產後6個月內發生，發病率佔整體產婦人數10%至15%，特別在30歲以上更常見。臨床統計資料顯示，約50%至75%產婦在分娩後第一周內會出現輕度抑鬱症狀，主要表現為情緒低落，這種情況一般持續7天至12天，可自行緩解。但若持續情緒低落狀態超過兩周以上，並在4周至6周內變得較明顯，便需警惕是否患產後抑鬱。

分後半年內易中招

一般人也許會認為，生兒育女可能是許多女性一生中最重要的事情，有了孩子應是非常快樂，為何越來越多女性出現產後抑鬱？這種抑鬱與一般心情不好有何區別？是由哪些個人、家庭或社會因素導致？要知道，新生命到臨固然令人雀躍和喜悅，但生育同時為婦女特別是現代職業女性帶來生理及心理上的極大轉變，產婦在短時間內難以適應生活改變，情緒就會出現問題，對自己、嬰兒以至整個家庭也有很大影響，因此產後精神健康越來越受廣泛關注。



■初為人母者應盡量放鬆心情，不要對自己期望太高，以免造成壓力。資料圖片

內外因素夾攻 身心無所適從

產後抑鬱其實是由內在和外因素共同導致。內在因素主要是女性產後的體內荷爾蒙急劇變化，尤其是雌激素、黃體素和甲狀腺素，這些內分泌的調適與情緒波動有直接和密切關係。另外，女性剛生育後會對自己的身體變化產生憂慮，對成為母親的角色變化感到無所適從，特別是無育兒經驗者，會在短期內不能適應而無法安睡，疲累不堪，心情就會直線下降。

此外，作為現代職業女性的婦女，更會出現由社會環境產生的壓力。她們因產後而沒法正常從事工作，需要面對職業婦女的角色轉換，在平衡工作和家庭孩子間產生焦慮心理。

上述因素綜合起來，會令一般正常人感到壓力和低落，更何況一個身體虛弱、剛經歷生育過程的女性？由此，不難理解為何攜子自殺悲劇的產生，部分源於產後母親的憂鬱心理。但更重要的是，產前做好積極準備，產後努力調適身體和心情，就可有效避免產後抑鬱，從而預防母嬰受到無辜傷害。

職業女性平衡家庭生焦慮

至於外在因素主要來自於個人家庭，如缺乏家人支援、因照顧嬰兒而與家人發生矛盾和衝突、增加家庭支出、住房空間減少、對新僱傭

起初易哭 中期遲鈍 嚴重萌死念

社會需要關注產後抑鬱問題，首先要了解其成因，以及如何預防和控制。產後抑鬱因不同程度可分為三類：

● 情緒低落 (Postpartum Blues)

程度相對較輕。在分娩後的3天至5天感到情緒不穩、易哭、煩躁、焦慮、疲憊、難以安眠或精神恍惚。這種情況與產後女性荷爾蒙的急劇變化有關，也可能因母親一時未能適應新生兒的照顧所致。此時，只要家人多關懷和協助，過幾天便會自動痊癒，一般毋須治療。但若症狀持續甚至惡化，則可能是產後抑鬱症的先兆。

● 抑鬱症 (Postpartum Depression)

在產後數星期到數個月內出現持續的經常哭泣、易發脾氣、緊張擔憂及失眠、食慾不振、疲倦乏力、反應遲鈍等，對平時的嗜好失去興趣，做事也提不起勁，而且難以集中精神，容易自責、喪失自信，嚴重甚至有傷害嬰孩或自殺的念頭。

● 精神病 (Postpartum Psychosis)

這是最嚴重程度，發病率比產後抑鬱低得多，只有約千分之一機會。患者通常在產後兩三星期出現精神分裂症狀，如幻覺(看到或聽到不存在的事物)、妄想(以為會受迫害及產生脫離現實的想法)，思想混亂或行為怪異。另也可能出現躁狂症病徵，變得情緒高漲，暴躁易怒，連續失眠，但過後又會跌進抑鬱的深谷。由於患者在精神錯亂時可能有自殺和傷害嬰兒的傾向，故一定要高度重視，及時就醫，防止悲劇發生。

基礎級

家庭後盾強 助撐過難關

世界衛生組織(World Health Organization)已呼籲各國對產後抑鬱和母嬰健康的關注，並強調從社會心理學角度分析，產後抑鬱是可有效避免，特別需要通過了解其預防知識，才能發揮效用，讓更多人遠離其所帶來的痛苦，減少悲劇發生。其中最重要是依靠自身及家人的支持。當然，健康快樂的心理跟個人的教育程度和對事物的價值觀，以及性格思考方式等都有關係。

綜合起來，可從4個主要方面着手，以有效避免產後抑鬱：

多上學習班 做好事前準備

夫妻準備生育前，應適度學習妊娠和分娩的知識，多參與生育保健和照顧孩子的學習班，加強自身處事能力，減少對父母依賴。對存在高危險因素或本身多病的孕婦，家庭和醫護人員都要給予充分重視和照顧，提供更多幫助來解決她們的生活難題，減輕可能存在的心理壓力。

遇壓盡宣洩 重視危機語言

當產婦心情不好或遇壓力時，不要阻止她們哭泣，適度宣洩反而更有幫助，家人或親友可嘗試讓她們說出內心感受，分擔壓力和進行安慰；也可通過做運動、聽音

樂、看電影等其他方式來分散注意力，放鬆心情。特別要高度重視她們流露的危機語言，切忌抱怨和責怪，要多開導和提供心理支援，為其找出解決困難的辦法，嘗試尋求有效出路，由此減輕心理負擔。

無人完美 勿對已期望太高：部分產婦會對沒法很好地照顧初生嬰兒和料理好家庭事務而感煩惱，特別是職業女性恢復工作後，更難以平衡家庭與事業間的關係。若告訴自己沒有人可做到完美，樹立一種正確態度，不要強加給自己很多不實際期待，現實與理想的心理落差就可減小。

夫妻互諒解 不要要溝通

在面對照顧孩子和處理家庭事務時，爭取機會多睡眠休息。發現問題學會向他人尋求幫助。當有家庭矛盾時要努力換位思考，夫妻間加強彼此的理解，不要都認為只有自己「勞苦功高」。而丈夫也應理解妻子產後的身體變化與照顧孩子的辛苦，主動分擔家務。總之，夫妻間要互相理解和交流，不要把彼此不滿放在心裡，溝通是化解一切問題的關鍵。

摘星級



■《這樣懷孕真舒服》這本書正好訴說孕婦產前產後的壓力。圖為該書發布會。資料圖片

進階級



■丈夫可多點照顧子女，分擔妻子的擔子。資料圖片

想 想一想

1. 根據上文，指出並解釋產後抑鬱症的內外成因。
2. 參考上文，試從兩個角度分析產後抑鬱症的影響。
3. 社會部分人會輕視產後抑鬱的嚴重性，你認為原因為何？解釋你的答案。
4. 你認為家人、婦女團體和政府相關部門能分別做些甚麼來防止產後抑鬱症？試舉例加以說明。
5. 你在多大程度上認同「職業女性比家庭主婦較易患上產後抑鬱」這個說法？解釋你的答案。

■香港文匯報記者 吳欣欣

延伸閱讀

1. 何鳳娣：《產後抑鬱症預防與調理》，中國婦女出版社，2008年。
2. Brooke Shields, Down Came the Rain: My Journey Through Postpartum Depression, Christa Incorporated, 2006.
3. 《透視產後抑鬱症成因與症狀》，《醫·藥·人》第一百零二期
http://www.3phk.com/v5article.asp?id=2084§ion=healthinfo

■香港文匯報記者 吳欣欣

概念圖

內在因素

- 憂慮身形變化
- 難以適應母親角色
- 照顧嬰兒辛苦
- 荷爾蒙失調

外在因素

- 缺乏家庭支援
- 工作壓力
- 開支增加
- 住房空間減少

導致

情緒低落
↓
抑鬱症
↓
精神病

程度

產後抑鬱症

症狀

- 悲傷、沮喪、哭泣、易怒、煩躁等
- 嚴重甚至自殺或傷害嬰兒

預防

- 多上生育學習班 → 增加處理能力
- 有壓力盡量宣洩 → 減輕心理負擔
- 勿對已期望太高 → 樹立正確價值觀
- 夫妻互相了解 → 加強彼此溝通

■製圖：香港文匯報記者 吳欣欣