



孩子出生後，我身邊的每個人都很**興奮**，
但我卻絲毫沒有快樂的感覺……
我是不是患上**產後抑鬱症**呢？



診症時間

周一至周六 敬請預約 (早上十時至下午一時 及下午二時半至六時半)

星期日及公眾假期休息

地址 : 香港中環皇后大道中33號萬邦行904室

電話 : 2116 3836 傳真 : 2116 9772

網址 : <http://www.mentalhealth-pro.com>



我們給新手媽媽或準媽媽的小貼士：

- 不要把自己當成超能媽媽，懷孕和照顧初生嬰的任務非常艱巨，你應盡量找人分擔你的工作和責任，避免太大的壓力。
- 與其他差不多時期懷孕的新任父母交流心得。若你曾患上抑鬱症，你須特別注意自己懷孕期間或產後的情緒變化。
- 和你的伴侶分享懷孕期間的憂和喜，甚至一起參加產前預備課程。
- 嬰兒出生後，緊記爭取休息機會！有空的話，小睡片刻也可以。
- 爭取與伴侶外出消遣娛樂。
- 就算你尚未完全恢復對性愛的興趣，也應與伴侶有親密的時刻，如接吻和擁抱等。
- 有需要的話，應向專業人士如精神科專科醫生尋求協助。



甚麼是產後抑鬱症？

超過一半產婦，於產後的一個星期左右，都會變得非常情緒化，容易傷感、沮喪。這些情緒波動屬於正常，一般只維持數天，稍後便會自動消散。假如情緒波動持續，甚至出現惡化跡象，便可能是患上產後抑鬱症。

研究指出，每十個產婦中，便有一人患上產後抑鬱症。產後抑鬱症患者通常於產後一個月內出現病徵，若患者未有獲得適當治療，病徵可能會持續數月，甚至更長時間，對其家庭生活和工作等，都會造成很大影響。



產後抑鬱症的常見病徵：

- 易哭
- 情緒低落、意志消沉、沮喪
- 暴躁、易怒
- 做事提不起勁、覺得生活毫無趣味
- 容易自責，例如自覺是不稱職的媽媽
- 離群、迴避或減少與人接觸
- 焦慮、惶恐
- 對嬰兒的健康過份擔心
- 對嬰兒漠不關心
- 思想負面，例如出現自殺念頭或擔心自己傷害嬰兒等
- 胃口大變
- 失眠

產後抑鬱症的成因：

目前，我們對於產後抑鬱症的成因，仍未能完全掌握，因此難以有效預防。不過，醫學界懷疑，產後女性荷爾蒙急劇變化，可能與此病有關。
醫學界普遍認為，以下因素可能增加患上產後抑鬱症的風險：

- 患上抑鬱症，尤其是產後抑鬱症的病史
- 早產
- 嬰兒生病
- 缺乏伴侶支持
- 接二連三感到壓力，如住屋和經濟問題等

如何治療產後抑鬱症？

不少患上產後抑鬱症的新任媽媽，都對自己患病一無所知，她們只覺得情緒低落，心中出現許多疑問。因此，身邊人應向她指出真實情況，肯定她不是壞母親，產後抑鬱症亦屬非常普遍的。在這過程中，伴侶的支持和關懷，最為重要。



心理治療如認知行為治療等，可以協助患者「監察」自己的情緒，改善負面思想及消極行為模式，以積極態度面對產後四周的各項變化。另外，部份新型抗抑鬱藥亦可以協助減輕病徵，且不會滲入母乳當中，患者毋須因而停止餵哺母乳。