

## 淺談產後媽媽的 Blue 風暴～產後憂鬱知多少!

撰文：奇美醫療財團法人奇美醫院婦產科及產房護理長 徐富美

女明星陳寶蓮因產後導致憂鬱症加重而自殺身亡，震驚兩岸三地，令國人再度正視產後憂鬱症所潛藏的危機。歷經懷孕及生產的女人，可能過程中面臨周產期重大壓力、體力消耗、或孩子早產衍生種種問題及壓力，及可能面臨孩子早產後續照顧問題，讓產後媽媽開始緊張、不安，如有獲得適當調適可能可改善，但也有少部分症狀不自覺，或家屬親友忽視，以致於造成無法彌補傷害發生，以下淺顯說明產後憂鬱的可能原因及因應方式，讓產後媽媽及家屬可了解及陪伴順利度過。

### 產後情緒障礙的分類：

產後情緒障礙依其反應程度由產後情緒低落至產後憂鬱症，嚴重會出現產後精神病，相關說明如下：(資料來源：國民健康署(2014，6月)孕婦健康手冊，取自[http://www.hpa.gov.tw/bhpnet/Web/Books/Files/002\\_1/003.pdf](http://www.hpa.gov.tw/bhpnet/Web/Books/Files/002_1/003.pdf))

1. 產後情緒低落 (postpartum blues)：多在生產後第一週出現，通常只出現數天到兩週左右就會緩解，大約有70～85%的媽媽會經歷類似的症狀。
2. 產後憂鬱症 (postpartum depression)：出現的機率較低，只有10～15%的媽媽會發生，其症狀與「憂鬱症」類似，一般在產後二、三個月內漸漸發生，持續的時間較久，可能會持續數月到數年之久，嚴重時會影響照顧小孩或工作，甚至會有自殺的念頭出現。
3. 產後精神病 (postpartum psychosis)：只有大約1～2%的發生率，是相當急性與嚴重的疾病，患者常會出現幻聽、幻覺與語無倫次的現象，家人若發現應立刻協助產後婦女就醫。



### 產後憂鬱症的危險因子：

有初產婦、懷孕或分娩時出現併發症，如早產、妊娠高血壓或生產併發症等、缺乏社會支持及資源者、生活中有遭遇重大事件，如失去小孩或親人、婚姻問題等、年齡(青少年產婦風險增加)、懷孕期間憂鬱或曾有產後憂鬱、躁鬱症或其他精神疾患的病史，有以上危險因子較容易發生產後憂鬱症。

### 產後憂鬱簡易評估方法：

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？

另外也可利用愛丁堡產後憂鬱評估量表進行評估(表一)，如真的有發生且困擾者，可向配偶或親友協助，或告知你的婦產科醫師，以避免傷害的發生。

#### 表一：愛丁堡產後憂鬱量表(EPDS):

不只是今天的感覺，而是包括過去 7 天的感覺:

(資料來源：台灣婦產科醫學會網站)

項目/分數	0	1	2	3
1.我能開懷的笑並看到事物有趣的一面	和產前一樣	沒產前那麼多	肯定比產前少很多	一點也不會這樣

2.我能夠以快樂的心情來期待事情	和產前一樣	沒產前那麼多	肯定比產前少很多	一點也不會這樣
3.當事情不順利時，我會全然責備自己	從未如此	偶爾如此	時常如此	總是如此
4.我會無緣無故感到焦慮和擔心	從未如此	偶爾如此	時常如此	總是如此
5.我會無緣無故感到害怕和驚慌	從未如此	偶爾如此	時常如此	總是如此
6.很多事情衝著我而來時	我可以處理的跟以前一樣	我可以處理的還不錯	我有時無法妥善處理	我總是無法妥善處理
7.我很不開心使我難以入睡	從未如此	偶爾如此	時常如此	總是如此
8.我感到難過和悲傷	從未如此	偶爾如此	時常如此	總是如此
9.我的不快樂導致我哭泣	從未如此	偶爾如此	時常如此	總是如此
10.我會有傷害自己或小孩的想法	從未如此	偶爾如此	時常如此	總是如此

說明：

總分 9分以下：恭喜您狀況不錯，請繼續維持

總分 10~12分：您的身心需要留意，建議您吸收一點情緒抒解相關資訊，並與身旁的人多聊聊，給心情一個出口，必要時可尋求專業人員協助。

總分13分以上：您的身心狀況可能需要專業醫療的協助，不妨就近拜訪您的醫師或到醫療院所就診。

※第10題如果答1分以上，不論總分請建議一定要至醫療院所尋求專業的醫療協助

## 如何陪伴度過產後憂鬱及社會資源：

重要的是，產後媽媽若有上述症狀，千萬別以為自己就是得了「產後憂鬱症」而自己嚇自己。「有憂鬱症狀」不等於「就是憂鬱症」。若要判斷是否得了憂鬱

症，務必尋求婦產科或精神科醫師協助，透過醫生專業評估並確定後，再採取適當的治療方式。新生命的降臨或是面對早產兒後續照護是喜悅也是挑戰，產後媽媽給自己和家人一段適應期是必須的。若發現前述身心警訊持續存在或更惡化，務必尋求精神科醫師或心理師的專業協助，讓自我生活調適、維持規律作息、適度宣洩情緒、讓身體動起來、適時讓腦袋放空，或刻意專注在某些輕鬆活動上才能及早度過困境，讓生活恢復常軌。產後憂鬱產後四至六周是高峰期，如能在出院後提供產後電訪關心或居家訪視，讓產後媽媽分享及交流彼此的經驗與心情，相信是可陪伴產後媽媽度過 Blue風暴。

※針對產後情緒的免費心理諮詢資源關懷:

- 1.國民健康署孕產婦關懷諮詢專線0800-870-870(週一～五上午8時～下午6時)
- 2.衛生福利部安心專線 0800-788-995 請幫幫救救我(24小時)
3. 24小時生命線:1995
- 4.張老師:1980
5. 24小時自殺防治安心專線: 0800-788995

