

4 幫忙照顧減輕媽媽壓力

婦女如何預防產後的情緒困擾？馮博士指出，生育孩子是人生重大決定及人生大事，故在決定懷孕前便應做好計劃。除了經濟儲備，產後BB由何人照顧，作為丈夫的在坐月或產後初期如何幫忙照顧，到日後兩夫婦責任上的改變，生活上的改變等，都應該定好計劃，充分準備好。而產後的首要任務是產婦坐月期間由誰人照顧，最好由夫婦二人與雙方的父母商量好，避免日後出現分歧。

「產婦在BB出生後除了BB需要特別照顧外，媽媽本身亦需要休養，故這段時間如有翁姑或媽媽幫忙照顧，可減輕產婦的勞累及心理壓力。而專業的陪月員亦是好幫手，研究發現有陪月員照顧的產婦，情緒都較好。」馮博士說。

不過她特別提醒，由長輩幫忙照顧產婦及嬰兒，有時因意見太多，有機會令新手媽媽更感為難，故產前應達成共識，以產婦意願為先。



6 保持夫婦正常生活

BB出生後，媽媽的生理時鐘被打亂，夫婦的日常生活亦逐漸改變，其中一個明顯改變是丈夫此後被稱為「爸爸」，太太就被稱為「媽媽」，兩夫婦在擔當父母角色及履行父母責任時，完全無暇維持夫婦間的正常生活，例如到餐廳吃一餐飯，或外出看一場電影都變得奢侈。馮博士提醒，當了媽媽後，婦女亦需要放假，保持夫婦二人的生活情趣，在適當安排下（例如由長輩、傭人或好友幫忙照顧BB），夫婦外出活動一下，享受一天半天的輕鬆，正能令產婦身心放假及情緒放鬆，當叉滿電後更有能量照顧BB。

其實婦女在產後要面對的問題的確多，所以作為家人，給予支援絕對重要。稍後將詳細解說家人支援的重要性。

3 荷爾蒙影響因素低

亦有人認為產後抑鬱症與荷爾蒙轉變有關，馮博士解釋，女性在整個懷孕期內都經歷荷爾蒙水平波動，產後逐漸回復正常，但到底是多長的時間才回落到正常水平，則因人而異。雖然荷爾蒙會影響人的情緒，但目前尚未有特別證明產後抑鬱症與荷爾蒙水平有直接關係。

「女性一生的不同時間都有荷爾蒙水平上落問題，但不見得個個有受情緒影響，正如由荷爾蒙轉變直接引起的經前綜合症，有些婦女一生中都從未遇過經前綜合症，故荷爾蒙並非產後抑鬱的重要因素。」



5 遇困難・應求助

照顧初生嬰兒難題多，餵奶、換尿片、清潔等對於初為人母的新手媽媽倍感困難，很多時會怪責自己做得差。有些餵哺母乳的媽媽會因為不夠乳汁而產生挫敗感。這些壓力容易令產婦有抑鬱情緒，所以馮淑敏博士提醒產婦如遇到困難時，宜向身邊人求助，或向過來人取經，一來可抒發情緒時，二來可以改善照顧技巧。

「產婦最忌在遇到困難時只怨自己無用，收收埋埋不敢向別人透露，這樣只會令困擾的情緒積壓，愈積愈多又得不到紓緩，最後就有機會爆發。所以當有困難時，應第一時間向丈夫透露，或向自己的父母、閨中密友及一些有生育經驗的朋友長輩取經。」



1 產後情緒評估

經常有婦女因產後抑鬱而發生慘案的新聞報道，令人惋惜及心痛，所以大家應提高警覺，如身邊有懷孕婦女或正計劃懷孕的夫婦，都要加以留神。

養和醫院臨牀醫療心理學中心副主任馮淑敏博士指出，研究發現大約有百分之十的產婦，產後會出現情緒問題，即每十個產婦，便有一人有機會出現產後

抑鬱症，因此政府醫院及衛生署轄下的母嬰健康院，在跟進婦女產後健康時，都會留意婦女的情緒，如發現問題希望能與產婦作詳細面談和討論以決定是否有需要接受專門的輔導服務，例如臨牀心理或精神科的服務或輔導，令問題及早得到處理。

以下產後抑鬱症評量表只作參考，產婦如有情緒問題，建議尋求專業意見。

•愛丁堡產後憂鬱症評量表•

請你評估過去七天內自己的情況
(非今天而已)

- 1...我能看到事物有趣的一面，並笑得開心
 0 同以前一樣 1 沒有以前那麼多
 2 肯定比以前少 3 完全不能
- 2...我欣然期待未來的一切
 0 同以前一樣 1 沒有以前那麼多
 2 肯定比以前少 3 完全不能
- 3...當事情出錯時，我會不必要地責備自己
 3 大部分時候這樣 2 有時候這樣
 1 不經常這樣 0 沒有這樣
- 4...我無緣無故感到焦慮和擔心
 0 一點也沒有 1 極少有
 2 有時候這樣 3 經常這樣
- 5...我無緣無故感到害怕和驚慌
 3 相當多時候這樣 2 有時候這樣
 1 不經常這樣 0 一點也沒有
- 6...很多事情衝着我而來，使我透不過氣
 3 大多數時候你都不能應付
 2 有時候你不能像平時那樣應付得好
 1 大部分時候你都能像平時那樣應付好
 0 你一直都能應付得好

- 7...我很不開心，以致失眠
 3 大部分時候這樣 2 有時候這樣
 1 不經常這樣 0 一點也沒有

- 8...我感到難過和悲傷
 3 大部分時候這樣 2 相當時候這樣
 1 不經常這樣 0 一點也沒有

- 9...我不開心到哭
 3 大部分時候這樣 2 有時候這樣
 1 只是偶爾這樣 0 沒有這樣

- 10...我想過要傷害自己
 3 相當多時候這樣 2 有時候這樣
 1 很少這樣 0 沒有這樣

- 各項目為0-3分，總分30分
- **總分9分之下**，絕大多數為正常。
- **總分10-12分**，有可能為憂鬱症，需注意及追蹤並近期內再次評估或找專科醫師處理。
- **總分超過13分**，代表極可能已受憂鬱症所苦，應找專科醫師處理。

2 先天因素、產後身心俱疲

為何婦女在產後容易出現情緒問題甚至抑鬱症狀？

馮淑敏博士說，婦女在生育後，體力未復元，又要照顧新生嬰兒，每日要頻密餵哺，半夜亦要餵奶而無法安睡，故身心都經歷極度疲累的狀態，媽媽情緒受影響是可以想像得到的。而這些困擾，都有機會引發產後的抑鬱情緒。

然而，絕大部分媽媽都經歷同樣遭遇，何解有些會情緒受困擾，有些則能安然度過難關呢？馮淑敏博士指出，產後抑鬱患者和其他抑鬱症一樣，都存有先天因素，很多時患者本身已經有情緒病傾向，所以遇上連續的艱難事件時，就很容易被引發出來。如再加上BB屬於「difficult child」，俗語說「難湊」，經常哭，母親多番呵護都找不出原因，又無法令BB停止哭叫，這種情況如持續發生，就更容易引發抑鬱病。

