

初為人母的 情緒

寧馨兒的誕生是充滿歡欣和喜悅的，然而也可能會產生很多壓力。新生兒的來臨對父母和家庭是一個重大改變。媽媽的心情每天時刻起伏不定，時而喜悅，時而懷疑和憂心忡忡。這些情緒轉變是正常的。若您覺得不能應付自己的情緒，與別人傾談非常重要。

產後情緒異常是最常見因懷孕引起的併發症之一。不同類型的精神異常有不同的症狀。“產後情緒低落”是最普遍和最輕微的，其他類型的情緒異常比較嚴重，需要治療。下述提供的資料只供指引之用。若發現自己或親友有任何抑鬱症狀，應立即求助。



說 明	症 狀 部份或全部症狀
<p>產後情緒低落</p> <p>影響高達百份之七十的產後婦女.*</p> <p>產後三至五天內出現.</p> <p>通常於一至兩週內消失.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 哭泣 • 傷心 • 易怒暴躁 • 灰心 • 疲倦 • 失眠
<p>產後憂鬱症</p> <p>影響百份之十至十五的產後婦女.*</p> <p>可能突然或慢慢開始.</p> <p>可以於分娩後三週內發生和直到嬰兒誕生後一年.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 比“情緒低落”嚴重, 症狀更持久些 • 激動或焦慮 • 食慾改變 • 對新生兒無感覺 • 害怕會傷害自己或嬰兒 • 感覺“失控”
<p>產後焦慮症</p> <p>發病時間與產後憂鬱症相同, 可能在懷孕期已開始.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 驚恐受襲擊 • 失眠 • 易怒 • 思想無法集中
<p>產後強迫症</p> <p>發病時間與產後憂鬱症相同.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 持續出現不想有的的念頭, 衝動或影像 (例如: 擔心細菌, “看見” 寶寶遇溺或從梯級跌下)
<p>產後精神病</p> <p>一千名產婦中, 有一至兩人患此症.*</p> <p>最普遍的情緒異常但是最嚴重.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 幻覺 (聽見或看見東西) • 妄想症 • 失眠 • 行為怪異

您應怎樣做？

求助！ 向親友傾吐您的感受。延遲醫治只會拖慢康復期。

照顧自己。 孩兒睡時您亦睡，好好進食和做些運動。

接受自己的感覺。 偶而覺得傷心是正常的。您正在適應嬰兒的一切。

休息。 要有獨處的時間。洗澡，看雜誌，出外散步。

尋求支持。 要求親友幫忙照顧嬰兒和自己是可以的。請有耐性和愛心的親人好友聆聽您的傾訴。

尋求輔導。 不少專家能助您找出問題徵結所在。與他們談談您的感受吧。

考慮藥物治療。 抗抑鬱藥是不會成癮的。向醫生查問那種藥物適合您。某些藥物不會影響您繼續餵飼母乳。

要忍耐。 康復是需要時間的。請謹記，希望永遠在人間。

延遲作重大決定。 待您覺得好些，可以集中和徹底想清楚問題時，才作決定。



求 助

若症狀持續超越兩週, 或您覺得可能會傷害自己或嬰兒, 應立即致電下述人士求助:

親人或朋友

家庭醫生

Windsor-Essex County Health Unit
Windsor: 519-258-2146 x 1350
Toll Free: 1-800-265-5822
www.wehealthunit.org

Catholic Family Services: 254-5164

Children First: 250-1850

Community Crisis Centre
of Windsor-Essex County
24 hr crisis line: 973-4435
Amherstburg: 736-0255
Belle River: 728-4017
Essex: 776-5757
Leamington: 326-3528

Distress Centre of Windsor: 256-5000

Family Services Windsor: 256-1831

Teen Health Centre: 253-8481

Sandwich Community Health Centre
(current clients only): 258-6002

Pacific Postpartum Support Society www.postpartum.org

Our Sisters' Place
www.oursistersplace.ca

References:

*Ross, L. E., Dennis, C-L., Blackmore, E. R., & Stewart, D. E. (2005). Postpartum depression: A guide for front-line health and social service providers. Toronto, Canada: Centre for Addiction and Mental Health.

