

產後心生活：認識產後憂鬱症

各位爸爸、媽媽，迎接新生命是一場奇妙的旅程，旅程中有甜蜜也有挑戰。產後憂鬱就像一位意外的旅伴，不小心闖入您的生活，但是別擔心，這篇文章將帶您一起認識這位陌生人，學習如何與它互動，重新找回自己，為每個家庭增添幸福色彩。這是關於您們和寶寶的故事，讓我們一同開始吧！

一、什麼是產後憂鬱？

產後情緒低落是一種常見的現象，主要是因為「生產」造成的生理變化(如：荷爾蒙濃度改變)，通常在產後 3-4 天內開始出現，持續約 2 週，因此在這段時間出現情緒起伏是常見的情形。

不過，若隨著時間過去，情緒不穩定的狀況沒有緩解反而逐漸增加，出現明顯的情緒低落、焦慮不安、憂鬱、暴躁，或有罪惡感、無價值感、無能力感等，都需要特別留意；另外，經常感到身體疲憊、胸悶、失眠、沒有食慾、容易流淚、不斷陳述負面想法、無法專心或對原本喜歡的事物失去興趣等情況，就需要尋求專業協助和照護。社團法人臺灣憂鬱症防治協會提供的產後憂鬱量表，可以幫助您或伴侶，關心、了解一下彼此這段期間的心情，當成是一次夫妻間聊聊真心話的機會。

產後憂鬱量表

請您評估過去7天內自己的情況	同以前一樣	沒有以前那麼多	肯定比以前少	完全不能
1. 我能看到事物有趣的一面，並笑得開心	0	1	2	3
2. 我欣然期待未來的一切	0	1	2	3
	沒有這樣	不經常這樣	有時候這樣	大部分這樣
3. 當事情出錯時，我會不必要地責備自己	0	1	2	3
4. 我無緣無故感到焦慮和擔心	0	1	2	3
5. 我無緣無故感到害怕和驚慌	0	1	2	3
6. 很多事情衝著我而來，使我透不過氣	0	1	2	3
7. 我很不開心，以致失眠	0	1	2	3
8. 我感到難過和悲傷	0	1	2	3
9. 我不開心到哭	0	1	2	3
10. 我想過要傷害自己	0	1	2	3
各項目0-3分，總分30分				
總分9分以下：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				

小迷思：只有女性會在產後出現憂鬱嗎？

在生育過程中受到生理和荷爾蒙變化的影響，約有 10~20%的女性會有產後憂鬱症，這些症狀通常在產後 4 週會出現，並持續 6~8 週。

不過，值得注意的是，約有 5~10%的父親也可能在伴侶生產後出現憂鬱的症狀，並且會在 12 個月時達到高峰，顯示男性在伴侶生產後的憂鬱症狀也不容忽視。因此，父母雙方在照顧新生兒時都需要關注身心健康，才能更好地照顧孩子。

二、如何預防產後憂鬱？

(一)媽媽的自我照顧

生產和育兒工作對媽媽來說是極大的身心挑戰。若能從孕期開始就覺察到自己的身心變化，妥善照顧自己的需要或尋求支持與協助，將能預防產後憂鬱症的發生，或減輕一些令人不舒服的症狀。提供下列預防的建議：

1. 用心自我照顧：給自己營養均衡的飲食、充足的睡眠，並在每一天的生活，給自己一點獨特時光去適度運動或放鬆，以舒緩情緒和壓力。
2. 設定合理的角色期望：不要一下子給自己設定太高的目標，媽媽這個新角色，需要時間學習和適應，不要過於自責；即使是二寶媽或三寶媽，也有新的挑戰需要時間適應和調整。
3. 善用支持系統，避免孤立：盤點您的支持系統，包括家人、朋友或社群，也可以參與孕媽媽或親子教養的社群或團體，分享您的感受和困擾，獲得心理支持或因應種種孕期、生產及養育寶寶的困擾。
4. 及早尋求專業人員：如果您長時間出現沮喪、焦慮、煩躁或其他可能是產後憂鬱的生理、情緒或行為反應，請及早尋求專業協助，如尋求心理諮商或精神科門診。精神科醫

師可以提供診斷和相關治療建議及處遇；諮商或臨床心理師可提供心理會談來改善困擾和症狀。

最重要的是要記得：產後憂鬱症是個可治療的疾病，不論是藥物或心理治療，在專業人員的協助下都可得到改善。

在您需要時，別忘了社會上有許多資源會可以善用。

(二)爸爸的協助行動

1. 邀請爸爸從孕期開始行動

從懷孕開始，不論是太太或先生，都將面臨生活變化帶來的影響，特別是太太，面對懷孕期間和生產後生理狀態的劇變，情緒會變得比較敏感，需要先生更貼心地關心和照顧，面對生產及新生兒照顧的壓力，先生的情緒支持和行動協助，對太太來說都會倍感窩心。

以下建議，將幫助您更好地參與育兒：

- (1) 一起參與產檢
- (2) 了解懷孕、生產資訊
- (3) 準備育兒用品
- (4) 討論生產、哺乳及育兒計畫
- (5) 改善不良生活習慣
- (6) 注意飲食的均衡營養

(7) 參加爸媽教室

2. 夫妻溝通是關鍵，成為伴侶的支持力量

除了行動上的支持，有時夫妻溝通表達也是影響彼此心情的關鍵。例如：有時我們覺得只是善意的提醒和關心，不知怎麼了，伴侶就覺得是刺耳的指責或要求。因此，我們特別對幾個常見的 NG 溝通案例，提供大家一些建議：

如果有以下情況	千萬不要做/說	您可以這樣做/說
您在育兒過程覺得需要幫忙	用否定或指責的話語。像是：「你不會幫忙換一下尿布嗎？」、「你沒看見我已經累得半死了，寶寶在哭，你都不會哄他一下嗎？」	<p>1. 清楚表達需求，並提供您覺得有效的協助方式給伴侶。</p> <p>例如：「寶寶一直哭不停，他現在可能想要抱抱(他現在可能太熱)，你可以抱抱他嗎？(你可以檢查他身上是不是流汗了？看看要不要幫他換件衣服。)」</p> <p>2. 明白說出困難，一起想辦法。</p> <p>例如：「寶寶尿布濕了，我忙不過來(我覺得好累)，你可以先來幫寶寶一下嗎？」、「寶寶一</p>

		直哭，怎麼哄都停不下來，你可以來哄哄他，或者想想怎樣可以讓他覺得舒服一點？」
您在育兒上對另一半有些期望	將期待表達成要求，或沒有協助行動。例如：為了寶寶好，你應該…	<p>1. 主動溝通、保持開放</p> <p>例如：「親愛的我覺得你和孩子的睡眠都不夠，讓我有些擔心。我有些想法想跟你說，但也想聽聽你的想法，看怎麼做比較好……」</p> <p>2. 用實際行動協助另一半達成您期待的目標。</p> <p>例如：您希望另一伴與孩子早點睡，您可以在適當的時間提醒她休息，或接手哄孩子睡覺。</p>
您覺得疲累和心情低落	什麼都不說：隱忍或壓抑，直到情緒崩潰。 指責攻擊對方。	<p>1. 告訴伴侶：「我需要有獨處的『充電』時刻，才有辦法再照顧寶寶。今晚需要請你陪寶寶玩。」，也可以彼此約定「單身</p>

	<p>例如：「你都不關心我。」</p>	<p>時刻」放下多重的角色責任，讓彼此都有喘息的機會。</p> <p>2. 將寶寶交給可以信賴的人，夫妻共享兩人甜蜜時光。</p>
<p>您不知道如何面對太太產後的情緒</p>	<p>評價式的語言：你好像很愛哭，有點歇斯底里…</p>	<p>1. 關心太太在難過什麼</p> <p>例如：「我注意到最近你心情比較常難過，想跟我說說嗎？」</p> <p>2. 說出太太的心情，表達陪伴與支持</p> <p>例如：「你看起來很難過，沒關係，有我在，我們一起想辦法！」</p> <p>3. 給予擁抱和安慰。</p>
<p>太太對自己的體態變化感到缺乏自信，抱怨自己的身材</p>	<p>落井下石的肯定：對啊！你好像變胖了，肚子好像很大…</p>	<p>1. 表達正面的看法，並肯定她的美麗</p> <p>例如：「懷孕後身體變化是正常的，這是生命的證明，你看起來很棒！」、「我喜歡以</p>

		<p>前的你，也喜歡現在的你。</p> <p>你不喜歡現在的身材，我陪你一起運動。」</p> <p>2. 如果真的超乎常態，或有健康疑慮，您可以說：「沒關係，我們一起去問醫生。」</p>
--	--	---

無論如何，在共同育兒的過程，給予另一半足夠的愛與尊重是最重要的。以上的學習，除了幫助您與伴侶更順利一起照顧寶寶、增進彼此之間的情感連結，在面對新生兒照顧時的各種壓力與挫折時，更能一起面對、跨過難關，避免一不小心就落入了憂鬱情緒的低潮中。

(三) 夫妻共同的紓解壓力小技巧

除了夫妻之間的溝通外，提醒爸爸、媽媽，照顧新生兒是一項艱辛的任務，有時候我們甚至會因為成為父母，就忘了照顧自己與另一半；然而，有快樂的爸爸、媽媽才能帶出快樂的孩子；因此，在照顧孩子之餘，千萬別忘了照顧自己和另一半的心情！如果不知道該怎麼辦？您可以嘗試以下做法：

1. 安排輕鬆的全家親子旅遊。

2. 抽出時間運動，散步或藉由揮灑汗水來紓壓。
3. 什麼都不做，讓自己每天放空 10 分鐘。
4. 可將壓力告知伴侶或親友，聊聊心情、透過 溝通共同面對。
5. 如果育兒壓力太大時，請將寶寶交給家人，暫時離開現場。
6. 生活保留一些時間給另一半，可能是一頓晚餐、一天的雙人旅行，跟您的戰友培養好感情，才能共同合作照顧孩子。

三、其他相關資源、求助管道：

提醒大家，其實產後憂鬱症常常是多種因素交互作用的結果，自我照顧、夫妻溝通的技巧，就是為了帮助大家找到一些方式來減少壓力。

至於為什麼會有負面的情緒？是不是因為我不夠好？其實，負面情緒的出現，很可能就只是很單純的在提醒自己「我覺得現在很不好」，可能是需要有人幫忙，可能是需要被理解或安慰。您完全不需要責怪自己，也不需要覺得是不是自己哪裡做得不夠好？人生難免會有過不去的關卡，特別是新生命的降臨，對一個家庭、一對夫妻/伴侶所帶來的變動與壓力本就是非同小可。如果您願意的話，臺北市政府衛生局在各區設立的社區心理衛生中心都有提供心理諮商服務，可協助、陪伴您與伴侶一起走過這段

煎熬的時刻。

面對產後憂鬱症以及新生兒照顧壓力，您可以在諮商中與您的心理師討論以下問題：

- ✓ 如何面對、因應新生兒的照顧壓力
- ✓ 找人談談、舒緩自己產後的憂鬱心情
- ✓ 如何面對與照顧有產後憂鬱症的另一半
- ✓ 如何解決夫妻間在育兒與情感交流上碰到的困難
- ✓ 學習如何更好的照顧自己的情緒
- ✓ 如何面對與因應世代間在育兒教養上的落差
- ✓ 其他更多您在生活中面臨的困擾

➤ 臺北市政府衛生局社區心理衛生中心諮商門診連結如下：

<https://mental->

[health.gov.taipei/Content_List.aspx?n=5743C80BB4B8F0](https://mental-health.gov.taipei/Content_List.aspx?n=5743C80BB4B8F0)

[5E](#)

期待在您有需要的時刻能夠伸手，讓其他人拉您一把，一起在伴侶、寶寶和自己因應生活變動產生的壓力中找到新的平衡點。

四、結語

最後，想跟各位爸爸、媽媽說，孕育生命是一段嶄新的人生

旅程與挑戰，但您不必孤單面對。與伴侶共同走過這段路、照顧自己的身心健康，就是讓自己和產後憂鬱這個陌生人擦肩而過最好的方式。

只有照顧好自己，才能給寶寶更多的愛與關懷。若真的有困難，尋求專業幫助是正確的選擇。記住，您們不是孤單的，讓心理健康專業人員陪伴您們與寶寶共同書寫幸福和愛的新章節。

五、參考資料：

台灣憂鬱症防治協會－男性產後憂鬱文章：

<https://www.depression.org.tw/communication/info.asp?/53.html>

產後憂鬱量表（自我檢核量表）：

https://www.depression.org.tw/detection/index_05.asp

爸爸孕產育兒衛教手冊：

https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/16952/File_21267.pdf