

分娩後的悲傷感覺 -- 一個‘隱蔽’的問題

雖然生孩子通常是一件愉快的事情，但是有些婦女卻在產後變得抑鬱或焦慮。這個問題有時名為「產後抑鬱症」(post-partum depression)。然而，這往往是一個‘隱蔽’的問題，因為有些婦女覺得很難與別人談論這個問題。感覺悲傷或焦慮的婦女往往不敢告訴任何人，因為他們恐怕別人會認為她們是‘不好’的母親或是認為她們應付不來。這可能會使這些婦女感覺更孤立。

其實患產後抑鬱症和焦慮的婦女可以得到保密的幫助。預早計劃，有一個支持她的伴侶，並且知道誰可以幫助她都能夠減少這些問題出現的可能性。

產後抑鬱症的症狀是什麼？

產後抑鬱症可以在產後一年內的任何時候發生。在剛分娩後，婦女感覺情緒激動和焦慮是正常的。但是如果這個情況持續超過兩個星期、或如果類似下列的症狀使她不知所措，就必須求助：

- 感覺情緒‘低落’；對事物失去興趣或樂趣
- 食慾不振
- 在晚上餵養嬰孩後，難以再入睡
- 即使在產後的很多個月仍然感覺疲憊不堪
- 哭泣、感覺易發怒、焦慮或困惑、感覺不能勝任
- 突然驚恐不安；不想自我獨處
- 即使嬰孩已經數月大，還是對性生活不感興趣
- 不想出外或見任何人

什麼導致「產後抑鬱症」？

生孩子是可喜的事，但是這也可能會帶來很多壓力。初為人母既辛苦，責任重大而睡眠時間又少。這可能需要經過一段時期才能適應。對於單親的父母、或沒有家人在附近幫忙的夫婦而言，為人父母就更加困難。有時有人說：「我的母親帶六個孩子 -- 為什麼一個只有一、兩個孩子的婦人會有問題呢？」但是時代轉變了，現在有更多的夫婦在沒有親戚的支援下撫養孩子，而且可能有更大經濟壓力使雙親出外工作。語言的障礙和過去痛苦或受創的經歷也可能會增加初為人母者的壓力。

在某些文化中，較年長的一代可能相信「產後抑鬱症」是由於在懷孕期中和產後沒有依照傳統的做法而引致，但是研究顯示這並不是病因。患上「產後抑鬱症」並不表示該婦人不是一個好母親，也不是上天給她的懲罰。

怎樣做才可以減低患上「產後抑鬱症」的可能性？

當你在懷孕期間就要預早計劃（尤其是你上一次懷孕時曾患「產後抑鬱症」）。

Sad Feelings After Childbirth – A ‘Hidden’ Problem
Chinese

- 避免在分娩前後的日子作出其他重大的轉變（例如：搬家、裝修房子、轉換工作）。
- 上產前課程，以便準備孩子的誕生（即使你已生過孩子）。
- 給你的伴侶心理準備。與他談論有關新生嬰孩所帶來額外的工作量。請他計劃在你產後盡量休假。
- 嘗試安排在產後請家人或朋友幫忙，尤其是你有其他子女。你也可以向助產士或醫院的社會工作者查詢你的區內有哪些支援的服務。
- 如果你在上次懷孕後曾患「產後抑鬱症」，就要告訴你的醫生和助產士。

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service.

This brochure can be reproduced as required.

此小冊子的內容採納自 NSW 多元文化健康傳播服務所提供的資料

Canadian Mental Health Association – Edmonton Region
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers
Multicultural Health Brokers Co-op

Phone: (780) 414-6300
Phone: (780) 424-7709
Phone: (780) 423-1973

www.cmha-edmonton.ab.ca
www.emcn.ab.ca