

筆下心澄：疫情下新手媽媽易患產後抑鬱症 照顧初生嬰休息不足易出事

小燕今年28歲，原本任職售貨員，但去年因為發現意外懷孕，便決定辭職當全職家庭主婦。先生任職運輸行業，工作很繁重。小燕和先生婚後搬出來住，居住的地方與奶奶及自己娘家都相距甚遠。由發現懷孕到經歷十個月的孕期，兩口子一直懷着滿心喜悅，期待小生命的來臨。小寶寶終於出生了，小燕和先生都如獲至寶，心中的喜悅難以用筆墨形容。

出院後，小燕全天候在家照顧寶寶，努力餵哺母乳，每晚都陪伴在寶寶身旁。自從寶寶出生後，她已經很久沒有睡過好覺了。經歷幾個月沒有睡好的煎熬，小燕變得情緒低落、常常無故流眼淚、煩躁不安、食慾不振，連對自己喜歡的烹飪也失去興趣。加上屢次餵哺母乳不成功，小燕開始自責，對照顧寶寶的能力失去信心，有時候甚至覺得把寶寶生下來是錯誤的決定。心情欠佳，脾氣難免變得暴躁，常常因小事和先生爭執。先生又忙於工作，沒時間陪伴在側，小燕又沒有時間找朋友傾訴，令壓力日漸增加，情緒難以舒緩。

最終，小燕向社工傾訴，並獲轉介到公立醫院精神科門診求醫，醫生診斷她患上產後抑鬱症，在接受了抗抑鬱藥和心理治療後，不久便康復了。小燕的媽媽得知小燕患上產後抑鬱症後，主動幫助照顧寶寶，讓小燕有時間好好休息和照顧自己，並重新開始去享受當媽媽的樂趣。

事實上，產後婦女出現情緒低落是十分常見的現象，影響大約40至80%的產後婦女。由於受到荷爾蒙影響，媽媽們產後會變得情緒不穩定、容易哭泣、失眠、煩躁不安。這些症狀通常在產後三至五天出現，亦相對輕微，通常會在數天內自然好轉。

產後抑鬱症則影響約10至20%的產後婦女。換言之，每十位媽媽便有一至兩位有機會受產後抑鬱症的影響。病徵包括情緒持續低落、失去動力、失去興趣、疲倦、睡眠質素和胃口變差、內疚、自責、認為自己沒用、沒有人能幫助自己、生存沒有希望、難以集中精神等。這些症狀通常在產後六星期內出現，但亦可能在產後一年內發生。

更嚴重的是產後思覺失調，影響約0.1至0.5%的產後婦女。如果媽媽們開始出現幻聽、被害妄想、自殘或傷害寶寶的念頭，便要立刻求醫。這些症狀通常在產後兩星期內出現。

小寶寶出生本來是一件值得高興的事情，但在面對新生命、新角色、新責任的同時，伴隨而來的還有巨大的壓力。特別是在疫情期間，新手媽媽要面對的壓力更大。最近就有加拿大的醫學研究發現，新手媽媽因為精神及情緒問題求診，在疫情期間較以往增加了30%，特別是在生產後的三個月內。疫情期間的社交距離限制、因為經濟下行失去工作的經濟壓力、對病毒的憂慮，都令新手媽媽因受精神及情緒問題困擾而求診的次數增加。

及早識別產後情緒問題，接受治療，大多數婦女均能康復，好好享受愉快的親子時光。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生辛焯珩

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2021-08-31)

香港01網站連結：

https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/662395/%E7%96%AB%E6%83%85%E4%B8%8B%E6%96%B0%E6%89%8B%E7%85%A7%E9%A1%A7%E5%88%9D%E7%94%9F%E5%AC%B0%E4%BC%91%E6%81%AF%E4%B8%8D%E8%B6%B3%E6%98%93%E5%87%BA%E4%itm_source=universal_search&itm_campaign=hk01&itm_content=all&itm_medium=web