

## 一、什麼是產後憂鬱：

婦女在生產後，部分會產生情緒低落或心情不穩定，這些現象大部分會在幾天後消失，少部分症狀嚴重之婦女，需要專業介入協助治療。

## 二、為什麼會發生產後憂鬱

產後憂鬱發生的原因目前不明，可能與生理、心理及社會因子有關，例如：周產期發生重大生活壓力事件、生產時體力耗費及生產經歷重大身心創傷等，亦可能引起產後憂鬱後遺症；此外，產後媽媽須負擔照顧新生兒的角色或因懷孕造成身體外觀改變等，也會造成憂鬱情形。





## 三、產後情緒障礙分類：

產後憂鬱發病高峰在產後第 2 個月到第 6 個月之間，依據情緒低落嚴重程度大約分成三層級：

### （一）產後情緒低落

發生時間約產後 3-4 天，症狀如下：

|  |   |
|--|---|
|  |  |
| 心情低落   | 焦慮、頭痛   |

脾氣暴躁、容易流淚、失眠、做惡夢等症狀，其症狀通常出現幾天後便會消失。

### （二）產後憂鬱

發生時間約產後 6 週內，會出現情緒低落、疲憊、失眠；常有罪惡感或無價值感；飲食障礙、容易流淚、無法專心、對週遭生活及喜歡的事物失去興趣，覺得自己無法照

顧好嬰兒等情形；嚴重者甚至有自殺的想法。發生率約 1 成。其症狀會持續數週至數個月。

### （三）產後精神疾患

通常出現於產後 2 週內，會出現情緒激動不穩定、哭泣、失眠、個性行為改變；出現妄想或幻覺現象、媽媽可能誤認嬰兒已死亡或被掉包；症狀嚴重者，可能會有傷害自己或家人的妄想等。發生率每千例的生產個案，約有一到兩位。其症狀通常出現於產後 2 週內。

## 四、產後憂鬱處理方法

### （一）產後情緒低落

1. 暫時性症狀；通常不需治療即會自行緩解，但家人需給心理支持。
2. 症狀持續超過兩星期，便需要尋求進一步之醫療協助及診斷。

### （二）產後憂鬱

產婦若出現產後憂鬱症狀，需

要接受醫療協助及照護。

### (三) 產後精神疾患

產婦若出現產後精神疾患，需要接受醫療照護及住院觀察治療。

### 五、產後憂鬱症的預防



如對護理指導有問題請洽詢  
中山醫療社團法人中山醫院  
地址：臺北市仁愛路四段 112  
電話：(02)2708-1166  
插畫來源：邱新雅繪



107.06 制、114.07 檢



中山醫療社團法人  
**中山醫院**  
Chung Shan Hospital

## 產後憂鬱的護理指導

現代醫療，傳統照顧