



產前憂鬱症怎麼辦？傾聽媽咪的自我聲音是第一步！

孕晚期文章

文章

6 月 22, 2022

你曾經得到或聽過產前憂鬱嗎？準媽咪在產前短暫情緒低潮並不會影響胎兒健康成長，但當產前持續性的焦慮、精神問題演變成產前憂鬱症狀時，就會增加產後憂鬱發生機率。本文有請鄧惠文醫師提供專家建議，以實際行動支持台灣父母的育兒事。

台灣爸媽育兒大調查



台灣爸媽育兒大調查

產前當準爸媽的你感覺到情緒不快樂時，醫師建議不要再多聽外來的訊息給自己壓力，反過頭要傾聽自己心裡真正的需求，練習正面應對情緒，有需要幫助時，可尋求專業醫師協助心理治療，來避免產前憂鬱。

產前孕婦長期情緒波動大，胎兒恐受影響

根據《台灣爸媽育兒大調查》以「對自我懷疑 / 否定」來看，調查顯示，在寶寶出生前有64.7%的爸媽曾懷疑自己是不是好父母，這些在媽咪懷孕時的自我懷疑，會帶給許多準爸媽極大焦慮感和壓力，嚴重的話，甚至會導致產前憂鬱的症狀。

許多準爸媽在產前初臨人生變化，會不自覺產生不同以往的焦慮情緒。各種的壓力來源像是擔心產前、產後身材變形，老公因此不愛我了，又擔心孩子難照顧，難當好爸媽。在一個個情緒壓力堆積下，便逐漸形成**產前憂鬱或焦慮**。

且懷孕期間罹患產前憂鬱，輕則可能導致懷孕媽咪因焦慮情緒無法好好照顧自己，如不正常飲食或長期不運動，可能會出現營養不良、體力不支、情緒焦慮等症狀；重則可能造成懷孕媽媽在懷孕期間壓力過大，而出現抽菸、喝酒、自殘等傷害自身或胎兒的行為，或導致胎兒早產、發育不足等情形。



醫師建議3種方式，自我檢測產前憂鬱症

產前憂鬱症是什麼？精神科醫師鄧惠文指出，產前憂鬱通常有幾個症狀：包含情緒以及心理的狀況，若懷孕媽媽情況嚴重、且焦慮狀況長期沒有改善，建議盡速尋求專業醫師評估是否需要接受心理治療。

產前憂鬱症症狀為：

- 持續性情緒低落、對產後的生活感到焦慮
- 對原有感興趣的人事物突然失去熱情
- 做任何事都沒有動力
- 內心有很深的自我否定、挫折感

若以上這些產前憂鬱症狀發生在懷孕時期，就被歸為**產前憂鬱**。

懷孕時面對產前憂鬱症狀的出現，建議準媽咪可透過3種方式進行自我情緒的檢測：

1. 透過《孕婦健康手冊》提供的2題篩選題進行自我詢問：
(1) 過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？
(2) 過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？
若兩題答案都是「是」，代表可能有產前憂鬱的傾向，懷孕媽媽就要趕快告訴家人，或尋找專業醫師協助及治療。
2. 透過醫療院所、衛生局可取得的簡式健康量表「**Brief Symptom Rating Scale**」簡稱**BSRS-5**（又稱心情溫度計）來進行評估懷孕媽媽的情緒健康，以及產前憂鬱程度。
（註1）
3. 利用愛丁堡產後憂鬱評估量表來診斷懷孕媽媽的產前憂鬱程度。這雖名為產後憂鬱量表，但懷孕24到26週後的產前懷孕媽咪同樣適用。（註2）

根據衛福部統計，約70%到80%懷孕媽咪在懷孕階段曾有短暫焦慮與憂鬱狀態，且高達10%到20%的懷孕媽咪、產婦會演變成產前憂鬱症或有情緒焦慮的症狀。

若準媽咪在懷孕期間有產前憂鬱傾向，**通常有幾項症狀**：

- 心理與作息異常
- 睡眠品質差
- 容易暴飲暴食
- 情緒煩躁
- 情緒易怒
- 情緒焦慮、且不時莫名掉淚

產前媽咪生理上則常出現頭痛、胸悶、喘不過氣等情形。有時這些症狀不只出現在懷孕媽咪身上，準爸爸也可能因為精神壓力產生焦慮、煩躁等負面身心變化，家人都要特別留意，給予精神上支持與照顧，若有必要，也盡快帶有產前憂鬱傾向的準爸媽，尋求專業的醫師治療。

練習這3件事，降低懷孕期間產前憂鬱可能性

觀察現況，鄧惠文醫師特別談到在這個資訊混亂時代，準爸媽每天都會聽到來自各方有關懷孕的、教養的不同訊息，當這些訊息在產前不斷湧進準爸媽腦海裡，會逐漸造成慢性精神壓力。

當精神壓力不斷累積，又都不被解決時，準爸媽可能會慢慢出現產前憂鬱症狀，「因為有太多問題讓準爸媽一時間找不到正確答案，他們便開始自我懷疑產生心理壓力，最後導致產前憂鬱。」鄧惠文指出。

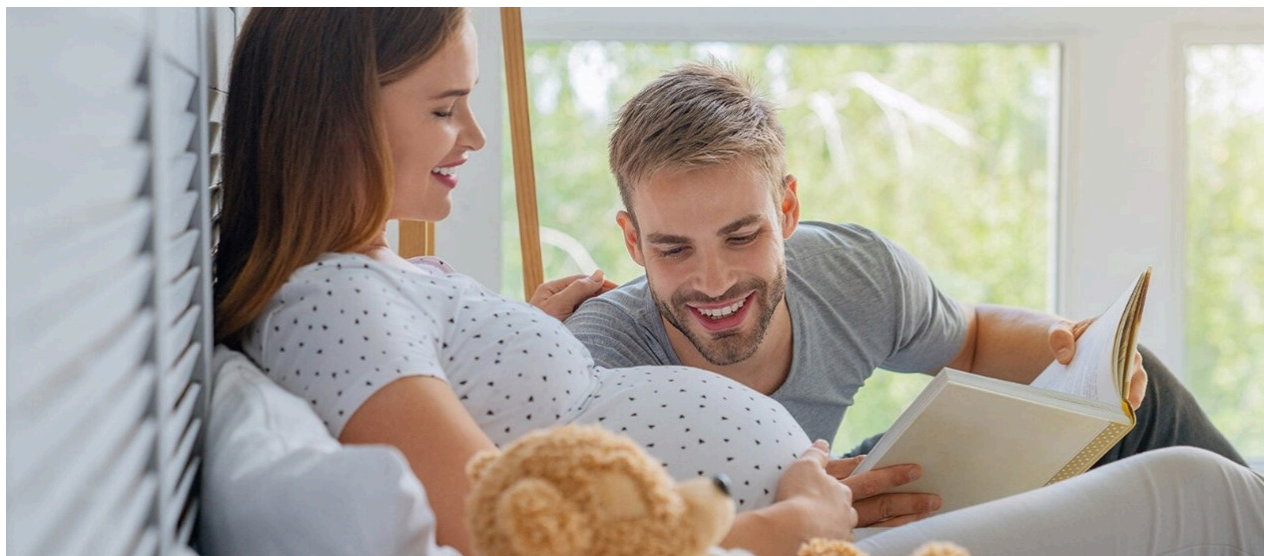
至於如果真的發生產前憂鬱該怎麼辦？對於此種產前憂鬱或壓力過大的狀況，鄧惠文給準爸媽3個產前小建議：

- **產前穩定情緒小建議1：每天給自己安靜的30分鐘**
不管是懷孕的媽媽，還是陪產的爸爸，建議產前每天可做些舒緩壓力的活動，也可問問自己：
(1)我今天接收了什麼訊息？
(2)我想要接受這個訊息，或想因此做出改變嗎？
這些問題不一定要馬上理出答案，在懷孕時，準爸媽可多給自己一點時間來觀察自己的情緒，再來判斷要不要接受訊息，停下腳步放鬆情緒，給自己多點安靜思考時刻，將可減緩焦慮的情緒以及壓力。
- **產前穩定情緒小建議2練習自我觀察**
在懷孕時，懂得自我觀察是一種自我保護力，譬如觀察自己在何種狀態下比較容易產生不悅的情緒？或自己在接收哪方面資訊情緒比較容易煩躁？

有了自我觀察，準爸媽就較能適時避免掉這些讓自己陷入焦慮、憂鬱情緒的時刻，也較不易受它人擺佈，減緩產前的自我懷疑、否定感受，降低產前憂鬱的可能。

- **產前穩定情緒小建議3：適時關上耳朵**

產前當你感覺到情緒不快樂時，不要再多聽外來的訊息給自己壓力，反過頭要傾聽自己心裡真正的需求，練習正面應對情緒，有需要幫助時，可尋求專業醫師協助心理治療，來避免產前憂鬱。



準爸媽互相支持包容，拒絕產前憂鬱

從在懷孕期間超過6成爸媽曾懷疑自己是不是好父母就可察覺，在這個混亂時代，自我懷疑與否定的焦慮情緒，普遍存在許多爸媽心中。尤其準爸爸的精神壓力、焦慮狀況經常會被忽略，其實他們也正在適應所有改變，也可能正在擔憂未來家庭生計，或因受到懷孕妻子影響而陷入情緒低潮。

因此，不管在產前或產後，準爸爸的情緒和心理健康也應該被照顧，伴侶之間要互相支持，適時透過附件量表來觀察雙方心理狀況。若在懷孕時一方出現產前憂鬱症狀時，另一方除了要給予心理支持，也要協助對方尋求專業心理治療。

同時不要再頻繁跟已有產前憂鬱症狀、焦慮情緒的另一半分享懷孕及教養相關訊息，這樣有可能讓他們壓力更大，透過隔絕令人情緒焦慮的因子，將可協助準爸媽跨越自我懷疑與否定，快樂迎接新生命誕生。

衍伸閱讀：<懷孕初期放寬心～懷孕期間情緒過多會影響胎兒>

附件1：產前憂鬱簡式健康量表

BSRS-5透過前面5個症狀題請測試者回想最近一週（包含評估當天）的情緒狀況或苦惱程度，若BSRS-5總分 ≤ 3 分，可排除自殺危險。第6題是自殺意念的單獨評估題。做法建議測試者先問自己有沒有題目中的困擾，若有，再進一步評估嚴重性，題目如下：

編號	題目	完全沒有	輕微	中度程度	厲害	非常厲害
1	睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒					
2	感覺緊張不安					
3	覺得容易苦惱或動怒					
4	感覺憂鬱、心情低落					
5	覺得比不上別人					
6	有自殺的想法					

BSRS-5總分為0-20分，根據得分可分成以下等級：

- <6分：正常範圍，身心適應狀況良好
- 6~9分：輕度，要學習壓力管理、紓解情緒
- 10~14分：中度，建議尋找專業心理諮詢
- 15分以上：重度，建議尋求精神科治療

延伸閱讀：<衛生福利部國民健康署健康九九簡式健康表

附件2：愛丁堡產後憂鬱量表

愛丁堡產後憂鬱量表，請您評估過去七天內自己的情況

題目	選項	選項	選項	選項
1. 我能開懷的笑並看到事物有趣的一面	0 同以前一樣	1 沒有以前那麼多	2 肯定比以前少	3 完全不能
2. 我能夠以快樂的心情來期待事情	0 同以前一樣	1 沒有以前那麼多	2 肯定比以前少	3 完全不能
3. 當事情不順利時，我會不必要地責備自己	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
4. 我會無緣無故感到焦慮和擔心	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
5. 我會無緣無故感到害怕和驚慌	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
6. 事情壓得我喘不過氣來	3 大多數時候我都不能應付	2 有時候我不能像平時那樣應付得好	1 大部分時候我都能像平時那樣應付得好	0 我一直都能應付得好
7. 我很不開心以致失眠	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
8. 我感到難過和悲傷	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
9. 我的不快樂導致我哭泣	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
10. 我會有傷害自己的想法	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣

● **小於9分**：您的身心狀況不錯，請繼續維持。
 ● **10~12分**：請注意~您目前狀況可能有情緒困擾，建議您與身旁的人多聊聊，給心情一個出口，必要時可尋求專業人員協助。
 ● **13以上**：您的身心健康狀況可能需要醫療專業的協助，請找專業醫師協助處理。

衛生福利部 廣告 使用菸品健康福利捐

資料來源：衛生福利部出版《孕產媽咪！讓心笑起來》

重點摘要：

- 孕婦長期情緒焦慮，胎兒可能會受到影響

- 產前憂鬱可透過三方式進行檢測：孕婦健康手冊篩選題、簡式健康量表、愛丁堡產後憂鬱評估量表
- 過量訊息也是導致產前憂鬱的原因之一

參考

- 懷孕初期放寬心～懷孕期情緒過多會影響胎兒 (link)
- 衛生福利部國民健康署健康九九簡式健康表 (link)



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

媽咪迎新禮

立即免費領取

The image is a promotional banner for Wyeth's 'New Mommy Welcome Gift'. It features a woman sitting on a bed, smiling and holding a newborn baby. To her right are two wrapped gifts with gold ribbons. The text 'Wyeth 惠氏 母嬰專家' is in the top left, '媽咪迎新禮' is in the top right, and '立即免費領取' is at the bottom center.

