文章

產前憂鬱症怎麼辦？傾聽媽咪的自我聲音是第一步！

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。

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

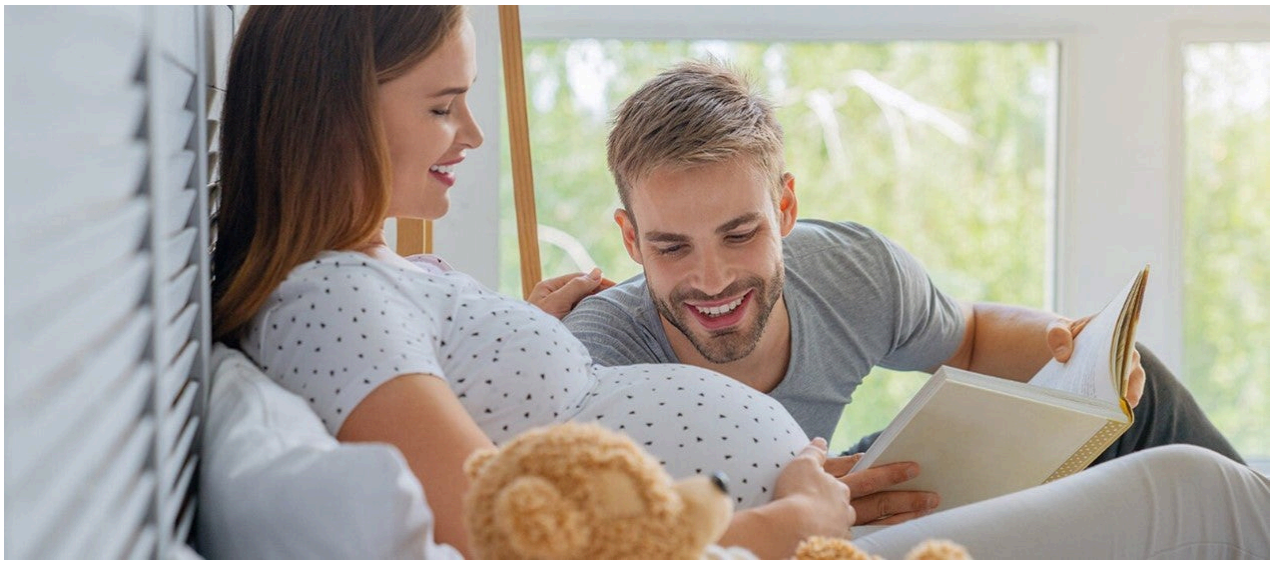
觀察現況，鄧惠文醫師特別談到在這個資訊混亂時代，準爸媽每天都會聽到來自各方有關懷孕的、教養的不同訊息，當這些訊息在產前不斷湧進準爸媽腦海裡，會逐漸造成慢性精神壓力。

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燥？
  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

衍伸閱讀：＜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 使用菸品健康福利損

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)

立即分享