

新手媽媽的藍調

漫談產前和產後憂鬱

文／精神醫學部 兒童精神科 主任 張倍禎



祝福所有的新手爸媽都可以開心地迎接新生命
(圖為筆者與先生合影)。

案例分享

小美（化名）進入到診間時不斷的哭泣，當時懷孕六個多月。由於第一次要當媽媽，因此心情特別緊張，腦海裡也會不斷出現許多的擔心如，「寶寶出生後會不會有什麼問題？」、「如果到時寶寶出生了，我的工作怎麼辦？」、「我都不會餵奶、換尿布，怎麼辦？」。由於跟先生小華（化名）要迎接家族中的第一個孩子，因此雙方父母和親朋好友都常常叮嚀小倆口懷孕時需要注意的事項和習俗，讓小美感到更加焦慮。

表1：簡式健康量表（Brief Symptom Rating Scale）

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1.睡眠困難	0	1	2	3	4
2.感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3.覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4.感覺憂鬱心情低落	0	1	2	3	4
5.覺得比不上別人	0	1	2	3	4
6.有過自殺的念頭	0	1	2	3	4

分數說明：

<6分：正常範圍

6-9分：輕度，宜做壓力管理，情緒紓解

10-14分：中度，宜做專業諮詢

15分以上：重度，由精神科診療

※第6題（有無自殺意念）為單項評分。本題為附加題，本題評分為2分以上（中等程度）時，即建議尋求專業輔導或精神科治療。

由於小美懷孕時期體重迅速增加，醫師也叮嚀她要注意飲食預防妊娠高血壓和妊娠糖尿病，讓她很困擾，因為擔心吃太多會有高血壓或血糖的問題，但擔心吃太少又會讓肚子裡的寶寶營養不足。因此小美開始對很多食物忌口，所以當他們到美食餐廳用餐時，她一點也快樂不起來。而且小美因為肚子漸漸越來越大，常常腰痠背痛，也讓她晚上都不能好好休息睡覺。小華發現小美的氣色越來越差，也都沒有笑容，常常說不到兩句話就流淚，因此帶她到精神科門診諮詢。

醫師請小美先利用簡式健康量表（Brief Symptom Rating Scale）（表1）評估自己的身心狀況，發現分數達到15分以上，確實需要精神科門診的介入。醫師診斷小美為產前憂鬱症，建議做定期心理治療，並留意飲食中多攝取含有豐富omega-3的食物，如海鮮、堅果、深海魚。醫師同時也建議小華及小美的親朋好友們，不要因為太熱心而造成小美的壓力。

小美在接受定期的心理治療和規則的門診追蹤後，並同時調整作息和飲食，憂鬱症的

症狀已改善許多。最近更報名了給孕媽咪的瑜伽教室，也和小華一起定期參加媽媽教室，讓自己可以為迎接寶寶做好更完整的準備。小美今天回診時很焦慮地問醫師：「我的憂鬱症在產後會不會再復發？我看到許多社會新聞提到新手媽媽有時會因為情緒不好而傷害寶寶，我很怕我也會不小心傷害到寶寶。」

醫師耐心地聽完小美的問題後，很堅定和溫柔地跟小美說：「妳目前已經在做產後預防的工作了，早期的產前憂鬱症診斷和治療就是預防產後憂鬱症很重要的預防措施。產後多注意自己的情緒變化，可以利用『簡式健康量表』定期為自己的情緒量體溫，如果分數大於10分就建議回來門診諮詢喔！」

懷孕是人生中很重要的一個經驗，準爸爸媽媽也將需要適應彼此關係的改變和學習如何照顧新生命，因此懷孕不僅僅是喜悅，也是一種壓力。在生活壓力事件量表中（單一事件最高分為100分），懷孕的壓力分數就高達40分、新生兒降臨的分數也有39分。

周產期憂鬱症

Perinatal Depression

台灣的觀察性研究¹發現大約有13%孕期女性罹患產前或產後憂鬱症，尤其是懷第一胎的準媽媽，並且在懷胎16週和產後4週罹患憂鬱症的比率最高。但仍有許多憂鬱的準媽媽沒有接受正確的憂鬱症診療。另外也發現大約有一成罹患產前憂鬱症（未經治療）的準媽媽，在產後4週仍持續受憂鬱症的症狀所苦。產前和產後憂鬱症與準媽媽營養不良、早產、寶寶出生體重不足，和孩子發育遲緩有一定的相關性。因此早期的產前和產後憂鬱症的診斷和治療對媽媽的身心健康和寶寶的身心發展都非常的重要。早期產前和產後

憂鬱症治療不只可以幫助媽媽在孕期保持健康的身心狀態，也可以幫忙寶寶在媽媽肚子裡可以獲得充足的營養。

留意產前與產後憂鬱症的症狀

產前與產後憂鬱症的症狀，包括睡不好、暴飲暴食、心情煩躁、易哭泣、無法專心久坐、持續的憂傷情緒、對平常有興趣的活動或事物突然失去興趣、常感到罪惡或生命沒有價值、甚至出現自殺的意念，並可能伴隨身體症狀如頭痛、胸悶、無法順利呼吸。

產前憂鬱症

Perinatal Depression

起因

導致產前憂鬱症的原因仍然不明，有可能與下列的生理、心理與社會因子有關，包括1.因懷孕時期荷爾蒙的變化造成身體出現噁心、想吐、容易疲勞、胸部脹痛、膚質變差等症狀而影響情緒、2.過去曾有憂鬱或焦慮的傾向、3.個性較為小心謹慎、易擔心受怕、要求完美或缺乏自信的準媽媽、4.準媽媽的心理建設不足，如未計畫性或未婚懷孕、5.準媽媽覺得自己孤立無援，因家人未及時伸出援手或擔心懷孕後造成同事與主管的負擔，而影響情緒和體力。

產後憂鬱症

Postpartum Depression

成因

產後憂鬱症的原因目前仍不明，可能與下列的生理、心理與社會因子有關，包括：
1.壓力激素（皮質醇濃度）在生產後變低、
2.雌激素、黃體素和泌乳激素下降、
3.腦中血

清素和正腎上腺素不平衡、4.擔任新手媽媽的角色感到焦慮、5.難以適應有孩子後的生活方式、6.面對生活其他重大壓力事件或生產時經歷重大身心創傷、7.與伴侶或家人有衝突、8.懷孕時造成身體外觀的改變。

產後情緒低落

Postpartum Blue or Baby Blues

大約有50-80%的新手媽媽們，在寶寶出生後的前兩週，出現焦慮和情緒低落的情形，常出現的症狀還包括易怒和哭泣，但這些症狀通常會在兩週內完全緩解。產後情緒低落為正常的情緒反應，因此不必擔心。

產後精神病

Postpartum Psychosis

產後精神病是一種少見但最嚴重的一種產後精神疾病，通常會在產後幾天到14天內出現。常見的症狀包括：1.新手媽媽情緒不穩定和易怒、易哭泣、意識混亂、語無倫次等症狀，也可能出現妄想和幻聽。有時新手媽媽會出現不想照顧寶寶或無法愛寶寶的想法，甚至想要殺死自己和寶寶。產後精神病對新手媽媽和寶寶造成的危險性非常高，建議如果有出現以上的症狀就要立即就醫並找精神科醫師諮詢。

產前和產後憂鬱症的治療

如果準媽媽在懷孕前就已經在服用抗鬱症，建議不要擅自停藥，因為醫學報告指出有高達50%個案的憂鬱症會在停藥後六個月內復發。另外，如果在懷孕期間突然停藥也會造成憂鬱症容易復發。因此如果有準媽媽在服用抗鬱劑時發現自己懷孕了，建議一定要

在自行停藥前與婦產科醫師和精神科醫師一起討論治療方向。

輕度與中度憂鬱症的第一線治療為心理治療，另外也建議（準）媽媽們多運動、正念冥想，在飲食上多攝取omega-3多元不飽和脂肪酸和葉酸的食物。抗鬱劑也是憂鬱症治療的選擇之一，抗鬱劑對腦神經細胞有保護

性的效果，藉由提升神經滋養因子和強化神經鏈結來改善憂鬱症的情緒和食慾，並增加活力。抗鬱劑在懷孕期間和母親哺乳對胎兒和寶寶的安全性高。另外的選擇還包括腦刺激治療（電痙治療、經顱磁刺激）。因此建議與精神科醫師和婦產科醫師一起討論治療藥物的風險和益處來擬定治療方向。

如何預防產前和產後憂鬱症？

1 定期測量心情溫度計

利用簡式健康量表（Brief Symptom Rating Scale）來定期偵測自己的心情，如果大於10分建議尋求心理專業諮詢。產後也可以利用愛丁堡產後憂鬱症量（表2）表來定期偵測自己的情緒。

2 規律運動飲食和找時間休息

每天運動30分鐘，固定三餐的時間，並找時間休息和從事可以讓自己放鬆的活動能協助穩定情緒。

3 正念冥想或孕婦瑜伽

讓自己每天有30分鐘的靜坐和冥想的時間，好好地感受活在當下的感覺。研究顯示瑜珈可以改善懷孕媽媽的產前憂鬱，下背痛和骨盆劇痛的效果。

4 定期參加媽媽教室

拓展自己的生活圈，並且在育兒的領域裡面可以獲得支持和資源。

5 找朋友聊一聊

讓朋友和家人了解自己的感受，表達自己的需求，一起找到更好解決問題的方式。

6 補充含豐富Omega-3多元不飽和脂肪酸（DHA與EPA）和葉酸的食物

美國食品藥品監督管理局於2014年建議，孕婦每週應食用226~340克（8-12盎司）左右的海鮮，以攝取足夠的DHA。DHA和EPA同為Omega-3系列的多元不飽和脂肪酸，是人體必須從食物中攝取的必需脂肪酸，DHA和EPA能強化大腦細胞膜與神經傳導物質，可促進大腦功能、增加大腦皮質，進而改善情緒。醫學研究報告指出患有產前憂鬱症的準媽媽相對未有產前憂鬱症的準媽媽血中的DHA和Omega-3較低²，且憂鬱症時間越長，其Omega-3缺乏的情形越嚴重。另外，台灣的團隊（MBI-Lab身心介面研究中心）與日本團隊的跨國研究也發現補充Omega-3（含EPA1.2克+DHA0.6克）³可以改善產前憂鬱症的症狀。如果準媽媽有情緒低落的情形，可以諮詢醫師並討論是否適合使用Omega-3。即使準媽媽不曾出現過產前憂鬱的症狀，以促進寶寶神經健康發展的立場而言，也建議每日應攝取約200毫克的DHA。

7 諮詢精神科醫師

建議可以向精神科醫師諮詢，通常醫師會協助引導準媽媽應如何與家人、朋友、同事溝通。醫師在診療後，也會提供藥物和心理治療的專業意見給準媽媽參考。

表2：愛丁堡產後憂鬱量表

請您評估過去7天內自己的情況

	同以前一樣	沒有以前那麼多	肯定比以前少	完全不能
1.我能看到事物有趣的一面並笑得開心	0	1	2	3
2.我欣然期待未來的一切	0	1	2	3
	大部分這樣	有時候這樣	不經常這樣	沒有這樣
3.當事情出錯時，我會不必要地責備自己	3	2	1	0
4.我無緣無故感到焦慮和擔心	3	2	1	0
5.我無緣無故感到害怕和驚慌	3	2	1	0
6.很多事情衝著我而來，使我透不過氣	3	2	1	0
7.我很不開心，以致失眠	3	2	1	0
8.我感到難過和悲傷	3	2	1	0
9.我不開心到哭	3	2	1	0
10.我想要傷害自己	3	2	1	0

各項目0-3分，總分30分

• 總分9分以下：絕大多數為正常

• 總分10-12分：有可能為憂鬱症，需注意及追蹤，並近期內再次評估或找專科醫師處理

• 總分超過13分：代表極可能已受憂鬱症所苦，應找精神科醫師處理

資料出處：

衛生福利部心理健康<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4908-70179-107.html>

結語

各位準媽媽和新手媽媽們，辛苦了！懷孕是一個幸福和艱辛的過程，希望您們在懷孕和育兒的過程中，都可以擁有一個獨特美好的經驗。🌸

資料出處

- 衛生福利部國民健康署 <https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz/bsrs5>
- [1] Lin et al. Major depressive episodes during pregnancy and after childbirth: A prospective longitudinal study in Taiwan. Formosan Medical Association 2019; 118:1551-1559.
- [2] Change et al. Polyunsaturated fatty acids and inflammatory markers in major depressive episodes during pregnancy. Progress in Neuropsychopharm Biol Psy 2018; 80:283-278; 週產期憂鬱症病患體內多元不飽和脂肪酸與血中發炎標記的關聯 https://www.tsnpr.org.tw/press_index.php?id=47
- [3] Nishi et al. The efficacy of omega-3 fatty acids for depressive symptoms among pregnant women in Japan and Taiwan: A randomized, double-blind, placebo-controlled trials (SYNCHRO;NCT01948596)