

你以為的幸福背後，她正在努力撐著～

漫談產後憂鬱

文・圖／精神醫學部 兒童精神科 主任 張倍禎

個案分享

在清晨五點的微光中，台中市的天空還帶著一點灰藍色。婉青（化名）輕輕地從床上坐起來，懷裡的寶寶剛剛哭過，現在終於安靜地吸著奶。她今年三十九歲。這個孩子，她等了很久。歷經多年工作打拼、無數次掙扎與考慮，甚至一度以為自己不會成為母親。當她終於抱著這個小小生命時，身邊的人都說：「妳一定特別珍惜吧！」她也這麼以為。但此刻，她只覺得累。

夜裡的餵奶讓她幾乎沒有完整睡眠，身體恢復得比年輕時慢，腰背的痠痛揮之不去。她看著鏡中的自己——眼眶微腫、氣色黯淡——心裡閃過一絲陌生。「我怎麼變成這樣？」她不太敢說出口。因為在別人眼裡，她是「好不容易才有孩子的人」，應該更堅強、更感恩。但親友的關心，有時讓她更沉重。

「這年紀生要更注意喔！」

「妳體力應該撐得住嗎？」

「終於等到了，要好好把握。」

這些話沒有惡意，卻像一層無形的壓力，壓在她心上。彷彿她不能抱怨，不能疲憊，更不能有一點點後悔或低落。



產後第六天，她在客廳餵奶時，突然掉下眼淚。沒有預兆。只是覺得一切太滿了——聲音、責任、期待，還有那種說不清的孤單。她低聲對自己說：「我是不是不適合當媽媽？」這句話讓她愣住，也讓她更難過。

接下來的幾週，她的情緒沒有好轉。她開始對很多事情提不起勁，甚至連寶寶睡著時，她也無法放鬆。夜深人靜時，她會想，如果自己消失一下，是不是比較輕鬆？這個念頭讓她害怕。

先生喬治（化名）其實也觀察到婉青最近都悶悶不樂，飯幾乎都吃幾口就說她吃飽了。喬治也發現婉青半夜到了兩、三點都還沒有回房間睡覺，當他提醒婉青該睡覺時，她總會說：「我去看一下寶寶有沒有醒來。」

有天，喬治跟他的同事凱恩（化名）聊天時才發現原來凱恩的太太之前也有類似



對許多新手媽媽來說，產後身心變化可能比想像中更為劇烈，是需要重視的心理健康狀況。（圖片由AI生成）



早期識別產後憂鬱並介入，不僅能幫助媽媽恢復身心健康，也促進母嬰互動與家庭幸福。（圖片由AI生成）

的情形，並且有因此去看診，醫師診斷是「產後憂鬱症」。當時也有接受藥物和心理治療，才逐漸康復。喬治印象中凱恩的太太常常都是笑容滿面，完全看不出來有過產後憂鬱症。因此喬治決定下定決心帶婉青去就醫。

在診間裡，醫師聽她慢慢說完，語氣溫和地回應：「妳經歷的，其實很常見。尤其對於晚一點才成為母親的女性，壓力有時會更複雜。」醫師更提到無論年齡，每位產後女性都可能經歷情緒低落；這不是脆弱，而是需要被照顧的訊號。那一刻，婉青的肩膀好像是鬆了一點。不是因為問題消失了，而是終於有人理解。

之後的日子裡，她開始接受心理諮詢以及補充高單位魚油，也學著重新安排生活節奏。她允許自己休息，允許自己不完美，也

慢慢學著向家人開口求助。

某個午後，她抱著寶寶坐在窗邊。陽光溫柔地落在她臉上。寶寶在她懷裡輕輕動了一下，然後對她露出一個小小的笑容。她愣了一下，然後也笑了。這次，不是勉強的。她終於明白——成為母親，不分年齡，都需要時間學習。而照顧孩子的同時，自己也值得被照顧。這條路或許晚了一點開始，但她依然可以，一步一步，走得溫柔而堅定。

產後情緒問題並不少見

迎接新生命的誕生，對多數家庭而言是充滿喜悅與期待的時刻。然而，對許多新手媽媽來說，產後的身心變化可能比想像中更為劇烈。從短暫的情緒低落到較嚴重的憂鬱狀態，產後情緒問題並不少見。了解這些變化、學會預防與辨識，並在適當時機尋求協助，是守護母嬰健康的重要關鍵。

產後情緒起伏是正常的。多數產婦在生產後幾天內，可能會經歷所謂的「產後情緒低落（baby blues）」。這通常發生在產後3至5天內，症狀包括：容易哭泣，情緒敏感或焦躁，睡眠不穩，感到疲倦或不安。這類情緒反應多與荷爾蒙劇烈變化、身體疲勞及生活適應有關，通常在兩週內會自然改善。

何謂產後憂鬱症

圍產期情緒障礙（perinatal mood disorders）是全球導致失能的主要原因之一，而自殺則是產後第一年內孕產婦死亡的主要原因之一。圍產期情緒障礙主要可分為三類：產後情緒低落（baby blues）、產後憂鬱症（postpartum depression），以及產後精神病（postpartum psychosis）。

若情緒低落持續超過兩週，甚至影響日常生活，就可能發展為「產後憂鬱症」。常見症狀包括持續悲傷或空虛感，對原本喜歡的事失去興趣，食慾或睡眠明顯改變，感到無價值或過度自責，難以與寶寶建立情感連結，嚴重時可能出現自傷或傷害寶寶的念頭。

產後憂鬱症並非個人意志薄弱，而是一種需要重視的心理健康狀況。台灣的研究發現，約有5%的懷孕婦女在生產後產生產後憂鬱症¹。而產後憂鬱症的危險因子包含教育程度較低、有精神疾病家族病史、缺乏產後休養，以及面臨家庭關係壓力的女性。研究也顯示，產後發作的重度憂鬱症（MDE, major depressive episode）相比於產前憂鬱症者，早產率較高且新生兒出生體重較低。

如何預防產後憂鬱症

雖然產後憂鬱無法完全避免，但透過一些方式可以有效降低發生的風險。首先，建立良好的支持系統非常重要，與伴侶、家人或朋友保持溝通，適時表達自己的需求與感受，有助於減輕心理壓力。同時，新手媽媽應盡可能安排休息時間，即使照顧新生兒十分辛苦，也要避免長期過度疲勞。

此外，維持均衡飲食並搭配適度活動，例如輕度運動，也有助於穩定情緒。在心理層面上，學習降低對自己的過高期待，接受「不完美的育兒」，能減少不必要的自責與壓力。最後，主動尋求相關資訊與支持，例如參加產後支持團體或諮詢專業人員，能幫助媽媽更早適應新的生活階段，並提升整體心理健康。

家人朋友可以如何幫忙，何時需要就醫

產後媽媽的情緒照護，不只是個人責任，更需要整個家庭的支持。家人與朋友可以主動關心與傾聽，而非批評或否定，分擔育兒與家務工作，鼓勵媽媽休息與外出放鬆和協助觀察情緒變化並適時陪同就醫。

當出現某些情況時，應考慮儘早尋求專業協助，例如情緒低落持續超過兩週、已影響日常生活，或無法正常照顧自己與寶寶；若同時伴隨強烈的焦慮、恐慌或長期失眠，甚至出現自傷或傷害他人的念頭，亦需特別留意。此外，若家人觀察到產婦有明顯異常的情緒或行為改變，也應提高警覺。此時可尋求身心科／精神科、心理諮商或婦產科的專業評估，並依個別情況搭配適當的治療方



補充高單位omega-3已被證實可協助改善後憂鬱，新手媽媽平常可多吃富含Omega-3的食物例如深海魚、亞麻籽、核桃。（圖片由AI生成）

式，包括心理支持，高單位omega-3的補充或藥物治療。

家人和朋友如果不知道要何時陪同就醫可以透過「心情溫度計」（BSRS，Brief Symptom Rating Scale）來協助評估。BSRS是一種簡便且常用的心理健康自我評估工具，主要用於快速篩檢個人的情緒困擾程度。量表通常包含五個核心項目，評估近一週內的心理狀態，包括失眠、焦慮、憂鬱、易怒及自卑感，每一題依嚴重程度以0至4分評分（0分為完全沒有，4分為非常嚴重），總分範圍

為0至20分。

一般建議，量表總分0～5分為情緒狀況穩定；6～9分表示輕度情緒困擾，可持續觀察並適度調整生活；10～14分為中度困擾，建議考慮尋求專業諮詢；15分以上則為重度困擾，應儘早就醫或接受心理專業協助。此外，還有一個星星題（如是否有自傷想法）中出現2分或以上，都建議立即尋求專業協助。因此，如果新手媽媽的分數到達了10分以上就建議需要就醫。

如何治療產後憂鬱症

產後憂鬱症的治療通常採取多層次且個別化的方法，目標在於改善情緒困擾、恢復日常功能，並促進母嬰互動。產後憂鬱症的治療可分為心理治療，藥物治療社會與家庭支持與補充營養如omega-3的補充。

1 心理治療

心理治療包括認知行為治療（CBT），幫助產婦辨識負面思維並調整情緒反應與行為模式和人際心理治療（IPT），著重改善人際關係與社會支持網絡，協助應對角色轉換與壓力。另外，也可以以團體或產後支持小組，透過與其他媽媽分享經驗，減少孤單感並獲得情緒共鳴與實用建議。

2 藥物治療

若產後憂鬱症的症狀為中度至重度，醫師可能建議使用抗憂鬱藥，如選擇性血清素回收抑制劑（SSRI），並會評估對母乳餵養的安全性，專業醫師將監控並調整劑量。

3 環境支持

社會與家庭支持也十分重要，伴侶與家人分擔育兒及家務，提供正向回饋與情緒支持，鼓勵媽媽表達感受而非壓抑，並及早連結社區資源或心理諮詢服務，以避免孤立，整合這些方式可有效協助媽媽度過產後憂鬱期。

4 補充Omega-3

補充高單位的omega-3也被證實可協助改善後憂鬱症。Omega-3是人體必需的不飽和脂肪酸（PUFAs），由於人體無法自行合成，必須透過飲食攝取才能維持足夠量。Omega-3主要分為EPA和DHA，其中EPA具有抗發炎作

用，且近期研究顯示對憂鬱症的治療有良好效果；DHA則是構成大腦脂肪酸約30%的重要成分。

在台灣的研究中，我們發現產前憂鬱症的媽媽血液中發炎指標偏高，但體內 EPA、DHA及總Omega-3水平偏低²。綜合分析研究也支持這一結果，並指出產前及產後憂鬱症的媽媽體內的Omega-6 / Omega-3比例較高，顯示發炎程度較嚴重³。此外，全球首個以Omega-3治療產前憂鬱症的研究發現，每日補充3.4公克Omega-3可明顯改善產前憂鬱症的症狀⁴。國際營養精神醫學研究學會（IS-NPR）的指南也建議，Omega-3在孕期憂鬱症的治療中扮演一定的角色，但建議有補充需求的孕婦先諮詢醫師，確保安全與適量⁵。平常也可以多吃富含Omega-3的食物例如深海魚（鮭魚、沙丁魚、鯖魚）、亞麻籽、核桃。

結語

產後憂鬱症是許多新手媽媽在生產後可能面臨的心理健康挑戰，症狀包括持續情緒低落、焦慮、失眠、對生活或寶寶失去興趣，甚至出現自傷念頭。雖然輕微的產後情緒波動（baby blues）很常見，但若症狀持續超過兩週或影響日常生活，就需要及早尋求專業協助。

預防與調適方法包括建立支持系統、充足休息、均衡飲食與適度運動、降低育兒壓力，以及參與產後支持團體。治療方式則可能包括心理治療、藥物治療和家庭支持。早期識別與介入，不僅能幫助媽媽恢復心理健康，也促進母嬰互動與家庭幸福。

產後憂鬱症小提醒

生完寶寶心情起伏很常見，但如果情緒低落超過兩週伴隨焦慮、失眠，或難以照顧自己和寶寶，就要留意產後憂鬱。

- **建立支持系統**：和伴侶、家人或朋友分享感受。
- **充足休息**：輪流照顧寶寶，抓住補眠時間。
- **均衡飲食與輕度運動**：深海魚、亞麻籽、核桃都含 Omega-3，有助改善情緒。
- **降低育兒壓力**：接受「不完美的育兒」，給自己空間。
- **必要時尋求專業協助**：心理諮商、身心科或婦產科。

媽媽心理健康，就是寶寶最好的照顧！

心情溫度計

請您仔細回想在最近一星期中〈包括今天〉，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表自己感覺的答案。🕒

身心適應狀況	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易睡或早醒	0	1	2	3	4
總計：_____分					
* 有自殺的想法	0	1	2	3	4

簡式健康量表的總分等級及建議

- 0～5分：身心適應狀況良好，請繼續維持自己的好心情。
 - 6～9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。要注意調整一下自己的壓力狀況，試著多放鬆心情喔！
 - 10～14分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
 - 15分以上：重度情緒困擾，需高關懷，建議尋求專業輔導或精神科治療。
- * 有自殺的想法：本題為附加題，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。

1. Lin et al. Major depressive episode during pregnancy and after childbirth: A Prospective longitudinal study in Taiwan. J Formos Med Assoc. 2019; 118(11):1551-1559. Doi: 10.1016/j.jfma.2019.03.003
2. Chang et al. Polyunsaturated fatty acids and inflammatory markers in major depressive episodes during pregnancy. Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry. 2018; 801(Pt C):273-278. Doi: 10.1016/j.pnpbp.2017.05.008
3. Lin et al. Polyunsaturated fatty acids in perinatal depression: A systematic review and meta-analysis. Bio Psychiatry 2017; 82(8):560-569. Doi:10.1016/j.biopsych.2017.02.1182
4. Su et al. Omega-3 fatty acids for major depressive disorder during pregnancy: results from a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. J Clin Psychiatry. 2008; 69(4):644-51. Doi:10.4088/jcp.v69n0418
5. Guu et al. International Society for Nutritional Psychiatry Research Practice Guidelines for Omega-3 Fatty Acids in the Treatment of Major Depressive Disorder. Psychother Psychosom. 2019; 88(5):263-273. Doi: 10.1159/000502652