



有這種情況的人並不止您一個人!

若得不到幫助，情緒低落的母親將難以應付日常生活和各種壓力。她們可能無法與自己的寶寶建立親密的母子關係。她們的寶寶可能會出現學習能力障礙或行為問題。

及時治療可以改變這一切。不幸的是，大部份婦女從未得到過她們所需要的幫助。及時獲得幫助可以避免日後發生更嚴重的問題。

Resources

Family Mental Health Foundation
800-PPD-HOPE (800-773-4673)
www.fmf.org

Mental Health Association of Maryland
800-572-MHAM (800-572-6426)
www.healthynewmoms.org

Postpartum Support International
800-944-4PPD (800-944-4773)
www.postpartum.net



Martin O'Malley, 州長
Anthony G. Brown, 副州長
John M. Colmers, 馬里蘭州健康與心理衛生局局長

馬里蘭州健康與心理衛生局

Center for Maternal and Child Health (婦幼保健中心)
201 West Preston Street, Room 317
Baltimore, Maryland 21201
410-767-6713
1-877-4MD-DHMH (463-3464)
傳真：410-333-5233
轉接服務：1-800-735-2258

心理衛生管理處
410-402-8300

馬里蘭州健康與心理衛生局 (DHMH) 在服務計畫和設施管理方面執行無歧視政策。這項政策禁止以種族、膚色、性別或原國籍為由而進行歧視，並且在提供就業機會以及提供有利條件、特別照顧和便利等方面均須遵循此政策。

本部門遵循美國殘障人士法案之規定，確保符合資格的殘障人士有機會得到馬里蘭州健康與心理衛生局提供的服務、參與各項計畫、獲得福利待遇及就業機會，並使他們從這些服務和計畫中受益。

產後 抑鬱症 簡介

每八位初作母親的婦女中就有一位患有抑鬱症，但抑鬱症可以治療。您求醫治療就是在為家人和您自己著想。



產後抑鬱症

病因

發生抑鬱症是因為腦部發生了化學變化。初作母親時的種種巨大壓力會誘發抑鬱症。生過孩子後，體內的荷爾蒙發生變化，這也會誘發抑鬱症。尚不清楚真正的原因是甚麼。

這是否是「產後憂愁」？

不是。大部份初作母親的婦女都會出現「產後憂愁」現象，但其症狀輕微。這些婦女會愛哭、焦慮，並且脾氣暴躁。這些症狀時有時無，但持續時間不會超過產後兩週。

患病因素

抑鬱症在符合以下情形的婦女中更常見：

- ◆ 過去（懷孕前、孕期期間或孕期結束後）曾患有抑鬱症或躁鬱症
- ◆ 嚴重的經前症候群(PMS)
- ◆ 家庭成員患有抑鬱症或躁鬱症
- ◆ 近期承受的壓力，例如親人去世，以及家庭問題或工作問題

然而，無上述患病因素的婦女也可能感到沮喪。

我是否患有產後抑鬱症？

抑鬱症的症狀最常出現於產後兩週至數月內。如果以下症狀持續時間超過兩週，則應求醫治療：

- ◆ 感到非常悲傷、焦慮或脾氣暴躁
- ◆ 時常哭泣
- ◆ 無心緒去料理日常事務
- ◆ 不感到飢餓，或者不餓的時候也吃東西
- ◆ 不想照料自己（穿衣、洗浴、梳理頭髮）
- ◆ 感到疲勞，卻無法入睡；或者嗜睡
- ◆ 對過去喜歡的事情再無樂趣或不再感興趣
- ◆ 精力難以集中
- ◆ 感到毫無希望
- ◆ 猶豫不決
- ◆ 對嬰兒過分操心，或者不關心嬰兒
- ◆ 怕自己會傷害嬰兒，或者害怕與嬰兒單獨待在一起
- ◆ 有自殘或自殺的念頭



治療

用於治療抑鬱症的藥物療效極好。許多婦女在哺乳期服用這類藥物。對此需要作進一步的調查研究，但這類藥物對以母乳哺育的嬰兒造成危害的可能性很小。

諮詢亦有助益。對於某些婦女，諮詢便可以解決問題。對於其他婦女，可在接受諮詢的同時服用醫生開的藥。家人、朋友或幫助組織也可以協助您減輕各種壓力。

甲状腺失調和躁鬱症之類的其他健康問題也會引起許多同樣的症狀，但卻需要以不同的方法治療。應該請教那些曾治療過婦女抑鬱症的醫生。您可以與醫生一起選擇一項適合您的治療方案。