

分娩後的悲傷感覺 -- 一個‘隱蔽’的問題 Sad feelings after childbirth – a ‘hidden’ problem

雖然生孩子通常是一件愉快的事情，但有些婦女卻會在產後變得抑鬱或焦慮。這個問題有時名為產後抑鬱症 (postnatal depression, 簡稱PND)。有大約15-20%的母親受到影響。然而，這往往是一個‘隱蔽’的問題，因為有些婦女覺得很難與別人談論這個問題。感覺悲傷或焦慮的婦女往往不敢告訴任何人，因為她們生怕別人會認為她們是‘不好’的母親或是認為她們應付不來。這可能會使這些婦女感覺更孤立。

其實患產後抑鬱症和焦慮的婦女可以得到保密的幫助。預早計劃、有一個支持她的伴侶、並且知道誰可以幫助她能夠減少出現這些問題的可能性。

PND的症狀是什麼？

PND可以在產後第一年的任何時候內發生。在剛分娩後，婦女感覺情緒激動和焦慮是正常的。但如果這個情況持續超過兩個星期、或如果類似下列的症狀使她不知所措，就必須求助：

- 感覺情緒‘低落’；對事物失去興趣或樂趣
- 食慾不振
- 餵養嬰孩後，在晚上不能入睡
- 即使在產後很多個月後仍然感覺疲憊不堪
- 哭泣、感覺易發怒、焦慮或困惑、感覺不能勝任
- 突然驚恐不安；不想一個人獨處
- 即使嬰孩已經幾個月大，還是對於房事不感興趣
- 不想出外或去見人

什麼事情導致PND？

生孩子是可喜的事

但他們也可能會帶來很多壓力。初為人母既辛苦、責任大而又睡眠時間少——做母親的可能需要經過一段時期才能適應。對於單身的父母、或沒有家人在附近幫忙的夫婦而言，為人父母尤其困難。有時有些人說：“我的母親帶大六個孩子——為什麼一個只有一、兩個孩子的婦人會有問題呢？”但時代轉變了，現在有更多的夫婦在沒有親戚的支援下撫養孩子，而且可能有更多經濟壓力迫使孩子的雙親出外工作。語言的障礙和過去接受過酷刑和創傷的經歷也可能會增加初為人母者的壓力。

在有些文化中，
較年老的一代可能相信PND是由於沒有依照懷孕期中和產後的傳統做法去做所導致
—
但研究顯示:這不是原因。患上PND並不表示該婦人不是一個好母親。也不是神給她的懲罰。

怎樣做才可以減少患上PND的可能性？

當你仍在懷孕期中，就要預早計劃(尤其是如果你上一次懷孕時曾患PND)。

- 避免在分娩前後的日子作出其他重大的轉變(例如搬家、翻修房子、轉換工作)
- 上產前班，以便準備孩子的誕生(即使你已生過孩子)
- 給你的伴侶心理準備
與他談論有關新生嬰孩所帶來的額外工作量。請他計劃在你產後盡量告多些假
- 在產後請家人或朋友幫助你，
尤其是如果你有其他的孩子。你也可以向助產士或醫院的社會工作員詢問你的區內有哪些支援的服務
- 如果你在上次懷孕後曾患PND，就要告訴全科醫生和助產士。

如果你認為你患上了PND，誰可以幫助你？

- 全科醫生或助產士
- 當地的幼童保健中心 (Early Childhood Health Centre)
- Tresillian 家庭照顧服務 (Tresillian Family Care Service) 的24小時電話服務 (02) 9787 5255 或 1800 637 357 (不收長途電話費)
- Karitane 育兒法協會(Karitane Mothercraft Society) 的24小時電話服務 (02) 9794 1852 或 1800 677 961 (不收長途電話費)

如果你需要別人幫助你用英文打電話，請電翻譯及口譯服務(Translating and Interpreting Service, 簡稱 TIS), 電話: 131 450。

你可以在多元文化通信的網址上找到更多有關健康方面的中文資料:

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>

**在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。**