

產後心理健康 (Postpartum Mental Health)

產後憂鬱 (Postpartum Blues)

許多媽媽大約在寶寶出生後的 3-5 天左右會出現「產後憂鬱」。這是極為常見的情況，而且情況最長可能會持續 1-2 週。

您可能會：

- 感到有點悲傷、煩躁、焦慮或過於敏感
- 無緣無故地哭泣
- 不耐煩和易怒
- 注意力無法集中
- 感到過度疲倦或是無法入睡
- 發現自己的情緒多變，例如時而快樂時而悲傷

如果這些感覺沒有消失或者情況變得惡化，則可能是產後憂鬱症或焦慮症的徵兆。獲得親近者的支持並進行自我照護可能有助於您維持心理健康，並在您出現產後憂鬱時順利應付。

產後憂鬱症 (Postpartum Depression)

- 產後憂鬱症或焦慮症可能在寶寶出生後第一年的任何時間發生。
- 症狀可能包括感到不知所措或絕望、想法消極或是無法享受您過去喜歡的事情。您也可能會出現頭痛或食慾改變等身體症狀。
- 如果症狀持續出現 2 週以上而且情況沒有改善，則表示您可能患有產後憂鬱症。
- 如果您在懷孕前或懷孕期間已經患有憂鬱症或焦慮症，患產後憂鬱症的機率可能會增加。
- 產後憂鬱症倘若未得到妥善治療，可能會影響您與寶寶、伴侶以及家人的關係。也可能會影響您照顧自己和寶寶的能力。
- 當您首次發現自己出現憂鬱症和焦慮症的症狀時，請務必尋求協助。尋求協助並不意味自己脆弱或是您不是好母親。尋求協助以獲得需要的支持，才能儘快好轉。
- 進行自我照護，在身心方面照顧好自己，也能夠減輕您的症狀。

如果您為產後憂鬱症所苦，您並不孤單。
(If you are struggling, you are not alone.)

有任何疑問或是需要協助？ (Questions or Need Help?)

1. 請與您的健康照護提供者討論
2. 如需支援以及獲得相關資訊，請撥打健康連結 (Health Link) **811** 或是心理健康服務熱線 (Mental Health Helpline) **1.877.303.2642**

如需有關產後憂鬱症的資訊，請造訪 www.ahs.ca/ppd

如需有關產後心理健康以及自我照護的資訊，請造訪「健康父母，健康子女」(Healthy Parents, Healthy Children) www.healthyparentshealthychildren.ca