



# 产后抑郁症

## 关键点

- 患上产后抑郁症 (PPD) 不是您的错。这是一种医学疾病，需要治疗才能改善。
- 许多女性在产后会患上产后抑郁症。这是新妈妈最常见的问题。如果您认为自己患上产后抑郁症，请告知医务人员。
- 产后抑郁症会使您难以照顾自己和孩子。
- 如果您有产后抑郁症的体征或症状，请就相关治疗方法咨询医务人员。
- 某些类型的心理咨询有助于预防抑郁症。如果您有患抑郁症的风险，请咨询医务人员以寻找心理咨询师。

## 什么是产后抑郁症？

产后抑郁症 (PPD) 是一种医学疾病，许多女性在产后会患上这种疾病。患者会在产后很长一段时间内出现强烈的悲伤、焦虑 (忧虑) 和疲倦感。这些感觉会使患者难以照顾自己和孩子。产后抑郁症可在产后的任何时间发生。它通常始发于产后 1 至 3 周内。它需要治疗才能好转。

产后抑郁症是[围产期抑郁症的一种](#)。围产期抑郁症是在怀孕期间或产后的第一年发生的抑郁症。在刚分娩的女性中，产后抑郁症是最常见的并发症。它影响多达七分之一的妇女 (约占 15%)。

对于一半的确诊为产后抑郁症的女性而言，这是她们第一次患上抑郁症。此外，她们在怀孕期间可能有抑郁症的体征和症状。如果您在某次怀孕时患有产后抑郁症，则很可能在再次怀孕时会再次发生该病症。

产后抑郁症不是您的错。它不会使您成为坏人或坏妈妈。如果您认为自己患上产后抑郁症，请告知医务人员。

## 产后抑郁症和产后情绪低落是一样吗？

不一样。相比于[产后情绪低落](#)，产后抑郁症的持续时间更长、更严重。产后情绪低落是指女性在产后可能出现的悲伤感。产后情绪低落可发生在产后 2 至 35 天，并且可能持续长达 2 周。患者可能无法入睡、情绪低落或易怒，并且经常哭。如果您的悲伤情绪持续超过 2 周，请告知医务人员。他们会检查您是否患有产后抑郁症。

## 产后抑郁症的体征和症状是什么？

如果您有五个或以上的体征或症状，并且其持续超过 2 周，则可能患有产后抑郁症。疾病的体征是指其他人可以看到或发现的表现，例如皮疹或咳嗽。症状是您感觉到但别人看不到的疾病表现，例如喉咙痛或头昏眼花。

产后抑郁症的体征和症状包括：

### 您在感觉方面的变化：

- 每天大部分时间都感到沮丧
- 感到羞耻、内疚或感觉自己很失败
- 大部分时间感到恐慌或害怕
- 情绪波动剧烈

### 您在日常生活方面的变化：

- 对平时喜欢做的事情不感兴趣
- 一直感到疲倦
- 进食量比平时多很多或少很多
- 体重增加或减少
- 难以入睡或睡眠过多
- 难以集中精神或做出决定

### 您在看待自己或孩子方面的变化：

- 难以与孩子建立亲密关系
- 想伤害自己或孩子
- 想自杀 (杀死自己)



如果您认为自己有产后抑郁症的体征或症状，请立即致电医务人员。您和您的医务人员可以采取一些措施来帮助您改善情绪。如果您担心您会伤害自己或孩子，请致电 911 紧急服务。

## 产后抑郁症会影响您的孩子吗？

会。产后抑郁症会使您难以照顾自己和孩子。这就是务必尽早治疗产后抑郁症的原因。如果不治疗产后抑郁症：

- 您可能会漏掉[产后检查](#)，并且不遵循医务人员的指示。
- 您可能会发现难以与孩子建立亲密联系。
- 孩子可能无法长时间母乳喂养。产后抑郁症可能使您和孩子难以习惯[母乳喂养](#)。[母乳](#)是孩子出生后第一年的最佳食物。
- 您的孩子可能无法获得所需的医疗护理。产后抑郁症可能会使您难以照顾生病的孩子。您可能无法发现孩子出现了需要尽快就医和治疗的[健康问题](#)。您可能难以让孩子定期接受[儿童保健服务](#)，例如[接种疫苗](#)。接种疫苗有助于保护孩子免于感染有害的传染病。
- 您的孩子可能会在将来出现学习、行为和发育问题以及精神疾病。

对产后抑郁症进行治疗可帮助您改善情绪，并让您能够照顾孩子。如果您认为自己患上产后抑郁症，请告知医务人员。

## 什么因素会导致产后抑郁症？

我们不能完全确定产后抑郁症的致病因素。任何人在产后都可能发生产后抑郁症。可能的原因包括：

- 基因。基因是人体细胞的一部分，存储着人体生长和运行方式的指令。基因从父母传给孩子。在家庭成员患有抑郁症的人群中，抑郁症更为常见。这被称为抑郁症[家族史](#)。
- 产后激素水平改变。激素是人体内的化学物质。一些激素帮助控制您的情绪和心情。在怀孕期间，人体内的雌激素和[孕激素水平较高](#)。但是，在分娩后的最初 24 小时内，这些激素会迅速恢复到正常水平。激素水平的快速下降可能会导致产后抑郁症。
- 甲状腺激素水平低。甲状腺是位于颈部的一个腺体，可帮助人体利用和储存食物中的能量。

## 您有患产后抑郁症的风险吗？

某些因素会使您比其他人更容易患上产后抑郁症。这些因素被称为危险因素。有危险因素并不意味着您肯定会患上抑郁症。但有危险因素可能会增加您患抑郁症的几率。咨询您的医务人员，以了解您是否有患产后抑郁症的风险。

您的医务人员会在产后检查时筛查(检查)您是否有产后抑郁症。筛查是指医务人员会询问您有关您的风险、感受和情绪的问题。如果筛查显示您可能患有产后抑郁症或存在患产后抑郁症的风险，您的医务人员可以帮助您进行治疗。

产后抑郁症的危险因素包括：

- 您在怀孕期间患有抑郁症，或者过去曾经患有严重抑郁症或其他精神疾病。或者您有抑郁症或精神疾病的家族史。
- 您遭受过身体或性虐待。或者您与伴侣之间存在问题，包括[家庭暴力](#) (也称为亲密伴侣暴力或 IPV)。
- 您在生活中承受压力，例如与伴侣分离、亲人死亡，或者您或亲人患病。或者您失业或收入低、受教育程度低，或者很少获得家人或朋友的支持。或者您的怀孕是计划外或意外怀孕，或者您未满 19 岁。
- 您有糖尿病。糖尿病可以是[既存糖尿病](#) (也称为孕前糖尿病)。既存糖尿病是指您在怀孕前患有的糖尿病。或者，糖尿病也可以指[妊娠糖尿病](#)。妊娠糖尿病是指某些女性在怀孕期间患上的一种糖尿病。
- 您在怀孕期间出现并发症，例如[早产](#)、[多胎妊娠](#)、[先天缺陷](#)和[妊娠失败](#)。早产是指孩子在妊娠 37 周之前过早出生。多胎妊娠是指一次妊娠一个以上胎儿。出生缺陷是指改变身体一个或多个部位的外形或功能的疾病。出生缺陷可能会导致整体健康、身体发育或身体功能方面的问题。妊娠失败是指胎儿在出生前死亡。
- 您[吸烟](#)、[饮酒](#)或使用[有害药物](#)。
- 您在母乳喂养或照顾孩子时遇到困难。或者您的孩子生病或患有疾病。或者，您对身为母亲有负面想法，并难以适应您的母亲身份。

对您的母亲身份的负面想法和感受包括：

- 怀疑自己能否成为一个好母亲
- 为了成为一个完美的母亲，给自己施加压力
- 感觉自己不像孩子出生前那样了
- 生完孩子后觉得自己的吸引力降低了
- 没有自己的空闲时间
- 由于您睡眠不佳或睡眠不足而感到疲倦和喜怒无常

不要害怕咨询医务人员。他们可以帮助您和孩子保持健康。

## 可以产后抑郁症预防吗？

美国预防服务工作组表示，对于患抑郁症风险很高的女性，某些类型的心理咨询（也称为心理治疗）可以预防围产期抑郁症（包括产后抑郁症）。咨询是指您与咨询师或治疗师谈论您的感受和疑虑。他们可以帮助您了解您自己的感受、解决问题并应对日常生活中的事情。

工作组建议为具有以下 1 个或以上危险因素的女性提供咨询：

- 当前有抑郁症的体征和症状
- 有抑郁症或其他精神疾病的病史
- 十几岁时怀孕或单身母亲
- 生活压力大，例如低收入
- 亲密伴侣暴力的受害者

工作组建议两种咨询方法，以预防高风险女性发生产后抑郁症：

- 1. 认知行为疗法 (CBT)。** 认知行为疗法通过改变您的思维和行为方式，来帮助管理负面想法。常见类型的认知行为疗法包括与治疗师合作，以帮助您设定目标，并识别出负面的想法和行为，以便您可以开始以不同的方式进行思考和行动。
- 2. 人际关系治疗 (IPT)。** 人际关系治疗可帮助您识别和处理个人生活中的状况和问题，例如与伴侣和家人的关系、工作或邻里的状况、患病或失去亲人。常见类型的人际关系治疗包括与治疗师合作，进行角色扮演、回答开放式问题（非“是”或“否”问题），并仔细观察您如何做出决定以及与他人沟通。



如果您患产后抑郁症的风险较高，您的医务人员可帮助您进行认知行为疗法和人际关系治疗。坦诚告知您的医务人员您的生活、怀孕和感受，以便医务人员可以帮助您寻找咨询师以进行治疗。



## 如何治疗产后抑郁症？

如果您认为自己患上产后抑郁症，请立即联系医务人员。您的医务人员可以是：

- 产前保健医务人员。产前保健医务人员是在您怀孕期间提供医疗保健的医务人员。
- 主管医务人员。主管医务人员是您的主要医务人员，可为您提供常规医疗保健。
- 精神健康医务人员。精神健康医务人员可以是精神科医生、心理学家、社会工作者、咨询师或治疗师。
- 您孩子的医务人员。

为了确定您是否患有产后抑郁症，医务人员会询问您有关您的感受的问题。他想知道您的感受是否导致您在照顾自己和孩子方面出现问题。他可能会要求您填写一个称为抑郁症筛查问卷的表格。您在表格上的答案可以帮助他确定您是否患有产后抑郁症。

医务人员可能会进行测试，以了解您是否有其他可能导致产后抑郁症的健康问题。例如，他可能检查您的甲状腺激素。甲状腺激素水平低可能导致产后抑郁症。

对于产后抑郁症，越早求助于医务人员，就越好。您可以开始接受治疗，让您能够照顾好自己和孩子。治疗可能包括：

- **咨询**，例如认知行为疗法和人际关系治疗。
- **支持小组**。支持小组是几组人一起聚会或在网上分享他们对某些主题的感受和经验。请您的医务人员或咨询师帮助您寻找产后抑郁症支持小组。
- **药物**。产后抑郁症通常需要使用药物进行治疗。

用于治疗产后抑郁症的药物包括：

- **抗抑郁药**。这些药物可用于治疗多种抑郁症，包括产后抑郁症。其中一些药物会产生副作用，例如口干或体重增加。此外，如果您正在**母乳喂养**，有些药物不安全。咨询您的医务人员，以确定某种药物是否适合您。
- **雌激素**。这种激素在月经周期和怀孕期间起着重要作用。在分娩过程中，体内雌激素水平迅速下降。为了改善产后抑郁症，医务人员可能建议您在皮肤上贴一个雌激素贴片，以补充体内缺乏的雌激素。如果您正在母乳喂养，请咨询医务人员，以确定贴片对您是否安全。您可以通过母乳将雌激素传递给孩子。

如果您正在使用治疗产后抑郁症的药物：

- 在未经医务人员同意的情况下，请勿开始或停止使用任何治疗产后抑郁症的药物。重要的是，您使用所有药物的持续时间必须按照医务人员的处方医嘱。如果您过早停用某些用于治疗抑郁症的药物，则会产生副作用。请按照医务人员有关如何用药的说明。
- 如果您正在母乳喂养，那么某些用于治疗产后抑郁症的药物对您来说并不安全。咨询您的医务人员，以确保您使用的药物对您和孩子都是最有利的。
- 有些人用一种叫做圣约翰草 (**St. John's wort**) 的草药来治疗抑郁症。我们并不清楚这种草药对患产后抑郁症女性的安全性如何。这需要更多的研究。在我们对此有更多了解之前，切勿服用圣约翰草治疗产后抑郁症。

## 如果您患有产后抑郁症，怎么做才能帮助您感觉好些？

您可以通过以下方法，使医务人员提供的治疗达到更好的疗效：

### 保持健康和体格强健。

- 每天做一些运动。散步或去健身房。
- 多吃健康食品。健康食品包括水果、蔬菜、全麦面包和瘦肉。尽量少吃甜食和咸味零食。
- 尽可能多休息。在孩子睡觉时，尽量也去睡觉。
- 不要喝酒。酒包括啤酒、葡萄酒、鸡尾酒和白酒。酒是一种抑制剂，这意味着它可以使人体变得迟钝，让您更加沮丧。酒精还可能会与治疗产后抑郁症的药物发生相互作用。在母乳喂养时，喝酒绝对不是好主意。这是因为您可以通过母乳将酒精传递给小孩。
- 不要使用毒品。毒品会影响人体功能，并可能导致用于治疗产后抑郁症的药物出现问题。您还会通过母乳将毒品传递给孩子。

### 寻求并接受帮助。

- 与您关心的人和关心您的人保持联系。告诉您的伴侣、家人和朋友您的感受。
- 给自己留出时间。请您信任的人照看孩子，以便您可以出门。拜访朋友、到户外去或做自己喜欢的事情。计划一些时间，与您的伴侣单独相处。
- 让其他人在家里帮忙。请您的朋友和家人照看孩子，帮忙做家务或去购物。不要害怕告诉他们您需要什么。

### 减轻压力。

- 做您在产前就喜欢做的事情。听音乐、读一本好书或去上课。做一些在怀孕之前能让您感到良好的事情。
- 孩子刚出生后，尽量不要让生活发生任何重大改变。这些改变包括搬迁或更换工作。重大改变可能会在不当的时候徒添您的生活压力。
- 与您的老板讨论重返职场。也许在您刚开始重返职场时，可以在家工作或者兼职。

## 什么是产后精神病？

产后精神病是一种罕见的严重抑郁症。它与产后抑郁症不同。在每 1,000 名女性中，约 1-2 人患有产后精神病，通常在产后的最初两周开始。患有某些精神疾病（双相障碍或分裂情感性障碍）的女性比其他女性更容易发生产后精神病。

如果您患有产后精神病，则需要接受治疗，以使病情好转。如果您有以下任何体征或症状，请立即致电您的医务人员：

- 看到或听到不存在的事物
- 感到思维非常混乱
- 感到绝望、沮丧或不安
- 过度多疑，例如您无法信任他人或您认为其他人想伤害您
- 情绪快速波动

- 即使您确实很累，也难以入睡
- 考虑或试图伤害自己、孩子或其他人

如果您想伤害自己或孩子，请立即致电紧急服务部门 (911)。

上次审查时间：2019 年 3 月