



您是否正在與產後憂鬱症或焦慮作鬥爭？

當您的家庭迎接新生兒的到來時，有時感到擔憂、不知所措、有壓力和其他強烈情緒是很正常的，尤其是在前一兩週。但是，如果這些感覺和想法讓您很難照顧您的孩子，那麼可能存在其他問題。

在全球範圍內，約 10% 的孕婦和 13% 剛分娩的女性會出現心理健康障礙，主要是憂鬱症。¹產後焦慮也很常見。在高達 50% 的案例中，憂鬱症和焦慮會同時發生。²

產婦心理健康障礙是可以治療的。它們也很常見，幾乎影響著任何女性。這些問題往往是由於荷爾蒙水平變化、睡眠不足以及妊娠期間和分娩後壓力增大所致。事實上，世界各地的醫學專家建議，在產後常規護理中納入心理健康障礙篩查。此篩查通常包括回答一組關於情緒和想法的簡短問題。

需要留意的跡象

以下是產後憂鬱症和焦慮的常見症狀。請勾選符合您的情況的任何描述：

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 哭得比平時多 | <input type="checkbox"/> 有傷害自己或孩子的想法 |
| <input type="checkbox"/> 感覺憤怒、脾氣暴躁、焦躁不安或緊張 | <input type="checkbox"/> 恐懼和擔憂佔據了您的思維 |
| <input type="checkbox"/> 疏遠家人和朋友 | <input type="checkbox"/> 心率加快、頭痛、胸痛、噁心 |
| <input type="checkbox"/> 感覺麻木，對自己的寶寶不感興趣 | <input type="checkbox"/> 無法入睡 |
| <input type="checkbox"/> 感覺自己失去理智 | <input type="checkbox"/> 不停查看寶寶的狀況 |
| <input type="checkbox"/> 嚴重懷疑自己是否能成為一個好媽媽 | |

如果您有這些症狀，最好諮詢您的醫生。醫生可以對您進行評估，如果需要，還可以為您轉介心理健康專家。

在任何情況下都應該尋求幫助

無論您是否有心理健康問題，照顧孩子都並非易事。照顧好自己也很重要。考慮向您信任的人尋求幫助，給自己時間休息、放鬆和重振旗鼓。

想想那些能讓您感覺更好的事情 — 然後開口求助。例如，問問他們能不能幫您做一些家務，照顧一下孩子讓您小睡片刻，甚至只是坐在旁邊陪伴著您？即使是很小的幫助也可以產生很大的影響。

資訊來源：

¹ World Health Organization. Maternal mental health. 讀取日期：2023 年 12 月 28 日。

² Centre for Perinatal Excellence. Postnatal anxiety. 讀取日期：2023 年 12 月 28 日。

Centers for Disease Control and Prevention. Depression among women. 讀取日期：2023 年 12 月 28 日。

MedlinePlus. Postpartum depression screening. 讀取日期：2023 年 12 月 28 日。

Mind. Postnatal depression and perinatal mental health. 讀取日期：2023 年 12 月 28 日。

NHS. Symptoms – Postnatal depression. 讀取日期：2023 年 12 月 28 日。

Policy Center for Maternal Mental Health. Universal Screening for Maternal Mental Health Disorders. 讀取日期：2023 年 12 月 28 日。

optum.com

Optum 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱均為其各自所有者財產。由於 Optum 不斷改進的產品和服務，故本公司保留更改細節之權利，恕不另行通知。Optum 是平等就業機會僱主。

© 2024 Optum, Inc. 版權所有。

WF12560493 142633-122023