

funfun78780 / June 02, 2016 12:29PM

[媽咪寶貝產後護理之家—認識產後憂鬱 產後BLUE不敲門](#)

現代人生活緊張，緊湊的生活節奏，經常造成自我情緒壓抑與憂鬱症、躁鬱症等心理疾病，而產後媽媽更是容易因為育兒壓力，以及自我產後身材恢復與自我照護等問題感到無比的壓力，若沒有獲得適當的舒壓管道，進而形成產後憂鬱症的情況。多數產後媽咪的心情較孕前來得起伏大，容易有心情低落或淚流滿面的負面情緒，也就是一般人說的玻璃心，因此，建議家人應該給予產後媽媽更多陪伴與照顧。

產後媽媽輕微的情緒波動為正常生理現象，此現象亦稱為baby blue，通常於幾周內會逐漸緩和，雖然產後媽媽會因為照顧新生兒以及針對自我產後傷口照護過程中，造成情緒的波動，但基本上看到寶寶的笑容還是會感到心情愉悅，遇到開心的事情還是會有正面的情緒。媽咪寶貝產後護理之家專業團隊表示，若產後媽媽持續性低潮或是有負面念頭，就需要特別留意是否為產後憂鬱症。

產後憂鬱症發生原因包含生理性、心理性與社會性原因，而發生的時間點大多為寶寶出生後六個月至一年間，其狀況是能夠透過治療而康復，但若生第一胎時產後憂鬱症未獲得良好的解決，生第二胎時亦有再復發的可能性。媽咪寶貝產後之家專業團隊提醒，產後憂鬱症分為中度與重度，中度的症狀為產後媽媽負面情趣超過兩周，且症狀越來越明顯甚至出現失能的情況，而重度則是可能出現輕生或天天以淚洗面的情形，若有發現家中產後媽媽出現以上病徵，應盡早尋求醫療協助。

罹患產後憂鬱症的女性經常認為自己抗壓性或挫折忍受力不足而感到自責，專業醫師提醒，自責地念頭不但不利病情好轉，更會影響憂鬱症的治療，與傳統相比現代女性需兼具家庭與事業的責任，切勿讓抗壓性不足的念頭毀了自我的自信。媽咪寶貝產後護理之家專業團隊提醒，產後憂鬱症的媽媽不僅需要家中家人的陪伴與支持，透過醫療團隊的協助下，方能有效改善產後憂鬱的問題。

媽咪寶貝產後護理之家 坐月子 月子中心 產後護理之家 板橋

♥媽咪寶貝產後護理之家地址：新北市板橋區重慶路262號5F

♥媽咪寶貝產後護理之家電話：02-8953-5488

♥媽咪寶貝產後護理之家官網：<http://www.mamibabylove.com.tw/front/bin/home.phtml>

♥媽咪寶貝產後護理之家粉絲團：<http://goo.gl/pwkL3l>

♥媽咪寶貝產後護理之家部落格：<http://mamibaby89535488.pixnet.net/blog>

---