

孕產期婦女心理狀態及照護

國立台北護理健康大學
護理助產及婦女健康系

周雪棻

孕期的心理變化

- 第一孕期（懷孕12週前）
 1. 為了確定是否懷孕?密切觀察身體變化，同時對胎兒感到很不真實
 2. 出現身體不適，注意力放在自己身上
 3. 可能認為自己還沒做好準備，即使懷孕是計劃中的，仍會感到矛盾，喜憂參半

(國民健康署，2024)



孕期的心理變化

- 第二孕期（懷孕12-28週）
- 1.起初發現胎動時，開始感受到胎兒存在是一個真實的個體，感到興奮並接受懷孕的事實
- 2.在身體、心理上，逐漸與胎兒形成「母子一體」的感覺，使孕婦覺得自己有責任愛護、保障胎兒的健康及安全
- 3.孕婦也會開始注重胎教，生活重心及話題集中在胎兒

(國民健康署，2024)



孕期的心理變化

- 第三孕期（懷孕28-40週）
 1. 孕婦對懷孕的身體感受更清楚，且對這種改變會出現愛恨交加的「矛盾反應」
 2. 因體重增加造成行動不便，身體容易疲憊不適，需要更多休息，感覺懷孕愈後期愈辛苦，會期望預產期趕快到來，但又會擔心生產的疼痛與危險性
 3. 注意力的焦點放在分娩事件上，會有不好的幻想造成壓力，情緒較脆弱，容易感到被拒絕、有失落感和焦慮

(國民健康署，2024)

孕期母性任務發展

- 1.確保自己及胎兒在懷孕、生產過程中平安順利：尋求良好的醫療院所與醫師、閱讀吸收相關知識、接受家人朋友，甚至宗教信仰所給予的精神支持
- 2.家人迎接新生兒的準備：對於家人是否認同並接受胎兒而感到不安，孕程中，先生(伴侶)以及其他孩子對於胎兒的認同與關心，將有助於孕婦的情緒穩定度
- 3.學習對孩子貢獻自己：身為母親對孩子的貢獻是需要學習，母愛並非天生內建，需要不斷的從親子關係中觀察、從錯誤中學習
- 4.認同胎兒成為自己的一部份，情緒上與胎兒連成一體：藉由胎動的感動，母親在懷孕期間與胎兒發展依附（**attachment**）關係，將成為母職中重要的精神支持

孕期情緒變化


- 煩躁、暴躁：孕婦因妊娠反應而會感到心情惡劣，煩悶不安，愛發脾氣
- 擔心：孕婦會擔心胎兒的健康。
- 憂鬱：憂鬱情緒會造成孕婦失眠、厭食
- 淡漠：妊娠期間，孕婦可能只關心體內的胎兒而對其他事情漠不關心，這樣會影響夫妻感情
- 依賴：會希望丈夫能常常陪在身邊，過分依賴丈夫或母親
- 猜疑：想著寶寶是男孩還是女孩，擔心寶寶的性別給自己的壓力，無形中造成孕婦心理負擔
- 焦急、緊張：期待寶寶的出生，擔心寶寶不健康，而焦躁不安；或對分娩產生恐懼。

Prenatal depression

- 根據統合研究指出，當孕期出現depression的情況時，在產後出現憂鬱情況的比率是高的
- 孕期心理壓力來源主要：
 - 1.確保母子健康及安全而引發之壓力感
 - 2.照顧孩子和因應家庭關係改變造成的壓力
 - 3.認同母親角色而引發之壓力感
 - 4.缺乏家庭及社會支持的壓力
 - 5.為身體外型及身體活動改變而引發之壓力感
 - 6.對未來未知狀況的焦慮與擔心
 - 7.職場不友善的壓力



造成孕期憂鬱的危險因子



- 曾有孕期憂鬱的病史
- 曾經罹患憂鬱症者
- 非預期性懷孕
- 婚姻及家庭不協調
- 缺乏家庭及社會支持

孕期憂鬱對母親及新生兒影響

- 早產
- 低體重兒
- 增加流產機率
- 增加罹患pre-eclampsia
- 增加新生兒住進ICU機率
- 新生兒生長遲滯、較慢的心智發展
- 新生兒會過度哭鬧、不安、睡眠不穩定
- 新生兒身體健康較差，行為困擾、情緒困擾
- 新生兒在認知和動作能力較差

孕期憂鬱對母親及新生兒影響

- 母嬰互動
- 1. 較差的母嬰連結與互動
- 2. 不安全依附關係



孕期憂鬱的照護

- 英國衛生部從2009年開始推動的兒童發展方案（Child Development Program, HDP），建議從原本0-2歲擴大到19歲
- 強調胎嬰、幼兒少心理健康從決定懷胎開始、婦女在孕產期之心理健康非常重要，甚至攸關孩子未來發展
- 國外對於產後憂鬱的認識較多，部分先進國家會在孕婦產檢時，搭配做例行性憂鬱篩檢，台灣僅有簡易詢問，未有正式量表協助檢視情緒

孕期憂鬱的照護

- 環境調適及調整及減輕壓力源
- 運動
- 社會支持
- 個別諮商
- 團體諮商
- 夫妻/配偶須一起從事促進心理健康的行動，相互支持溝通對生產的期待了解，減少心理不健康的行為或傷害



產後婦女心理調適及反應

■接受期(taking-in phase)：被動、依賴他人

- 1.有強烈需求討論期待產與生產的感受
- 2.食物與睡眠是主要焦點
- 3.情緒較為興奮及被動

◆依賴性：分娩期間體力消耗較大，產後婦女感到身體疲乏、虛弱，不願下床活動，對新生兒照護過度地依賴護理師或家人

產後婦女心理調適及反應

■緊執期(taking-hold)：主動及活躍

1. 開始注意周遭並主動參與活動
2. 重新開始控制其身體、盡母職

◆生活次序混亂：

1. 新生兒到來，導致產後婦女的生活秩序發生變化，
2. 從人妻到人母，家庭角色的轉化會讓新媽媽有點不知所措

產後婦女心理調適及反應

- 放手期(Letting-go phase)

- 放棄理想中期待的分娩經驗

- 放棄懷孕時對胎兒性別、外表和大小幻想

- 接受真實中的新生兒

- 面對這些失落，會不自覺有哀傷反應出現

- 傳統文化的束縛：傳統習俗導致很多產後婦女糾結於各種禁忌當中

- 失落：孕產前的焦慮到分娩後角色的轉換都容易產生失望或失落的情緒。

產後婦女的壓力因素

- 母育角色無法身任
- 1.擔心嬰兒吐奶
- 2.嬰兒突然停止呼吸
- 3.嬰兒的衣物穿過多或太少
- 4.擔心嬰兒睡姿會影響頭型
- 5.照顧嬰兒的壓力(寶寶哭泣會不知所措、會被枕頭悶死)



產後婦女的壓力因素

- 身體改變
- 1.擔心身材無法恢復
- 2.擔心腹部肌肉鬆弛
- 3.擔心乳房變形
- 4.擔心皮膚變粗糙



產後婦女的壓力因素

- 缺乏社會支持
- 1.擔心家人不夠的支持系統
- 2.擔心家中事情沒人分擔
- 3.擔心家中經濟
- 4.擔心與先生的婚姻關係



生理壓力源

- 疲憊
- 睡眠品質改變
- 傷口疼痛(會陰或腹部或痔瘡)
- 乳房問題(沒奶、溢奶、奶漲)
- 尿失禁



心理壓力源

- 對伴侶的支持品質感到失望
- 角色轉換的衝突
- 家人給予無形的壓力



產後情緒變化

- 產後沮喪(postpartum blue , 85%)
 - 通常出現情緒起伏
 - 症狀: 疲倦、失眠、緊張、對事物過於敏感、容易掉眼淚
 - 但不會有自殺的念頭



產後情緒變化

- 產後憂鬱(postpartum depression, 10-15%)
 - 根據美國精神醫學會精神疾病診斷及統計手冊(DSM-5), 重度憂鬱期診斷標準:
 - 1.情緒低落
 - 2.對以往的嗜好或興趣提不起勁
 - 3.活動力下降
 - 4.失眠或嗜睡
 - 5.體重增加或減少
 - 6.注意力無法集中



產後情緒變化

- 產後憂鬱(postpartum depression, 0.2%)
 - 根據美國精神醫學會精神疾病診斷及統計手冊(DSM-5), 重度憂鬱期診斷標準:
 - 7.有罪惡感或生命沒有意義
 - 8.思考或動作遲緩或躁動
 - 9.有自殺意念、計畫或行動
 - 分娩4周內, 如果出現前面症狀5種(1或2, 有一種; 3-9有4種), 持續2週且影響日常生活

產後情緒變化

- 產後精神病(postpartum psychosis)
- 具有產後憂鬱的症狀外，還有其他症狀
- 1.思考障礙
- 2.無法照顧孩子
- 3.連續數月飲食與睡眠問題
- 4.產婦會傷害自己或新生兒



Postpartum depression (PPD)



- Postpartum depression (PPD) is characterized by depressive symptoms and syndromes that occur within the first year after childbirth (Hacking, 2013).
- The current meta-analysis showed that the pooled prevalence of PPD was 14% (Nisar et al., 2020; Shorey et al., 2018).
- PPD usually occurs within four weeks after delivery (O'Hara & Wisner, 2014) and can last 6 months or more after delivery (Buist, 2004).
- Previous research has reported that PPD can last for up to two years after delivery (Mayberry et al., 2007).

Risk for PPD

- This systematic review and meta-analysis identified six significant risk factors for PPD
- 1. Gestational diabetes mellitus
- 2. Depression during pregnancy,
- 3. Pregnant women give birth to boys
- 4. History of depression during pregnancy
- 5. History of depression
- 6. Epidural anaesthesia during delivery



產後憂鬱的成因

- 產後受荷爾蒙急遽變化影響
- 育兒體力消耗、睡眠不足
- 不知如何當爸媽，照顧寶寶壓力過大
- 生產過程受到驚嚇
- 產後身體恢復不佳、傷口疼痛
- 長輩給予育嬰指導，造成壓力
- 月子期間對於托嬰該何去何從的擔憂
- 是否要恢復就業及可能伴隨的職場壓力
- 產後外型改變
- 非預期的生產方式: Unplanned C/S



Symptoms for PPD

- The main symptoms include
- 1.lack of interest
- 2.low self-esteem
- 3.tiredness
- 4. sadness
- 5. sleep disturbance
- 6.loss of appetite
- 7.hostile attitude towards infants
- 8. self-blame and feelings of humiliation

These symptoms lasting
at least two weeks

(Adamu & Adinew, 2018)



Postpartum depression (PPD)



- PPD has serious consequences:
- For women
- 1. It can damage women's ability to work and their social adjustment, and quickly lead to chronic or chronic recurrent depression (Halbreich, 2005).
- 2. PPD affects the mother's physical and mental health
- 3. PPD is also closely associated with the increased risk of maternal suicide (Choo et al., 2017).

Postpartum depression (PPD)



- PPD has serious consequences:
- For baby
 1. the babies of depressed mothers manifest lower social engagement
 2. fewer mature regulatory behaviors and more negative emotionality, and higher cortisol reactivity (Fan et al., 2020; Parsons et al., 2012).

產後憂鬱的檢測

- 如何評估自己有沒有可能有產後憂鬱？
我們建議產後個案可以利用下面兩個問題，進行簡易評估。
- 1.過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？
- 2.過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？
- 如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，我們強烈建議您告訴您的配偶或尋求親友協助，或透過心理衛生機構協談及轉介。

產後憂鬱的檢測

- 建議個案將目前的狀況告知婦產科醫師，家庭醫學科醫師或兒科醫師，或精神科身心科醫師，以適時提供診斷、會談及必要的藥物協助
- 如果常常會出現想要傷害自己的念頭時，應立即尋求醫療協助，以避免傷害的發生。

產後憂鬱症檢測

- 產後憂鬱症的篩檢，不只需要有經驗的婦產及精神醫療專業，還必須整合產婦照護體系的許多環節
- 例如診斷產後憂鬱症需要抽血檢查甲狀腺素與血紅素
- 因為甲狀腺功能低下與貧血也會有類似產後憂鬱症的情緒症狀
- 產後精神病也應先排除可能的身體疾病：甲狀腺低下、庫欣氏症、或藥物引起的精神症狀。

產後憂鬱症狀處理

- 產後情緒低落(blue)
- 1.暫時性症狀，通常不需治療就會自行緩解
- 2.但家人要多給予心理支持
- 3.照護時，告知個案及家人產婦於產後的生理心理的狀態，讓家人理解及多加關懷
- 4.症狀超過2星期需尋求醫療協助及診斷

產後憂鬱症狀處理

- 產後憂鬱(depression)
- 1.需要接受醫療協助與照護
- 2.心理衛生資源
 - (1) 衛生福利部安心專線1925（依舊愛我）：提供全年無休、24小時免費心理諮詢服務。
 - (2) 各縣市社區心理衛生中心：提供心理衛生宣導、教育訓練、諮詢、轉介、轉銜服務、資源網絡聯結、自殺防治、物質濫用防治及其他心理衛生等事項
 - (3) 倘若有哺餵母乳困擾時，可以打免費諮詢專線0800-870870，尋求協助

產後憂鬱症狀照護

- 傾聽、陪伴
- 陪伴並鼓勵憂鬱母親談自己的感受
- 家人分擔家務與育兒責任
- 家人，夫妻溝通的重要性
- 運動
- 雇用保母或安排約會
- 不期望她成為一百分家庭主婦，醫療人員及家人時常給予鼓勵，餵奶或做任何照護事件
- 1.我非常愛妳/嬰兒非常愛妳
- 2.妳做得很好
- 3.這不是妳的錯



產後憂鬱症狀照護

- 角色的調適
- 1.告知個案，母親角色承擔與勝任不是與天俱來的本能
- 2.母親角色是一個學習歷程所獲得的成果
- 3.母親角色的達成：
- 母親角色達成的過程由認同行為(identification)、提出所有權行為(claiming)及分極作用(polarization)與小孩建立關係

產後憂鬱症狀的照護

- 防範婦女傷害自己
- 維持適當的營養、排泄、睡眠、休息及活動
- 鼓勵抒發感覺
- 防止負面思考
- 學習新的因應技巧



何時須尋求協助?

- 症狀持續超過2周
- 影響正常生活功能
- 無法處理日常事情
- 出現傷害自己的想法
- 出現傷害baby的想法
- 感覺嚴重的焦慮、害怕及恐慌



提醒產婦，如果有產後憂鬱怎麼辦？

- 感覺自己可能有憂鬱情緒，應儘早告知醫生並尋求醫療協助
- 罹患產後憂鬱不代表自己是不合格的父母或無法照顧新生兒
- 憂鬱由多種複雜因素造成的，不是妳個人的錯
- 與家人、伴侶和朋友溝通，讓周圍的人了解妳的感受，一起找出更好的相處方式
- 照顧新生兒是一項艱鉅的任務，請家人分擔家務或照顧孩子

提醒產婦，如果有產後憂鬱怎麼辦？

- 給自己放鬆時間：嘗試做一些感到放鬆和愉快的事情，如散步、泡澡、閱讀或聽音樂。
- 盡量休息：嘗試在照顧新生兒有空的時候小睡片刻，並在晚上好好休息
- 規律運動：已被證實能改善輕度產後憂鬱症狀
- 健康飲食：避免長時間不進食，進食時儘量選擇健康的食物
- 避免不良習慣

衛福部針對產後憂鬱的補助計畫

- 衛福部目前提供15到30歲年輕族群免費諮商方案，孕產婦有望成為下一波補助對象
- 婦產科醫師建議，衛福部應比照國外作法，在女性剛懷孕時、懷孕後期、產後一到二周等三大時機，進行憂鬱篩檢，可即時轉介給身心科或是諮商心理師，協助孕婦度過情緒難關
- 身心科醫師建議，諮商方案應涵蓋產前到產後，更全面守護孕產婦

Thank you for your attention!

