

科学应对产后抑郁，新妈妈无需硬扛

◎眉山市妇幼保健院 许文琴

迎接新生命本是满心欢喜的事，但不少新妈妈在喜悦过后，却悄悄陷入了一场“情绪风暴”——产后抑郁。这可不是简单的“心情不好”或“产后矫情”，而是会实实在在影响心理健康的情绪障碍，不仅关乎新妈妈自己，还牵动着家庭和谐与社会支持。下面就从产后抑郁的定义、成因、症状、诊断、治疗到预防，给新妈妈和家人一份科学又温暖的指南。

1. 什么是产后抑郁？

产后抑郁（PPD）是分娩后出现的一种心理疾病，核心表现是持续的情绪低落、对事情提不起兴趣、浑身没力气。它和短期的“产后忧郁”“婴儿蓝调”完全不同：“婴儿蓝调”通常只会持续几天，情绪波动也比较轻，而产后抑郁可能持续数月甚至更久，会严重影响新妈妈的日常生活，比如没法正常照顾自己和宝宝，还会破坏亲子关系。

据统计，全球大概有10%~20%的新妈妈会经历产后抑郁，但实际主动去说、去寻求帮助的人少很多。之所以会这样，一方面是大家对心理健康问题有“偏见”，觉得说出来没面子；另一方面是很多人有认知误区，比如觉得“刚生完孩子就该幸福”，让新妈妈即便不舒服也不敢说，只能自己扛着。

2. 为啥会得产后抑郁？

从生理上看，分娩后体内激素会“大起大落”，尤其是雌激素和孕激素突然下降，这是触发产后抑郁的重要原因之一；另外，甲状腺功能异常、免疫系统变化也可能推波助澜。

从心理上看，第一次当妈妈的不适应、对育儿责任的焦虑、觉得自己“不够好”的自我怀疑，还有

和伴侣关系需要重新调整，这些都会让新妈妈心里压上“石头”。

从社会文化上看，要是没人帮忙带孩子、身边没朋友交流，或者被要求做“完美妈妈”，再加上经济压力大，新妈妈的情绪负担会更重。

3. 产后抑郁有哪些信号？

核心症状包括：一直觉得难过、没希望，对以前喜欢的事没兴趣，要么睡不着要么睡不醒（睡眠障碍），吃饭没胃口或吃太多（食欲改变），体重跟着变轻或变重，浑身没力气，没法集中注意力做事。

伴随症状则有：容易发火、心里慌慌的（焦虑），总怪自己、觉得无助，不想跟宝宝互动，严重时甚至会有自杀的念头。要特别注意，有些新妈妈不会表现出“抑郁”，反而会特别急躁、过度活跃，这些非典型症状也可能是产后抑郁的信号。

4. 怎么判断是产后抑郁？

首先是筛查和评估：医生通常会用标准化的工具（比如“爱丁堡产后抑郁量表”）做早期检查，同时还会和新妈妈详细聊天（临床访谈），这样才能区分产后抑郁和其他产后情绪问题，比如产后焦虑、产后精神病。

其次要警惕误诊风险：很多人会把产后抑郁当成“带娃累的”“还没适应当妈妈”，结果耽误了治疗。所以不管是家人还是医生，都得提高对产后抑郁的认识，别让“疲劳”“适应不良”掩盖了真实问题。

5. 得了产后抑郁怎么办？

心理治疗是重要手段：认知行为疗法（CBT）能帮新妈妈调整消极想法，学会应对压力的技巧；人际治疗则聚焦改善人际关系，帮新妈妈建立更稳的社会支持网。

必要时可用药：医生会谨慎使用抗抑郁药（如SSRIs），全程监测母婴安全。

还要结合非药物手段：比如调整睡眠、营养、运动等，与心理、药物治疗结合定制方案。

家庭和社会支持不能少：伴侣协助育儿，社区互助，单位提供友好环境，这些都是帮新妈妈走出困境的重要力量。

6. 怎么做能帮新妈妈未雨绸缪？

先做好知识普及：不管是新妈妈还是家人，都要多了解产后抑郁，消除“矫情”“不吉利”的误解，让新妈妈知道“不舒服就说”是正常的，及时寻求帮助不丢人。

早做风险评估：如果孕妇本身有容易得产后抑郁的因素，医生会提前识别，制定预防方案。

新妈妈要学会自我关怀：别总想着“先顾宝宝”，自己也要保证充足休息、吃均衡的饭、适量运动，有情绪就说出来，合理安排时间，别把自己逼太紧。

构建支持系统：找家人、朋友帮忙，再加上医生、育儿师等专业人士，形成一个“支持圈”。◎