

产后抑郁别硬扛，这份自救指南快收好

◎成都市新津区人民医院 蒋萍萍

“看着可爱的宝宝，却总是莫名想哭”“明明身体在恢复，心里却像压了块大石头”……产后的情绪“小怪兽”，让无数新手妈妈陷入困惑与无助。作为医务工作者，我们深知产后情绪波动并非“矫情”或“想太多”，而是生理、心理、社会多重因素交织的正常反应。若放任“产后抑郁”不管，很可能发展为严重的产后抑郁。今天，就为大家送上这份实用的自救指南，帮助新妈妈们顺利度过这段特殊时期。

读懂情绪信号：产后抑郁很常见

产后情绪变化的根源，藏在身体的“剧烈变革”中。分娩后，女性体内的雌激素、孕激素水平从孕期的高峰值急剧下降，这种激素的“过山车式”波动，直接影响神经递质（如血清素、多巴胺）的分泌，导致情绪调节失衡。同时，分娩时体力的大量消耗、伤口疼痛，以及夜间频繁哺乳，会让新妈妈长期处于睡眠不足、身体疲惫的状态，进一步削弱心理防线。除了生理因素，心理和社会压力也在推波助澜。面对全新的育儿责任，新手妈妈可能产生自我怀疑：“我真的能照顾好宝宝吗？”家人对新生儿的过度关注也易让妈妈感到被忽视；经济压力、夫妻关系变化等问题更会加重情绪负担。这些因素相互作用，让产后的情绪问题变得复杂又棘手。

别让情绪“孤军奋战”：科学自救有方法

充足睡眠是对抗产后抑郁的“黄金武器”，建议新妈妈抓住宝宝睡觉的间隙补觉，哪怕只是小憩

15分钟也能有效缓解疲劳。如果条件允许，可请家人分担夜间照顾宝宝的工作，保障核心睡眠时间。饮食上，多摄入富含色氨酸（如香蕉、燕麦）、B族维生素（如全麦面包、瘦肉）的食物，这些营养素有助于合成调节情绪的神经递质。同时，每天进行15~20分钟的温和运动，如产后瑜伽、散步，既能促进身体恢复，又能释放“快乐激素”内啡肽。

别独自消化负面情绪，找信任的家人、朋友倾诉，或加入产后妈妈互助小组，分享育儿困惑与心情，你会发现“原来大家都一样”。也可以尝试写情绪日记，将内心的想法和感受记录下来，这能帮助梳理情绪，释放压力。此外，每天留出10~15分钟做自己喜欢的事，比如听音乐、阅读、泡脚，哪怕只是发呆，都是对身心的治愈。

育儿是一场持久战，不必追求“完美妈妈”。将大任务拆解成小目标，例如先学会给宝宝换尿布，再逐步尝试喂奶、拍嗝，每完成一个小目标，就给自己一点小奖励（如看一集喜欢的电视剧）。与家

人明确分工，让丈夫、长辈参与到育儿和家务中，避免独自承担所有压力。同时，合理利用现代科技，如使用婴儿监控器、自动吸奶器等工具，减轻身体负担。

警惕“危险信号”：及时求助不丢人

如果出现以下情况，请立即寻求专业帮助：持续两周以上情绪低落，对任何事物都提不起兴趣；食欲明显下降或暴增，体重波动超过5%；频繁出现失眠或嗜睡；甚至产生伤害自己或宝宝的念头。这些可能是产后抑郁的表现，需尽快到医院精神心理科或妇产科就诊，医生会通过专业评估，提供心理治疗（如认知行为疗法、人际心理治疗）或必要的药物干预。记住，寻求帮助是勇敢的表现，而非软弱。

家人支持：照亮情绪的“一束光”

新妈妈的情绪健康，离不开家人的理解与支持。丈夫应主动分担育儿责任，多陪伴妻子，倾听她的感受，避免说“别矫情”“大家都这样”等否定性话语。家人可轮流照顾宝宝，让新妈妈有足够的休息时间。同时，关注新妈妈的情绪变化，发现异常及时鼓励就医，家庭氛围的温暖是新妈妈对抗产后抑郁最坚实的后盾。

产后抑郁不是终点，而是成长的契机。通过科学的自我调节、及时的专业干预和家人的支持，每位新妈妈都能走出情绪低谷，拥抱属于自己的“晴朗天”。如果你或身边的朋友正在经历产后情绪困扰，请记住：你不是一个人在战斗，我们始终与你并肩前行！☺