






媽媽的情緒也需要被照顧







大綱

- 照顧寶寶不容易，需要家人體諒與協助。
 - 若有產後憂鬱找上門，儘早求助婦產科或精神科。
 - 媽咪自創小確幸，轉念放鬆很重要。
- 
- 





新手媽咪事務多

1. 擠母乳、餵奶、換尿布
 2. 安撫寶寶的哭鬧
 3. 留意打預防針時間
 4. 傳統習俗的活動
 5. 週遭他人的建議與批評
 6. 返回職場前的寶寶訓練
 7. 其他
- 
- 
- 
- 



換個角度放輕鬆



- 母乳量因人而異，盡力就好。
 - 保持體驗好心情，收涎、抓週歡笑多。
 - 不需最完美父母，只要夠好的父母即可。
- 
- 







面對他人建議有一套

➤網路資源善利用



1. 兒科醫師撰寫文章及網頁
 2. 母乳協會
 3. 行政院衛生署國民健康局母乳哺育諮詢專線
 4. 心理或兒童領域專業人士撰寫之育兒的書籍或網頁
- 
- 

➤尋求專業協助

- | | |
|--------|----------|
| 1. 兒科 | 3. 兒童心理師 |
| 2. 婦產科 | 4. 職能治療師 |
- 
- 



產後憂鬱來攪局





- 約有三到八成媽咪在生產後幾天，會有憂鬱情緒。
 - 其中約一成的媽咪會有產後憂鬱症。
 - 不可輕忽重度產後憂鬱的嚴重性，有時會有自殺或傷害孩子的想法。
- 
- 



產後憂鬱症之症狀



(摘自賀姝霞, 護理雜誌, 2013)

幾乎每天都有五個症狀以上，若持續兩週，則建議就醫。

- 
- (1)低落情緒：如悲傷、淚流滿面、空虛感。
 - (2)明顯對事情失去興趣。
 - (3)沒有節食但體重下降，或突然變重且超過原本體重的5%。
 - (4)嗜睡或失眠。
 - (5)動作遲緩或坐立難安。
 - (6)疲倦或失去活力。
 - (7)無價值感或過於強烈或不適當的罪惡感。
 - (8)無法有效地思考，注意力不集中或猶豫不決。
 - (9)反覆不斷有自殺想法、計畫或嚐試行為
- 
- 
- 





產後憂鬱之治療


1. 藥物治療，若要哺餵母乳，需與醫師討論。
 2. 心理治療
 3. 親人、朋友的支持與關懷。
 4. 密集的伸展運動（Heh、Huang、Ho、Fu與Wang，2008）。
- 
- 



開創媽咪的小確幸

1. 趁寶寶入睡，做自己喜歡的事。
 2. 做些冥想、泡澡、按摩、逛街等抒壓活動。
 3. 假日時，讓自己短暫放風，休息一下。
 4. 與有經驗的親友們聚會，討論照顧寶寶好良方。
 5. 寶寶重要，夫妻感情也要顧，開創「兩人世界」的空間。
- 
- 

有快樂媽咪，
才有健康寶寶。



參考資料

- 賀姝霞(2013), 產後憂鬱症, 護理雜誌, 60卷6期, P22-26 。

