

二胎妈妈更容易产后抑郁!

家人的理解和包容非常重要

后
郁

专家观点:

抑郁不等于抑郁症,超八成产妇会出现抑郁情绪

记者了解到,产后荷尔蒙水平的巨大变动可能是产生这些症状的原因。

“但是产后抑郁不等于产后抑郁症。产后抑郁症达到了疾病的诊断标准,是病必须得治;而产后抑郁是一种情绪,一种状态,大多数会在产后6周自然消退,需要预防其进展。”王安珍表示,80%至90%的产妇都会出现产后抑郁情绪。

性格变化是产后抑郁的一个典型表现。许多人会表现在情绪变化上,比如

烦躁、坐立不安、哭泣、自卑、没信心等,还会出现兴趣的缺乏,即做什么都提不起兴趣,以前爱做的事现在不想做,整天蔫蔫的。

还有一些人会表现为躯体不适,比如胸闷、心慌、麻木、针刺感、食欲减退、思维迟钝、入睡困难、早醒等。

如果任由这些情况存在,产妇症状进一步加重而得不到缓解,情绪进一步激化,就有可能出现过激行为。

应对建议:

帮新妈妈渡过难关
丈夫的理解、包容很关键

作为产妇的家人,尤其是丈夫,创造一个温馨的家庭环境是最重要的,丈夫应该做到让妻子在脆弱无助的时候,感受到足够的关心和支持。

王安珍表示,帮助新妈妈渡过难关,需要全家人一起努力,尤其是丈夫,需要协调整个家庭的关系,照顾孩子的同时还需要对妻子无微不至地关心,多陪妻子去公园散散步、看看电影,为其营造安全、温暖、和谐的家庭环境。

产妇产后可以适量做些家务和体育锻炼,注意力不要只集中在宝宝或者烦心的事情上。家人也不要再用传统的方式对待产妇——不能出门、不能干活,连电视也不能看,这些都会使产妇越发感觉到生活乏味单调,加剧抑郁情绪。此外,全家一起接受科学的亲子教育可以使得抚养宝宝的过程少走弯路,因而心情愉悦。

而在食物方面,可以选择富含维生素b12的食物,像牛肉、蛋、牛奶、奶酪、腐乳等有消除忧郁、烦闷的效果。深水鱼、深水鱼油、小麦、豆豉、红枣、莲子、龙眼肉、百合、菠菜等,还可预防健忘、焦虑、抑郁等。

但王安珍也提醒,如果产妇出现情绪低落、思维明显缓慢、社交障碍等症状且逐渐加重,无法自行缓解,就一定要及时前往正规医院的心理门诊就诊,尽早心理医生的指导下进行心理疏导和治疗;若症状严重,还有必要遵医嘱服用抗抑郁药物。

专家提醒:

产妇出现异常情绪状态,应尽早干预

“人们往往忽视妈妈的需求,很多来求诊的都是产妇不正常的状态已经影响到宝宝,家人才重视。”王安珍介绍说,女性从怀孕到哺乳,身体的激素会发生巨大的变化,催乳素、孕激素、雌激素的变化,以及社会角色转变、家庭关系变化,都会引起女性情绪很大的起伏。

尤其是完美主义的女性,对产后当母亲的期望过高,而且在遇到困难的时候不愿意寻求帮助,出现抑郁症状的可能性更大。家人不应把这种情绪的变化或抑郁症状当作“公主病”。

“有一个问题常常被忽视,虽然产后抑郁症有生理因素,但产妇的心理问题,并不都是产后才出现的。只不过生活中一

些细小的矛盾,女性平时得不到满足的心理需求,在产后最脆弱的时候都爆发出来了。”王安珍这样说道。

“‘母亲’这一角色被赋予过多伟大的含义和责任,脆弱、辛苦的一面被淡化,可我们内心本来以为这是自己该得到关爱的时刻,却又扛上了‘妈妈’这个角色的重担,这种矛盾其实是很尴尬的。”一位接受采访的产妇说。

王安珍也提醒,产妇自我觉察较低,家人需要注意细节。例如产妇出现一些平时没有的情绪状态,如持续的情绪烦躁或是低落,都应尽早干预,以免出现自杀甚至扩大性自杀(即自杀者不忍心自己死后亲人遭受痛苦,而把亲人也一起杀死)的悲剧。

丈夫的理解
包容非常关键

产妇
自我觉察较低
家人需
注意细节

Haier

苏宁易购
suning.com

海尔 智能空调
自清洁普及风暴
以旧换新
补贴高达1000元



3月24-25日
全苏宁抢海尔



你的生活智慧
我的智慧生活