

产后抑郁不是矫情,记者窥见新手妈妈的困境 比起新生儿,她更需要帮助

睡眠严重缺失、与长辈观念冲突、没有自我空间……在产后前几个月甚至一两年的时间里,新手妈妈充满了各种负面情绪,却往往被家人认为“太矫情”。

本月,国家精神疾病医学中心推出《认识产后抑郁,穿过蓝色忧伤》科普视频,呼吁全社会正确认知产后抑郁。眼下,我市孕产期抑郁症筛查工作正在进行之中,记者跟随医务人员,聆听新手妈妈们的真实心声。



CFP供图

观念冲突 她讨厌没有边界感的关心

30岁的安静(化名)在怀孕前是一个身材苗条的美女。然而,怀孕后体重很快飙升,在孕晚期达150斤。“剖宫产后第五天,我按捺不住上秤称重,没想到孩子生下后,体重一点没少。”那一刻,安静的情绪一下子爆发了,在产科病房内大哭起来。

此时,又一个难题找上了安静——堵奶。由于乳腺管道不通,安静几乎每天都需要找催乳师上门进行疏通,每次疏通时,她都疼得直掉泪。“有一次堵奶特别严重,乳腺发炎,人也发烧了,非常难受。”安静说,每次喂奶都非常痛苦,由于乳头皲裂,孩子每吸一口奶,都让她痛不欲生。

最让安静忍受不了的是,公婆来家里帮忙带娃后,让她更加没有安全感。“我有时在喂奶,公公婆婆不敲门就进来了,这让我感到特别尴尬。”安静坦言,老一辈思想很顽固,大夏天不让她洗澡洗头、不让她看手机。她开始讨厌自己、讨厌孩子、讨厌公婆、讨厌丈夫,甚至有了轻生的念头。

在意识到事态严重后,家人将安静带到了市妇幼保健院心理门诊就诊。接诊医生对她进行了耐心的心理疏导,并与安静的丈夫、公婆进行详谈,建议家人除了关心孩子外,也要给刚做妈妈的安静更多理解和安慰,彼此通过多交流,让家庭关系更加和谐。

经过几次门诊心理治疗后,安静的情绪逐渐平静下来。在这段时间里,她的父母也从老家赶来照顾女儿,有了娘家人的关爱,安静的心情好多了。“感觉整个人又活过来了。”回忆起那段不堪的过往,安静说,好在及时去医院进行了心理疏导,不然整个人生都完了。

医生点评

市妇幼保健院心理门诊主治医师吴郁琼建议,无论是孕产妇还是家属,都要学会沟通交流,掌握科学的喂养方法。特别是公婆与儿媳带娃喂养方式出现矛盾冲突时,丈夫应做好调解工作。一旦孕产妇出现严重的身心问题,建议暂停哺乳。此外,女性产后应学会接纳自己身材、外形的改变,提升应对突发事件的能力,及时觉察自身情绪问题,必要时主动及时寻求医学人士的帮助。

意外怀孕 迎接新生命的惊喜变惊吓

24岁的小美(化名)是一名白领,一年前,她辞职在家复习考研,希望研究生毕业后能有更好的发展。

一次意外怀孕,让她成了准妈妈。可她一点都开心不起来,因为孩子的预产期正好是她研究生考试的那几天。“当时真的很懊恼,已经辞职断了后路了,就是一心一意想考研的。突然怀孕了,真的不知道该怎么办才好。”从孕早期开始,小美就陷入了低落的情绪。

怀胎十月,小美顺利生下了女儿,可因为错过了考研,她一点都开心不起来。“白白复习了这么长时间,又要再等一年才能考,时间真的不等人的!”小美坦言,只要一看到女儿,她就会想到自己浪费的光阴,丝毫感受不到初为人母的喜悦。时间一长,小美开始吃不下饭、睡不好觉,对孩子越来越反感,认为家里人都不理解她,觉得生活无望。

在意识到小美的精神状态不正常后,家人带着她来到了南通四院精神科就诊。医生在进行评估后,确诊小美患上了产后抑郁症,建议她服药治疗,这让小美更加焦虑,“我生完孩子后,身材已经走样了,如果吃药发胖了怎么办?有副作用依赖成瘾怎么办?”与此同时,家人也不赞同小美用药,认为会影响母乳的质量。

然而,从医院回去后,小美开始喜怒无常、自言自语,甚至出现了幻觉,以为自己又回到了备考的日子。于是,家里人再次带着小美来到医院就诊。经过医生的耐心劝说,小美和家人终于同意服药治疗。

令人欣慰的是,经过一段时间的规律服药很快取得了治疗效果,小美的食欲和睡眠明显改善,但依旧不能接纳孩子。于是,医生建议,暂时将孩子与小美分开。经过定期复诊、心理疏导,小美的病情逐渐好转。在孩子10个月摇摇晃晃刚学走路的时候,小美看到女儿终于露出了笑容。

医生点评

南通四院精神科主任医生胡亚兰建议,女性在怀孕前一定要做好充分的心理准备,只有从心理上真正转变角色,接受并认可新生命的到来,才不至于将惊喜变成惊吓。

现在很多年轻女性,觉得自己还是孩子,还没玩够,或是意外怀孕,或是被父母催生,很容易导致产后抑郁情绪。事实上,不少患者从怀孕开始就出现焦虑抑郁症状。一旦出现这种情况,及时就医,并遵医嘱服药。

此外,有抑郁症家族史或有抑郁症病史的女性,也是围生期抑郁症的高危人群,需要家人高度关注,早发现、早治疗,以免酿成悲剧。

高龄产妇 独自带娃从深夜坐到天亮

42岁的李梅(化名)是一名高龄产妇,家境优越。尽管夫妻俩已经有了一个女儿,但丈夫考虑到家族生意需要有人接手,认为必须追生个儿子,才能让香火延续下去。

尽管李梅的身体一直不太好,也多次跟丈夫表达不想生二胎的想法,可面对公婆的催生,她只好答应了。高龄产妇怀孕不易,在两次流产后,李梅好不容易又怀上了一个,总算熬到了生下孩子。

“我清楚地记得,一出产房,公婆、丈夫一家人都围着孩子转,没有一个人来关心我,让我感到特别寒心。”李梅说,由于孩子是早产儿,体质相对较弱,喂养起来非常辛苦。但丈夫生意忙碌,带孩子的工作就落到了全职妈妈李梅的身上。“孩子从小就必须要抱着才能睡着,一旦放到床上,马上就哭闹。这种情况一直延续到孩子一岁多。”李梅本身产后体质虚弱,加上长期睡眠不规律,时间一长就有了失眠的毛病。为了不影响丈夫休息,最严重的时候,她整晚都抱着孩子坐在客厅里,从深夜坐到天明,“那种绝望的感觉,让我几次都想用头撞墙来发泄痛苦!”

李梅也曾向丈夫诉苦,但丈夫总是觉得她太矫情。“又不是头一胎,还这么娇气干什么?”长时间在家带孩子,缺乏社交,平时又没有朋友来往,李梅逐渐变得闷闷不乐,整天感到乏力,有时候好几天都不说一句话,整个人越来越憔悴。

直到有一天,她写下了一封遗书,表示不想让一对儿女留在人间受苦。幸亏这封信被李梅的母亲在无意中发现,赶紧带她去医院就诊。

在市妇幼保健院心理门诊,接诊医生发现李梅已经瘦骨嶙峋,比实际年龄要苍老很多,甚至还出现了腹泻等症状,这是心理问题的躯体化反应。于是,医生给出了心理疏导和药物治疗建议,同时鼓励她学会用冥想的方式放松下来,克服睡眠障碍。

一段时间的治疗后,李梅的病情得到了控制。这番经历后,丈夫懂得了关心体贴她,主动带孩子、做家务,减轻李梅的负担,只要有空就推掉应酬在家陪着她,笑容再次回到了李梅的脸上。

医生点评

市妇幼保健院心理治疗师莫朝霞强调,产后抑郁影响的不仅仅是新手妈妈,更多的是孩子一生。孩子的人格特质、心理品质往往与刚出生时母亲的喂养方式、情绪密切相关。特别是刚出生18个月内,一旦母亲出现产后抑郁症状,会对孩子无形之中产生负面影响,且这种影响是不可逆的。严重的产后抑郁患者还会出现“扩大性自杀”行为,酿成家庭悲剧。因此,预防产后抑郁,家庭关爱是关键,家人特别是丈夫对妻子的关心,对于缓解女性产后抑郁有着非常关键的作用。

本报记者冯启榕

