

# Surviving Post-Natal Depression

At Home,  
No One Hears Your Scream

[英] 凯拉·艾肯 (Cara Aiken) 著  
陶璇 译

我战胜了  
产后抑郁症



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# Surviving Post-Natal Depression

At Home,

No One Hears Your Scream

## 我战胜了产后抑郁症

[英] 凯拉·艾肯 (Cara Aiken) 著

陶璇 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

我战胜了产后抑郁症 / (英) 凯拉·艾肯  
(Cara Aiken) 著 ; 陶璇译. -- 北京 : 人民邮电出版社,  
2018.12

ISBN 978-7-115-49932-5

I. ①我… II. ①凯… ②陶… III. ①产妇—抑郁症  
—防治 IV. ①R714.6②R749.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第245192号

## 内 容 提 要

生孩子后,常常流泪、情绪化、无法入睡。但是受完美妈妈神话的影响,她们不敢说出口;即使鼓起勇气说出口,也无人能理解,哪怕是最亲近的人也如此。

记住,你不是一个人在战斗,就统计数字而言,英国有十分之一的妈妈患产后抑郁症。《我战胜了产后抑郁症》一书的作者,访谈了数百位患有产后抑郁症的妈妈,选取了其中10个比较典型的故事,让故事的主角亲自讲述自己如何从那种痛苦的深渊中一步步走出来。在此基础上,本书还加入了专业人士的解读,分析了可能致病的因素,给出了专业的指导与建议。同时,本书指出,男性,也有可能患产后抑郁症。

本书适合心理专业工作者、产科和儿科服务的所有专业工作者阅读,也同样适合计划要孩子的家庭自助阅读。

---

◆ 著 [英]凯拉·艾肯 (Cara Aiken)

译 陶 璇

责任编辑 柳小红

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 15.5

2018年12月第1版

字数: 230千字

2018年12月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2018-3680号

---

定 价: 59.00 元

读者服务热线: (010) 81055656 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字20170147号

## 推荐序一

本书作者凯拉·艾肯（Cara Aiken）曾经过着充满欢乐的生活，但是，当她决定不再避孕，准备组建自己的小家庭时，一切便改变了模样。从那时起，她遭受了一系列心理困扰——迟迟没有受孕带来的压力、流产带来的哀伤、对第一个孩子（乔治娜）会夭折在子宫里的担心、迟迟难以跟宝宝产生情感联结带来的痛苦、旷日持久的产后抑郁，以及（随着她的第二个孩子塔莎而来的）一系列家庭关系中的嫉妒。这些经历让她尝试与其他患有产后抑郁症的妈妈进行沟通。她对那些应邀参与她研究的人进行了广泛的访谈后，精挑细选了9位妈妈并详细描述了其各具特色的个人经历，而她们的故事加上凯拉自己的故事便构成了本书的主要内容。

在不同的章节中，她分别讲述了每个妈妈的背景，她们适应新生儿的过程，她们的孤独、病程发展、康复并成为一个个开心妈妈的过程，爸爸们的反应以及来自朋友、家人和各种机构的帮助。而这些，便是本书的核心内容。此外，她也采纳了很多专家的不同视角，而这些专家对产后抑郁症的成因和治疗方法都有着自己的观点。他们的观点和作者对此的评论也被记录在本书中。

本书内容丰富，语言鲜活、通俗、口语化，其中很多地方甚至直接引用了访谈内容，让读者有一种亲临访谈现场的感受，也让很多读者感觉到主人公好像正在跟自己讲话。

与此同时，专业从业者们也可以对这些案例做出自己的专业解读。让我印象特别深刻的是，凯拉呈现了各种产后精神疾病，这其中不仅仅是“产后

心情低落”、产后抑郁症和产后精神病，还包括情感联结障碍、病理性的焦虑，以及因愤怒问题所带来的想伤害、杀死或遗弃婴儿的冲动。

她非常有代表性地描述了在这个自诩已为母亲提供了全世界最先进的服务的国家中，社会和医疗服务所提供的帮助及所带来的阻碍。一位妈妈（维泰）自己就是一名社会工作者，但她苦苦挣扎于宝宝可能患心脏病且发育不良的痛苦中。她的孩子没有得到儿科医生的有效帮助，她自己也没有得到精神科的帮助，而儿童保护组织非但完全没有支持她，反而就她涉嫌忽视儿童事宜，威胁她要召开个案讨论会。

这位妈妈这样问道：“为什么我们的社会无法应对这个其实十分常见的疾病——产后抑郁症？”

相关的专业从业者们之所以会失败，是因为他们没有以团队协作的方式开展工作，还因为他们其实并不能（详细地）了解这些妈妈们到底哪里出了问题；其实她们的问题一旦能够被正确地诊断，她们的每一个问题都可能被迅速而有效地加以解决。然而，因为需求的无限性和医学的复杂性，专业从业者们还是会经常遭遇失败。从长远来看，我们需要专业从业者们与患者们合作。战胜产后精神疾病常见问题的最好办法就是，确保每一个来自各行各业、各个社会阶层的妈妈们都能够了解生育带来的心理并发症。

伊恩·布罗金顿（Ian Brockington）教授，医学博士，  
皇家内科医师学会会员，伯明翰大学精神病学教授

布罗金顿教授是产后抑郁症领域的泰斗。1975年他还在曼彻斯特皇家医院母婴科室工作时，便开始对与孕产相关的疾病产生兴趣。从1983年到伯明翰大学任职以来，他在一间日间医院和伊丽莎白女王精神病专科医院住院部的支持下，建立了一个以社区为依托的服务机构。

目前这个服务机构每年接收转诊病人超过 500 位。这个拥有 9 个床位的母婴科室每年可以接纳 75 位妈妈入住。布罗金顿教授是马尔赛协会<sup>①</sup>的创始人及第一任主席，还是国际精神医学协会女性心理健康部门的创始人和主席。他就这个主题出版过一些书籍，发表了大量论文和研究报告，出版于 1996 年的《母性与心理健康》(*Motherhood and Mental Health*) 是他的巅峰之作。

---

① 马尔赛协会 (Marce Society)，全称马尔赛围产期精神健康国际协会 (The International Marcé Society for Perinatal Mental Health)，是一家成立于英国的国际性产后精神疾病研究组织。——译者注

## 推荐序二

我很高兴受邀为凯拉·艾肯这本关于产后精神疾病的图书写序。作为被这个让人虚弱不堪的疾病严重折磨过的人来说，我知道它有多么可怕。

我的抑郁是从儿子马修出生一周后开始的。在整个怀孕期间，我都很健康、快乐，并对即将到来的宝宝激动不已，所以当疾病降临，我很震惊它竟然会发生在我身上。我有着非常支持我的丈夫，一个非常漂亮的家，以及非常棒的家人，没有任何经济烦恼。但是这种疾病显然会降临到任何人身上。于是，我的精神崩溃了。

产后抑郁症是一种主要的孕产妇疾病，它并不是你的错。你一定不要对此感到内疚，请一定记住，正确的治疗会使你的病情好转。不要害怕抗抑郁药，它们是不会成瘾的。如果你觉得对家人或孩子缺乏情感，不要对此觉得担忧或内疚，随着你的康复，那些情感也自然会回来的。你可以跟其他从产后精神疾病中康复的妈妈聊一聊天，也可以联系相关机构以寻求进一步的帮助和建议。记住，这个过程可能需要一些时间，但你会康复的。

对于任何遭受产后抑郁症的女人来说，非常重要的一点是——立刻求助。任何种类的精神疾病都存在污名化的问题，我们所有人都要帮忙去消除它。凯拉的书将有助于增加人们对产后精神疾病的认识，并给那些遭受疾病的人们及其家人带来慰藉。

丹尼斯·韦尔奇 (Denise Welch)，女演员

## 前 言

我对孩子们的喜爱和珍视胜过这世间的一切。如果你现在问我，我是否愿意放弃孩子们，答案必然是否定的。我现在可以足够坦诚和愉悦地承认，生一个孩子，去爱他，照料他，让他彻底改变我的生活，这种冲击给我带来了巨大的影响。

最初的那段日子就像一场噩梦——情绪上、身体上，尤其是心理上。我一开始是责怪我的激素，然后是归罪于睡眠缺乏，再后是责难我家狗狗，最后，让我感到非常恐惧和厌恶的是，我得出了一个结论——我自己才是罪魁祸首。会不会我天生就不适合做母亲？为什么？为什么我会如此怨恨自己这个新角色？令人羡慕的是，我的朋友们都应对得很好，我姐姐对她新出生的小儿子完全是着迷的状态，各种媒体上印刷的都是带着平静、喜悦微笑的美好母亲形象。可是为什么我面对这份突如其来的责任时整个人却被恐惧填满？为什么一夕之间生活中发生的这个剧烈的变化会让我感到这么愤慨？请相信我，事情确实是这样的。40周的孕期，我本应该为即将出生的孩子做好准备的。我阅读了很多关于“新生儿”的图书，这让我误以为，我依靠自己的头脑、运用自己的理智便可以胜任母亲这个角色。但是，我并不能，我的生活已经发生了天翻地覆的变化。为什么没有人能帮我为这种情绪上的巨大影响做一些心理准备呢？

我跟丈夫之间曾经琴瑟和谐的关系也被怨恨充斥。我会对他大喊大叫，对他充满恨意。他每天都可以出门，而我却不可以。我心爱的那只上了岁数的狗，在我的狂怒下缩成一团。我用脚踢碗橱、用拳头砸墙，一次又一次地



大喊大叫。我甚至好希望自己能变成我家的狗，这样我就不用照顾宝宝了。我还会泪如雨下，无休无止的眼泪似乎永远不会有尽头。我感到如此内疚、孤独并极其羞愧。我到底在对我的宝宝、我的丈夫、我的生活做什么？

如果没有我，他们每个人的情况都会变得更好。我想去死，这是我能想到的、唯一的解脱方式。幸运的是，我的医生有更好的办法，即找一个优秀的精神科医生并长期服用抗抑郁药！我的心理和情绪状态终于得到确诊——产后抑郁症，而我对它却几乎一无所知。

回首自己的童年和青少年时期，我意识到，为什么自己（可能包括大部分的女性）很难对此有更多了解。从非常小的时候起，我们就被这个社会教导要爱护和照料我们的洋娃娃，给它们穿衣服、喂饭，给它们可爱的、干净的塑料屁股换尿布，更别提这么做的时候，我们还可以抓着它们的头发，或者把一个塑料奶嘴塞到它们嘴巴里让它们停止哭泣（如果我们的妈妈没有把洋娃娃的电池拆下来的话）。一旦我们玩够了，就可以把它们扔在一边。然后我们会买很棒的玩具吸尘器、洗衣机、整体厨房等，那时，我们可以轻松地把这些有趣的“家务活儿”融入一天当中。

当我们再长大一点时，我们会非常喜爱婴儿车里的宝宝们，我们会对着他们叽叽咕咕地乱说一通后便走开。于是，我们长大后便会心存期盼，希望有一天能生一个自己的宝宝，爱护他、照顾他成长。

当然，有一些人做妈妈似乎如鱼得水，她们每分每秒都享受其中，可以滔滔不绝地讲述养育孩子的美好细节。但也有一些妈妈们会发现，这个新角色对她们而言确实非常困难。

我们虽然知道会经历那些不眠之夜，经历婴儿的哭闹、换尿布的麻烦以及种种类似的情况，但是当这一切都成为现实，并且近乎成为一种日常的生活方式时，事实与我们之前的想象还是有很大的差距的。对于很多妈妈来说，直到孩子在全日制学校安顿下来之前的那5年，是最令人痛苦的。应付每天的日常生活都会变得困难重重，你要为照顾孩子竭尽全力，还要花时间

关爱丈夫，完成每日的遛狗，更别提还要经营整个家庭。

遗憾的是，产后抑郁症从来没有在产前阶段被讨论过。对于在产后会逐渐发展出的这些意想不到的、非常可怕的感受，我们完全没有做好应对的准备。一开始，你会把这些消极的想法和厌倦感归因于自己已经精疲力竭了。但是你之所以精疲力竭是因为你睡不着，你之所以睡不着是因为你正遭受着抑郁的折磨。而你之所以抑郁，是因为你有了一个孩子。

你感到内疚、隔绝、孤独、困惑、羞愧。你会把这些感受说出来吗？我们大多数人没有这么做，也不会这么做。我们只是在默默地忍受着。我们不会想到其他的妈妈们也会有这样的感受。我们觉得自己好糟糕，认为自己不应该生这个孩子，但又深为这些想法和感受而痛苦，担心因此受到惩罚。

现实的情况是，大约有 1/10 的妈妈会患有某种形式的产后抑郁症。常见的症状包括：抑郁、疲惫、睡眠困难、内疚感（不符合期待中母亲的样子）、不胜任感、食欲不振、易怒、急性焦虑、害怕跟婴儿单独相处、担忧宝宝的健康、对“婴儿猝死”的恐惧、担忧自己的身心健康、黏着某个人来获得持续不断的支持、对伴侣或身边爱的人怀有敌意、不明原因的哭泣、失去快乐和开怀大笑的能力、感觉应付不来、惊恐发作、隔离感、缺乏信心、记忆力差、盗汗、没来由地担心一切、自杀倾向、伤害孩子的冲动、性欲减退、低自尊或低自我形象、麻木、偏执、身体小病不断、强迫性的行为模式、对再次怀孕和产后抑郁症的恐惧、缺乏与婴儿之间的亲密感、虚假的自我期待、难以集中注意力、彻底的绝望感、感觉被困住、缺乏热情。

如果上面的描述让你有所触动或听起来非常熟悉，了解以下的事实可能会让你有所安慰：这是很多女性在她们做妈妈的最初几年或多或少都会有的感受。

在本书中，我打算澄清一些关于做母亲的错误观念，消除那些带来内疚感的因素，保持你对亲子关系和生活的良好感受。它会让你意识到，那些消极的、挫败的感受是很多妈妈们都经历过的，这会帮助你接纳自己的现状，明白自己不是一个坏妈妈，而只是一个正常的妈妈。

# 目 录

一份合同 / 001

引 言 / 003

## 第1章

凯拉：天堂和地狱之间 / 009

与丈夫琴瑟和谐的凯拉，看到身边的朋友做了快乐的父母，也决心加入他们的行列。谁知，却开启了一段艰难的旅程：等待怀孕的焦躁，流产的心痛，怀孕反应的难忍，产后抑郁的困扰，远离职场与朋友的孤独……等到雨过天晴，她知道，自己已经再一次步入了生活的正轨。

## 第2章

罗斯玛丽：金领到全职的转换 / 033

与丈夫同为讲师的罗斯玛丽，正逢意气风发时，却因为身体原因接受了医生“尽快怀孕”的建议，开始备孕并迅速怀孕。从此，她与丈夫不再比肩而立。生孩子后自己的生理疾病，孩子的哭闹，让注重秩序的她，精疲力竭。再加上丈夫的指责，她游走在崩溃的边缘。经过咨询，她最终走出了抑郁的阴霾。

### 第3章

#### 简：从单身到妈妈的跳跃 / 041

快乐单身的简在几个月内，便完成与爱人相遇到怀孕的人生历程。因为现实原因而搬到新住处的简，周围没有相熟的朋友，偏偏孩子还是个高需求宝宝。她在萌生了孩子可能会死掉的想法后，便难以消除。她对医护人员诉说自己的各种症状，但医护人员却不以为意。最终在药物和家人的帮助下，她走过了那段艰难的日子。

### 第4章

#### 朱莉：自由宁静的生活被抑郁内疚取代 / 047

曾过着神仙眷侣般生活的朱莉与丈夫一致决定要个孩子。但是强烈的妊娠反应、产前的病痛、分娩的艰难、自由的丧失以及整洁不再，都让朱莉难以应对。尽管婆婆和爱人尽心尽力帮助，但是，自己无法做到照顾宝宝这件事带给她的内疚还是啃咬着她，当抑郁不能缓解时，她甚至尝试服药自尽。在药物和家人的帮助下，她症状缓解，回到了工作岗位。

### 第5章

#### 皮帕：不惑之年的考验 / 055

结婚13年后，皮帕意外怀孕。5个月卧床之后，经历了数次昏厥。家人都不在身边，无人能给予她帮助，育儿百科似乎也没有作用。从最初的麻木、与孩子无亲密感、担心孩子发育直至后期的情绪低落、易怒烦躁、不知所措，从抑郁到经前综合征，她都没有得到家人的理解与支持，甚至自己都不喜欢自己。最后，在健康顾问和邻居的帮助下，她走出了抑郁。

### 第6章

#### 劳拉：外向活跃到产后精神病 / 063

爱好广泛的劳拉在产前患病，两次接受引产，经历大量痛苦的体验。但是，看着孩子，劳拉丝毫感受不到与孩子的联结，只想自己跑出去。开始她被诊断为产后抑郁症并住院接受心理和药物治疗，但是在出院一年半左右，她又被诊断为产后精神病而再次入院治疗。经过ECT治疗，病症消失，但是丢失的记忆让她需要时间重新恢复日常生活功能。

## 第7章

## 盖尔：从新婚进入噩梦 / 071

与青梅竹马的男友结婚不到一年，盖尔便怀孕了。但养育一个孩子，超过了她的预期。分娩36小时，似乎就注定了她养育的艰难。她不愿意说话，脑子一片混乱，理解力下降，甚至无法应对日常生活中需要做的事情，整日担心宝宝的身体状况。她想以死来结束这一切混乱。最终，在家人的帮助下，她接受了激素替代疗法并迅速康复。

## 第8章

## 珍妮：从好妈妈到“坏妈妈” / 079

已经孕育了两个孩子的珍妮，一直很享受做妈妈的感觉。但是，第三个意外到来的孩子也成为她做妈妈的例外——她陷入产后抑郁。她知道该做什么，但是难以与宝宝产生联结，又担心没有情绪的回应在影响孩子的健康成长，整个人似乎处于一种置身事外观察自己生活的疏离感中。在丈夫和朋友的帮助下，她服用药物，走出了产后抑郁的泥淖。

## 第9章

## 萨拉：职场技能无用武之地 / 085

职业女性萨拉渴望一个孩子，怀孕的感觉也棒极了。但是，产后大出血，母乳喂养困难，让她的为人母之路颇不顺畅。宝宝哭，她也哭，职场技能对此毫无用武之地。虽然经过一段时间后喂养问题终于解决了，但是，产后抑郁症却并未离开，而搬家到陌生的地方又让萨拉失去了朋友的支持，她开始感觉到自己对孩子的攻击性。丈夫却难以理解她。在保姆和幼儿园的帮助下，萨拉的抑郁终于减轻了许多。

## 第10章

## 维泰：最悲伤的故事 / 089

作为资深的青少年社会工作者，她以为自己十分清楚生孩子会带来的困难。但是，她依旧没有料到，自己的生产会如此困难；也没有料到，自己的孩子会先天性心脏有问题却在很长一段时间之内无法检查出来。于是，孩子的发育困难，被归结为她养育不良。所以，在面对自己的身体

病痛、心病的同时，她还要受到他人的质疑。偏偏她爱人是海员，常常需要出海，几乎无法给予她任何支持。最终在心理咨询师和卫生部下属机构的帮助下，她战胜了产后抑郁症。

## 第 11 章

### 发病因素与治疗 / 107

养育婴儿不是所有女人的天性。事业上的脑力刺激与照顾宝宝的份繁琐碎形成鲜明的对比，这一生活方式的剧变，使女性适应起来非常困难。更别提还有流产、产褥期疾病等病痛的折磨。而产后激素的变化，也是因人而异的。搬家、得不到家人的理解与支持也是产后抑郁症的易感因素。心理治疗（心理咨询）、精神科药物在治疗产后抑郁症方面均有建树。恢复工作，也对走出抑郁有所助益。

## 第 12 章

### 另一半：雪中送炭或雪上加霜 / 115

家人患抑郁症，对所有家庭成员都是一个挑战。如果另一半可以给予良好的支持，对于女性走出产后抑郁症是有所助益的。如果另一半不但不能给予帮助，自己同样患了产后抑郁症（是的，产后抑郁症不是女性专利，男性也可能患此疾病），那真是雪上加霜。如何互相扶持走过这一特殊时期，相关专家也给出了自己的观点。

## 第 13 章

### 产后抑郁症：专业的观点 / 153

精神疾病领域专家指出，女性在生产后可能罹患的精神疾病至少有 20 种，其病因非常复杂，通常是由多种因素共同导致的，其中激素波动被认为是因素之一。本章也给出了产后抑郁症的筛查和治疗建议。

## 第 14 章

### 实用建议和总结 / 177

10 个主人公从自身角度以及其后投身到产后抑郁症相关工作所积累的经验方面给出了各自的建议。而寻求医生的帮助、寻求家人和朋友的支持则为她们的共同建议。

## 第 15 章

## 完美妈妈只是神话 / 199

媒体中的完美妈妈形象、社会对于妈妈的角色期待、妈妈自己父母对妈妈的影响以及童年的经历，都让身患产后抑郁症的妈妈们的深感内疚，不断自责，因自己没能成为一个完美妈妈而将自己归入“异类”。但是，英国相关统计数据显示，1/10 的妈妈都会患产后抑郁症，所以你不是一个人在战斗。

## 第 16 章

## 隧道尽头的光 / 215

尽管过程十分曲折，但是，请坚信，产后抑郁症是一种可以治愈的疾病，书中的主人公、作者访谈的数百位患产后抑郁症的妈妈，她们都战胜了这一疾病，站在了阳光下。请笃信，隧道尽头，是无限的光明。

## 致谢 / 227

## 一份合同





有人热爱自己的工作。有人在工作中成长。工作占据着他们的心灵、他们的生活、他们的世界。

也有人讨厌自己的工作，觉得前景凄惨。特别是在度过一个愉快的周末以后，在工作日的前夜他们会觉得胃里翻江倒海地难受。若果如此，他们总还可以选择递上辞呈，另找一份更加适合和愉快的工作。

但是，如果这份“工作”是做母亲呢？我们知道，我们应该享受这份工作，但事实并非如此。我们怀揣着不切实际的理想接受了这份工作。然而，理想很丰满，现实很骨感。我们的胃每天晚上都在翻江倒海，甚至不仅仅是晚上，白天也会如此。我们周末无休。即使这份工作既不适合自己也不令人愉快，我们也没法递上辞呈一走了之。我们既然已经肩负起了这份责任，就必须学会去爱这个孩子。他可不仅仅是在这家里租了一张小床和一个房间这么简单，而是成了一位永久的、高需求的固定家庭成员。

尿布、奶瓶、尖叫和腹绞痛似乎都没写在合同上呀，但那只是因为我们从来没有读过合同上以小字印着的附则。