

When Baby Brings the Blues:  
Solutions for Postpartum Depression

告别  
产后

坏情绪

写给妈妈们的产后抑郁急救书

【加】Ariel Dalfen 著 季琰妍 何津 译



 中国轻工业出版社

When baby brings the blues:  
Solutions for postpartum depression

# 告别产后坏情绪

——写给妈妈们的产后抑郁急救书

【加】Ariel Dalfen 著

季琰妍 何津 译

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

告别产后坏情绪: 写给妈妈们的产后抑郁急救书 /  
(加) 达芬 (Dalfen, A.) 著; 季球妍, 何津译. —北京: 中  
国轻工业出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5019-8195-3

I. ①告… II. ①达… ②季… ③何… 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 (2011) 第067008号

## 版权声明

When baby brings the blues: Solutions for postpartum depression/ ISBN 978-0-470-  
15421-2/ Ariel Dalfen.

Copyright © 2009 by Ariel Dalfen

All rights reserved. This translation published under John Wiley & Sons. No part of  
this book may be reproduced in any form without the written permission of the original  
copyrights holder.

总策划: 石 铁

策划编辑: 孙蔚雯

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 戴 婕 孙蔚雯

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年6月第1版第1次印刷

开 本: 660×980 1/16 印张: 14.00

字 数: 123千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8195-3 定价: 28.00元

著作权合同登记 图字: 01-2010-6135

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: [wanjianedu@yahoo.com.cn](mailto:wanjianedu@yahoo.com.cn)

如发现图书残缺请直接与本社读者服务部 (邮购) 联系调换  
101190J6X101ZYW

## 译者序

孩子的降临将给母亲及整个家庭带来欢乐和幸福。但同时，家庭中发生的变化不免也会给新妈妈们带来一些烦恼和忧郁。面对这一变化，每个人的情绪多多少少都会有一些不稳定。可是有些母亲并没有意识到自己状态的改变，觉得产后心理健康问题离自己很远。由于种种原因，目前，我国大多数人对于产后抑郁症以及其他产后心理健康问题知之甚少，或者存在认识上的偏差。本书正是为了改善这一状况，提升新妈妈和准妈妈们的身心健康水平而写，它在一开始就简单而又准确地介绍了一系列产后可能出现的心理症状，澄清了对产后心理健康问题的一些误解，鼓励新妈妈们勇敢地直面可能存在的问题。

产后抑郁症是一种可以治愈的疾病，而其成因涉及生理、心理、社会等多个层面。书中详细介绍了导致女性患上产后抑郁症的危险因素，让读者学会识别自己是否出现了产后心理问题，并且提供了各种切实可行的康复方法和操作指南。本书语言生动翔实，还附有很多真实的案例，阅读时会让人感觉就像有位专家在与你促膝而谈，正循循善诱地耐心为你解答各种疑惑。在阅读的过程中，你将发现自己并不孤单，还有许多妈妈和你一样，经历着产后抑郁的痛苦，而在阅读此书时获得情感上的慰藉和精神上



的支持。

本书的作者艾莉尔·达芬（Ariel Dalfen）博士是加拿大多伦多西奈山医院（Mount Sinai Hospital）的一名精神病学家，在治疗女性怀孕期间和产后心理健康问题方面有着丰富的经验。达芬博士自己也是一位母亲，并且她在写这本书的时候正怀着孩子。可以说，这本书除了承载着一名经验丰富的医师讲述的专业知识，还传递着一位母亲对其他母亲心灵上的支持。不论是正在遭受产后抑郁症折磨或正担心自己的心理状态的母亲们，还是她们的家人、朋友，都应该来认真地阅读这本书，定能从中获益匪浅。

此次，我们非常荣幸参与本著作的翻译工作。在翻译中，除了学习到了许多产后领域的权威知识，我们也深深地感到作为母亲的不易，希望这本书可以给母亲们提供帮助。感谢孙蔚雯编辑对本书翻译提供的指导和建  
议。本书的引言至第五章由季绿妍翻译，第六章至第十章由何津翻译。翻译时，力求保持作者生动的语言风格，然而由于水平有限，译文可能尚存疏漏之处，还望各位读者包涵指正。

季绿妍 何津

2011年元月

# 目 录

♥ 导 言 .....	1
♥ 第一章 关于产后心理问题的误解与事实 .....	5
“感觉不好对一个新妈妈来说很正常” .....	7
“如果我告诉别人我的感受，他们会把孩子从我身边带走” .....	8
“我本应该自力更生的” .....	10
“如果我感觉糟糕，那么我并不是一个合格的母亲， 而是一个坏妈妈” .....	12
“根本没有安全的治疗方法， 那么我为何要麻烦别人寻求帮助呢” .....	13
♥ 第二章 你处于危险中吗 .....	17
危险的第一层面 .....	19
生理上的危险因素 .....	20
心理上的危险因素 .....	22
社会上的危险因素 .....	27
哺乳问题 .....	32
你可以控制哪些危险因素呢 .....	35



<b>♥ 第三章 你患有产后抑郁症吗 .....</b>	<b>37</b>
什么是正常的 .....	38
当孩子带来了情绪不稳 .....	40
意义重大的词：产后抑郁症 .....	42
识别产后抑郁症：应警惕哪些迹象呢 .....	44
产后焦虑症 .....	55
产后心理健康紧急事件 .....	62
<b>♥ 第四章 从帮助自己开始 .....</b>	<b>69</b>
了解你的想法 .....	69
如何与焦虑症做斗争 .....	78
管理你的预期 .....	82
不要再努力取悦别人 .....	85
不要再努力获得平静的心态 .....	86
学会比较：每个母亲、每个孩子都是独一无二的 .....	87
说起来容易，做起来难 .....	88
照顾好你自己 .....	89
睡眠与产后抑郁症 .....	89
如果哺乳遇到了问题 .....	96
吃得好 .....	97
行动起来：变得积极活跃 .....	100
走出家门 .....	102
给自己留出时间 .....	102
让生活稳定下来，简化生活 .....	103
<b>♥ 第五章 获得专业帮助 .....</b>	<b>105</b>
向谁寻求帮助 .....	106
如何知道这个治疗师是否适合我呢 .....	110



当我向一个心理健康服务人员咨询时，会发生什么呢.....	111
我还能向谁寻求帮助呢.....	112
<b>♥ 第六章 心理治疗.....</b>	<b>115</b>
心理治疗到底是什么.....	116
心理治疗跟向朋友倾诉一样吗.....	117
怎样从心理治疗中得到最多的收获.....	117
心理治疗的种类.....	120
两人为伴，三人为组.....	122
<b>♥ 第七章 药物治疗.....</b>	<b>127</b>
药物治疗大揭秘.....	128
良好的平衡.....	131
关于药物治疗的常见问题.....	131
哪些药是治疗产后抑郁症和产后焦虑症的.....	138
其他可能会用到的药物治疗.....	151
药物治疗和哺乳.....	154
孕期抑郁症的治疗.....	158
双相障碍的治疗.....	162
发现惊人消息背后的真相.....	163
产后抑郁症的其他治疗方法.....	164
自然疗法和食疗.....	165
<b>♥ 第八章 构建支持网络.....</b>	<b>169</b>
你真的很需要支持.....	170
要让我开口求助？没门儿！.....	171
搞清楚你需要什么.....	174
信息和建议.....	178
怎么要自己需要的东西.....	181





♥ 第九章 就你们两个人：产后的伙伴 .....	183
给丈夫的信 .....	185
给妻子的信 .....	189
团队协作：你和丈夫该怎么渡过这一难关 .....	191
在和他交流的时候，我能说些什么 .....	193
♥ 第十章 继续前进 .....	199
另一个方面：产后抑郁症和产后焦虑症的恢复 .....	199
爱的宝贝：和你的孩子建立联系 .....	200
在恢复的过程中需要做什么 .....	202
保持好状态 .....	206
让下一次变得更容易 .....	207
这是一段多么漫长陌生的旅程啊 .....	210
♥ 附录：爱丁堡产后抑郁量表 .....	211

# 导 言

---

你知道吗，全世界约有 15% ~ 20% 的新妈妈正遭受着产后抑郁症（postpartum depression，简称 PPD）和产后焦虑症（postpartum anxiety，简称 PPA）所带来的痛苦。这是一个令人震惊的数字。尤其令人不安的是，直到现在，这些疾病都很少受到医疗机构的关注，媒体很少能给予精确的报道，也没有引起社会大众的警惕。由于产后抑郁症和产后焦虑症在我们生命中最关键的某一时刻影响着我们及我们的家庭，因此我们非常需要学习如何识别以及对待它们。在如此宝贵的阶段，我们需要保持健康。我们需要精力来照顾好自己，学习如何成为新妈妈，如何与配偶建立新的联系，当然还要照顾孩子。这些都是艰巨但又美妙的工作。但是，当你正在遭受产后抑郁症或产后焦虑症的困扰时，你照顾自己的能力以及照顾正在壮大的家庭的能力有时候就会受到严重的影响。

但是事实并不一定如此。不论是产后抑郁症还是产后焦虑症，都是可以被有效治愈的。我们现在知道有非常好的能快速见效的方法可以让你感觉好起来。在这本书中，我将介绍许多可供选择的方法，并且一步步带领



你制订属于你个人的治疗计划。我将告诉你如何解决所面对的痛苦和可以采取哪些行动。

不论你正在计划怀孕，还是担心已经怀孕了、感觉很糟糕，抑或你怀疑自己患上了产后抑郁症或产后焦虑症，书中的内容都会对你有所帮助。即使你还没有孩子，但意识到你可能遇到的风险，也会大大减少发生产后问题的几率。如果你怀疑自己已经出现产后问题，你就需要了解如何加快康复的进程，如何尽快获得安全、成功的治疗。

不幸的是，关于产后心理健康的问题还有很多误导信息存在。这些误导信息可能会妨碍你第一时间意识到自己已患产后疾病，或者它可能让你害怕，不敢告诉别人你的感受。在这本书中，我将澄清这些误解，并告诉你最新的、有证据支持的信息，帮助你了解产后抑郁症和产后焦虑症的情况，以及如何在这段时间帮助自己、寻求好的专业帮助。

当我坐下来写这本书时，我三岁大的女儿走进书房，问我在做什么。我告诉她我在写一本书。很自然地，她问“为什么”。我告诉她我写书是因为我想让新妈妈们感觉更好。这是真的，但真正的意图还要更深。我写这本书是因为，有许许多多的新妈妈正在默默承受着不必要的痛苦。产后抑郁症和产后焦虑症真正的悲剧是太多的新妈妈没有得到治疗。其实这些疾病对各种治疗都相当敏感，但前提是这些治疗方法能够被大家所熟知、了解，并且广泛应用。

作为一个精神科医生，我每年都看到数以百计怀孕的女性和新妈妈，我对女性生命中这个非常重要的时刻所产生的抑郁或焦虑非常熟悉。但是事情并未在这儿止步，我也参与到许多女性的康复治疗中，而这些也是我想在这本书中与大家分享的。

如果在生命中有某个时刻，你可以站出来掌控你的健康的话，那就是现在。你，你的家庭，还有你的孩子，都会从你的恢复中受益匪浅——“真正的你”即将回归。你能感觉到你可以为自己、为你的孩子而存在，而且



你能够体验到成为一个新妈妈后的各种感受。在生活中,你可以感觉到快乐,体验与丈夫、与孩子深深的连结感。

就像充满智慧的海伦·凯勒曾经说过的一样,“虽然这个世界充满了苦难,但是同时还充满着克服苦难的方法”。



## 第一章

# 关于产后心理问题的误解与事实

母亲这个身份总是被许多误解所包围。有各种各样的误解，关于如何成为一个好母亲，如何保证孩子的成长，需要什么样的材料，作为一个好母亲应该如何思考、感受、行动，才能让孩子成功、幸福，等等。

关于抑郁的误解也大量存在。有几种说法是：抑郁的人是虚弱和懒惰的，抑郁并不是一种疾病，而是态度的问题；如果你感到抑郁或焦虑，那么你的性格一定有什么问题，等等。

当抑郁或严重的焦虑影响到新妈妈时，这些误解会给她们造成极大影响。卡蒂是一个 33 岁的新妈妈，她最近由于产后抑郁症来我这儿寻求帮助。第一次来时，她感到非常羞愧，因为她认为这段时间本应该是人生中最幸福的时刻，而她却不得不因为抑郁而寻求帮助。我办公室外面的走廊紧邻忙碌的妇产科，当她在外面等待时，她感觉所有快乐的产妇都在以蔑视的眼光看着她。她认为每个人都在看着她，盯着她头顶上那个写着“心理健康服务”的标牌，并且将她看成是一个坏妈妈。她对我说，“我不仅因为患



上抑郁症而从一开始就毁了孩子，我一定还是个可怕的人，竟然不适合做母亲。”当我为治疗卡蒂的抑郁制订方案时，她对能够如此迅速地恢复感到非常惊讶。卡蒂意识到，她对抑郁的误解以及她对做母亲的想法，都阻碍了她获取所需要的帮助。她发现还有许多女性也患有产后抑郁症或焦虑症，她并不是孤单一个人。

关于产后抑郁症的误解非常具有破坏性。这些说法让女性觉得自己是坏妈妈，认为自己有问题。当这些误解太过强势时，它们能让你否认自己正在经历一段艰难的时光，并且让你不再感觉悲伤，而是以为自己出问题了，并且无法解决。这些误解不会让你意识到你正在经历的问题是可以治愈的，是真正的医学问题，而会阻碍你获得高质量的治疗，阻碍你自己做出有效的改变。拖的时间越长，你的抑郁会越来越严重，你也就更不可能享受成为一个母亲、与你的小宝贝紧密相连的快乐。

关于产后抑郁症有五大主要的误解，它们阻碍了女性获得她们需要的也应得的帮助。

让我们来彻底打破这些误解。这将帮助你发现，你正在经历的问题是可以治愈的，你可以获得帮助，可以与孩子保持快乐、健康的关系。

#### **有关产后抑郁的误解：**

- 感觉不好对一个新妈妈来说很正常。
- 如果我告诉别人我的感受，他们会把孩子从我身边带走。
- 我本应该自力更生的。
- 如果我感觉糟糕，那么我并不是一个合格的母亲，而是一个坏妈妈。
- 根本没有安全的治疗方法，那么我为何要麻烦别人寻求帮助呢？



## “感觉不好对一个新妈妈来说很正常”

苏珊娜产后两个月来找我。她怀孕和生产都很顺利，但是当她的女儿出生大约2周后，她丈夫回去工作了，而生活开始发生变化。她感到很难过，尤其当她独自和女儿在一起时，这种难过甚至迅速演变成每天多次的哭泣。她觉得生孩子就像犯了个大错一样，特别是在她还处于事业高峰时。

她感觉带着孩子走出家门变得越来越难。此外，她还觉得特别疲于社交，很少有笑脸。晚上把孩子安顿好后她很难入睡，总是想着自己做得如何不够，没有成为一个足够好的妈妈。“我是否没有给予孩子足够的智力刺激呢？我今天下午本应该带她出去走走的。我明天一定要努力再多做一些……”这些想法一直在她脑中萦绕，“我没有把房子扫干净。我的身体看起来还不够苗条……”她每天都感觉沮丧，睡眠越来越糟。大约一个月以后，苏珊娜真的对日常生活中的一切事物都失去了兴趣。她不再大笑，也不再能从原本喜欢的事物中获得快乐。当我问苏珊娜为什么让自己的痛苦持续那么久时，她对这个问题感到很震惊。她说她认为作为一个新妈妈，“这些都是激素造成的，理应感觉疲惫、沮丧和痛苦。”

辛迪生孩子的过程相当“艰难”。她在怀孕6个月时，睡眠每次都不会超过2个小时。当这些失眠的日子渐渐过去后，辛迪变得更加沮丧。她常常哭泣，食欲不振。到最后，她顶不住了，告诉妈妈及姐妹自己感觉很疲倦和难受，但是她们并没有给予她安慰和支持，而只是说“欢迎加入母亲的行列”。她们告诉她，成为母亲是一个艰巨的事情，偶尔感觉疲倦是很正常的。那除了忍耐还有什么可以做的呢？因此，她继续感觉精疲力竭，更加沮丧和痛苦。最终，她来找我，而我们很快就让她的抑郁好转了。

并不只有苏珊娜和辛迪不知道作为母亲的挑战在哪儿终结，而抑郁又在哪儿开始。如果我们周围的人不能意识到这一点，就不能对她们有所帮助。





那么，生活新阶段所出现的正常的适应性问题与产后抑郁症之间的界限在哪里呢？我们都认为，成为母亲将是一个挑战（这简直是一定的），充满失眠、疲倦、“婴儿脑”现象（baby brain）\*，当然还有对这个新角色的令人沮丧的想法。区分出抑郁症状可能会令新妈妈感到困扰，因为许多症状与每个新妈妈都有的经历非常相似。然而，疲劳、偶尔的崩溃、气馁，甚至是易怒，在抑郁时就显得更加与众不同了。

有了孩子并不会让你安不下心来，让焦虑的思绪乱飞。他也不会让你感觉特别后悔，连续几周甚至几个月自责、悔恨。他同样不会让你感觉痛苦，或者持续焦虑、不安。在本书的前几个章节，你将认识到更多关于成为母亲所需经历的“正常”但艰难的适应过程与临床上的抑郁到底有什么区别。而现在，你需要意识到虽然成为母亲的初期是艰难的，但这并不是毁灭性的。

孩子将让你有机会重新评估你生活的意义、你的身份、你的生活目标、你和他人的关系、你是如何安排时间的以及你把什么视为最重要的。偶尔怀念怀孕前的生活，希望当母亲可以容易些，这些想法都很正常。但是如果你长时间感觉难过，过度焦虑，不能享受生活，希望逃离或结束生活，吃不香睡不好，那这些就不是成为母亲的正常感受了，而你也无须再让这种感受继续下去。持续的痛苦通常意味着产后抑郁症正潜伏着，越早识别出症状，就能越快好转，因此不要失去希望，继续读下去吧。

## **“如果我告诉别人我的感受， 他们会把孩子从我身边带走”**

安德里亚是一个25岁的新妈妈。从她生下儿子到儿子4个月大，她每天都在哭泣，感觉非常难受、悲伤。她拖着疲倦的步伐，感觉自己没有尽

---

\* “婴儿脑”主要指健忘和反应迟钝等症状。——译者注