

产后情绪低落 ≠ 产后抑郁症

产后持续情绪低落，则有可能发展为产后抑郁症

远离产后
不良情绪，
做快乐新妈咪



扫码看视频
同步学做
产后调养餐



刘忠纯 杨灿◎主编

远离产后不良情绪的影响，你需要……

- ★做好产后日常保健
- ★自我调节情绪
- ★寻求家人的支持
- ★必要时寻求专业帮助

 中国工信出版集团

 电子工业出版社
http://www.phei.com.cn

远离产后 不良情绪， 做快乐新妈咪



刘忠纯 杨灿◎主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分内容或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

远离产后不良情绪，做快乐新妈咪 / 刘忠纯，杨灿主编.

-- 北京：电子工业出版社，2018.7

ISBN 978-7-121-34675-0

I. ①远… II. ①刘… ②杨… III. ①产妇—心理保健

IV. ①B844.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第149350号

责任编辑：李文静

特约编辑：孔玲

印刷：中国电影出版社印刷厂

装订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：720×1000 1/16 印张：10.5 字数：202千字

版次：2018年7月第1版

印次：2018年7月第1次印刷

定价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至：zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至：dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：liwenjing@phei.com.cn。

前言

Preface

没有经历过的人，很难理解与胎宝宝亲密相处10个月后的“分离”带给新妈妈的情感冲击是怎样巨大。在分离的那一刻，也许内心还没有真正成熟起来的她，从此将承担着另一个生命的责任，她可能会为宝宝正常的哭泣而自责，她会为奶水不足而焦虑，她会为宝宝脸上一个小小的红点而寝食难安……这一切都是“大条”的爸爸们“无知无觉”的。

紧张、担忧、焦虑、恐惧、抑郁……慢慢占据新妈妈的心，给新妈妈带来无尽的困扰和不安。原本开朗的她莫名其妙地变得越来越沉默、抑郁，有的甚至脾气变得很坏。美国心理学家指出，生孩子是社会生活中可引起较强烈精神反应的刺激之一。面对刺激新妈妈会出现一系列生理和心理方面的变化，这些变化与个人的性格、身体素质、以往的生活经验、当时的身体状态及社会支持等因素相关。每个人情绪低落的程度与持续时间不尽相同，有的新妈妈仅持续1周左右，有的新妈妈则会持续很长一段时间。新妈妈的情绪会对自身和新生宝宝的健康造成一定的影响，因此，新妈妈应正视产后情绪，并积极地进行自我调节。

《远离产后不良情绪，做快乐新妈咪》从新妈妈普遍关注的不良情绪说起，深入浅出地介绍了引起这些不良情绪的原因，并提出包括自愈、家人帮助、专业帮助等多个方面的应对方法，帮助新妈妈走出产后不良情绪的孤独荒野。

目录 Contents

Chapter

1 关注产后情绪，提升幸福感

- 002 为何要关注产后新妈妈的情绪?
 - 002 易被忽视和误解的产后情绪
 - 003 产后情绪影响新妈妈的健康
 - 003 新妈妈心情好，宝宝更健康
- 004 产后容易出现哪些不良情绪?
 - 004 说不清的产后情绪低落
 - 004 难以克制的情绪反复
 - 005 谈之色变的产后抑郁症
 - 006 不被理解的产后焦虑和恐惧
 - 007 产后心理健康急症
- 008 为何产后易出现情绪问题?
 - 008 产后生理激素的改变
 - 008 孕期或产后并发症带来的心理压力
 - 009 蛋壳心理
 - 009 经济负担
 - 009 缺乏家人的理解与支持
 - 010 对孩子性别的失望
 - 010 无法适应角色转换
 - 010 缺乏重塑自我的信心
 - 011 照顾孩子的挫折感
 - 011 其他问题
- 012 新妈妈，你的情绪还好吗?
 - 012 哪些人容易出现产后不良情绪?
 - 013 自我感觉不错，需要担心情绪问题吗?
 - 013 情绪低落、想哭，担心会抑郁?
 - 013 没有胃口还失眠，与情绪有关吗?
 - 014 感觉很糟，但不知是矫情，还是真抑郁?
 - 016 产后情绪低落等于产后抑郁症?
- 017 如何远离产后不良情绪?
 - 017 正视产后情绪问题
 - 017 运用自然疗法和食疗
 - 018 自我调节是关键
 - 018 与孩子建立积极的互动
 - 018 乐观看待孩子喂养问题
 - 018 家人的帮助不可或缺
 - 019 积极调治产后不适与疾病
 - 019 必要时寻求专业帮助

Chapter

2 调养身体，减轻产后情绪压力

022 正确看待产后生理变化和不适

- 022 产后生理变化很正常
- 024 产后不适多有出现
- 025 身体不适要及时咨询医生

026 合理膳食，情绪更健康

- 026 产后饮食影响情绪
- 026 依阶段安排调养饮食
- 028 更新观念，合理进补
- 029 少吃多餐

030 睡眠充足，心情更好

- 030 睡眠不足是新妈妈的健康难题
- 031 配合宝宝的作息多休息
- 031 请家人协助照顾宝宝
- 032 适量进食助眠食物
- 033 改善睡眠环境

034 适量运动，养身更养心

- 034 产后恢复运动安排
- 035 产后恢复运动
- 044 产后心理瑜伽



Chapter

3 自我疗愈，让阳光驱散迷雾

- 068 科学喂养，减轻哺乳压力
- 068 宝宝喂养是新妈妈关心的头等大事
- 068 勿盲目追求母乳喂养
- 069 不要轻易给自己贴上奶少的标签
- 072 哺乳妈妈心情好，奶水多多
- 072 催乳要循序渐进
- 073 选择合适的催乳食物
- 086 正确按摩有助于催乳

088 巧用食物，吃出好心情

- 088 改善不良情绪的饮食疗法
- 089 影响情绪的关键营养素
- 090 调节情绪的食物大收罗

120 自我认同，自我鼓励

- 120 自我认同
- 121 自我鼓励

122 心理暗示，改善负面情绪

- 122 形成积极的心理暗示
- 123 纠正错误的心理暗示

124 关注自己，尝试放松充电

- 124 自我放松训练
- 125 充电学习

126 丰富生活，适时变换角色

- 126 享受温情的亲子时光

- 126 调剂融洽的夫妻关系
- 127 回归女儿角色缓解情绪
- 127 获取友情的支持和力量

128 自我调节，释放不良情绪

- 128 学会倾诉，摆脱不良情绪
- 129 适当运动，化解不良情绪
- 129 流些眼泪，带走不良情绪

Chapter

4 沟通 + 理解，构建亲情疗愈网

132 家人的理解和支持很重要

- 132 家庭成员关系对产妇心理健康的影响
- 136 家人的态度直接影响产妇的情绪
- 137 从孕期开始关注准妈妈的情绪
- 138 肯定新妈妈的辛苦和付出
- 138 宽容对待新妈妈的不良情绪
- 139 莫把产后抑郁情绪当矫情

140 给予新妈妈必要的帮助

- 140 多关心新妈妈的生活
- 141 陪伴，增强新妈妈的安全感
- 142 倾听，理解新妈妈的困扰
- 143 鼓励新妈妈表达自己的情感诉求
- 144 家人多承担照顾宝宝的任务
- 145 丈夫的作用至关重要

Chapter

5

寻求专业帮助，走出心灵困境

148 心理治疗不可怕

- 148 心理治疗是什么？
- 149 哪些情况需要看心理医生？
- 150 心理治疗法有几种？
- 153 如何增强治疗效果？
- 154 如何配合医生？

155 必要时可选择药物治疗

- 155 哪些情况需要使用药物治疗？
- 155 药物治疗真的有效吗？
- 156 常用的治疗药物有哪些？
- 157 使用药物会有哪些副作用？
- 159 药物治疗会影响哺乳吗？



关注产后情绪， 提升幸福感

新生命的降生是如此神圣而令人充满喜悦，可对于新妈妈来说，或许还有一场情绪风暴正在酝酿并蓄势待发，其会给新妈妈及整个家庭造成威胁。关注并远离这场情绪风暴，是新妈妈及其家人需要共同面对并解决的事。

为何要关注产后新妈妈的情绪？

你知道吗，全世界有 15% ~ 20% 的新妈妈正遭受着产后抑郁症和产后焦虑症等不良情绪带来的痛苦。这些不良情绪正影响着新妈妈及其家庭，需要我们引起重视并正确对待。

易被忽视和误解的产后情绪

刚生完孩子情绪不稳很正常，慢慢就会好的，没必要看医生；如果你感到抑郁和焦虑，肯定是你的性格和生活态度有问题；抑郁的人都是软弱的……这是很多人，包括新妈妈自己对产后抑郁、焦虑等不良情绪忽视和误解的直观表现。

当抑郁或严重的焦虑影响到新妈妈时，这些忽视和误解往往会给她们造成更大的影响。比如，有些新妈妈会认为自己是个不合格的妈妈，也感受不到身为母亲的快乐；有些新妈妈认为情绪问题是不需要治疗的，这种观念阻碍其获得及时的帮助和有效的治疗。

一般来说，关于产后不良情绪主要有以下几个方面的误解，新妈妈可以对照自己的情绪，查看自己是否存在某项或某些误解，并根据书中的介绍，正确理解它们。

误解

情绪不好对新妈妈来说很正常。

如果他人了解了我的状态，他们会把孩子从我身边带走。

都是因为我太无能、太软弱了，我不是一个合格的妈妈。

反正治不好，走一步算一步吧。

事实

长时间有沮丧、悲伤、失落感或抑郁情绪是不正常的。

别人不会因为你有产后情绪障碍，就把孩子从你身边带走。

抑郁和过度焦虑都是不正常的情绪状态，会让你感觉痛苦，但并不代表你无能或软弱，也不表示你就是个不合格的妈妈。

安全的、有效的治疗方法能够帮助你走出不良情绪的阴霾。

产后情绪影响新妈妈的健康

研究证明，产后积极、快乐的情绪会让新妈妈更有满足感和幸福感，身体恢复得也更快；反之，消极、抑郁的情绪会给新妈妈的身体恢复造成不利影响，甚至诱发或加重疾病。一般来说，产后不良情绪对新妈妈会造成如下伤害。

- ✂ 身体抵抗力变弱，易患产后疾病。
- ✂ 导致新妈妈食欲缺乏、睡眠不足，身体恢复慢。
- ✂ 使新妈妈丧失对生活的信心，做什么都感到无能为力，逃避生活。
- ✂ 体内激素水平紊乱，易诱发或加重子宫肌瘤、乳腺癌等疾病。
- ✂ 影响夫妻关系和人际关系的和谐，给自己、家人和朋友带来困扰。

新妈妈心情好，宝宝更健康

产后情绪不仅会影响新妈妈的健康，还会给新生儿带来影响。新妈妈心情好、生活积极，不仅能将快乐的情绪带给孩子，还能更好地照顾孩子；新妈妈情绪不佳，甚至抑郁，就会给孩子带来健康隐患，甚至影响孩子的认知和情感发育。

✂ 拒绝照管婴儿，厌恶孩子或害怕接触孩子，甚至出现一些可怕的想法，伤害到孩子。

✂ 不良情绪会抑制催乳素的分泌，影响泌乳反射，导致新妈妈的乳汁减少；而且情绪不佳的新妈妈大多容易疲乏，饮食和睡眠欠佳等，有可能造成新妈妈不愿意给孩子哺乳，最终导致母乳喂养出现障碍。

✂ 不能建立正常的母婴关系，婴儿的心理发育也会受到影响，孩子出生后前3个月容易出现情绪紧张、易疲惫、行为动作发育不良，而且容易增加孩子罹患多动症的风险。

✂ 导致孩子出现胆小懦弱、过分敏感、易焦虑、性格孤僻、社会适应性不强等特征的概率加大。

因此，新妈妈产后一定要注意调适好自己的情绪，尤其在哺乳期内，一定要保持好心情。平时要多抱抱和抚摸自己的孩子，这种目光和肌肤的接触，可以促进母婴感情交融，使孩子的身心健康发育。

产后容易出现 哪些不良情绪？

悲伤、痛苦、忧愁、自卑、焦躁、易怒等新妈妈容易出现的一系列负面情绪，都可称为产后不良情绪。这些不良情绪程度有轻有重，持续时间有长有短，影响着新妈妈的身心健康。

说不清的产后情绪低落

没有经历过的人，很难理解在历经了与胎宝宝亲密相处10个月后突然而来的“分离”，带给新妈妈的情感冲击是怎样巨大，绝非仅是“卸货”后的轻松。

新妈妈为孩子的出生辛苦了数月，并与孩子真正度过了“血脉相连”的10个月，现在这件大事已经圆满完成了，新妈妈的情绪有点失落是正常的。而且新妈妈已经不是孕妇，很可能已经不是全家人关注的焦点了，她可能偶尔还会有点伤感，加之连日来的紧张与焦虑，睡眠不足与疲劳，产后身体上的不适，等等，都很容易导致新妈妈情绪低落，比如常常会感觉没来由地想哭、抑郁、不想说话、浑身提不起劲等。此时，新妈妈应及时寻求家人或朋友的帮助，并进行适当的调整，这样产后情绪低落的现象才会慢慢好转。

难以克制的情绪反复

新妈妈的身体正在经历一系列的改变，体内激素水平也在急剧调整、变化，加之初为人母的心情转变，新妈妈可能会出现情绪反复、起伏不定的现象。新妈妈可能在这一刻感觉到喜悦与满足，下一刻就会变得担忧与茫然。她可能变得易发怒，即使是一件小事也可能大发脾气；做事说话总是很冲动，特别是对着自己的丈夫和家人，可能在话语上毫不留情、挑剔刁难、尖酸刻薄，动辄又哭又闹，但在事后又常常会陷入深深的自责中，“我怎么能这样”“其实我心里面并不想这样的”。新妈妈可能烦躁不安，一会儿焦虑担心，一会儿又觉得内心空虚……

如果出现了这些情况，新妈妈一定要及时把自己的想法和心情告诉丈夫、其他家人或是亲密的朋友，让他们了解自己的感受，及时发现异常，也便于寻求医生的帮助。

谈之色变的产后抑郁症

产后抑郁症是指女性在分娩后出现的，以心境显著而持久的低落与抑郁为基本临床表现，并伴有一系列的思维和行为异常的情感性精神障碍疾病。产后抑郁症最常在孩子出生后的第1个月出现，也可能在产后1年内的任何时候出现。所以，在孩子刚出生的几个月里，新妈妈要留意自己的情绪状态，尤其是发现自己正处于情绪告急的状态中时。

产后抑郁症的常见症状

三大心理特征

思想 悲观、消极，思维缓慢，反应迟钝，难以集中注意力或做决策，记忆力减退等。

情绪 情绪低落，经常闷闷不乐，没有热情，兴趣丧失，容易焦虑，对孩子缺乏爱意，觉得未来没有希望等。

行为 不与人交往，不想上班，不愿外出或整日卧床，蓬头垢面，吃饭、洗澡需要别人催促，生活需求降低。

三大生理特征

睡眠 觉得疲乏但入睡困难，做噩梦，或中途醒了再难入睡等。

食欲 不想吃饭，甚至无饥饿感，或有时候忍不住多吃。

精力 感觉精疲力竭、无所适从，不能照顾自己或孩子，性欲丧失等。

产后抑郁症还有一些更为严重的状态，包括突然产生要伤害自己或伤害孩子的想法等。不过产后抑郁症对每一位新妈妈来说都是不一样的。有的新妈妈症状可能比较轻微，而有一些则较为严重。这些都是真正的疾病症状，需要给予关注。

一般来说，产后抑郁症会出现以下不同程度的症状表现。

轻度：情绪偶尔低落，有一些抑郁症状，不能充分享受作为母亲的快乐或其他事情所带来的快乐。不过，新妈妈依然可以照顾好自己和孩子，只要好好调整，很快就能跨过这个坎。

中度：总是情绪低落，难以与孩子建立亲密关系。新妈妈会感觉完全不是原来正常的自己，每天都过得非常辛苦。

重度：情绪极端低落，有抑郁症的大部分症状。这种情况下，新妈妈通常无法照顾好自己，更无法照顾好孩子。

不被理解的产后焦虑和恐惧

产后焦虑症，确切地说，应该是产后焦虑综合征，它是新妈妈产后焦虑、恐惧、强迫症、创伤性应激障碍等一系列异常表现的综合特征。被焦虑、恐惧等情绪感染的新妈妈，往往会表现出严重的焦虑症状，她们会忧心忡忡，会胡思乱想，会感到莫名的恐慌和暴躁。

相比于产后抑郁症，人们很少谈论产后焦虑症，但它确实常见，很多新妈妈甚至会同时患上产后焦虑症和产后抑郁症。近年来，产后焦虑症已经越来越受到学科和临床关注，并被列为产后不良情绪的一个重要部分。

过度担心

有产后焦虑的新妈妈，几乎对所有的事情都过度担心，如担心自己的奶水不够，担心孩子的睡眠过多，担心孩子的发育跟不上，等等。除此之外，新妈妈通常还会伴有生理上的症状，如头疼、颈部和肩膀肌肉紧张、头晕胸闷、难以入睡等。这些情绪和生理感受占据了她们的大部分精力，让她们无法正常照顾自己和孩子。

惊恐障碍

有些新妈妈会突然感到非常强烈的恐慌和恐惧。这种恐惧还伴随着强烈的生理感受，如心跳加速、呼吸困难、头晕目眩或头重脚轻、双手颤抖、麻木或刺痛、潮热出汗或怕冷，等等。这种情绪感受和生理反应通常会持续 10 分钟左右，每发作一次都会给新妈妈带来极大的心理伤害。

强迫性心理和行为

很多新妈妈由于各种担忧、想象、强迫性思想、误解等很容易产生一些可怕的想法，这些想法若一直持续且无法摆脱，会令新妈妈感到非常沮丧而且承受较大的精神压力，导致反复出现某种令人烦扰的想法或强迫性行为。这也是易被忽视的一种产后焦虑症。

创伤性应激障碍

产后创伤性应激障碍（简称 PTSD）是由严重创伤经历带来的情感症状，患者可能会出现害怕、无助或恐慌的感觉。分娩和生产过程非常不顺利，如难产、剧烈的疼痛感或缺乏支持等都可能引发 PTSD。有 PTSD 的新妈妈可能会回避自己的孩子，因为孩子会让她们想起曾经经历过的痛苦。

产后心理健康急症

虽然绝大多数新妈妈不会产生自杀或伤害人的想法，也不会有躁狂的经历，或是患上精神病，但为了以防万一，了解一些关于产后心理健康急症的知识还是有必要的。

一般来说，如果新妈妈的感觉与下述症状基本符合，觉得自己很有可能患有产后精神障碍或正处于高危状态，那么现在就要采取行动。

产后心理健康 急症自检

- 有自杀的想法，并且有过计划
- 害怕自己真的会做出某种伤害孩子的事情
- 无法或不愿意照顾自己或孩子
- 看到实际不存在的东西或产生幻听
- 有偏执的妄想，认为有人正试图伤害你或孩子
- 感觉自己受到外在力量的控制，根本不是你自己
- 超过 2 天没有睡觉或吃东西

可采取 的行动

告诉你的丈夫或朋友，告诉他们你正在经历什么，他们会及时给予你所需要的帮助

如果你正在接受医生或心理咨询师的治理，请立即通知他们，他们会立即对你的情况做出评估并给予合适的建议

如果你没有心理咨询师或医师可以寻求帮助，去离你最近的医院，确保能及时获得帮助

为何产后易出现情绪问题？

如果担心自己会出现产后情绪问题，那么了解可能引起情绪问题的危险因素很有必要。这样可以帮助新妈妈及其家人及时做好准备，减少风险。

产后生理激素的改变

从怀孕到生产，女性会经历体内激素的显著变化。怀孕时体内的雌激素和孕激素水平在整个孕育过程中稳步升高，而生产时这些激素水平迅速下降。已有研究证明，这种变化产生的极大反差，容易与大脑中控制情绪的化学物质相互作用，从而对人的情绪和行为产生影响。

另外，在产后，大约有 5% 的新妈妈会患上产后甲状腺炎。产后甲状腺炎会造成甲状腺功能减退，这意味着甲状腺激素的分泌也会减少。甲状腺激素在调节情绪方面有着重要作用，甲状腺激素水平低的患者容易出现情绪低落、疲乏、易怒、活动减少等异常症状。

孕期或产后并发症带来的心理压力

有一些女性很幸运，整个怀孕与生产过程都很轻松，几乎没有什么异常；但也有一些女性没有那么幸运，她们在怀孕期间会出现一些身体上的不适，需要住院、卧床休息或是持续的医学监控，这些孕期的“麻烦”会增加她们的心理负担，增加患产后抑郁症的风险。

一些在分娩过程中出现意外或遭遇创伤性事件的新妈妈，比如需要紧急剖宫产或是需要使用产钳助产等，这些因素容易给新妈妈带来恐惧和痛苦，使她们担心孩子的健康，同时担心自己的健康，她们在产后更容易出现情绪问题。

如果新妈妈在产后出现产褥期疾病，如产褥感染、产后乳腺炎等，也会让她们感觉无助和痛苦，这些都是导致产后情绪异常的危险因素。已有研究表明，有产后并发症的新妈妈，其产后抑郁症的发生率明显高于正常分娩者。

蛋壳心理

蛋壳心理，形容一触即破的心理状态，其主要特征就是脆弱、抗挫折能力较差。蛋壳心理通常容易出现在较为年轻的新妈妈身上。很多年轻的新妈妈的心理还不够成熟，一旦遇到困难和挫折，其应对能力也会比较弱。而且，很多女性平时就是被照顾、受保护的角色，几乎没有吃过什么苦，她们的抗压能力通常会比较低。面对产后生活的巨大变化，一时间很难适应和接受，因而容易产生焦虑或抑郁的情绪。

经济负担

在怀孕期间或产后有严重经济问题的女性，容易感到压力，产后出现情绪问题的风险更大。相关的因素，如失业，也是危险因素。

有了孩子之后，很多人都会为经济问题而忧愁，有的夫妻还经常会为钱而争吵。如果没有足够的经济支持满足基本的需求，如食物、药物或医疗，将给照顾孩子和整个家庭增添巨大的压力。这些对于情绪本就敏感的新妈妈来说无异于火上浇油。

缺乏家人的理解与支持

研究证明，如果女性感觉自己在怀孕期间或在产后缺乏有力的支持，那么，她们将更容易出现不良情绪，甚至患上产后抑郁症或焦虑症。

支持可能来自很多方面，包括爱人、其他家庭成员、朋友、邻居、同事等。支持还可以以不同的形式出现，比如给新妈妈准备好饭菜，照顾好她的生活起居，帮助新妈妈抱孩子、给孩子换尿布，陪新妈妈聊天等。特别是在刚生完孩子后的一段时间内，新妈妈往往会感到身体异常虚弱，如果家人、朋友特别是爱人不理解自己，甚至忽视自己，会给新妈妈造成心理上的不平衡感和无助感。这种状况如果不能及时纠正，会给新妈妈的心理造成极大伤害。

