

孕婦的心理保健

李欣怡 臨床心理師
路以心理治療所





- 孕期不同產生的不同壓力
- 壓力因應、增加情緒穩定度

壓力

環境刺激
外在事件
改變、變化



生理反應

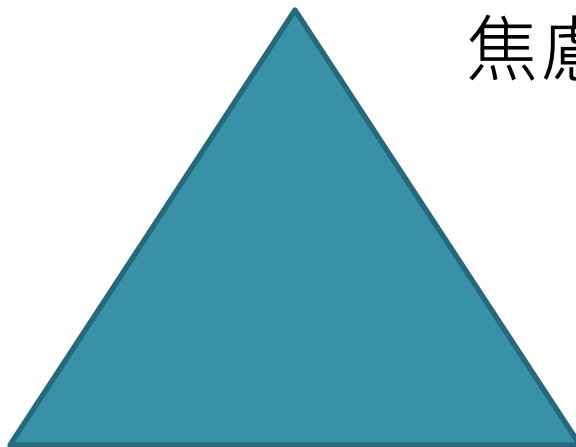
焦慮、不舒服

心理感受

感受到威脅、無力

社會支持

文化、家庭



孕婦的壓力

- 從生活事件改變所造成的壓力，懷孕是排名第12

事件	生活事件	事件壓力 程度
1.	配偶死亡	100
2.	離婚	73
3.	分居(婚姻)	65
4.	入獄	63
5.	近親或家庭成員死亡	63
6.	個人疾病或受傷	53
7.	結婚	50
8.	被解雇	47
9.	破鏡重圓	45
10.	退休	45
11.	家人的健康情形改變	44
12.	懷孕	40
13.	性困難	39

第一孕期(1-12週)

初次懷孕，好奇心較高、會開始想像自己是個母親

還沒準備好，覺得其他時間懷孕更好

嘔吐、噁心

剛知道懷孕時

影響工作

因受雌性素和黃體素增加，情緒不穩定

研究發現：

- 1.計畫中懷孕的，心理適應比較好
- 2.能否接受懷孕，會影響懷孕過程的適應

第二孕期(13-28週)

隨著胎動，關注轉
到胎兒身上

想像自己的小孩

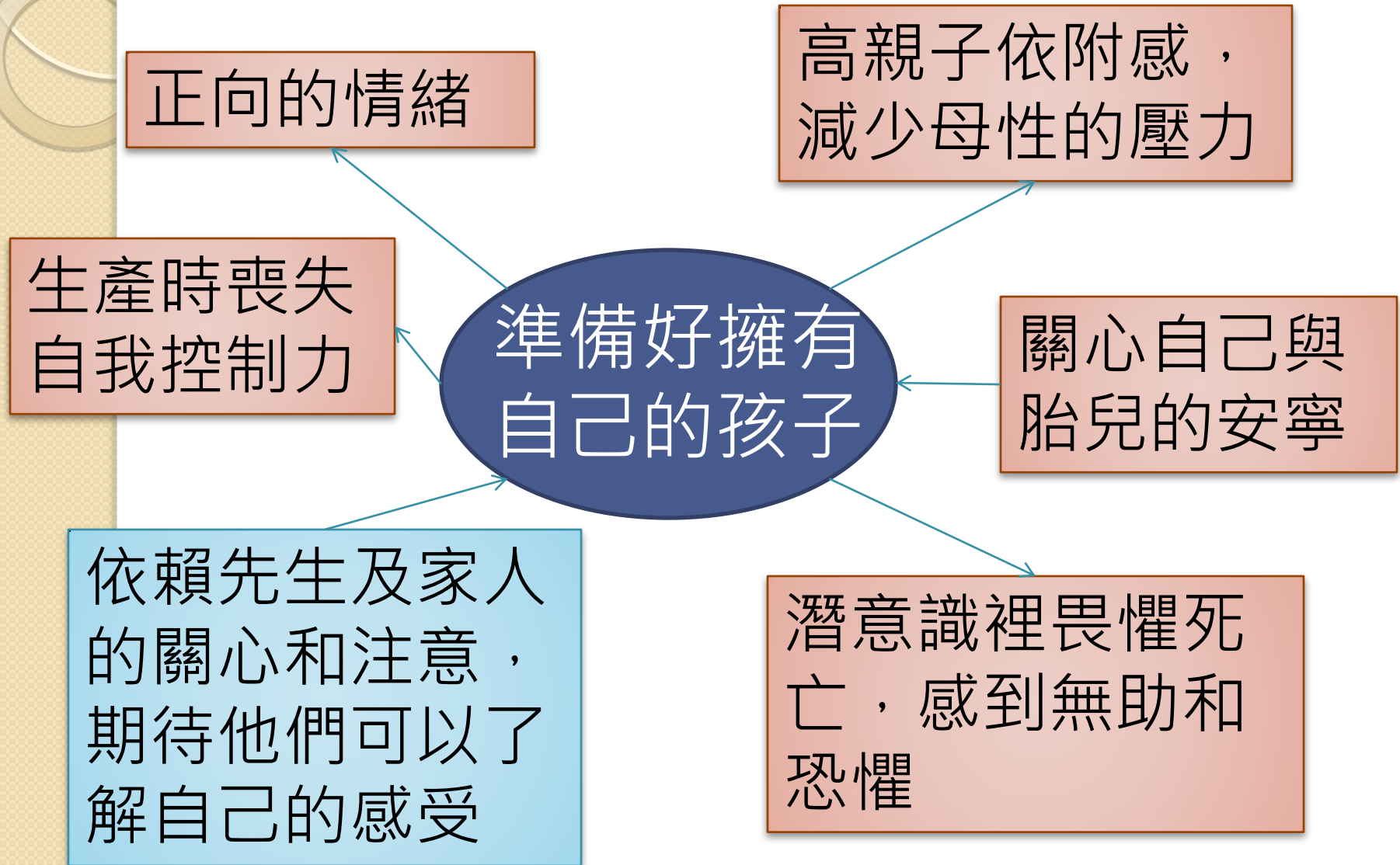
腹部增大時

頻尿、抽筋

閱讀和觀察
其他母親

母性角色的
建立和學習

第三孕期(29-40週)



第一孕期==較關心自身安全

第二孕期==關心生產及醫療設施

第三孕期==關心自我、胎兒、生產、經濟及家庭結構問題，此時期焦慮最高

(最在意母親與先生的支持與接受)
(反射與母親之間的關係)

角色轉變(母性任務)
重整現在與過去的經驗



懷孕期間的心理社會適應七大層面

自我與寶寶的安寧	★		
接受懷孕			▲
確認母性角色			
準備生產	★		
害怕產中的無助和失控	★		
與母親的關係			▲
與配偶的關係		○	▲

★初孕婦VS經孕婦

▲職業婦女

○經孕婦孕期I vs 3

生產後

- 常見的憂鬱情形



產後情緒低落

40% - 80%

為期短暫，其特徵為情緒不穩定、易哭、失眠和煩躁不安。

病徵通常在產後三至五天出現。對荷爾蒙的變化和壓力產生的短暫反應。

病徵相對輕微，往往在數天內會自行緩解。

產後抑鬱

13% - 19%

病徵可能與生命中其他時期出現的抑鬱症無異。產後抑鬱的婦女會內疚自責，覺得無力照顧嬰兒。

產後六個星期內出現，或產後一年內的任何時間出現。

除接受輔導外，可能需要抗抑鬱藥的治療。

產後精神病

0.1% - 0.5%

病徵類似於急性躁狂發作或精神病性抑鬱症，主要臨床病徵有三種：幻聽、有被害的怪異想法，和自殘或傷害嬰兒的念頭。

一般在分娩後的14天內或稍後時間發病。

急症，患者必須立刻接受治療

評估工具

- 愛丁堡產後抑鬱量表 (EPDS)
- 流行病學研究中心抑鬱症量表 (CES-D)
- 採用精神疾病診斷和統計手冊的結構性診斷會談 (DSM)

憂鬱症亞型

- 指女性在分娩後體驗到的強烈的、持續的、有時有功能損傷的憂鬱障礙。產後憂鬱症在新媽媽中的發生率為10-15%，且一般在分娩後三個月內發作，並可以持續三個月。
- 症狀
 1. (低落情緒)情緒抑鬱
 2. (失去興趣)對全部或大多數活動明顯地缺乏興趣或愉悅
 3. (暴飲暴食)體重顯著下降或增加。
 4. 失眠或睡眠過度。
 5. 精神運動性興奮或阻滯。
 6. 疲勞或乏力。
 7. (內疚)遇事皆感毫無意義或自罪感。
 8. (焦慮)思維力減退或注意力渙散。
 9. 反覆出現死亡的想法。

研究：產後憂鬱爸爸與媽媽機率



A photograph of a pregnant woman's bare belly. She is holding a pair of small, white sneakers with red and purple stripes and white laces. The background is a soft, out-of-focus white surface.

懷孕 會改變大腦

- 
- 2018年，澳洲狄肯大學（ Deakin University ）進行孕婦記憶力的研究
 - 709 vs 521 懷孕女性，進行對照
 - 結果：

- 
- 2016年，荷蘭研究：使用和磁共振（MRI）掃描，追縱25位初孕婦和17位先生的腦部變化，發現：

壓力因應方式

- ✓ 因應是一種動態的過程，運用策略，經由認知評估，努力去處理所面對的壓力。（主動努力改變行為的過程）
- ✓ 因應方式有二：

壓力因應方式—休閒生活

- ✓ 女性在個人生命過程中，透過休閒活動的參與可協助——自我角色定位，得到權力的賦予，建立自我意識、認同自我及社會關係。
- ✓ 身體休閒、心理休閒、靈性休閒、社會休閒因應四個層面

社交型

娛樂型

知識型

運動型

技藝型