

# 宝宝呱呱坠地，新手妈妈郁郁寡欢

专家：产后抑郁症多发，家人应多多给予关爱和支持

宝宝呱呱坠地本是喜事，可28岁的新手妈妈周女士却渐渐变得郁郁寡欢起来，每次听到宝宝哭闹，她更是烦躁不安，大发脾气。除了情绪低落外，她还不愿意与家人沟通，甚至出现想哭、易怒的症状。对此，专家表示，家人应多多给予新手妈妈关爱和支持。

□ 刘亮宣 记者 马冰璐

## A 新手妈妈陷入郁郁寡欢情绪困扰

家住合肥市新华社区的周女士看着刚出生不到一个月的宝宝，常常会觉得不耐烦，每次听到宝宝哭闹，更是烦躁不安、大发脾气……“自从宝宝出生后，我没睡过一天安稳觉，哪也不能去……”她说，自己特别辛苦，“任何人带孩子，我都不放心，给孩子喂奶、换尿布、洗澡……我全部亲力亲为。”

周女士说，有时候宝宝哭了，自己也会跟着哭，“感觉自己很没用！”她还发现，自己对待家人的态度也发生了变化，经常一言不合就生气、吵架，“我怀疑自己得了产后抑郁症。”和身边的朋友交流后，她发现不少朋友在产后出现了和自己相似的症状，“我准备听从家人的建议，去找心理医生聊聊。”

记者随机采访了10多位新手妈妈，近半数新手妈妈表示，自己在产后半年内，出现了无助、不想讲话、烦躁、失眠或无所适从等症状，通过自我调适，大部分人的症状渐渐消失了，个别新手妈妈则为此专门求助了心理医生。

据了解，对孩子过度关注、对丈夫过度依赖，以及担心能否重回职场、产后容貌和身材变化等问题，都可能导致产后抑郁。有些产妇产后甚至孕期就担心因为生育可能导致自己工作受影响，甚至失业，也有的妈妈奶水不足，无法母乳喂养，觉得孩子一出生就得不到最好的营养，以后肯定不如别人，于是陷入自责和忧虑。还有不少妈妈想到孩子将来的教育就心烦意乱……这些心理压力造成的紧张和恐惧情绪，也增加了产后抑郁的发生率。



## B 超半数产妇产后3至6天内出现产后郁闷

据国家二级心理咨询师周金妹介绍，一般来说产后女性心理的变化可分为3种：首先是产后郁闷，发生几率较高，超过50%的产妇在产后3至6天内出现产后郁闷，主要症状包括：情绪不稳、失眠、暗自哭泣、郁闷、注意力不集中、焦虑等。其次是有些产妇会出现以下较为严重的症状：如郁郁寡欢、食欲不振、无精打采，甚至常常会有无缘无故地流泪或对前途感觉毫无希望，更有甚者会有罪恶感产生、失去生存欲望，这是比较严重的产后抑郁。最严重的产后抑郁症是产妇出现沮丧的心情、幻觉、妄想、自杀或杀婴等精神病症状。

“高龄产妇和生娃不易的产妇更容易出现产后心理问题。”周金妹说，高龄产妇常常会过度担心因高龄带来的不测，年龄越大，越容易出现紧张、恐惧、抑郁和焦虑等情绪。再加上担心身材不易恢复等因素，都在很大程度上增加了她们的心理负担。生娃不易的产妇由于怀孕分娩过程都比一般产妇更辛苦，所以更加珍惜来之不易的宝宝。自从宝宝降生后，就立刻把宝宝当作是自己生活的全部，生怕有一点闪失，结果焦虑万分，引发产后抑郁。

## C 专家：家人应多多给予关爱和支持

周金妹认为，夫妻间的沟通、家人的关爱、可口的饭菜、舒心的环境、良好的睡眠，这些都能有效缓解产后心理问题的发生，“对于新手妈妈，家人一定要多多给予关爱和支持。”

她建议，新手妈妈最好在产前便对育儿知识有一定了解，为小宝宝的降生准备好所需的费用和衣服、被褥、纸尿裤等，在孩子出生后不至于手忙脚乱；可以通过听讲座、观摩、手把手练习等，来学习掌握喂奶的方法，为婴儿洗澡的

方法，正确抱孩子的姿势等；了解一些儿童常见病的防治方法，对一些意外情况要有思想准备。

周金妹说，产后的房间条件、可口的饭菜、新手妈妈的自我调节是减轻抑郁症的关键。房间要有充足的阳光，每天要开窗通风，换走室内污浊空气，保持室内空气新鲜。如今，年轻人推崇科学育儿，常常与老一辈人在带孩子的问题上发生分歧，老一辈人要多理解、多沟通，让新手妈妈保持愉悦的心情。



### 中国现代散文选析



定价：78元

出版社：安徽教育出版社

内容简介：本书精选中国现代散文名作56篇，涵盖议论性散文、叙事性散文、抒情性散文等散文门类，包括鲁迅、林语堂、茅盾、郁达夫、冰心、巴金等经典作家的经典散文。编者对选文细加分析，由表及里，曲尽其情，使读者在思想与艺术两端都能对作品有一个准确的把握。本书是中国现代散文的经典选本，累计印行30余万册。冰心先生曾为本书题写书名，教育部曾推荐本书为大中学校语文教学辅助教材。

缘来  
有你

●M.7029男，合肥省直机关处级干部，45岁，1.75米，离单，本科，品貌修养好，综合素质高，沉稳重情，车房俱全，一女在国外。诚觅一位40岁以下，温柔清秀贤惠的知识女士牵手。

●M.7245男，北京重点大学副教授，35岁，1.74米，未婚，博士，英俊进取，为人真诚，综合条件好。诚觅一位30岁左右，本科及以上学历，温柔端庄，知性气质佳的未婚小姐爱相随。

●M.7640男，合肥三甲医院医生，29岁，1.80米，未婚，硕士，英俊儒雅，风度好，车房俱全，独子，干部家庭。诚觅一位25岁左右，大专以上，知性端庄，温柔秀丽，有稳定职业的未婚小姐相识相知。

●F8702女，合肥政法机关公务员，26岁，1.62米，未婚，本科，清秀肤白气质佳，车房俱全，独女，家境优。诚觅32岁左右，1.72米以上，本科以上，沉稳重情，综合素质好的先生永结同心。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室）了解详情。咨询电话：18919621348（崇老师）



读者：我从小到大一直比较自卑，总觉得自己不如别人，我该何去何摆脱自卑心理呢？

心理专家：找到自己的长处，不要拿自己的短处和别人的长处比，徒增烦恼。面对别人优于自己的地方，不嫉妒，不诋毁，平常心对待。努力学习、工作，用知识丰富自己的心灵，增加自己的人格魅力。

□ 记者 马冰璐