

初為人母 心慌慌



文 / 沈裕智 花蓮慈濟醫院精神醫學部主任

佳瑩帶著六個月大的兒子回診，看著她滿臉幸福逗著兒子，實在很難和半年前經常擔心無法勝任母親、哭泣、無助的她聯想起來。

佳瑩是獨生女，生長在富裕的家庭，家有外傭包辦生活起居。一直到上大學前，還沒進過廚房煮過一頓飯。大學畢業後，交的男友，個個都是「奴隸」型的男孩，伺候她也都無微不至。千挑萬選找到了願意答應許多條件的先生，包括：不必搬進婆家；要有自己的家，而且不能離娘家太遠；要有責任感，回家後要幫忙做家事。佳瑩每天下班後總是先回娘家坐坐、逗逗狗、上上網，然後回家驗收成果。一個願打，一個願挨，頭一年夫妻倆生活倒也融洽。

婚後一年，佳瑩懷孕了。自從聽到「有喜」，佳瑩「害喜」比誰都還厲害。肚子悶痛、拉肚子、反胃、打嗝、乾嘔樣樣都來。辭去了工作，專心在家休養。雖然在家時間多了，但頂著肚子，不能幫忙作家事，一切還是等先生下班回來做。懷孕後口味更挑了，嫌菜太油膩，果汁要現搾的……。飯後還要先生陪著一同散步聊心事。離預產期越近，佳瑩尤其緊張。聽說自然產奇痛無比，要求先生跟醫師溝通，找個理由進行剖腹產，而且要用最有效的麻醉止痛。一切安排妥當，挑了個良辰吉日，產下了一個白白胖胖的兒子。

產後，佳瑩聽了醫師的建議，「母嬰同室」讓孩子有足夠的安全感，要喝奶時方便，孩子以後會比較好帶，也要親餵母乳讓孩子抵抗力好。生了兒子，娘家婆家都很開心，白天不停有雙方的親友來探訪，加上孩子兩、三個小時要喝一次奶，因此佳瑩根本無法休息。先生可以幫忙招呼親友，但餵母乳這件事可就無能為力了。

漸漸地，佳瑩發現先生以及親友的注意力都在她兒子身上，不像以前一樣那樣呵護她。有時看著親友們逗小嬰兒玩，心理還會有些忌妒。原本生了兒子，應該跟著大家一起開心，但不知怎麼地心理老是吃味不開心，常無故發脾氣。第三天傍晚，先生還沒下班，病房只剩她與兒子。已經餵過奶，換過尿片，兒子還是一直哭。這時佳瑩心中感到無比空虛與無助，突然號啕大哭起來。娘家的人送晚餐來，看到佳瑩在哭，趕緊詢問發生了什麼事？佳瑩也說不上來自己怎會這樣，只是抱怨先生不夠體貼。先生下班來到病房，正好變成娘家指責的對象，自己也覺得莫名其妙。

一周左右出院回家坐月子，小孩哭、要喝奶，佳瑩依舊睡不好。在第二個禮拜的某個夜裡，佳瑩忽然大哭大叫起來，梳妝臺的鏡子被打破，佳瑩拿起碎玻璃對著小孩喊：「你這個惡魔，給我走開，把我兒子還來。」先生在一旁嚇呆了，趕快把小孩抱開放一旁。折騰了一晚，好不容易哄佳瑩睡著。隔天早上安置好小孩，趕緊帶佳瑩來精神科就醫。

一進入診間，佳瑩就淚流不止，她邊拭淚邊說：「我不知道自己怎麼了？明明應該好好照顧寶寶，卻每天覺得好累好累，什麼事也不想做，還常對寶寶和家人發脾氣。先生一定覺得我變得不可理喻、很難相處，我也懷疑自己能不能照顧好寶寶，還是只會拖累家人？」「昨晚看著寶寶在哭，我無能為力！慢慢覺得小孩哭聲變了，換成惡魔的聲音，寶寶的靈魂好像被惡魔帶走了！」

因佳瑩還是希望餵母乳，原本打算開立一些藥物穩定精神症狀的念頭只好作罷。建議先生找個月子中心讓佳瑩好好休息，寶寶有專人照顧。擠好母乳讓護士餵，精神好時再看寶寶。同時也告訴佳瑩：「沒有完美的母親，你已經做得很好，盡了最大的努力，好好休息，你跟寶寶都會平安。」

即使住到月子中心，狀況依然沒有好轉。佳瑩情緒容易激動、常哭泣、失眠、反應變遲鈍、整天疲憊不堪。也會有強烈的罪惡感擔心孩子照顧得不夠好、無法集中精神處理日常事物，不停的產生自殺或是想死的念頭。回診時，只好建議佳瑩停餵母乳，開始接受抗憂鬱藥物治療及心理諮商。漸漸的，佳瑩回復了往日的笑容。

生兒育女是喜事一樁，怎麼會有產後憂鬱症呢？一般認為，就生理因素而言，懷孕當中升高的雌激素、黃體素，在產後頓時減低，生產造成的疼痛與肌肉酸痛、照顧寶寶造成的睡眠剝奪等，以及初為母親的壓力、適應新的家庭角色、擔心喪失吸引力等心理因素，都是可能的原因。若如佳瑩原本個性比較不成熟，事事以自我為中心，常需要別人關懷與支持，在遇到不順遂的環境，就越增加了發病的可能性。

產後憂鬱症為一常見，卻也常被忽略的醫療狀況，未被治療的產後憂鬱症帶來的損害不可小覷，可能媽媽及小孩會受傷害。所以在喜悅地迎接新生命的同時，別忘記關心媽媽、給予支持，對於情緒的變化有任何疑慮，也一定要記得向精神科醫師尋求協助！

