

# 《产后抑郁症预防与调理》

## 图书基本信息

书名：《产后抑郁症预防与调理》

13位ISBN编号：9787802035799

10位ISBN编号：7802035791

出版时间：2008-7

出版社：何凤娣 中国妇女出版社 (2008-07出版)

作者：何凤娣

页数：211

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《产后抑郁症预防与调理》

## 前言

拥有一个小宝宝，是每一位女性、每一个家庭最期待、最渴盼的幸福。尤其是在母亲得知怀孕的那一刻，一种油然而生的激情，一种庄严神圣的感觉便会涌上心头。而与此同时，作为母亲，你真的准备好了吗？你的内心平静吗？你有勇气接受即将拥有新生命的生活了吗？或许此时你正在经历着紧张、惊愕、忧虑等不良心绪的煎熬！尤其是在妊娠、分娩时遇到一些挫折、意外、不幸时，这会使新妈妈的心情变得更加焦虑、抑郁。要知道，妊娠期抑郁情绪和产褥期抑郁情绪都会给新妈妈带来很大的危害，这已在临床引起了普遍的关注。或许，你认为自己不会成为被抑郁瞄准的对象。要知道，有临床资料表示：在产后，有50%-70%的新妈妈会经历一段“蓝色”的忧郁期，严重者则可能诱发抑郁症或更严重的精神疾病。所以，关注“产后抑郁症”这个问题，并在妊娠前、妊娠期、产褥期等进行适当的预防，这对新妈妈平安度过孕育期，打造健康好心情，维护身体健康，保护宝宝的安全健康，促进家庭幸福和谐来说，有着很重要的作用和意义。认真阅读本书，你可以从中学习到很多权威、细致的预防产前、产后抑郁症的方法。本书是在一些具有多年妇产科、精神内科临床经验的专家指导下编著而成的。这是一本让准妈妈、新妈妈及其家人可以信赖的孕产期指导工具书。在翻阅此书时，你将从中获得你不知道的、想知道的、应该知道的关于孕产期抑郁症的知识，轻松愉快地度过一段奇妙的孕育之旅。本书从认知、寻因、预防、调节等角度，逐步深入地介绍了有关产后抑郁症的产生原因、预防方法、治疗方法等相关知识，从饮食、起居、休养、预防、卫生、家庭护理、运动、分娩等各方面进行阐述。可以说内容很广泛，介绍得很细致、翔实、通俗、易懂。全方位地为孕（产）妈妈及家人提供了预防产后抑郁症的相关知识，细心呵护孕（产）妈妈和宝宝一起成长的每一天。这本书是送给每一位初为人母者的最好礼物，也是准妈妈最可信赖的孕育期指南宝典，会帮助准妈妈安全、愉快地度过孕育这段重要时期。虽然我们在编著此书时已尽心尽力，但是也难免出现纰漏，所以敬请读者给我们提出宝贵意见，以便再版时加以改正。同时，我们要特别感谢在编著此书时，给予我们指导和帮助的妇产医师、精神科医师们。本书在编著过程中得到了万丽珍、魏立彩、陈重山、吴行达等人的协助，在此一并致谢。谨以此书献给那些即将做母亲的年轻女性，希望它能成为你特殊时期的老师、顾问和朋友！也敬祝各位新妈妈和拥有新生宝宝的家庭：宝宝健康，妈妈健康，家庭幸福！

# 《产后抑郁症预防与调理》

## 内容概要

《产后抑郁症预防与调理》主要内容：从认知、寻因、预防、调节等角度，逐步深入地介绍了有关的后抑郁症的产生原因、预防方法、治疗方法等相关知识，从饮食起居、休养、防治、卫生、家庭护理、运动、分娩等方面进行了阐述，为孕产妇及其家人提供了防治产后抑郁症的相关知识。

自检自查：揭开产后抑郁症的神秘外衣，表现与危害：产后抑郁症的级别划分、产后抑郁症：听听中医怎么说、未雨绸缪：预防产后抑症始于分娩前，走出抑郁：做自己的心理医生；换种思维：找个理由享受情绪小感冒，筑起心理防线：防止产后抑郁卷土重来。

# 《产后抑郁症预防与调理》

## 书籍目录

认之篇 什么是产后抑症第一章 科学认知产后抑郁症第二章 产后抑郁症的表现及诊断第三章 警惕产后抑郁症危害寻之篇 产后抑郁症产生的原因第四章 身体激素剧变导致抑郁第五章 躯体因素是导致产后抑郁的重要诱因第六章 诱发产后抑郁症的其他常因素防之篇 产后抑郁症的预防调之篇 产后抑郁症的调理附录一 产后抑郁症的常规配餐附录二 最有效的抗抑郁食谱附录三 产后抑郁症患者一日食谱例举附录四 常精油功效

1. “Baby blues”是产后情绪“小感冒”当婴儿的啼哭声响彻产房时，母亲的生活便翻开了新的一页。那一声啼哭，不仅昭示着新生命的开始，而且意味着妈妈的责任也开始了。新生命的到来，带给人们的总是快乐或惊喜。可是，有时我们在病房内却看见这样一种不协调的情景：一些新妈妈在宝宝出生后的几天内有些反常，在她们的脸上没有因新生命降临而喜悦的笑容，当一家人围着新生儿欢天喜地时，唯独新妈妈阴沉着脸，要么发呆，要么动不动就冲着丈夫或家人发脾气，没人的时候还会偷偷地抹眼泪。新妈妈的家人、朋友可能会觉得新妈妈的这种反应是因为新妈妈生育后身体虚弱，疲劳过度，或是因为分娩疼痛等所致。而实际上，大家却忽略了一个事实，误解了新妈妈。要知道，在产后大约有一半以上的女性会出现这种情感低潮，在医学上，人们把这种现象称为“婴儿忧郁”(Baby blues)，多在产后3天内出现，持续7天左右，以后多数新妈妈的症状可减轻或消失，但也有的持续较长时间。这主要是由体内激素的变化引起的。“Baby blues”只是产后情绪小小的“感冒”，新妈妈要用自己的爱心、勇气和乐观的心态去战胜它！从打算怀孕的那一刻开始，作为母亲，你就要保持一种良好的状态，心存爱心，关爱自己，关爱家人朋友，关爱生活，关爱自己未来的小生命，注重心理调适，不要让自己在妊娠期就被抑郁情绪打败。在产后，就算你身陷抑郁，同样也可以因为爱而向抑郁宣战。要知道，人生不仅有欢乐、成功、幸福等美好的时光，也有悲哀、沮丧、痛苦、茫然、失败和不幸，关键是要看我们能否以乐观、健康的心态去对待我们所处的境遇。良好的心态会让我们平安幸福地度过人生的每一个低潮期，在产后，新妈妈拥有这种心态更重要。这样才可以在拥抱新生命的同时，享受初为人母的甜蜜，并为以后漫长的抚养之路打下良好的基础。“Baby blues”不会给新妈妈带来太大的危害，只要医师、家人早发现、早帮助新妈妈调适，一般不会出现太严重的后果，并且治愈后不会有后遗症。所以，无论是医师还是家人，或是新妈妈自己，都需要注意新妈妈产后的不良情绪，一旦发现苗头不对时，及时寻求治疗，会起到很好的预防效果。是如果新妈妈的情绪表现越来越低落，比如经常哭泣、忧郁、烦闷、厌恶孩子或是觉得生活没意义，有自杀、自虐等不良情绪表现时，就应该警惕了，这可能是新妈妈患上产后抑郁症了。要及时诊治，合理地治疗，以保证新妈妈的情绪状态不再进一步地恶化，及早摆脱抑郁情绪的困扰。贴心叮咛有人会认为，如果在分娩之后没有立即患上Baby blues。或产后抑郁症，那么，就不会再患病了。这种想法不对，产后抑郁症会在分娩后的1年内随时发作。所以，一定要注意积极地预防。

2.认识产后抑症“产后抑郁症”并不是一个新鲜词。不过，大多数人会认为：“产后”就是分娩以后比较短的时间，比如月子里，或者按医学上的标准，指生小孩后42天内。实则不然，临床调查资料表明：产后抑郁症的发生、发展都会有一个过程，通常在产后1个月内出现，但也有可能在宝宝出生6个月后才出现，甚至一年后也可能出现。这种不良情绪可能会持续几周、几个月。对大多数人来说产后抑郁症只是一时的症状，不必治疗。但其中也有再次发作的，会持续1-2年，发展为真正的抑郁症。不过，这样的例子极少，而且接受治疗后通常可以康复。多数学者认为产后抑郁症与抑郁症并无不同，只是产后抑郁与分娩有直接联系。目前被普遍接受的观点是，此组疾病不是基于一定的临床症状、病程而独自成立的疾病单元，而是以产褥期为转机发生的一组疾病。而就抑郁的程度来讲，如果说“Baby blues”只限于产后忧郁情绪，那么产后抑郁症则是指产后女性会出现更为严重的情感低潮，比如出现频繁哭泣、情绪低沉、悲观、食欲不振、反应迟钝，有疲劳感、内疚感、罪恶感，还会怀疑自己患有种种很严重的疾病……最严重者还可能出现自杀或杀婴企图，认为活着无用、太痛苦，因而不动、不吃、不语等，也可伴有植物神经功能紊乱症状，如胃纳差、心悸、出汗、耳鸣、头晕等。很多康复后的患者回忆说：“抑郁袭来时，你就会感到很绝望，找不到解决问题的办法。”这些症状在临床即被称为产后抑郁症或产褥期抑郁症，主要是指产褥期发生的以抑郁症候群为主的精神障碍。新妈妈患产后抑郁症的概率比较高，在10个新妈妈中大约有一个受其影响。当新妈妈如果有不良情绪时，请务必告诉医生或家人，及早诊断有助于治疗。不要紧张，把你的顾虑告诉妇产科医生，他们会帮助你共渡这个难关。

# 《产后抑郁症预防与调理》

## 编辑推荐

《产后抑郁症预防与调理》由中国妇女出版社出版。

# 《产后抑郁症预防与调理》

## 精彩短评

1、本人觉得读后没什么用，简单说教而已。应该多举例子，用具体事件说明问题，这样才有说服力或者感同身受的效果。

2、阅读时间：2008年12月

认识抑郁，珍惜生命

# 《产后抑郁症预防与调理》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)