

# 生完二宝，患上产后抑郁症

发病率有所上升，不少产妇耻于谈病导致不能及时就诊

“我现在自己都不认识自己了，有时候简直跟疯了一样。”宝妈陈春霞(化名)二孩生了个女儿，孩子出生的短暂喜悦很快被失眠、烦躁、抑郁所替代。随着全面二孩时代的到来，受人际关系紧张、经济压力增大等因素的影响，产后抑郁症的发病率也较以往有所上升。而由于认识不足、耻于谈病，没有及时就诊和接受心理干预的产妇，还有可能走向扩大性自杀的极端。

▶全面二孩以来，彩超室忙了起来。 本报记者 王小蒙 摄

本报记者 王小蒙  
实习生 张春宇

## 明知没必要发火 就是控制不住自己

陈春霞是济南黄河北一所中学的英语老师，今年33岁的她刚生了二宝，女儿皮肤白、眼睛大，很是可爱，被身边不少人羡慕着。起初她也沉浸孩子出生的喜悦当中，可是没过多久，陈春霞开始变得悲观、易怒。“听见孩子一哭就烦躁，看什么都不顺眼。”

她觉得自己仿佛变成了另外一个人，整个人脾气暴躁，心里总窝着一团无名火，与以前开朗豁达的自己完全不沾边。她尤其感觉到，控制自己的情绪越来越无力，有时还会殃及四岁的大宝。“有一次我在哄吵闹的二宝睡觉，大宝却缠着让我陪她玩搭积木，我心里的火噌一下子就点着了，把大宝狠狠地骂了一顿，差点就动手打了她。”

陈春霞明知道没必要发火，但她就是控制不住自己，事后又常常陷入深深的无力感，为自己什么事情都做不好而自责。“还总觉得委屈难受，有时候看着镜子里的自己，也会忍不住想哭。”二宝出生后，为保证奶水充足，陈春霞吃了不少不加盐的大油汤，体重也从105斤飙升至140斤。尽管丈夫没有嫌弃她发胖，但她看到自己再也穿不上的衣服时，也会忍不住地掉泪。

“完全没有像生大宝时，能体会到做母亲的快乐，总觉



得压抑得喘不过气来。本想着要二孩有些带娃经验了，没想到二宝出生以后家里人却指望不上。”因为大宝是女儿，二孩政策一放开，家里人就催着她再生一个儿子，但二宝还是女儿，丈夫和婆婆不免失望。“婆婆不愿意帮着带孩子，给孙女洗个尿布说肥皂过敏，可小姑娘的衣服都是她手洗，也不肥皂过敏。”为了这事，她曾跟丈夫吵了一天，却反被指责只不过带个孩子而已，至于这么矫情吗？

因为家里人不理解，陈春霞加入各种贴吧和QQ群中，试图与其他产妇一道互相安慰打气。“发现产后抑郁的宝妈还真不少，有的甚至好几年缓不过来，甚至想过带孩子自杀，真怕自己有一天也会那样。”她担心地说。

## 曾想到离婚 一度想带孩子自杀

而今年29岁的刘莉(化名)，在一次夜晚拿刀对着熟睡的丈夫时，也担心有一天会控制不住自己，真的落下手中的刀。“当时就觉得活着太没意思了，还不如一了百了，随后想到我爸妈只有我一个孩子，要是真这么做了，他们就彻底完了。”

三年前，刘莉有了自己的孩子，本身就是独生子女的她难免有些手忙脚乱，而同样是独生子女的丈夫，也没能帮上她忙，这让她感觉心力交瘁。“晚上照顾孩子没睡过囫囵觉，喂奶换尿布起来好几次，丈夫睡得踹都踹不醒，压根儿

指望不上他。”多亏了自己母亲帮忙，刘莉才勉强应付得来。

为此刘莉时常感到委屈，而丈夫一次无意识的指责，则让她压抑已久的情绪顿时崩溃。“当时孩子还没出满月，有一次他下班回家后发现家务没做好，俩人就吵了起来，就说我什么都不干，就带个孩子没什么了不起的。”从那之后，刘莉开始不想抱孩子，她认为自己付出的努力没人理解，孩子反而束缚了自己。

“从那之后对孩子一点也不亲，然后再被失眠反复折磨。”刘莉说，她有时白天晚上一分钟都没法入睡，心跳会突然加快，什么也不想吃、什么也不想做。既焦虑自己看不好孩子，又害怕面对宝宝，甚至想和老公离婚或自杀来逃避这个责任。

“觉得生活没有任何希望，一眼看不到头，甚至想过把孩子也带走，不能让他活着受后妈的气。”刘莉以前虽然也曾听说过抑郁症，但一度觉得那只是矫情，等发生在自己身上时，她才知道产妇的心理不能以平常眼光来看待。而让她更为绝望的是，丈夫和公婆并没有给予宽慰帮她走出困境。

“刘莉经历过伤心落泪、失望无助、愤怒不已这几个阶段，而且已经有扩大性自杀的倾向，这是十分危险的。”而让济南市精神卫生中心精神、心理专家赵常英更为担心的是，产妇家人并没有意识到抑郁症的可怕，其丈夫甚至以为妻子只是拿刀吓唬他而已。

□延伸阅读

## 高龄产妇更应警惕产后抑郁

本报记者 王小蒙  
实习生 张春宇

不同，但严重的会出现伤害孩子的行为，甚至扩大性自杀。

专家分析，产妇内分泌还没稳定，激素水平紊乱，容易引发抑郁。而产后抑郁症患者多见于完美主义者或性格内向、容易敏感的女性。

“有的甚至认为产妇受苦是理所应当的，面对抱怨和委屈时觉得产妇矫情，不能予以安慰和纾解。”赵常英认为，尤其是夫妻双方都是独生子女的家庭，更习惯于接受爱而不是付出爱，这些对自己要求高又不愿寻求帮助的产妇，独木难支时就会形成巨大的压力。而近年来我国产后抑郁症的发生率也逐年升高，患病率平均为17%，大约每100个产妇中就有17个患有不同程度的产后抑郁症。

“如今放开全面二孩，要不要二胎又面临着各种心理压力，如经济能力、时间精力、对家人和孩子的顾虑、对再次妊娠和分娩的恐惧、对于产后恢复和哺乳的担忧等等。”赵贵芳说，高龄产妇尤其要警惕产后抑郁症，家人则要给予及时的支持和安慰，必要时及时就医。

## 天桥开展渣土车 驾驶员安全培训

本报2月27日讯(记者

张阿凤 实习生 藏新恒) 23日，天桥区建筑渣土综合整治办公室联合天桥交警大队在天桥区执法局召开2017年度首期天桥区渣土运输单位驾驶员教育培训会。天桥区小寨伊顺渣土运输协会等五家运输单位、140余名驾驶员和车主参加培训。

培训课上，天桥区交

警大队民警结合实际案例和视频图像，对驾驶员进行安全警示教育，提高他们的安全驾驶意识。据了解，天桥区现今有20家运输单位近500余名驾驶员。天桥区建筑渣土综合治理办公室相关负责人表示，此次培训将持续一个月，23日举办的培训会为第一期，之后还会陆续举办，实现全区全员覆盖。

# 瑞声达助听器

爱耳日大优惠：3月4日-5日特邀丹麦瑞声达助听器厂家工程师莅临声联知音济南中心医院店和瑞声达山东服务中心。活动期间：1、部分助听器优惠200-9900元；2、双耳同时选配送3-6板进口电池；3、部分机型延长保修期1-3年；4、儿童选配助听器送助听器护理套装！

瑞声达山东服务中心：火车站经一纬三路口明珠怡和国际酒店25A-01室(24楼)  
中心医院店：解放路济南中心医院对面正大时代广场一楼助听器(中国银行东邻)

电话：86077561  
电话：88551833

闽食药监械(准)字2013第2460183号

闽医械广审(文)第2016090047号