

新手媽媽身心俱疲 丈夫簡單兩招幫手舒緩情緒



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/authentic-shot-asian-mother-has-postpartum-2167279475>

撰文：姚怡超中醫師

要建立健康快樂的家庭並不容易，先說當母親的，由懷胎十月開始，準媽媽就要面對內外的變化如外形、體重和生理，甚至心理情緒。首次懷孕的準媽媽，心情和精神就更為緊張。此外，壓力還可能來自身邊的伴侶和家人。筆者見過一些懷第二胎的母親，因為緊急孩子性別而過分擔心。其實孩子是上天所賜的禮物，我們應放開懷抱，順從天意，家人亦應該給予支持。話雖如此，產後抑鬱的個案實在很多，故筆者會從中醫角度與大家分享一下治療產後抑鬱的方法。

產前產後受氣鬱、血鬱困憂

中醫的鬱症分為六種：氣鬱、血鬱、痰鬱、濕鬱、熱鬱及食鬱。產後抑鬱頗為複雜，以氣鬱和血鬱多見。中醫理論「邪氣所傷，正氣必虛」，懷孕期的準媽媽身體要為嬰兒付出很多的營養物質和血液，加上生產過程的疼痛、耗氣及失血，令媽媽身體元氣大傷。

及後，媽媽因為忙於照顧嬰孩令體能透支，加上惡露不清，瘀血不盡，令臟腑失於平衡。此時，媽媽開始感到體弱無力、頭暈頭痛、少腹疼痛、煩躁不安及失眠等症狀，甚至影響哺乳分泌，譬如奶水不通或乳汁少等。在這情況下，媽媽會感到氣餒，情緒進一步受到影響，易怒易哭，產生失落和空虛感。這些都是產後抑鬱的病徵。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-woman-feeling-unwell-suffering-headache-1491378230>

舒緩緊張情緒小提示

其實產後抑鬱是可以避免的，無論是中或西醫，都有很好的治療效果，所以各位媽媽千萬不要忌諱疾醫，若開始發覺不妥便應尋求幫助。要防止抑鬱，媽媽產前產後也要有規律的作息，加上食療和適量的運動，便可保持身心舒暢。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/young-asian-couple-moving-into-new->

在家中，丈夫可替太太進行一些簡單的穴位按摩，幫助舒緩太太的緊張情緒：

1. 加速心肺功能，幫助放鬆心情

雙手對握輕輕摩擦，刺激雙手大拇指下的魚際穴和手掌中央的勞宮穴，又或用拇指按壓這兩個穴道數分鐘。

2. 減輕頭部脹痛

將雙手的拇指和中指對按著雙側太陽穴，一收一放地上下輕輕轉動數分鐘，便可減輕頭的脹痛感。

無論懷孕與否，丈夫替太太按摩都可增進夫婦間的感情，令家庭變得更溫馨和諧。如果身邊有朋友將為人母，大家記得好好鼓勵對方，分享自己的經驗，這對準媽媽也有幫助呢！