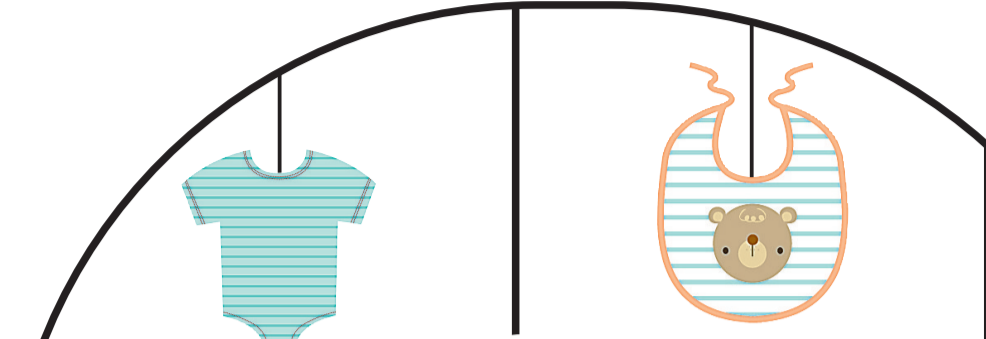


没有工作,没有社交,没有爱好,变得易怒、敏感、情绪不安…… 一位产后母亲的抑郁生活

□ 记者 赵露



四桥头附近的水岸春天小区,30岁的梁艳(化名)已在这里居住了多年。楼下的滨江路车水马龙、喧闹繁华,这一切似乎与她没有任何关联。她自认早已远离外面的世界,以至于每遇到一个能谈话的对象,她都能滔滔不绝诉苦几个小时——这几年生完孩子后,生活过得越来越抑郁……



1 “痛到那种地步,实实在在到鬼门关走了一遭”

2011年,梁艳跟随男友来株洲闯荡。因为男友家中有经商经验,两人就在贺家土开了一家小店。两人虽然创业艰苦,但对生活充满着憧憬和向往。
事实上,店子生意确实越来越好,没过几年他们就在株洲买了车和房。只是梁艳没想到,结婚后家庭经济状况虽在好转,但因两个孩子的出生,自己的日子却越过越抑郁。

2014年,梁艳的女儿来到世上,一切都改变了。“我没想到生孩子能疼到那种地步,实实在在到鬼门关走了一遭。凌晨时分孩子终于降生了,我全身湿透,连一个手指都抬不起来。我想睡觉,但侧切伤口疼得我睡不着,我甚至没有办法上厕所,因为太疼了。产房里的孩子在哇哇地哭,蚊子嗡嗡乱飞,因为其他产妇不让开窗户,这种环境压抑得我喘不出气来。”梁艳说。

2 “每个人只问我有没有奶,好像我只是一头奶牛”

抱着自己刚出生的孩子,梁艳完全不知道怎么办。孩子出生第二天突然狂哭不止,因为伤口疼痛,她怎么挣扎都坐不起来,眼睁睁看着孩子在旁边哭到嗓子嘶哑。亲人来探望时发现孩子在痛哭,立刻呵斥梁艳“怎么当妈的”,梁艳心里也内疚,哭得说不出话来。
出院后,梁艳伤口还没愈合,几天没有睡好觉。但是她发现,家人和到访的亲戚光顾着抱孩子,却没有关心她累不累、痛不痛,每个人都在问她有没有奶,“这让我觉得,好像我不是一个人,只是一头奶牛。”

那段时间,梁艳身心已疲惫,常常一个人喂奶后失眠到天亮,有时候哭着哭着就睡着了。一旦哪天晚上孩子哭闹不睡,她整个人都处在极度崩溃的边缘。“女人不都这么过去了”,老公不理解,说她矫情。
上一辈的人有很多让梁艳觉得匪夷所思的传统,比如新生儿的乳头要挤,哭了就是饿了……然而,在观念发生冲突的时候,老公更倾向于相信老人,“他的逻辑很简单,我是新手,而婆婆都带过好几个孩子了,她更有经验。”

婆婆回老家后,梁艳独自担当起了照顾孩子的重任,白天洗衣服、换尿不湿、喂奶,孩子睡着了就收拾屋子、做饭,几个月没睡过一次好觉。同时,看着生完孩子后变样的身材,她的自信心一天天丧失。

3 “变得易怒、敏感、情绪不安,和丈夫说不上几句就会吵架”

梁艳知道丈夫创业不容易,从事的行业逐渐萧条,每天为了生计也很焦虑,“但他每天回家就是坐电脑前玩游戏,生意上遇到挫折了就找朋友喝酒解闷,我向他抱怨一个人带娃的艰辛,他根本就不理会,对孩子也不够关注。”
孩子2岁时,不小心踢到了开水瓶,脚踝被烫伤,在医院治疗了一个多星期,却还是留下了伤疤。梁艳内心充满着愧疚,哭着责备自己的不小心,“她是女孩子,我怕伤疤褪不去,她以后裙子都不敢穿,肯定会怨我。”此时,家人也没有给予她安慰,反而责怪她做事不小心。

那时,梁艳和丈夫的矛盾逐渐加深,大部分时间都是分房睡。她想过要离婚自己一个人带宝宝生活。但是她每次失眠,看到女儿的小胖脸都会有坚持下去的勇气,深刻体会什么是“为母则刚”。

在某综艺节目中,某知名女演员自曝自己在产后觉得被遗弃了,眼睛都哭伤了,患上了产后抑郁。梁艳看了电视后才意识到,自己也患上了产后抑郁,“身体的疼痛、心理的负担、家人的质疑,加上激素波动,这一切如同一个巨大的漩涡把我困住了,连挣扎的力气都没有。我变得易怒、敏感、情绪不安,和丈夫在家只要说几句话,就会吵架。”

4 “没有工作,没有社交,没有爱好……我和这个世界脱节了”

梁艳此后又无意间怀上了二胎,于去年生下了孩子。孩子刚出生不久,肺炎断断续续持续了3个月,梁艳不仅要照顾大宝,还要带着二宝到处跑医院治病,身心疲惫。
虽然请了家政做饭打扫卫生,但是梁艳觉得自己一点都不轻松。如今,梁艳每天在家里照顾二宝,还要接送大宝上幼儿园。

今年春节后,家政阿姨辞工了。记者来到她家看到,客厅乱糟糟的,梁艳抱歉地说,一个人带两个孩子,还要做饭,实在是抽不出时间来打扫了,“我今年才30岁,我也想穿新衣服、化了妆去逛街、旅游。因为每天要围着两个孩子转,我这4年里没有工作,没有社交,没有爱好……我和这个世界脱节了,从一个充满灵气的女人,变成了一个满是怨气的家庭妇女。”

梁艳说,她深爱着两个孩子,面对着一地鸡毛的生活,她没有选择,只能鼓起勇气,把受到的伤害深藏,继续前行。



梁艳照顾着两个孩子,和许多产妇一样,她未能避免产后抑郁的困扰。记者 赵露 摄

数据 我市去年至少新增3.5万名有抑郁情绪的产妇

有调查显示,我国抑郁症患者已经达9000万人,而在这当中,产后抑郁的人数约占10%,产妇患抑郁症的概率高出正常人群近6倍。如今,随着全面二孩政策的放开,高龄产妇产后抑郁爆发率更高、抑郁程度更深,产后抑郁成为新的社会热点问题。
市中心医院心理医生何群群表示,70%至80%的产妇会出现产后抑郁的情绪。而根据市卫计委公布的数据显示,2017年株洲出生了5.38万人。这意味着,我市去年至少新增了3.5万名在产后有抑郁情绪的产妇。

记者采访了本地10余名产妇,她们均表示有不同程度的产后抑郁,主要原因包括家人没有给予足够的关心,以及家人、亲戚对于照顾教育孩子干涉太多。

对此,何群群认为,中国家庭关系庞大复杂,在婴儿照顾上,家人可以给予建议,但应让产妇处于主导地位,“一个教练教新手开车,能很快教好;如果几个教练一起教,那反而学得慢。”

现象 多数产妇对抑郁认识不深 只是一再忍受

市三医院心身康复科主任赵焯勋说,该院门诊每个月大概接诊600例抑郁症患者,其中产后抑郁症仅有20例,仅占比约3.3%。“这个数字明显偏低,大部分产妇对产后抑郁认识不深,因此没有采取任何治疗,只是一再忍受。”

“产妇一般在孕期或者产后都有暂时的心理退化现象,可能变得依赖性很强,感情脆弱,需要家人对她的呵护。婴儿出生后,产妇在家庭里的社会地位受到了改变,容易在身体和心理上产生落差。同时因为要承担母亲的责任,其生活方式发生了很大的变化。”赵焯勋说,产妇如果在这一时期没有做出适当的调整,最后可能导致一系列的生理病理变化。同时,生孩子、养孩子的成本急剧上涨,家庭的经济条件可能因此变得紧张,生活质量的下降也容易诱发孕妇产后抑郁。一旦发现有明显的抑郁行为,应当到医院看心理医生。

插画:胡兴鑫

倾听 她们也在被产后抑郁困扰

默默(27岁)
因为月嫂说我奶少,婆婆每天就去外面找人问,每天我得喝下七八碗各种名目的汤,甚至被家人逼着吃中药。
不断有人来跟我说,谁家女儿每天喝多少汤、奶有多好、孩子有多胖,我越听越自卑,只能继续灌下大碗大碗的汤,从早到晚就想着如何下奶,像着了魔一样。

刘女士(31岁)
宝宝两个月时住院一个多月,导致我每天都在恐慌之中,我不洗脸、不刷牙,不睡觉也不敢睡,不想吃饭。只要有人安慰我说孩子没事的话,我就歇斯底里地哭喊。
最严重时满脑子就想着,我实在太累,孩子现在活着就在受罪,要不然我死了吧,可是我死了我的孩子就没有妈妈了,那不就更受罪了吗?

小周(30岁)
我是家中独女,从小没吃过苦,也没做过家务,坐月子时我要照顾孩子,自己无法入睡。孩子一哭,我手足无措也跟着哭。朋友们都成功转型为优秀妈妈,为什么偏偏我不行?我还记得自己抱着儿子下楼梯,突然脑海中出现孩子摔下楼梯放声大哭的场景,我马上把他抱得更紧了。我很长时间觉得自己像是一个怪物,但我没有把这个想法告诉任何一个人,因为怕家人不让我带孩子了。

知多点 如何预防产后抑郁?

- 产前
 - 加强围生期保健,利用孕妇学校等多种渠道普及有关妊娠、分娩常识,减轻孕妇对妊娠、分娩的紧张、恐惧心情,完善自我保健。
 - 研究证明,分娩前后多进行如饭后散步低强度的有氧运动,会让妈妈们的心理素质更好,同时也能够增加妈妈跟外界的联系。
- 产后
 - 睡眠不足是引起产后抑郁症的一个因素,所以专家建议妈妈们要争取时间补足睡眠,特别是在宝宝小睡这段时间不要去做其他事情,应该用来睡眠。
 - 科学证明,妈妈比较平静的话,宝宝会生长得比较好。所以产后妈妈要学会发泄情绪保持平静,深呼吸、冥想、泡澡等方法有助于缓解压力。
 - 产后抑郁很大的一个原因是因为妈妈们自己承受所有的担忧,其实妈妈可以列出你们关于成为父母后最恐惧的三件事,然后跟丈夫或者朋友谈,真正解决各种担忧的问题。
 - 许多妈妈认为自己一定不能做得比别的妈妈差,常常因为没有做好所有的事情而感到十分失望,强迫给自己一些不实际的期待。其实,正确的观念应该是成为一个快乐的妈妈,而不是一个完美的妈妈。