

# 孕產婦心理健康

Perinatal Mental Health

## 生育是高貴和偉大的

孕婦在妊娠過程中，  
會經歷各種生理的適應性變化，  
承受社會、經濟、家庭關係、自身  
角色的轉變隨之而來的問題、矛盾  
和壓力等，易影響心理健康。

## 迎向快樂的幸福家庭！

- ♥ 保持愉快的心情
- ♥ 家人的關懷與陪伴
- ♥ 建立支持聯繫網
- ♥ 適時尋求支持  
與協助

高雄市政府衛生局 關心您





# 孕期各階段的心理特點

## “第1. 孕期”

第1週至第16週

心理波動往往隨著身體各項反應以及家庭、社會角色的轉變，而讓孕媽咪產生煩惱、擔心及緊張等心理反應。

## 我可以這麼做

### 孕媽咪

- 均衡飲食
- 充足休息 適當運動
- 放鬆心情
- 避免過度擔心
- 書寫心情日記  
記錄生活點點滴滴



### 準爸爸及家人

- 增加懷孕知識
- 協助孕媽咪調適孕期的不適
- 給予情緒支持
- 主動分擔家務
- 營造良好的妊娠環境





# 孕期各階段的心理特點

“第2. 孕期”

第17週至第28週

孕媽咪的生理及心理逐漸適應，胎動讓孕媽咪接受腹中有小生命的事實，感受更多的幸福感，是懷孕的心理黃金時期，但孕媽咪內心仍憂喜參半，既期待小寶貝的出生，又開始擔心生產的過程。

## 我可以這麼做

### 孕媽咪

#### • 定期產檢



- 了解孕產期相關知識
- 保持愉快的心情
- 適當參與社交活動

### 準爸爸及家人

- 多傾聽孕媽咪的想法與感受
- 陪同產檢
- 參與產前衛教課程



# 孕期各階段的心理特點

“第3期”

第29週至第40週

此孕期是身體和心理承受壓力最大的階段，擔心生產過程、寶寶的健康、孩子的未來、家庭的走向等等，都會讓孕媽咪覺得慌張和焦慮。

## 我可以這麼做

孕媽咪



- 建立家庭支持聯繫網
- 適度向家人或親朋好友說出感受，必要時尋求協助
- 擬定分娩計畫

準爸爸及家人



- 多陪伴關懷生活細節



- 幫助孕媽咪建立分娩的信心
- 參加分娩準備，共同為寶寶準備用品



# 孕期各階段的心理特點

## “產後” 4週

媽咪在這段期間除了須調適身體，還要學習照顧寶寶、哺乳…等，生活中充滿許多挑戰與壓力。可運用「**愛丁堡產後憂鬱症評估量表**」，每周關心自己的心理狀況。

## 我可以這麼做

### 孕媽咪

- 關心自己的心理狀況
- 與其它產後媽媽分享彼此的經驗及心情



- 適時尋求支持與協助

### 準爸爸及家人

- 少責備、多體諒
- 互相支持協助育兒及家務
- 了解托嬰中心、保母系統、生育補助與托嬰補助訊息







# 愛丁堡產後憂鬱症評估量表

請回想在過去一星期中您的感受(非今天而已)，然後圈選一個您認為最接近您感覺的答案，並將答案後方的分數加總

題目	0分	1分	2分	3分
1.我能開懷的笑並看到事物有趣的一面	同以前一樣	沒有以前這麼多	肯定比以前少	完全不能
2.我能夠以快樂的心情來期待事情	同以前一樣	沒有以前這麼多	肯定比以前少	完全不能
3.當事情不順利時，我會不必要地責備自己	沒有這樣	很少這樣	有時候這樣	相當多時候這樣
4.我會無緣無故感到焦慮和擔心	沒有這樣	很少這樣	有時候這樣	相當多時候這樣
5.我會無緣無故感到害怕和驚慌	沒有這樣	很少這樣	有時候這樣	相當多時候這樣
6.事情壓得我喘不過氣來	我一直都能應付得好	大部分時候我都能像平時那樣應付得好	有時候我不能像平時那樣應付得好	大多數時候我都不能應付
7.我很不開心以致失眠	沒有這樣	很少這樣	有時候這樣	相當多時候這樣
8.我感到難過與悲傷	沒有這樣	很少這樣	有時候這樣	相當多時候這樣
9.我的不快樂導致我哭泣	沒有這樣	很少這樣	有時候這樣	相當多時候這樣
10.我會有傷害自己的想法	沒有這樣	很少這樣	有時候這樣	相當多時候這樣

評分標準：各項目為 0-3 分，總分 30 分 您的總分：\_\_\_\_\_

總分  
9分以下

恭喜您，身心狀況不錯，請繼續維持。

總分  
10-12分

您的身心狀況需要留意喔，建議您多吸收情緒抒解相關資訊，並與身旁的人多聊聊，給心情一個出口，必要時可尋求專業人員協助。

總分  
超過13分

代表極可能已受憂鬱症所苦，應找專科醫師處理。





# 如何因應 SOS SOS SOS 情緒低落或產後憂鬱症

## 自我生活調適 · 尋求支持與協助

產後情緒低落，通常產後3-4天發生，常有快樂不起來、心情鬱悶、無力感等，兩週內就會消失，家屬、朋友需多予照顧與支持。

## 尋求醫療與心理衛生資源



產後情緒低落一直無法改善，持續兩週以上時，建議應立即尋求協助。

## + 積極接受診療 · 避免病症加重

「產後憂鬱」主要會有睡眠問題，無價值感，罪惡感等，甚至會想傷害自己或是傷害寶寶，必須接受積極治療。

### 孕產婦心理健康小撇步

- ♥ 保持愉快的心情
- ♥ 建立家庭支持聯繫網
- ♥ 家人的關懷與陪伴
- ♥ 適時尋求支持與協助



# 孕產婦心理健康資源

衛生福利部網站

孕產婦心理健康單張

衛教影片



心快活

心理健康學習平台



高雄市政府  
衛生局網站

心理衛生專區



電話諮詢專線

抱緊你，抱緊你

孕產婦關懷諮詢免付費專線

**0800-870-870**

24小時免付費安心專線

**1925** 依舊愛我

未成年懷孕諮詢專線

**0800-257085** 愛我請你幫我

外來人士在臺生活諮詢服務熱線

**0800-024-111**

社會福利諮詢專線

**1957**

