孕產婦心理健康，摘自[(4) 衛生福利部 - 貼文 | Facebook](https://www.facebook.com/mohw.gov.tw/posts/1689689634530781)

分享衛福小編：

💕當媽媽的路上，妳不孤獨 💕記得，傾聽與陪伴，是非常重要的支持力量💕

懷孕、產後因為賀爾蒙變化，媽媽容易產生情緒起伏，加上自身與外界各種比較、壓力等等，特別容易緊張、煩惱，一件小事情都可能都成為情緒的引爆點。

尤其如果是非預期懷孕、其心理建設不足，或是過去曾有憂鬱傾向、缺乏自信、甚至個人屬於完美主義者，都會讓孕產婦更容易憂鬱焦慮。所以，家庭陪伴者的角色真的非常重要！也請一定要記得，

#為母不一定則強，每個人都有情緒、都會有壓力，#求助 與 #傾訴 並非示弱，適時抒發自己的情緒非常重要喔！

#產前憂鬱 的治療方式，與 #產後憂鬱症 很像，可藉由心理諮詢、藥物控制、運動，以及飲食得到改善。另外，透過一起照顧寶寶的過程當中，夫妻一起學習互相支持獲尋求支援，是非常重要的喔！

您可以這樣做...

※向家人傾吐分享

※伴侶專心傾聽陪伴

※運用專業資源與管道尋求協助，如果需要，可利用專業量表提供婦女做篩檢工具，例如：「愛丁堡周產期憂鬱量表」，透過問卷題目了解自己的心情感受，並作為是否進一步需要專業協助的參考。

※洽詢專業醫師及人員（社區心理衛生中心、心理治療所、心理諮商所、醫療院所的婦產科 / 身心科 / 精神科等......）

☎️24 小時免付費 #安心專線：1925（依舊愛我）

☎️免付費 #孕產婦關懷諮詢專線：0800-870870

時間：週一至週五 8:00-18:00 / 週六 9:00-13:00

📗孕產婦關懷網站：<https://mammy.hpa.gov.tw/>

📗心快活 心理健康學習平台：<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main>

📗婦女心理健康促進：<https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/lp-4908-107.html>

您也可以回顧 衛生服務部 #衛福瞳鈴眼8 集影片～參考..

EP.1 孕婦怎麼吃

>><http://facebook.com/watch/?v=467312710892464>

EP.2 高齡好煩惱

>><http://facebook.com/watch/?v=350137786184542>

Ep.3 懷孕的禁忌

>><https://facebook.com/watch/?v=3539546436076878>

Ep.4 失控的ㄋㄟㄋㄟ

>><https://facebook.com/watch/?v=1046327819114115>

Ep.5 夫妻的世界

>><http://facebook.com/watch/?v=772401170268627>

Ep.6 神隊友在哪？

>><http://facebook.com/watch/?v=3682262998451090>

Ep.7 找回我自己

>><http://facebook.com/watch/?v=270658014211088>

Ep.8 長輩的關心

>><http://facebook.com/watch/?v=715752135951225>



