

生育是高貴和偉大的

# 快樂孕媽咪

## 寶寶健康家幸福



孕產婦於妊娠過程中經歷

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，產生各類問題



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



孕產婦心理健康小撇步

孕產婦心理健康 Perinatal Mental Health



高雄市政府衛生局孕產婦心理健康專線



衛生福利部心理健康促進室孕產科專線



衛生福利部製作-0-6歲之內教養子所

電話諮詢專線

孕產婦關懷諮詢免付費專線：0800-870-870  
全國未成年懷孕諮詢專線：0800-25-7085  
24小時免付費安心專線：1925  
外來人士在臺生活諮詢服務熱線：1990

# 孕產婦心理健康 Perinatal Mental Health

孕產婦從懷孕到產後過程  
會因不同原因而情緒低落或產生壓力  
身邊人的陪伴、分擔、傾聽  
有助於孕產婦愉快的心情，孕育健康寶寶

### 孕產婦心理健康小撇步

- 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



媽咪產後3-4天可能會心情低落，並持續超過2週，這可能是「產後憂鬱症」

如果有心理困擾的媽咪，可以透過下列管道求助：

專線

- 1925安心專線(依舊愛我)
- 0800-870-870孕產婦關懷專線

資源平台



高雄市政府衛生局孕產婦心理健康專線



衛生福利部心理健康促進室孕產科專線



衛生福利部製作-0-6歲之內教養子所

專業人員

- 各縣市社區心理衛生中心
- 醫療院所婦產科/身心科/精神科
- 心理治療所、心理諮詢所

