



孕期注意事項

孕期身體變化	舒緩方式
孕吐	採取少量多餐及液體與固體食物分開食用
疲倦、嗜睡	均衡飲食、充足休息、適當運動
腰痠背痛	保持良好的姿勢，使用托腹帶幫助支撐肚子
頻尿	減少利尿食物：茶和西瓜、冬瓜及勿慾尿
生理性下肢水腫	按摩腿部、運動、低鈉少鹽飲食、放鬆休息

心理調適小撇步

- 規律產檢，若有疑問尋求醫師協助
- 了解孕產期相關身心心理知識
- 均衡飲食、充足睡眠
- 參與媽媽社團與支持團體
- 建立家庭支持聯繫網



產後生活挑戰

- 產後需時間休養
- 不同世代對月子期間習俗之溝通與調適
- 育兒體力消耗及睡眠不足
- 照顧嬰兒、工作與生活的平衡
- 新生兒養育、就醫議題
- 新生兒出生後，家人關注力之移轉



心理調適小撇步

- 尋求家人協助
(分擔家務、照顧孩子、尊重不同文化習俗)
- 了解育兒照顧知識
- 參與媽媽社團與支持團體
- 了解托嬰中心、保母系統、生育補助與托嬰補助訊息
- 可透過腹式呼吸舒緩緊張情緒

準爸爸及家人可以這麼做

- 了解上述孕產期不同的身心心理變化，協助放鬆身心。
- 主動予以關懷、體諒及支持。
- 傾聽、一同分享孕產婦的快樂與憂愁。
- 協助分擔生活大小事
(陪伴產檢、分擔家務、照顧孩子)。
- 若發現有長期情緒低落的情況，尋求醫療協助。



懷孕心理有我顧 產後健康家幸福

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、分擔與傾聽，有助於孕產婦愉快的心情，孕育健康寶寶



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的答案，並將答案的分數加總

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	沒有以前那麼多	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	沒有以前那麼多	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. 我感到難過和悲傷	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

★各項目為0-3分，總分30分。

★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：代表您可能已受憂鬱症所苦，應找專科醫師處理。

心理健康資源



★衛生福利部
孕產婦心理健康
衛教單張/影片



★高雄市政府衛生局
孕產婦心理健康
衛教單張



★高雄市政府衛生局
孕產婦心理健康
衛教影片



★心快活心理健康
學習平台



電話諮詢專線

★孕產婦關懷諮詢免付費專線：

0800-870-870 (抱緊你，抱緊你)

★未成年懷孕求助站：

0800-25-7085 (愛我，請你幫我)

★外來人士在臺生活諮詢服務熱線

0800-024-111

★24小時免付費安心專線：**1925 (依舊愛我)**

★社會福利諮詢專線：**1957**