

孕產婦心理健康 Perinatal Mental Health

懷孕心理有我顧 產後健康家幸福

快樂媽咪，孕育健康寶寶 孕產婦從懷孕到產後過程，依懷孕不同時期會面臨不同的身心變化與生活挑戰，孕產婦愉快的心情及家人的關懷、陪伴與協助，更有助於寶寶健康成長。

孕期注意事項	孕期身體變化	舒緩方式	心理調適小撇步
	孕吐	採取少量多餐及液體與固體食物分開食用	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 規律產檢，若有疑問尋求醫師尋求 ➢ 了解孕產期相關知識 ➢ 參與媽媽社團與支持團體 ➢ 建立家庭支持聯繫網
	疲倦、嗜睡	均衡飲食、充足休息、適當運動	
	腰痠背痛	保持良好姿勢，使用托腹帶幫助支撐肚子	
	頻尿	減少利尿食物：茶和西瓜、冬瓜及勿憋尿。	
	生理性下肢水腫	按摩腿部、運動、低鈉少鹽飲食、放鬆休息	
產後注意事項	產後生活挑戰		心理調適小撇步
	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 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 		<ul style="list-style-type: none"> ➢ 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
家人注意事項	準爸爸及家人可以這麼做		
	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 了解上述孕產期不同的身心理變化，主動予以關懷、體諒及支持 ➢ 環境的調整及物件的支持 ➢ 給予實質支持(陪伴產檢、分擔家務、照顧孩子)。 		

孕產婦心理健康資源	<p>心理健康資源</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 衛生福利部網站:孕產婦心理健康單張、衛教影片  ◆ 高雄市政府衛生局網站:心理衛生專區  ◆ 心快活心理健康學習平台  <p>電話諮詢專線</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 孕產婦關懷諮詢免付費專線:0800-870-870(抱緊你，抱緊你) ◆ 24小時免付費安心專線；1925(依舊愛我) ◆ 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 ◆ 社會福利諮詢專線:；1957
-----------	--