

# 好孕不憂鬱 快樂當媽咪



## 《什麼是產後憂鬱症》

通常出現於產後6週內

症狀會持續數週到數個月

症狀：憂鬱、情緒低落、脾氣暴躁、疲憊、失眠、罪惡感、無價值感、對周遭生活及喜歡的事物失去興趣、覺得自己無法照顧好寶寶，嚴重時會有傷害自己的想法。



## 《自我照顧策略》

- 觀察自己身心的變化，充分的休息
- 與家人溝通分攤照顧工作
- 安排時間做喜歡的事情或找親友聊天
- 參加媽媽社群與產婦分享心情
- 至縣內醫療院所身心科、諮商所、心理所諮詢



資料出處：國民健康署孕婦衛教手冊

## 《諮詢窗口》

衛生福利部 24小時安心專線

# 1925

(依舊愛我)

國民健康署孕產婦關懷諮詢專線

# 0800-870-870

(抱緊您·抱緊您)

縣內諮詢電話

宜蘭縣政府衛生局 03-9367885

羅東鎮社區心理衛生中心 03-9513880

員山鄉社區心理衛生中心 03-9220885

或至12鄉鎮市衛生所洽詢



宜蘭縣政府衛生局 關心您 (廣告)