



Waitematā
District Health Board

Best Care for Everyone



您在孕期及產後的情緒健康

是時候來關注一下您自己

懷孕，生寶寶，成為父母是人生中的大事。擁有和照顧寶寶會是一個令人興奮而又情緒化的時刻。這個對於你和家人生活的改變，會使你感到不知所措，對於有些人來說，甚至會影響到他們的心理健康。

預防此類影響的一個有效方法是照顧好你自己以及找到能夠幫助你保持身心健康的方法。你可以關注這四個方面 - 身體健康，心靈健康，家庭健康以及心理健康

身體健康 – 健康飲食，喝水，鍛煉，每天至少稍微鍛煉一下，盡量保持高品質的睡眠。不要過度勞累，如果你在工作，盡量在預產期前一個月停止工作。

心靈健康 – 每天花時間安靜的坐下來並且只專注於此刻。禱告，冥想或者正念練習。自己在戶外坐坐或走路，並且花時間回顧思考。

家庭健康 – 當你成為媽媽之後，你與你的愛人或家人之間的關係將有所改變。建立你的後援團隊；回顧你和你家人朋友之間的關係是否能成為你強大的後盾；知道誰能為你提供幫助和支持並且讓他們知道

心理健康 – 對自己好一點，接受自己情緒會有所變化的事實，你會有情緒好的時候，也會有情緒不好的時候。不要對自己期望過多，沒有人是完美的。慶祝每一個小小的成功。如果你感到情緒低落，讓你周圍的人知道並且和他們講一講你的感受。

正常的感受

在你的孕期當中，有一系列的情緒變化都是正常的，包括有時會感到不確定，焦慮或者擔憂。

在生產之後，不是每個人都會馬上喜歡上她們的寶寶。有些媽媽會感到開心，而有些則會感到不堪重負；這兩種情緒都是正常的。照顧新生兒不是一件容易的事，你的睡眠質量很快會受到影響，所以變得情緒化是很正常的。



如果你無法適應並且一直感覺不堪重負而且這種感覺在幾周之後沒有消失的話，你也許有比你想象中更嚴重的問題，這時就要尋求額外的幫助。

如果你感覺不好

大概10個準媽媽或媽媽裏面就會有1個在孕期或寶寶出生後的階段有抑鬱或焦慮的情況。

在毛利族裔和太平洋島國族裔文化裏可以達到每10個人裏面有3人會出現這樣的情況。

大概每10個配偶中就有1人會受到影響，所以他們也需要得到相應的關注。



需要留心的事情

情緒低落

即使小事情也感覺
無法承受

會重複思考相同的
事情

感覺沒有價值，有罪
惡感和內疚

吃太多或完全不感覺餓

無法入睡或一直不停在睡

無法享受日常活動

感覺無法和寶寶建
立緊密親子關係

以上這些都表明事情並非你所希望的那樣順利，這時就要開始與幫助你的人和保健專業人員交談並且尋求幫助。

產後創傷

對於有些媽媽來說，生產所經歷的負面感受會令她們感到困擾和不安。記得和回想生產經歷是正常的，但是如果這些想法持續不斷地干擾你的日常生活，那就不正常了。重複性的侵擾和不安的想法可能表示你有創傷后應激障礙（PTSD），這需要治療，這樣你才能開始恢復。

如何得到幫助

如果你感覺不好，或者你擔心你的配偶，或者你的朋友和家人擔心你的情況 - 請尋求幫助。

請諮詢你的助產士，家庭醫生，或Plunket護士。他們可以幫助你找到你所需要的照護，從而使你感覺好一點並且讓你好起來。

我們的女性健康社工可以通過和你溝通了解你的感受和需求，並且根據你的需要為你聯繫後續的支持與幫助。如果你有文化方面的需求，我們也有與你相同文化的支援人員為你提供幫助。

如果你感覺越來越糟糕，我們有孕產婦精神健康團隊的專家可以為你提供支持 and 幫助。

如果你有傷害自己或傷害寶寶的想法，請立即尋求幫助，你可以打電話給你的助產士或精神健康危機小組，他們會馬上為你提供幫助。

如果你正在經受家庭暴力，這會對你的情感和精神健康帶來巨大的影響。有很多的幫助可以供你選擇，請諮詢你的助產士或照顧你孕產的專職人員或看一下這本摺頁提供的資料資訊頁。

Resources (資料信息)

<https://www.heartsandminds.org.nz/>

<https://www.healthpoint.co.nz/public/mental-health-specialty/waitemata-dhb-maternal-mental-health-service/>

<https://depression.org.nz/>

<https://www.healthnavigator.org.nz/health-a-z/d/depression-perinatal/>

<https://pada.nz/>

<https://www.mothershelpers.co.nz>

<http://www.areyouok.org.nz/> 或 0800 456 450

<http://parentaidwaitakere.co.nz/>

<https://www.parentaidnorthwest.org.nz/>

<https://www.mentalhealth.org.nz/get-help/in-crisis/>

<https://www.plunket.org.nz/plunket/what-we-offer/plunket-in-your-community/parent-groups/>

任何時間免費致電或發簡訊到 1737 來獲得專業諮詢師的幫助

Lifeline 生命熱線 0800 543 354 或 (09) 522 2999 或免費簡訊到 4357 (HELP)

0800 ANXIETY (0800 2694 389) National Anxiety Support Line 國家焦慮支持熱線 提供七天24小時的免費幫助。

Waitākere Mental Health Crisis team懷特馬塔精神健康危機小組 (09) 822 8501

North Shore Mental Health Crisis team 北岸精神健康危機小組 (09) 487 1414, 非工作時間 (09) 486 8900 請联系北岸危機小組 North crisis team





Waitematā
District Health Board

Best Care for Everyone

Classification number: 010-02-01-057 (Review date: 2025)