

**Te Whatu Ora**  
Health New Zealand

# 怀孕期间以及产后的情绪健康



# 关注自我

怀孕、迎接宝宝、为人父母是人生大事。生育可能是个既激动人心又情绪化的时刻。人生以及家族生活中发生这种变化可能让你感到不知所措，对一些人来说，这可能影响他们的心理健康。

应对这一变化的关键在于关注自己以及自身需求，以保持健康。你可以关注四个方面 - 身体健康、精神健康、家庭健康和心理健康

**身体健康** - 吃健康的食物，喝水，每天至少做一点运动，争取获得高质量的睡眠。不要承担太多，如果你还在工作，最好在宝宝预产期前至少一个月停止工作。

**精神健康** - 每天花时间静坐，享受当下。祈祷、冥想或练习正念。到户外独自坐着或散步，花点时间反思。

**家族健康** - 成为一名母亲时，你与所爱之人的关系可能会发生变化。建立你的支持网络；思考一下你们的关系是否强大，能否给与支持？了解谁能给你支持，并让他们知道。



**心理健康** - 善待自己，接受自己的情绪变化，接受顺境逆境。不要对自己期望太高，人无完人。庆祝每一个小成就。如果你感到沮丧，让别人知道并和他们谈谈自己的感受。

## 正常情绪

怀孕期间有各种各样的情绪属于正常现象，包括有时感到不确定、焦虑或担心。

生完孩子后，并不是每个人都会立马爱上自己的孩子。一些女性会感到欣喜万分，一些则会感到不知所措；这两种情绪都很正常。养育新生婴儿会很艰难，很快你就会睡眠不足，所以情绪激动是很正常的。

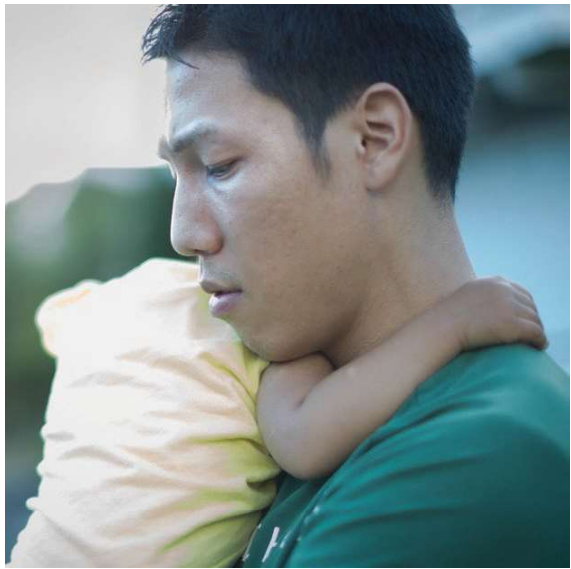
如果你始终无法应对，感到不知所措，而且几周后这种情况还没有消失，问题可能比你想象的更严重，这时候就该寻求额外的帮助了。

## 如果你状态不佳

大约十分之一的女性会在怀孕或产后的某个阶段出现抑郁或焦虑症状。

在毛利和太平洋岛屿文化中，女性的这一比例高达十分之三。

约有十分之一的伴侣也会受到影响，因此要定期查看他们的状况。



## 注意事项

|            |                 |
|------------|-----------------|
| 情绪低落       | 即使小任务也会显得力不从心   |
| 反复思考同样的事情  | 感觉自己毫无价值、内疚或羞愧  |
| 暴饮暴食或者根本不饿 | 失眠或嗜睡           |
| 日常活动郁郁寡欢   | 感觉自己没有和宝宝建立情感联系 |

所有这些迹象都表明，你的情况没有自己预期的那么好，这时候应该开始和您的支持人员和健康专家谈谈，寻求帮助了。

## 产后创伤

对一些女性来说，对分娩经历的负面感受可能会挥之不去，令人烦扰。记起和回想起分娩属于正常现象，但这些想法继续干扰你的日常生活便不正常。令人烦扰的想法挥之不去可能是创伤后应激障碍(PTSD)的一种迹象，你需要着手治疗才能开始康复。

## 如何获得帮助

如果你状态不好，或者你担心伴侣，或者你的朋友和家族担心你 – 寻求帮助。

请与你的助产士、全科医生或健康儿童访视(Plunket)护士谈谈。他们可以帮助你找到所需的照顾，帮助您改善情绪并保持健康。



我们负责女性健康的社工可以与你聊聊你的感受，并在需要时为你提供持续的帮助。如果你需要和了解自己文化的人交谈，我们也有文化支持人员。

我们有一支专业的孕产妇心理健康服务团队，如果你的状况变得越来越差，他们可以为你提供支持。

如果你有伤害自己或孩子的想法，请立即寻求帮助，你可以打电话给助产士或心理健康危机团队，他们会立即帮助你。

如果你正在经历家庭暴力，这对你的情绪和心理健康影响巨大。你可以通过多种渠道获得帮助，请与您的LMC助产士交谈或查看本册的资源页。

## 资源

<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/>

随时拨打免费电话或发短信至**1737**，训练有素的咨询师将为您提供支持。

**生命热线：**0800 543 354或(09) 522 2999或发送免费短信至**4357 (HELP)**

**0800 2694 389 (0800 ANXIETY)** 全国焦虑支持热线提供全天24小时的免费支持。

**Waitākere心理健康危机团队：**(09) 822 8501

**北岸心理健康危机团队：**(09) 487 1414，非工作时间请拨打 (09) 486 8900，转North crisis team