

心理健康資源

請上網搜尋：

各縣市衛生局



社區心理衛生中心



或下載APP，可做簡易的自我檢測：

心情溫度計APP



諮詢電話專線

或撥打：

孕產婦關懷專線

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)

社會福利諮詢專線

1957

衛生福利部

安心專線 1925(依舊愛我)

孕產期照護資源

手機掃描QR Code：

送子鳥資訊服務網



健康九九網站



孕產婦關懷網站



孕產婦關懷粉絲團



育兒親職網



托育人員(保母)
登記管理資訊網



母乳一指通
APP(iOS)



母乳一指通
APP(Android)



我的幸孕心
孕期好週到



孕產婦心理
健康日常



孕期好週到 準爸爸的幸福攻略

助你好孕 - 孕產期婦女與家人的心理健康須知



衛生福利部關心您

恭喜您！

迎接新生命到來是一件充滿驚喜的任務，當個新手爸爸，更是充滿許多挑戰！在陪伴太太的孕產期過程中，不僅要學習如何幫助太太調適身心，更要知道如何提升自己的心理健康，迎向快樂的幸福家庭！

陪伴太太懷孕與生產的過程中，我可能會經歷...



我可以試試看...

宣告期

不易體會因懷孕伴隨之生理、心理變化，較缺乏參與感，對懷孕過程和寶寶有較多的擔心。

- ▶ 避免過度想像，放鬆期待寶寶到來
- ▶ 增加懷孕知識，協助太太調適孕期的不適
- ▶ 給予太太情緒支持及協助，有助增進夫妻親密感

停滯期

感覺到胎動，漸漸能想像寶寶模樣和身為父親的形象。但因為孕婦和寶寶關係較緊密，準爸爸可能有被忽略的感受。

- ▶ 多傾聽太太感受和想法
- ▶ 學習促進孕期過程舒適的照護方法
- ▶ 參與產前衛教課程

焦點期

面對預產期到來，對太太和寶寶的焦慮、擔心再度浮現，也可能對逐漸增加的經濟負擔感到壓力。

- ▶ 盡量陪在太太身邊或找親友陪同，避免出遠門
- ▶ 學習如何確認產兆參與配偶生產前的準備工作
- ▶ 建立家庭支持聯繫網，適時尋求支持與協助

產後期

照顧寶寶的心力與體力耗竭，以及面臨家庭新成員出生後的財務壓力。

- ▶ 少責備、多體諒
- ▶ 互相支持與協助
- ▶ 協調育兒分工
- ▶ 適時尋求家庭成員或保母及托嬰中心協助
- ▶ 尋求政府的相關資源，如保母系統、托嬰中心、寶寶存摺、生育及托育資源補助

心理健康資源

請上網搜尋：

各縣市衛生局



社區心理衛生中心



或下載APP，可做簡易的自我檢測：

心情溫度計APP



諮詢電話專線

或撥打：

孕產婦關懷專線

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)

社會福利諮詢專線

1957

衛生福利部

安心專線 1925(依舊愛我)

孕產期照護資源

手機掃描QR Code：

送子鳥資訊服務網



健康九九網站



孕產婦關懷網站



孕產婦關懷粉絲團



育兒親職網



托育人員(保母)
登記管理資訊網



母乳一指通
APP(iOS)



母乳一指通
APP(Android)



我的幸孕心
孕期好週到



孕產婦心理
健康日常



我的幸孕心 準媽媽的好孕秘笈

助你好孕 - 孕產期婦女與家人的心理健康須知



衛生福利部關心您

恭喜您！

進入人生新的篇章，在這充滿喜悅與未知的懷孕過程中，讓我們一起了解各孕期的不同特徵與感受，以及適應妙方，享受這美妙的孕期旅程！

Tips! 腹式呼吸

- 一、仰躺後，小腿屈起放鬆，一手放於胸前，一手擺放於肚子，用手感覺並觀察呼吸時胸部不能鼓起，而是肚子有隆起。
- 二、用鼻子吸氣，再用口吐氣，默數1、2、3、4、5，在5秒後才能把氣吐光，熟練後把吐氣時間拉長至7秒。

Tips!

- ✓ 營養均衡，避免菸、酒、咖啡、茶等刺激性食物，並降低鹽分攝取量。
- ✓ 安排適當的休閒活動與運動。
- ✓ 了解孕產期相關知識。
- ✓ 配偶的陪伴和支持。
- ✓ 可透過腹式呼吸來舒緩緊張情緒喔！

我的身體變化與生活挑戰……



我可以怎麼做呢？

第一孕期 (第1週至第16週)

- ▶ 疲倦、嗜睡、噁心等
- ▶ 身體不舒服影響工作

- ▶ 避免過度擔心
- ▶ 放鬆心情期待寶寶
- ▶ 書寫心情日記
- ▶ 與醫師討論症狀適應
- ▶ 適當調配家務事
- ▶ 避免繁重工作

第二孕期 (第17週至第28週)

- ▶ 孕吐減少
- ▶ 感到胎動
- ▶ 在意胎兒健康情形

- ▶ 定期產檢
- ▶ 若有疑問可在產檢時詢問醫師
- ▶ 保持愉快的心情就是最棒的胎教

第三孕期 (第29週至第40週)

- ▶ 腰酸背痛
- ▶ 水腫、頻尿等
- ▶ 生理不適影響睡眠
- ▶ 準備分娩
- ▶ 準備寶寶用品

- ▶ 增加睡眠環境舒適度
- ▶ 擬定分娩計畫
- ▶ 建立家庭支持聯繫網
- ▶ 適時尋求協助

產後四週

- ▶ 產後需時間休養
- ▶ 育兒哺乳消耗體力導致睡眠不足
- ▶ 照顧嬰兒與家務生活的平衡
- ▶ 新生兒就養、就學與就醫議題

- ▶ 尋求家人協助
- ▶ 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、生育補助與托育補助訊息