

產後照顧自己

您的心理健康非常重要 — 尤其是在產後



分娩後，身體和情緒上會出現許多轉變。荷爾蒙（影響身體的化學物質）可能導致情緒、睡眠模式及感受的變化。此外，生育孩子對父母來說是人生中一個重大的轉變。

留意身體及情緒的變化

許多父母在產後會經歷悲傷和焦慮的情緒，這通常被稱為「產後情緒低落」，常見症狀包括：

- 哭泣
- 易煩躁
- 睡眠欠佳
- 緊張不安
- 強烈的情緒波動

雖然「產後情緒低落」通常會在 10 天內自行緩解，無需過分憂慮，但部分父母的症狀可能會持續更長時間。

如果您曾經有傷害自己的念頭，請立即尋求協助。

請致電聖馬刁縣危機
熱線：**650-579-0350**。
輔導員每週 7 天，
每天 24 小時當值。

如果您需要支援，我們提供免費的協助

如果這些情緒在一天中大部份時間出現，並持續超過兩星期，這可能是產後抑鬱症的徵兆。好消息是，現有很多資源可以支援父母。以下是兩種獲得支援的途徑：



向您的產後護理提供者反映您的感受。如果您已經沒有再跟進產後護理，請預約您的主治醫生。您的主治醫生可能會分享改善情緒的方法，並提供治療選項，例如心理治療及/或藥物。



您也可以致電行為健康和康復服務機構 (BHRS) 資源團隊電話中心：**1-800-686-0101**。當您與 BHRS 聯絡時，他們會向您提問一些篩查問題，以確保您獲得合適的護理。在審視您的篩查結果後，他們會為您轉介至符合您保障範圍內的心理健康服務提供者。

瞭解更多資訊：

www.hpsm.org/health-tips/maternal-mental-health

