



孕產婦心理健康篇

# 用愛守護俏媽咪



YOUR LOGO

金門縣衛生局  
金門縣社區心理衛生中心 關心您

廣告

如何幫助孕產前、後  
憂鬱媽咪



同理心情



運動紓壓



傾聽



陪同就醫



金門縣衛生局  
金門縣社區心理衛生中心

關心您

廣告

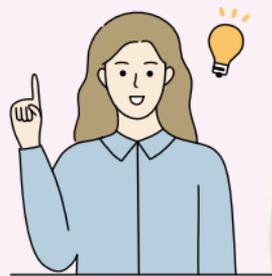
## 改善情緒困擾好辦法



找出憂鬱問題



思考紓壓方式



善用82法則



注意身心狀況



多做紓壓運動



均衡飲食改善



金門縣衛生局  
金門縣社區心理衛生中心

關心您

廣告

## 珍愛生命守門人



在孕產過程中,家人親友均可扮演孕產婦之守門人角色,以**一問**、**二應**、**三轉介**方式關懷照顧。



**一問** 主動關心、詢問對方健康狀況



**二應** 聆聽對方的問題,並作適當回應與陪伴



**三轉介** 針對對方的問題,給予適當資源協助與關懷



### 孕產婦求助專線

- 社區心理衛生中心的傾聽專線: 082-337885, 與我們分享您的心聲。
- 孕產婦的關懷專線: 0800-870-870, 讓我們攜手守護母親和寶寶的健康。
- 未成年懷孕求助站的熱線: 0800-25-7085, 這裡將成為您心靈的庇護所。
- 社會福利諮詢專線: 1957 隨時提供全面的協助。

衛生福利部的安心專線 :1925 讓您安心前行!



金門縣衛生局  
金門縣社區心理衛生中心 關心您

廣告