

孕產婦心理健康篇



用愛守護咱們的
孕媽咪



金門縣衛生局 關心您 廣告

6招改善產後情緒困擾

請你跟我這樣做



家人良好的支持、鼓勵及陪伴，更有助於走出產後憂鬱症唷！



金門縣衛生局 關心您 廣告

如何幫助產後憂鬱媽媽？



同理對方



擔任傾聽者



不要只關注寶寶



陪伴媽媽就醫



金門縣衛生局 關心您 廣告

發揮 珍愛生命守門人角色

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持續關懷



孕產婦求助專線

- 社區心理衛生中心傾聽專線:082-337885
- 孕產婦關懷專線:0800-870-870
- 未成年懷孕求助站:0800-25-7085
- 社會福利諮詢專線:1957
- 衛生福利部安心專線:1925



金門縣衛生局 關心您 廣告