



讓媽咪跟產後憂鬱 SAY BYE BYE

~提供以下4種方法~

家庭的支持 家人應適時分擔媽咪的壓力

尋求醫療管道 發現憂鬱症狀應適時尋求醫療管道

夫妻產後規劃 夫妻可共同協定育兒模式及家事分工

媽咪規律運動 產後運動以緩和為主，**Ex:**散步、瑜珈

孕
產
婦
求
助
專
線

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

金門縣衛生局傾聽專線

082-337885



金門縣衛生局 關心您