

1. 傷心時可以找家人或朋友傾訴
2. 每天花點時間做自己喜歡的事
3. 自我要求不要太多，想開一點
4. 應多閱讀相關書籍或參與孕產婦活動，增加懷孕的知識
5. 應找時間接觸戶外，放鬆心情



準媽媽
如何調適心情



金門縣衛生局

關心您