你可以
利用這些資源

衛福部孕產婦關懷諮詢專線、網站

0800-870-870（抱緊您抱緊您）

http://mammy.hpa.gov.tw/index.asp

衛福部育兒親職網站

http://babyedu.sfaa.gov.tw/

- 家庭教育諮詢專線（手機+02）**4128185**
- 社會福利諮詢專線 **1957**
- 24小時免付費心理諮詢專線

  安心專線 **1925**（依舊愛我）

免費心理諮商預約專線

06-3352982、6377232

（請於上班時間8:00~12:00、13:30~17:30撥打）

心理困擾害羞跟親近的人訴說？
服務採保密原則，歡迎多加利用！

還有更多心理、精神醫療資訊，可上網或來電查詢

臺南市政府衛生局社區心理衛生中心

心情 FUN輕鬆
新手爸媽樂無窮

new parents

懷孕期間生理、賀爾蒙變化及身體不適，以及面對生活、工作、經濟、時間分配等改變，都可能讓準爸媽們感到壓力、影響心理情緒；及早認識並做好準備，讓你輕鬆成為快樂的父母。

臺南市政府衛生局 關心您 廣告

快樂FUN
鬆便利貼

生活微幸福，告別壞情緒

從事高興或喜歡的事，如澆花、聽音樂、散步、烹飪、欣賞畫冊、閱讀或郊遊。自然美感所引起的情感，會提高我們對生活的興趣。

均衡生活重心，身心更平衡

避免過度將重心放在孩子身上，你也是獨特的個體及父母，照顧好自己，偶爾參加聚會活動，讓自己喘息也可與孩子在安全的環境下從事自己想做的事，在家庭、工作和自己的需求上找到平衡點。

好友敘敘，紓解壓力

向好朋友傾訴煩惱，或寫信、寫日記。與情緒積極樂觀的朋友相處，充分享受與他們在一起的快樂，讓他們的良好情緒感染自己，能有效地調整孕婦的情緒。

與家人正向溝通、互相支持

家人可適度給予協助，過多或過少的關心，都可能給新手爸媽產生壓力，用寬容體貼細心與家人維持正向互動及溝通，家人的支持能減輕不少壓力。

規律常運動，放鬆很easy

運動是最不受經濟、時空間限制的紓壓方式，運動時會產生腦內啡、正腎上腺素、血清素，除能解除疲勞外，也是調節和保持良好精神狀態的妙方！準媽咪也可以做適量的產前運動，像是：散步、體操或是游泳。

充分規律休息，攝取均衡飲食

攝取維生素B、C、E、鈣、磷、鎂、色胺酸、葉酸、Omega 3等有促進血清素、褪黑激素、放鬆神經、安定情緒等效果，可依個人體質選用香蕉、南瓜、葡萄柚、櫻桃、鳳梨、奇異果、黃豆、堅果類、馬鈴薯、鮭魚等食物。避免喝酒、吸菸或吸毒。

維持正向思考

其實我可以不完美、幽默過生活、提醒自己今天我微笑了嗎、深呼吸放輕鬆。

善用專業醫療

心情就像我們的身體一樣可能會生病，這時候就需要專業的心理精神醫療協助，可以讓生病的心情更有效的復原。