心理健康資源

請上網搜尋：

各縣市衛生局

社區心理衛生中心

或下載APP，可做簡易的自我檢測：

心情溫度計APP

諮詢電話專線

或撥打：

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(依舊愛我)

孕產期照護資源

手機掃描QR Code：

送子鳥資訊服務網

健康九九網站

孕產婦關懷網站

孕產婦關懷粉絲團

育兒親職網

托育人員(保母)登記管理資訊網

雲端好孕守APP(IOS)

雲端好孕守APP(Android)

我的幸孕心孕期好週到

孕產婦心理健康日常

廣告

孕期好週到

準爸爸的幸福攻略

助你好孕 - 孕產期婦女與家人的心理健康須知

衛 生 福 利 部 關 心 您

恭喜您！

迎接新生命到來是一件充滿驚喜的任務，當個新手爸爸，更是充滿許多挑戰！在陪伴太太的孕產期過程中，不僅要學習如何幫助太太調適身心，更要知道如何提升自己的心理健康，迎向快樂的幸福家庭！

陪伴太太懷孕與生產的過程中，我可能會經歷…

我可以試試看…

宣告期

不易體會因懷孕伴隨之生理、心理變化，較缺乏參與感，對懷孕過程和寶寶有較多的擔心。

- 避免過度想像，放鬆期待寶寶到來
- 增加懷孕知識，協助太太調適孕期的不適
- 給予太太情緒支持及協助，有助增進夫妻親密感

停滯期

感覺到胎動，漸漸能想像寶寶模樣和身為父親的形象。

但因為孕婦和寶寶關係較緊密，準爸爸可能有被忽略的感受。

- 多傾聽太太感受和想法
- 學習促進孕期過程舒適的照護方法
- 參與產前衛教課程

焦點期

面對預產期到來，對太太和寶寶的焦慮、擔心再度浮現，也可能對逐漸增加的經濟負擔感到壓力。

- 盡量陪在太太身邊或找親友陪同，避免出遠門
- 學習如何確認產兆參與配偶生產前的準備工作
- 建立家庭支持聯繫網，適時尋求支持與協助

產後期

照顧寶寶的心力與體力耗竭，以及面臨家庭新成員出生後的財務壓力。

- 少責備、多體諒
- 互相支持與協助
- 協調育兒分工
- 適時尋求家庭成員或保母及托嬰中心協助
- 尋求政府的相關資源，如保母系統、托嬰中心、寶寶存摺、生育及托育資源補助