

如何面對懷孕中的自己

淺談孕產期心理健康

懷孕時除了身體外觀的改變外，心理適應上也承受著極大變化，使準媽媽在懷孕期間覺得變得不像自己，情緒難以控制，甚至影響到伴侶和家人。

情緒波動的原因

荷爾蒙濃度的變化



對產後生活改變的擔心



生活當中的壓力源



如何應對自己的情緒變化

接納自己身心變化

孕期中的身體變化是為生產做準備，盡量以平靜的態度看待，並接納它出現的每一刻。

自我照顧最重要

維持生活常規很重要，但身心狀態已經無法負荷時，適時放鬆和休息更重要。

將心情和家人分享

讓準爸爸知道準媽媽正在經歷身心變化的過程，需要他的支持與參與，一起面對孕期。

如果發現自己的情緒變化已經嚴重影響生活及工作的狀態，必要時前往就醫，讓醫生評估是否需要藥物或心理諮商等協助。

資料來源

臺北市社區心理衛生中心



本府員工協助方案專線
提供安心諮詢服務
可來電0800-028-885

