

守護孕產婦心理健康，打造安心育兒起點

懷孕與生產不僅是身體歷程，更是心理與情緒的考驗；心理健康與身體健康同等重要。建議孕產婦在產前產後主動留意心情變化，可運用愛丁堡產後憂鬱量表自我篩檢；若情緒低落、焦慮或倦怠感持續、影響睡眠與生活，切莫獨自承擔，宜及早尋求專業協助。根據衛生福利部國民健康署資料，約三至八成產婦在產後可能出現短暫的情緒低落（俗稱「產後憂鬱」），多在兩週內緩解；另有約一成孕產婦在孕期至產後一年間可能出現較明顯的憂鬱症狀，如出現自傷或自殺的念頭、計畫或相關行為，務必立即尋求專業協助，以避免憾事發生。

35 歲的林小姐去年底迎來第一胎，卻在產後出現長時間的情緒低落與不安，常自責「做不好」。在朋友鼓勵下，她參加心理衛生中心的孕產婦心理健康宣導，並透過「15-45 歲心理健康支持方案」於 6 週內完成 3 次心理諮商。在專業引導與同儕分享下，她學會辨識壓力來源、調整作息與向家人說明需求；約兩個月後，情緒與睡眠逐步穩定，照顧與角色轉換的信心也明顯回升。「我學會先把自己照顧好，才有力氣照顧孩子。」她說。

南投縣政府衛生局長陳南松表示，處理產後情緒須從三個面向同時並進：其一是自己——規律作息、適度休息與運動、善用愛丁堡產後憂鬱量表與心理諮商等專業資源；其二是伴侶與家人（重要他人）——主動分擔家務與育兒、耐心傾聽並給予肯定、必要時陪同就醫；其三是孩子的日常照顧——彈性安排協助者與喘息／托育資源，減少母親獨自承擔。縣府已提供多元支持：孕產婦關懷專線 0800-870-870（抱緊您、抱緊您）、育兒指導方案請洽詢社會及勞動局社工及兒少科，以及全縣 13 鄉鎮市衛生所與南投、竹山社區心理衛生中心的免費且全程保密心理諮商（南投區 049-2202662、竹山區 049-2631925），亦可就近致電各鄉鎮市衛生所預約。局長強調，只要願意開口、願意求助，家庭、社區與專業都能成為後盾，陪每一位媽媽更安心地走完孕產旅程。