

守護孕產婦身心健康 南投縣攜手打造安心育兒環境

懷孕與生產是人生重要且充滿轉變的歷程，南投縣政府為支持孕產婦身心健康，積極推動多項關懷措施，包括孕產婦心理諮商服務、周產期高風險孕產婦追蹤關懷計畫、幼兒專責醫師制度、孕產婦（兒）健康管理追蹤服務、南投好孕卡孕婦乘車補助等，建構完整支持網絡，協助準媽媽安心迎接新生命。對多數女性而言，自懷孕起即面臨身心重大變化，荷爾蒙波動易造成情緒起伏，加上身體不適與睡眠品質下降，使孕產婦更易感到疲憊與壓力；對仍在職場工作的孕婦而言，更需同時兼顧工作與孕期照護，心理負擔相對增加。此外，面對即將到來的育兒責任，部分準媽媽可能出現焦慮與不安，甚至對自我角色產生懷疑；產後亦為心理狀態較為脆弱的時期，若未及時關注與支持，恐衍生產後焦慮或憂鬱情形。

小雅（化名）為初產婦，懷孕期間仍持續工作，原本對新生命充滿期待，隨著產期接近，卻逐漸出現失眠與焦慮，反覆擔心生產風險及自身育兒能力。產後因新生兒作息不穩與哺乳壓力，情緒持續低落，甚至出現無助與落淚情形。所幸先生察覺異樣並主動陪伴與分擔照顧責任下，小雅前往醫療院所評估，並依專業建議轉介心理諮商服務。透過3個月內完成4次的心理諮商與醫療團隊支持，小雅逐步學習自我情緒覺察與調適，並在專業人員指導下建立育兒信心，情緒明顯改善，家庭生活亦回歸穩定與和諧。

南投縣政府衛生局長陳南松表示，孕產婦的心理健康與身體健康同等重要，卻常被忽視。許多孕產婦在面對情緒困擾時，傾向隱忍或自行承受，反而使壓力累積。局長呼籲，家人及社會應給予更多理解與支持，特別是伴侶的陪伴與分擔，對穩定孕產婦情緒具有關鍵影響；同時透過正確衛教資訊與早期介入，可有效降低孕期及產後心理問題的發生風險，營造更友善的生育環境。

為協助孕產婦安心度過孕期與產後階段，南投縣政府整合多元資源，除上述服務，同時，配合中央及地方政策提供生育補助、育兒津貼、托育補助、產檢補助、產假及育嬰留職停薪等措施，減輕家庭負擔。另為提升服務可近性，於南投市、埔里鎮、竹山鎮、水里鄉及信義鄉設置精神醫療巡迴門診，並於13鄉鎮市衛生所及3處社區心理衛生中心提供免費心理諮商服務，且全程遵守保密原則，讓民眾安心使用。縣府期望透過完善支持系統，減輕孕產婦身心壓力，提升家庭福祉，打造更友善與支持的育兒環境。如有需求，可洽南投縣社區心理衛生中心：南投區 049-2202662、竹山區 049-2631925、埔里區 049-2911925。