



# 您在孕期及产后的 情绪健康

Simplified Chinese

# 是时候来关注一下您自己

怀孕，生宝宝，成为父母是人生的一个转折点。拥有和照顾宝宝会是一个令人兴奋而又情绪化的时刻。这个对于你和家人生活的改变，会让你感到不知所措，对于有些人来说，甚至会影响到他们的心理健康。

预防此类影响的一个有效方法是照顾好你自己以及找到能够帮助你保持身心健康的方法。你可以关注这四个方面 - 身体健康，心灵健康，家庭健康以及心理健康。

**身体健康** - 健康饮食，喝水，锻炼，每天至少稍微锻炼一下，尽量保持高质量的睡眠。不要过度劳累，如果你在工作，尽量在预产期前一个月停止工作。

**心灵健康** - 每天花时间安静的坐下来并且只专注于此刻。祷告，冥想或者正念练习。自己在户外坐坐或走路，并且花时间回顾思考。

**家庭健康** - 当你成为妈妈之后，你与你的爱人或家人之间的关系将有所改变。建立你的后援团队；回顾你和你家人朋友之间的关系是否能成为你强大的后盾；知道谁能为你提供帮助和支持并且让他们知道。

**心理健康** - 对自己好一点，接受自己情绪会有所变化的事实，你会有情绪好的时候，也会有情绪不好的时候。不要对自己期望过多，没有人是完美的。庆祝每一个小小的成功。如果你感到情绪低落，让你周围的人知道并且和他们讲一讲你的感受。

## 正常的感受

在你的孕期当中，有一系列的情绪变化都是正常的，包括有时会感到不确定、焦虑或者担忧。

在生产之后，不是每个人都会马上喜欢上她们的宝宝。有些妈妈会感到开心，而有些则会感到不堪重负，这两种情绪都是正常的。照顾新生儿不是一件容易的事，你的睡眠质量很快会受到影响，所以变得情绪化是很正常的。

如果你无法适应并且一直感觉不堪重负，而且这种感觉在几周之后没有消失的话，你也许有比你想象中严重的问题，这时就要寻求额外的帮助。

## 如果你感觉不好

大概10个准妈妈或妈妈里面就会有1个在孕期或宝宝出生后的阶段有抑郁或焦虑的情况。

在毛利族裔和太平洋岛国族裔文化里可以达到每10个人里面有3人会出现这样的情况。

大概每10个配偶中就有1人会受到影响，所以他们也需要得到相应的关注。



## 需要注意的情况

情绪低落

即使小事情  
感觉无法承受

会重复思考相同  
的事情

感觉没有价值，  
有罪恶感和内疚

吃太多或完全  
不感觉饿

无法入睡或  
一直不停在睡

感觉不到日常生活  
中的快乐

感觉无法和宝宝  
建立紧密亲子关系

以上这些都表明事情并非你所希望的那样顺利，这时就要开始与帮助你的人和保健专业人员交谈并且寻求帮助。

## 产后创伤

对于有些妈妈来说，生产所经历的负面感受会令她们感到困扰和不安。记得和回想生产经历是正常的，但是如果这些想法持续不断地干扰你的日常生活，那就不正常了。重复性的侵扰和不安的想法可能表示你有创伤后应激障碍（PTSD），这需要治疗，这样你才能开始恢复。

## 如何得到帮助

如果你感觉不好，或者你担心你的配偶，或者你的朋友和家人担心你的情况 - **请寻求帮助**。

请咨询你的助产士、家庭医生、或Plunket护士。他们可以帮助你找到你所需要的照护，从而使你感觉好一些并且让你好起来。

我们的女性健康社工可以通过和你沟通了解你的感受和需求，并且根据你的需要为你联系后续的支持与帮助。如果你有文化方面的需求，我们也有与你相同文化的支援工作人员为你提供帮助。

如果你感觉越来越糟糕，我们有孕产妇精神健康团队的专家可以为你提供支持和帮助。

如果你有伤害自己或伤害宝宝的想法，请立即寻求帮助。你可以打电话给你的助产士或精神健康危机小组，他们会马上为你提供帮助。

如果你正在经受家庭暴力，这会对你的情感和精神健康带来巨大的影响。有很多的帮助可以供你选择，请咨询你的助产士或照顾你孕产的专职人员，或看一下这本小册子里提供的资料信息页。

## Resources (资料信息)

<https://www.heartsandminds.org.nz/>

<https://www.healthpoint.co.nz/public/mental-health-specialty/waitema-ta-dhb-maternal-mental-health-service/>

<https://depression.org.nz/>

<https://www.healthnavigator.org.nz/health-a-z/d/depression-perinatal/>

<https://pada.nz/>

<https://www.mothershelpers.co.nz>

<http://www.areyouok.org.nz/> 或 0800 456 450

<http://parentaidwaitakere.co.nz/>

<https://www.parentaidnorthwest.org.nz/>

<https://www.mentalhealth.org.nz/get-help/in-crisis/>

<https://www.plunket.org.nz/plunket/what-we-offer/plunket-in-your-community/parent-groups/>

任何时间免费致电或发短信到1737来获得专业咨询师的帮助

### **Lifeline**

生命线 0800 543 354 或 (09) 522 2999 或免费短信致4357 (HELP)

**0800 ANXIETY** (0800 2694 389) National Anxiety Support Line

国家焦虑支持热线，提供七天24小时的免费帮助。

### **Waitākere Mental Health Crisis team**

怀特玛塔心理健康应急小组(09) 822 8501

### **North Shore Mental Health Crisis team**

北岸心理健康应急小组 (09) 487 1414

非工作时间 (09) 486 8900 请联系北岸应急小组 North crisis team





# Te Whatu Ora

Health New Zealand

Classification number: 010-02-01-057 (Review date: November 2026)