桃園市政府衛生局新聞稿

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 發稿單位 | 心理健康科 | 發稿日期 | 112年 4 月 日 |
| **產後3步驟，愛上產後新生活** | | | |

近期桃園市政府推出許多婦女健康政策，如凍卵營養金補助，以及即將推出的產後憂鬱心理諮商計畫，守護產後婦女身心健康，此外桃園市政府衛生局提醒產後婦女要注意均衡的飲食、適當的運動及穩定的情緒，依照這3步驟，讓自己愛上產後新生活。

第1步，攝取營養，恢復體力，產後婦女應攝取足夠的蛋白質、碳水化合物和脂肪來提供身體所需能量和營養素，適量攝取維生素和礦物質可幫助身體吸收營養，提高免疫力，若有哺餵母乳，建議每天攝取至少2,500cc以上水分、飲料及湯汁等，以利產後媽咪分泌足夠的乳汁且能促進新陳代謝及腸胃蠕動，預防便秘。

第2步，簡單運動，提升身體能力，在產後住院期間可嘗試簡單的抬腳或身體伸展等臥床運動，若傷口撕裂傷太大或剖腹生產者，在不引起傷口疼痛為原則，可選擇適宜的運動，切記量力而為，勿勉強或過累。當身體逐步復原後，可嘗試輕鬆的運動，例如散步、瑜珈和游泳等以增強體力和心肺功能，也有助於改善情緒和睡眠。

第3步，穩定情緒，並保持充足的睡眠及良好的生活作息，生產過後，身體需要適當的休息及恢復，但是嬰兒一出生時會有非常多的問題需要處理及解決，這些問題都會影響產後婦女的情緒，此時建議與伴侶一同討論，解決方式，並諮詢專業的醫師或護理師，一同找尋適合的方式，才能穩定情緒，此外跟伴侶協調照顧方式，維持充足的睡眠，一同照顧新生命。

桃園市政府衛生局表示，均衡的飲食與運動，以及良好的健康生活習慣，將促進產後女性在身體和心理上獲得多方面益處，如在產後建立良好生活習慣的過程中遇到挑戰與壓力時，鼓勵可尋找願意傾聽陪伴的朋友或家人訴說，將有助於緩解焦慮及憂鬱情緒。如果仍然有情緒困擾也歡迎至「桃園市社區心理衛生中心」網站(https://www.tycg.gov.tw/mental/) 預約免費心理諮詢面談服務，由專業的心理師協助愛上屬於您的產後新生活！。

新聞資料詢問：洪健翔科長 聯絡電話：3340935轉3000

新聞媒體聯絡人：蘇柏文副局長 聯絡電話：3340935轉2282