

認識孕產期心理變化

超感動
繪製

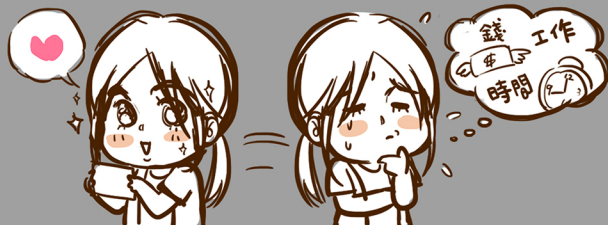
第二孕期

懷孕16週前

身體出現不適，注意力會集中在自己身上。



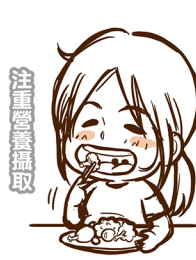
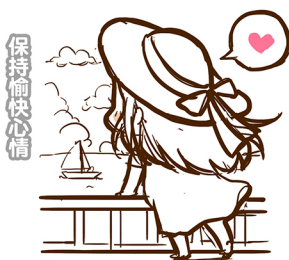
心理上可能會一方面擔心自己還沒做好準備，一方面又為懷孕而感到開心，產生矛盾的心情。



第二孕期

懷孕17~28週

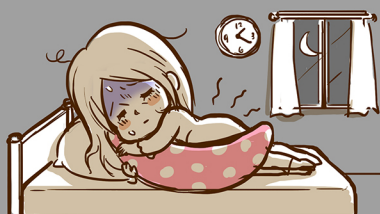
孕婦們會將注意力集中在胎兒健康，開始注重胎教。



第三孕期

懷孕29~40週

生理上的變化及不適，影響睡眠，身體容易感到疲憊。

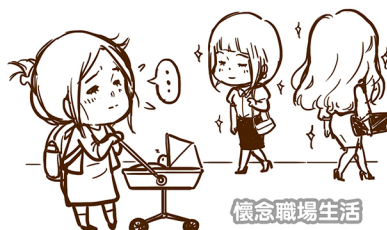
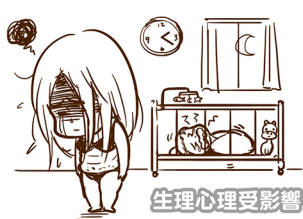


懷孕後期會擔心分娩時的疼痛及危險性，可能有情緒較為脆弱、焦慮感提升的情形。



產後

產後媽媽們可能會因為體內荷爾蒙的變化、生產過程的痛苦及體力消耗或是生活及社會角色的變化產生壓力，因而有心情不穩定及低落的狀況。



若在懷孕期間或是產後有情緒困擾時，可撥打：【衛生福利部安心專線1925】、【生命線1995】、【張老師1980】。另外桃園社區心理衛生中心也有提供【心理諮詢面談服務】。平時也可以利用心情溫度計，進行簡易檢測，維護自我心理健康喔！



桃園市政府衛生局
Department of Public Health, Taoyuan

廣告