

五、產後該注意什麼？

3 正確的調適因應產後憂鬱

如果前述兩個問題的確發生在您的身上時，我們強烈建議您告訴您的配偶或尋求親友協助，或透過心理衛生機構協談及轉介。同時也可以將您目前的狀況告知您的婦產科醫師，或兒科醫師，或精神科身心科醫師，以適時提供診斷、會談及必要的藥物協助。如果常常會出現想要傷害自己的念頭時，應立即尋求醫療協助，以避免傷害的發生。



尋求聯絡方式

毒品防制諮詢專線

0800-770-885

桃園市政府毒品危害防制中心

行政專線 03-334 1066

傳真電話 03-3340321

官方LINE@ @ifq8678h

全國免付費孕產關懷諮詢

服務專線 0800-870-870

桃園市社區心理衛生中心

諮詢專線 03-3325880

傳真電話 03-3362516

地址 330206

桃園市桃園區縣府路55號

陪你同行 孕釀希望



桃園市政府衛生局

Department of Public Health, Taoyuan

廣告

部分內容係參考高雄市政府毒品防制局

媽媽懷孕時期 使用非法物質 新生兒可能出現...

一、新生兒戒斷症狀

1. 發燒或體溫不穩定
2. 高頻的哭鬧聲、躁動不安
3. 全身抽筋、顫抖
4. 心跳頻率快
5. 嘔吐、腹瀉
6. 對外界反應能力差
7. 食慾差
8. 體重下降

二、可能引發嬰幼兒的長期後遺症

1. 發展遲緩
2. 智能障礙
3. 學習障礙



三、該如何照顧新生兒呢？

1. 先照顧好自己身心狀況，如有需要可透過尋求諮詢改善
2. 降低音量及光線的刺激
3. 安撫、親子間肌膚接觸，增進彼此的互動及連結
4. 避免劇烈搖晃嬰兒及趴睡，保持仰臥睡姿
5. 觀察體溫、心跳、呼吸及其他症狀如抽蓄
6. 避免嬰兒暴露於菸、酒、毒藥物高風險環境
7. 按時預防接種，定期健康檢查

四、最重要的是...

出院後請繼續觀察孩子的狀況，當有異常，請務必立即尋求醫療協助，您與孩子的健康都很重要！

五、產後該注意什麼？

1 什麼是產後憂鬱？

部分婦女在生產後，會產生一些情緒低落或心情不穩定現象，但這些現象大部分會在幾天後消失，少部分症狀嚴重之個案，便需要專業介入協助治療。但因為這些症狀可能是不自覺，或常被家屬或周遭親友忽視，以致常無法及時給予適當的幫忙，而造成個人及家庭的困擾，甚至傷害等情況。

2 如何知道自己有沒有產後憂鬱症？

我們建議產後媽媽可以利用下面兩個問題，進行簡易評估。

- ☐ (1) 過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？
- ☐ (2) 過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？