

自我照護 (Self-Care)

為什麼自我照護很重要 (Why Self-Care is Important)

在寶寶出生後的前幾天和前幾週，您經常會出現許多情緒以及複雜感受。照顧自己的寶寶、睡眠狀況與情緒的改變可能會影響您的感受以及應付的能力。

您可能會發現自己：
(You may find that you:)

- 對於自己不再是懷孕狀態、生產經驗、自己的寶寶或是母親的角色感到百感交集
- 覺得精力充沛或是感覺疲憊不堪
- 快樂與悲傷的情緒反復出現
- 對於自己外表和身體所經歷的變化有不同的看法

您能夠為自己做的最重要的事情之一，就是無論在心理還是身體上都照顧好自己。如此才能減輕壓力並為您提供應付變化、解決問題和管理自己的感受和情緒所需的能量，協助您維持心理健康。

試著練習這些自我照護的技巧：
(Try practicing these self-care tips:)

- 多喝水，按時進食，並且遵照加拿大《飲食指南》(Food Guide)。
- 積極運動。即使是短程散步也可以幫助提高您的活力與改善心情。
- 尋求並接受他人的幫助。
- 與願意傾聽而不會評斷並能為您提供支持的人談談自己的感受。
- 留一些時間給自己，即使只有短暫時間，也能夠幫助您恢復活力。
- 在寶寶睡覺時，自己也小睡或休息片刻。

對自己好一些—照顧新生兒是繁重的工作。
(Be kind to yourself—caring for a new baby is a lot of work.)

如果您為產後憂鬱症所苦，您並不孤單。
(If you are struggling, you are not alone.)

有任何疑問或是需要協助？ (Questions or Need Help?)

1. 請與您的健康照護提供者討論
2. 如需支援以及獲得相關資訊，請撥打健康連結 (Health Link) **811** 或是心理健康服務熱線 (Mental Health Helpline) **1.877.303.2642**。

如需有關產後憂鬱症的資訊，請造訪 www.ahs.ca/ppd

如需有關產後心理健康以及自我照護的資訊，請造訪「健康父母，健康子女」(Healthy Parents, Healthy Children) www.healthyparentshealthychildren.ca