Alberta Health Services

Healthy Parents Healthy Children HPHC

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複出現
- 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)。
- 維持積極態度。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**

© 2023, Alberta Health Services, Promoting Health
This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.