

母乳不夠!!  
睡眠不足@@  
寶寶又哭了...

當生活的改變排山倒海，  
妳是不是需要幫助？

# 支持 + 關心

## 產後不憂鬱

媽咪產後3-4天可能會心情低落，並持續超過2週，小心，這可能是「產後憂鬱症」

您身邊如果有心理困擾的媽咪，可以透過以下管道求助：



專線

**1925** 安心專線 (依舊愛我)  
0800-870-870 孕產婦關懷專線



專業人員

社區心理衛生中心  
心理治療所、心理諮商所  
醫療院所婦產科/身心科/精神科



政府資源

① 孕產婦關懷網站  
② 「心快活」心理健康學習平台  
③ 衛生福利部心理及口腔健康司網站



衛生福利部



臺北市政府衛生局

使用菸品健康福利捐經費標注 廣告