

心理健康和初為人母



心理健康很重要

懷孕了？您可能會感到快樂、緊張和興奮。懷孕會帶來很多感受，包括感到焦慮和不知所措。生產後，許多新媽媽會感到疲倦、擔憂和悲傷，亦稱為嬰兒憂鬱症。這些感覺通常會自行消失。

對於一些女性來說，這些感覺可能會變得嚴重而干擾她們的日常生活。這被稱為產後抑鬱症。每 8 名女性中就有 1 名患有產後抑鬱症，並且可能發生在任何人身上。女性在懷孕期間亦可能會出現這些感覺。

產後抑鬱症癥狀可能包括：

- 比平時愛哭。
- 極度悲傷或憤怒。
- 感覺不到與寶寶的連結。
- 擔心傷害寶寶。
- 對不是一個好媽媽感到內疚或懷疑。

如果您出現任何這些癥狀，請諮詢您的提供者以找到適合您的治療方法。

作為新手媽媽，很難專注於自己和自己的健康，但這對寶寶的健康和福祉至關重要。抑鬱症可能發生在任何人身上。您可以透過知道要尋找什麼並在需要時獲得協助來做好準備。

亦有哪些其他資源？

- 向醫療保健提供者諮詢您患產後抑鬱症的風險因素以及需要注意的事項。
- 撥打或傳送簡訊至國家孕產婦心理健康熱線 **833-852-6262 (833-TLC-MAMA)**，該熱線提供免費、24/7 全天保密諮詢支援。
- 如果您正在想著傷害自己或您的寶寶，請立即尋求幫助。撥打 **988**，尋求 988 預防自殺和危機生命線的緊急幫助。



心理健康和孕產資源

我們期待您的回饋。
填寫我們的簡短問卷：
[forms.office.com/g/
TngdMDv4sR](https://forms.office.com/g/TngdMDv4sR)



在康特拉科斯塔縣 (Contra Costa County)

如果您需要幫助來維持或改善健康狀況，您可以與您的主治醫生交談。如果您感到不堪重負，這樣做尤其重要。如果您對心理或孕產婦保健有任何疑問，請撥打 **1-877-661-6230** 致電 **Contra Costa Health Plan (CCHP) 會員服務部** 瞭解更多資訊。

導樂服務

導樂是一名助產士，在懷孕、分娩和嬰兒出生後為您提供幫助，讓您的旅程更輕鬆。它們幫助父母和嬰兒保持健康。

他們如何提供幫助？

導樂可以幫助您：

- 制定分娩計劃。
- 瞭解懷孕和產後。
- 指導您的護理選擇。
- 協助您聯絡社區資源。
- 在產中和產後提供身體和情感支援。
- 母乳哺育。

如何獲得導樂服務：

- 掃描二維碼瞭解更多資訊或找到與 CCHP 合作的導樂。
- 或致電會員服務部，電話：**1-877-661-6230**。



bit.ly/45NYFo9

婦女、嬰幼兒與兒童 (WIC)

WIC 幫助懷孕、最近分娩或經歷過流產的人。他們還幫助五 (5) 歲以下的嬰幼兒。WIC 提供營養貼士、母乳餵養支援和健康食品。

他們還可以為您介紹健康和社區服務。如需更多資訊或申請，請掃描二維碼。



bit.ly/4ndSbVt

心理健康服務

立即獲得心理健康和藥物使用的護理。任何人都可以為自己或所關心的人打電話。

康特拉科斯塔健康計劃 ACCESS 熱線 (24 小時)：
請致電 **1-888-678-7277**

獲得行為健康危機支援或行為健康服務的轉診。

康特拉科斯塔縣 (Contra Costa County)
A3 危機響應 (24 小時護理)：
請致電 **1-844-844-5544**

康特拉科斯塔縣危機中心 (24 小時護理)：
致電 **211、988**，或傳送簡訊「HOPE」至 **20121**

健康起步 (Healthy Start)

健康起步計劃幫助孕婦獲得孕育健康寶寶所需的護理。健康起步計劃陪伴您走過孕育寶寶的每一步。您可以獲得妊娠測試、篩查、產前維生素、教育等服務。

請致電開始：

- 匹茲堡健康起步計劃 (Pittsburg Healthy Start)：**925-431-2345**
- 馬丁內斯健康起步計劃 (Martinez Healthy Start)：**925-370-5495**
- 西縣健康起步計劃 (West County Healthy Start)：**510-231-9469**

健康教育



想要獲取健康貼士、自我管理工具，以及有關心理健康的更多資訊，請造訪 healthed.cchealth.org 或掃描二維碼。