

產後母親的需要

小寶寶出生後，想必為家庭帶來無限喜悅和熱鬧。家中各人除了專注於照顧寶寶外，亦應關注產後媽媽的需要。

產後婦女極需要充足的休息。伴侶或親人若能協助照顧嬰兒及處理家中大小事務，就可以使她們身體加快復元。有需要時，亦可以考慮為產後媽媽安排「陪月」、家務助理或家傭。此外，家庭健康服務製作不同的健康資訊，包括一系列「共享育兒樂」小冊子、視聽健康教材及e-雜誌等，同時亦有舉辦相關的公眾健康講座，幫助家長及其他嬰兒照顧者了解更多育嬰知識和技巧，加強他們親職的信心。

除了一些實際的幫忙，產後媽媽亦需要家人給予心理上的支持。婦女在分娩後，由於荷爾蒙的影響、角色的轉變及照顧小寶寶的壓力等種種因素，引致她們的情緒較易不安、易哭、失眠和煩躁。平均有一半的婦女在產後三至五天會出現情緒低落。作為她身邊的至親，請多留意產後媽媽的情緒反應。事實上，產後的婦女極需要得到關懷、體諒及聆聽。只要有足夠的休息，加上伴侶、家人和朋友的支持，不穩定的情緒一般都會在數天內得到舒緩。但是，如果情況嚴重或持續，便應盡快向醫護人員尋求協助。

如果想進一步了解產後情緒問題，可以詳細參閱本小冊子。如對內容或照顧產後媽媽及嬰兒各方面有任何疑問，請向母嬰健康院或其他醫護人員查詢。

網上版本

