



重视您的心理健康

有了宝宝是一件很美好的事，但同时也可能让人感到不知所措。所以，如果您在任何方面感到吃力，请记住，您并不孤单。

也许您觉得自己应该感到开心，但实际上却感到疲惫不堪、精疲力竭。也许您发现很难与宝宝建立亲密关系，或感觉与伴侣之间有些疏离。又或者，您可能对未来感到担忧，或过度担心宝宝的健康。

不过，您是可以获得帮助的。如果您感觉不像平常的自己，可以和您的健康访视员或全科医生聊一聊。根据您的需求，您本人和家庭可以获得多种支持。

如果您是一位新手妈妈，并且过去曾接受过心理健康方面的治疗，请务必告知您的助产士、健康访视员或全科医生。他们可以在您怀孕期间以及宝宝出生后，为您提供额外支持，帮助预防问题再次出现。

许多父母会隐藏自己的感受，担心被评判，也担心别人会认为自己无法照顾好宝宝。但和家人、朋友，或有类似经历的其他妈妈交流，往往会有所帮助。您的健康访视员也可以帮您联系本地的支持小组或相关服务。

[parentclub.scot/
wellbeing-new-
parents](https://parentclub.scot/wellbeing-new-parents)



[parentclub.scot/
family-support-
directory](https://parentclub.scot/family-support-directory)

