



您在產後感覺如何? How do you feel after having a baby?

您是否:

- 悲傷 • 憤怒 • 麻木 • 無法承受
- 焦慮 • 擔心 • 沮喪
- 慌亂 • 抑鬱 • 易怒
- 無法適應 • 經常哭泣
- 覺得您不是一個好母親
- 感覺陷入了困境

很多母親在懷孕期間、生產或領養孩子後會有這種感覺。但如果這些感覺揮之不去，您可能需要和您的醫生、助產士、護理師、或公共衛生護士談一談。生活中總帶著這些感覺會讓人相當難受。

和能夠了解的人談一談確實會有幫助。這是可以治療的。您並非孤立無援。

如果您需要立刻找人談話，請打:

卑詩健康結連 (HealthLink BC)(24小時服務):
8-1-1 或 7-1-1 (TTY)

危機預防 (24小時服務):
1-800-suicide 或 1-800-784-2433

展望社會服務中心 (CHIMO Crisis Centre)
(列治文)

(早上8:00 - 晚上12:00): **604-279-7070**

其他可用的支援有:

- 您所在地的公共衛生護士
(電話號碼如下)
- 太平洋產後支援協會
(Pacific Post Partum Support Society):
604-255-7999
- 您的家庭醫生或助產士
- 中僑互助會 (SUCCESS)
求助熱線中文服務:
粵語: **604-270-8233**
國語: **604-270-8222**
- 務適 (MOSAIC) (新移民家庭):
604-254-9626

若要就近和公共衛生護士談話，請電:

列治文

列治文公共衛生: 604-233-3150

溫哥華

離您較近的社區保健中心:

Evergreen: 604-872-2511

Robert & Lily Lee Family: 604-675-3980

Pacific Spirit: 604-261-6366

Raven Song: 604-709-6400

South: 604-321-6151

Three Bridges: 604-331-8901

北岸

North Shore 公共衛生: 604-983-6700

海天

Squamish 公共衛生: 604-892-2293

Whistler 公共衛生: 604-932-3202

Pemberton 公共衛生: 604-894-6967

陽光海岸

Gibsons 公共衛生: 604-984-5070

Sechelt 公共衛生: 604-885-5164

鮑威爾河

Powell River 公共衛生: 604-485-3310

Vancouver 
CoastalHealth

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or email pchem@vch.ca and quote Catalogue No. **GH.410.H69.CN**

© Vancouver Coastal Health, February 2017