公共卫生部门

卫生部门	周一至周五	周末/节假日
Abbotsford #104 34194 Marshall Rd	604.864.3400	604.864.3400
Agassiz Box 104, 7243 Pioneer Ave	604.793.7160	604.860.7632
Burnaby #300 4946 Canada Way	604.918.7605	604.918.7601
Chilliwack 45470 Menholm Rd	604.702.4900	604.702.4903
Delta – North 11245 84 Ave	604.507.5400	604.507.5462
Delta – South 1826-4949 Canoe Pass Way	604.952.3550	604.507.5462
Hope Box 176, 444 Park St	604.860.7630	604.860.7632
Langley 101-6470 201 Street	604.613.2872 ext. 743002	604.613.2872 ext. 743002
Maple Ridge #400 22470 Dewdney Trunk Rd	604.476.7000	604.897.4892
Mission 1st Floor 7298 Hurd Street	604.814.5500	604.217.1205
New Westminster #218 610 Sixth St	604.777.6740	604.777.6778
Surrey – Cloverdale #205 17700 56 Ave	604.575.5100	604.575.5101
Surrey – Guildford 100-10233 153 St	604.587.4750	604.587.4761
Surrey – Newton #200 7337 137 St	604.592.2000	604.592.2049
Surrey – North 220-10362 King George Blvd	604.587.7900	604.587.7908
Tri-Cities #200 205 Newport Dr	604.949.7200	604.949.7220
White Rock/South Surrey 15476 Vine Ave	604.542.4000	604.542.4073

This information does not replace the advice given to you by your healthcare provider

Catalogue #268189 (July 2023) | spryberry.co
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Chinese Simplified

您是否……是新生儿父母或正在期待宝宝的出生？

您是否……感到忧伤或焦虑？

Are you... a new parent or expecting a baby?
Are you...feeling sad or anxious?

公共卫生护士随时为您提供帮助。

fraserhealth

由公共卫生部门和母婴、儿童及青少年计划为您提供。
fraserhealth.ca/parenting

如果您正在怀孕或刚刚成为新生儿父母，若感到忧伤或焦虑，您应该知道……

- 这不是您的错
- 这些症状通常不会持续很长时间
- 与信任的人谈论自己的感受非常重要，例如，朋友、家人或医护人员
- 您可以得到帮助

抑郁症的一些迹象……

- 感到忧伤、焦虑或经常哭泣
- 感到内疚、自己没价值或绝望
- 感到难以集中注意力或专注
- 感到没有精力
- 不想和家人或朋友在一起
- 不再像以前那样享受生活
- 不喜欢花时间与宝宝在一起

温柔体贴地照顾自己……

- 找一些属于自己的时间
- 吃好、睡好、做运动
- 关注自己的感受和需要
- 找人倾诉
- 接受家人和朋友的帮助

如果有以下情况，您感到沮丧或焦虑的几率可能会更高。

- 您过去曾患过抑郁症
- 其他家庭成员也经历过抑郁症
- 您最近经历过忧伤的事或生活中面临压力
- 您通常对自己期望过高
- 您感到自己没有得到家人或朋友的支持
- 您身体欠佳
- 您宝宝身体欠佳

您可以为自己做些什么？

- 尽量每晚睡眠接近 8小时——白天要休息
- 如有必要，请选择健康食品，如新鲜水果和蔬菜、瘦肉（以及其他低脂乳制品和全麦面包）
- 尽量找时间锻炼身体
- 放松——即使只是几分钟，坐或躺下来或出去走走，呼吸一下新鲜空气
- 善待自己
- 和家人谈谈
- 给朋友打个电话
- 和医生或助产士谈谈
- 给您的公共卫生护士打个电话

菲莎卫生局（Fraser Health）的**公共卫生护士**有一个名为“Best Beginnings”（最佳起点）的计划，为怀孕的人、新生儿父母和婴儿、两岁以下幼儿及其家人提供服务。

如果您怀孕了……请在怀孕初期注册参加“最佳起点”计划。您的医生、助产士或公共卫生护士可以告诉您有关如何注册的更多信息，或者您也可以浏览 **fraserhealth.ca/pregnancy**。

如果登记表上有关忧伤感受的问题您的回答为“是”，护士会打电话给您，与您谈谈这些感受。护士也可能会主动提出去您家里探访。

如果您是新生儿父母，公共卫生护士会在您带着新生儿回家后的1-3天给您打电话。

护士会就以下方面的问题与您交谈：

- 您的身体状况
- 您的情绪
- 您宝宝的身体状况
- 宝宝的喂养和照顾

给爸爸、伴侣、家人和朋友的建议

- 鼓励他们谈谈自己的感受并寻求帮助
- 提醒他们，每个父母都会犯错
- 通过行动和语言表达对他们的关爱
- 帮忙做家务、做饭和照顾其他孩子

要评估自己的心理健康状况，请访问 fraserhealth.ca/beyondbabyblues，填写产后抑郁症调查问卷

到哪里寻求帮助？

- 您的医生、助产士或公共卫生护士
- 菲莎卫生局虚拟护理服务：**1-800-314-0999**，每周7天工作，上午10点–晚上10点
- **811（BC省健康联线）**——与护士讨论相关症状。提供保密的非紧急咨询和建议 - 每周7天、每天24小时 **www.healthlinkbc.ca**
- **BC危机热线协会** 310.6789
  直接与训练有素、帮助缓解忧伤和抑郁的工作人员交谈（每周7天、每天24小时）
  www.crisiscentre.bc.ca
- **菲莎卫生局心理健康服务 fraserhealth.ca/mentalhealth**
- **太平洋产后支持协会（Pacific Postpartum Support Society）** 604.255.7999
  了解有关支持小组的信息 **www.postpartum.org**
- **HeretoHelp**是BC省精神健康和瘾癖信息合作伙伴的一个项目。
  http://heretohelp.bc.ca/publications/factsheets/postpartumTake

有时，立即寻求帮助很重要……

如果您有伤害自己或宝宝的想法或计划，请致电您的医生、助产士、菲莎卫生局虚拟护理服务、**811** (HealthLinkBC) 或**911**。