



孕期和育儿早期职业治疗

什么是职业治疗？

职业治疗可以帮助您完成日常生活中最重要的事情，例如照顾自己、照料孩子、工作、休息以及做自己喜欢的事情。怀孕期间、产后或当您患病、受伤、残障或经历其它重大生活变故时，这些活动可能会变得更加困难。

职业治疗师（OT）明白，您如何度过自己的时间，尤其是在照顾自己和宝宝的时候，会对您的健康和幸福产生很大的影响。

职业治疗能提供哪些帮助？

为人父母会带来诸多变化：新的作息、新的责任，以及常常伴随而来的新挑战。职业治疗可以帮助您在这段时期感到更加自信和有能力的。

如果您正在产后恢复期、患有疾病，或者发现难以参与您通常的或新的育儿活动，这种支持尤其有帮助。

职业治疗师可以帮助您：

- 适应身体、精力、身份和日常作息的变化；
- 让洗澡、穿衣、做饭和照顾宝宝等日常任务变得更轻松；
- 当育儿让人感到压力过大、痛苦不堪或精疲力竭时，寻找解决办法；
- 使用简单的工具和策略来节省精力、减轻痛苦并保持井然有序；
- 布置好您的空间，让它感觉安全、平静且易于管理；
- 与对您有意义的人、事、物保持联系。

这项服务面向哪些用户？

妇女医院的职业治疗服务旨在帮助孕妇和新手父母克服日常生活中的困难。这包括照顾自己、照顾婴儿以及在家中确保安全。

如果您符合以下条件，这项服务可能适合您：

- 您有残障或健康问题，并且：
 - 感到疼痛、容易疲劳或活动困难
 - 难以记住事情、集中注意力或学习新任务
 - 使用轮椅、助行器或其它辅助设备，并希望能在育儿方面获得支持
- 您需要日常活动方面的帮助，例如：
 - 管理您的精力、压力或疼痛
 - 在身体发生变化的同时，也要继续做对您重要的事情
 - 为新的日常作息或应对日常生活中的变化做好准备
- 您需要帮助照顾您的宝宝，包括：
 - 喂宝宝、给宝宝洗澡或抱宝宝
 - 了解有助于简化育儿过程的特殊（辅助）设备
 - 作为父母感到更加自信和独立
 - 找到适合您身体状况、价值观和生活方式的育儿方式
- 您正在为住院做准备，并且：
 - 住院期间可能需要额外支持
 - 可能需要帮助才能安全回家。

如果您不确定职业治疗是否适合您，请咨询您的医疗团队。他们可以解答您的疑问或帮助您安排转诊。

首次就诊时您会遇到什么情况？

您的首次预约大约需要 45 至 60 分钟。我们会讨论您的健康状况、日常生活以及您在孕期和育儿初期最关心的问题。这可能包括：

- 您的日常作息和育儿目标；
- 您的身体、健康或家庭环境如何影响您的日常生活；
- 目前有哪些资源可以帮助您，例如人、服务或设备；
- 让育儿工作更轻松、更安全的方法。

您也可以告诉我们：

- 对您来说最重要的是什么；
- 您拥有或期望获得哪些支持；
- 任何您觉得困难或需要帮助的任务或日常事务。

更多信息和建议

职业治疗部门

皇家妇女医院1层

Grattan St 和 Flemington Road的拐角处

Parkville, VIC 3052

电话：(03) 8345 3160

浏览我们的网站

您可以在我们的网站 thewomens.org.au 上找到有用的信息和情况说明书。

您需要口译员吗？



如果您需要口译员，可以提出申请。

家庭暴力支持

1800 Respect 全国求助热线

如果您曾遭受性侵犯、家庭暴力或虐待，您可以寻求帮助。

您可以随时拨打电话，无论白天还是晚上。

1800 737 732

1800respect.org.au