

寶寶的最佳機會



孕期和嬰兒護理家長手冊

 Perinatal
Services BC
Provincial Health Services Authority

 BRITISH
COLUMBIA
第七版

本人團隊聯繫人

伴侶： _____

手機： _____

醫護支持團隊

姓名/職位

聯繫方式

個人支持團隊

姓名/職位

聯繫方式

寶寶的最佳機會

孕期和嬰兒護理家長手冊

第七版
2021

© 2019 加拿大卑詩省維多利亞市 卑詩省政府

版權所有

這些材料由卑詩省政府所有及/或授權使用，受版權法保護。本出版物中的任何內容，未經材料擁有者的書面同意，不得複製、分發、存儲於檢索系統中或以任何形式或方法傳播。可在線申請所需的書面同意：forms.gov.bc.ca/copyright-permission-request，以下情況除外：

- 第56、69、75和101頁中照片，由Rebekah Nathan所有。如您有意使用照片，請透過電郵 rebekahnathan.com 聯絡Nathan女士獲得授權。

您可以透過皇家出版物服務 crownpub.bc.ca 購買本出版物的紙製版。大量購買可享折扣。

作者和出版方已盡最大努力準備本出版物，但其中包含的建議和策略可能並不適合所有人，作者和出版方不代理或保證本出版物的準確性、完整性或適用性。本出版物的內容以「原樣」提供，對其適銷性、針對特定用途的適用性、標題和未侵權等不提供任何形式的明示或暗示保證。卑詩省政府和本出版物的作者均不對與使用或信任本出版物或其內容相關的任何形式的損害負責，包括直接、間接、連帶、後果性或懲罰性的損害。

如果您有任何疑問或疑慮，抑或需要超出本出版物內容範圍的資訊，請尋求專業醫護人員的指導。

卑詩省衛生廳出版。皇家出版社印刷。

目錄

概述	3	孕期風險因素	28	分娩時的特殊問題	47
致謝	4	35歲以後懷孕	28	早產	47
如何使用本手冊	5	遺傳病	28	早產兒和出生體重過低的嬰兒	48
孕期	7	醫學併發症	28	雙胞胎、三胞胎和多胞胎	48
您的支持團隊	7	懷孕的各個階段	30	寶寶夭折	49
您的個人支持團隊	7	常見變化與應對方法	31	幫助您應對不幸遭遇	49
您的醫護支持團隊	7	胎兒發育	34	失子後再度懷孕分娩	49
生活方式	9	分娩	36	與寶寶共度的時光	50
養成健康習慣	9	為分娩做好準備	36	帶寶寶回家	50
降低風險	9	在醫院還是家中分娩？	36	準備車輛	50
您可能會傳染給寶寶的性傳播疾病	13	您的醫護支持團隊	36	準備居家環境	50
孕期健康飲食	16	您的個人支持團隊	36	幫助您的家人做好準備	50
孕期主要營養素	17	您的分娩意願	37	為家中寵物做好準備	50
孕期應限制或避免攝入的食物	18	打包必要物品準備入院	37	妊娠結束後的身體變化	51
食品安全	19	為在家中分娩做好準備	37	不適	51
服用補充劑	19	準備生產	38	身體機能與生活習慣	52
孕期體重增加	20	如何知道生產過程已開始？	38	您的情感健康	53
體重多少算健康？	20	生產過程中的放鬆方法	38	產後情緒起伏	53
照顧自己	21	生產過程中的呼吸調節	39	圍產期抑鬱症	54
健身鍛鍊	21	讓您較為舒適的生產體位	39	圍產期焦慮症	54
壓力	22	生下寶寶	40	尋求幫助	54
身體姿勢	23	生產過程會持續多久？	40	如何克服沮喪情緒	55
旅行	24	生產過程的各個階段	41	減輕內心沮喪	55
性行為	25	第一產程	41	養育子女方面的文化差異	56
工作	25	第二產程	42	獨特的育兒情境	57
孕期健康護理	26	第三產程	43	單親家長	57
造訪醫生或助產士的頻率	26	第四產程	43	養育多個子女	57
在醫護人員處看診時，會有哪些流程？	26	幫助生產和分娩的醫療程序/手段	44	處理文書手續	58
您需要接種的疫苗	27	剖宮產	44	尋找兒童看護	60
		鎮痛方案	45	保姆	60
				持證托兒機構	60

計劃生育	61	保障嬰兒安全	82	咖啡因、吸煙、酒精、毒品和母乳餵哺	102
避孕	61	基本衛生問題	82	如果我正在服藥，是否還能母乳餵哺？	102
寶寶護理	65	常見安全問題	82	如果我攝入了咖啡因，	
著裝	65	嬰兒用品	82	是否還能母乳餵哺？	102
睡眠	66	寶寶的成長發育	85	如果我吸煙，是否還能母乳餵哺？	102
養成良好的睡眠習慣	66	大腦發育	85	如果我飲酒，是否還能母乳餵哺？	103
自主入睡	66	寶寶的成長發育從大腦開始	85	如果我吸食大麻，是否還能母乳餵哺？	103
安全睡眠	66	如何促進寶寶的大腦發育	85	如果我使用街頭毒品，	
與寶寶同室共寢	68	身體發育	87	是否還能母乳餵哺？	103
與寶寶同床共寢	68	社會和情感發育	88	食物補充	104
使用襁褓	68	語言發育	89	食物補充的各種選擇	104
培養依戀關係	69	餵養寶寶	90	進行補充之前	104
排便、排尿和使用尿布	70	母乳餵哺	90	該不該和其他家長共用母乳？	105
排便	70	為甚麼要母乳餵哺？	90	《加拿大膳食指南》	111
排尿	70	為母乳餵哺做好準備	90	資源	114
使用尿布	70	尋求支持	91	索引 - 按拼音排序	128
清潔	72	照顧自己	91	索引 - 按頁碼排序	132
日常清潔	72	母乳餵哺的方法	92		
沐浴	72	您的乳汁供應量	92		
需要特別護理的部位	72	母乳餵哺的姿勢	93		
寶寶出牙	73	寶寶銜乳	94		
哪些情形屬於正常？	73	泌乳反射	95		
您可以做些甚麼	73	拍嗝	95		
寶寶啼哭	74	擠出乳汁	96		
哪些情形屬於正常？	74	怎樣擠出乳汁	96		
您可以做些甚麼	74	儲存乳汁	97		
保持冷靜	74	使用擠出的乳汁	97		
尋求幫助	74	您可能會遇到的母乳餵哺難題	98		
健康習慣	75	乳房/乳頭痠痛	98		
防曬安全	75	其他挑戰	100		
肚肚時間（俯臥時間）	75	在公共場所母乳餵哺	100		
嬰兒醫療護理	76	母乳餵哺期間保持健康飲食	101		
出生時提供的醫療護理	76				
免疫接種	77				
常見健康問題	78				



概述

歡迎閱讀由卑詩省政府發布的《**寶寶的最佳機會：孕期和嬰兒護理家長手冊**》（第七版）。

為紀念1979年國際兒童年，本手冊第一版於當年出版。在第七版中，我們將根據現有的證據，並以家長和看護者的真實生活經驗為指導，為您提供最新的資訊。我們還對本書進行了一些修改，以更好地反應卑詩省令人讚嘆的家庭多樣性。

為人父母的喜悅和挑戰受許多因素影響，包括我們的童年經歷、我們的家庭和我們的文化。同時，我們每個人都有機會踏上自己計劃的育兒旅程。我們希望這本書能夠為您提供資源，助您為自己和家人開啟您期待已久的旅程。

《**寶寶的最佳機會**》手冊以確保您和寶寶的身心健康為主旨，面向公眾提供有關懷孕和育兒的有用資訊，並引導您在有需要時獲得其他支持。

當然，每個人的孕期、每個家庭都是獨一無二的，作為家長，我們始終在邊做邊學。在您使用本手冊時，也請記住，世上沒有哪位家長是完美的。為人父母不求完美；您充滿關懷的陪伴，才是給予寶寶最好的禮物。

卑詩省政府共出版了兩冊有關孕期與嬰幼兒成長發育的書籍，《**寶寶的最佳機會**》是第一冊。第二冊名為《**孩子的第一步：養育6至36個月大嬰幼兒的最佳機會指南**》，內容涵蓋幼兒發育、營養、健康，以及育兒和安全問題。這兩本書都可以透過公共衛生部門獲取，也可以從healthlinkbc.ca下載。

《**寶寶的最佳機會**》第七版的編寫，繼續以「愛嬰行動」的標準為指導。「愛嬰行動（Baby-Friendly Initiative）」是世界衛生組織（WHO）和聯合國兒童基金會（UNICEF）提出的一項全球性計畫，旨在提高醫院和社區對促進、幫助、保護母乳喂養的支持度。為愛嬰醫院、母嬰機構和社區設立的選定標準，強調了循證母嬰護理的重要性，意在支持所有家庭。

本書每兩年更新一次。如果您對下一版有任何建議，請發送電郵至healthlinkbc@gov.bc.ca。

致謝

許多人士投入了時間和精力來編寫本書。特別鳴謝：

2019設計團隊：

- **Keren Massey**（公共衛生學碩士），衛生廳項目經理
- **Sandy Reber**，Reber Creative公司設計與排版
- **Susan Kerschbaumer**，Susan Kerschbaumer傳媒內容編寫

許多相關領域的專家貢獻了他們的知識與智慧，包括：

- **Anne Fuller**，兒童和家庭發展廳FASD顧問
- **Bella S. Cenezero**，註冊社工，卑詩省家長支持服務協會團體與社區發展部主任
- **卑詩省牙科公共衛生實踐社區**，內容審核
- **卑詩省眼科醫生兒童視力委員會**，包括Johnathan Lam醫生、Errin Bligh醫生、Shiv Sharma醫生和Pria Sandhu女士
- **卑詩省傷害研究與預防小組**，卑詩省兒童醫院，卑詩大學；尤其要感謝Shelina Babul醫生、Fahra Rajabali（理學碩士）以及Kate Turcotte（理學碩士）
- **卑詩省律政司廳**，包括Genevieve Tamosiunas和Wes Crealock
- **卑詩省教育廳**，他們在組織家長焦點小組幫助審核手冊內容的過程中提供了很大的幫助。
- **卑詩省衛生廳**的工作人員為我們提供素材內容，他們是：Ame Lia Tamburrini、Betsy McKenzie、Brian Sagar、Carolyn Solomon、Christie Wall、Craig Thompson、David Fishwick、Gerald Thomas、Glenys Webster、Joanna Drake、Keri Laughlin、Khalilah Alwani、Linda Philips、Marg Yandel、Michelle Barros Pinheiro、Robin Yates、Roxanne Blemings、Stephanie Bouris、Toby Green、Yonabeth Nava
- **卑詩省社會發展和減貧廳**的工作人員，包括Kellie Vachon
- **Denise Bradshaw**（文學學士、社會工作學學士、社會工作學碩士），卑詩省婦女醫院和保健中心卑詩省健康倡議主任
- **Estelle Paget**，KidCareCanada協會創始人兼執行董事
- **菲莎衛生局**人口與公共衛生計畫和孕產婦及青少年計畫的審核人員
- **HealthLink BC**
- **內陸衛生局**審核人員，包括Rochelle Lamont、Jennifer Portz、Nancy Gunn、Rhonda Tomaszewski、Joanne Smrek

- **海島衛生局**審核人員，包括Devon Stuart、Dianne Dallacqua、Gail Downey
- **Karen Buhler**醫生（醫學博士、加拿大家庭醫生學會研究員），卑詩大學醫學院臨床副教授
- **Marina Green**（註冊護士、護理學碩士），「愛嬰行動」首席評估員
- **Nancy Poole**（博士），婦女健康促進中心（CEHW）主管
- **北部衛生局**審核人員，包括Lise Luppens（文學碩士、註冊營養師）、Randi Leanne Parsons（護理學學士）、Kathryn Germuth（護理學學士）
- **Palix**基金會慷慨貢獻了他們的專業知識和材料
- **家長焦點小組**對手冊內容的評審和誠實反饋，包括伯恩斯湖和格拉西平原地區的Healthy Start計畫，克蘭布魯克的Bellies to Babies孕期外展和家庭資源計畫，三城/楓樹嶺區的Healthy Babies計畫，以及弗尼區的Bellies to Babies計畫。
- **卑詩省圍產期服務**的工作人員，包括Lea Geiger、Janet Walker、Natasha Burnhan、Jola Berkman、Lisa Sutherland、Lucy Barney、Sarah Coutts
- **Sarah Munro**（博士），卑詩大學婦產學系助理教授，卑詩大學健康評估與結果科學中心（CHÉOS）醫學部科學家
- **Sheila Duffy**，太平洋區產後支持協會主任
- **溫哥華海岸衛生局**的審核人員，包括Susan Conley、Christina Bergin、Debbie Biring、Kelly Simmons
- **Wendy Hall**（註冊護士、博士），卑詩大學護理學院名譽教授
- **Wendy Norman**（醫學博士、加拿大家庭醫生學會會員、加拿大家庭醫生學會研究員、熱帶醫學與衛生學位、健康科學碩士），卑詩大學副教授、倫敦衛生與熱帶醫學院榮譽副教授、邁克爾·史密斯健康研究基金會學者

為本手冊提供額外圖片的攝影師，包括：

- **Rebekah Nathan**是一名來自於新西蘭奧特羅阿（Aotearoa）的紀實攝影師和分娩攝影師，同時也是一名導樂師，其工作地點包括卑詩省溫哥華，以及Squamish、Musqueam和Tsleil-Waututh族原住民的未讓渡領地。照片取自她拍攝的「肥沃的土地」系列，這一系列旨在探索生育、懷孕、分娩和建立家庭的不同表現形式。rebekahnathan.com

還有眾多人士為《寶寶的最佳機會》過去數個版本的編寫作出了貢獻，卑詩省衛生廳在此表示感謝。正因為他們的努力，本次最新版本才得以與大家見面。

如何使用本手冊

易於使用，是我們在編寫《**寶寶的最佳機會**》手冊時始終牢記的目標。無論您希望從頭到尾閱讀整部手冊，或是快速瀏覽某方面的具體資訊，都可以快速、輕鬆地找到所需內容。

《**寶寶的最佳機會**》手冊分為六個主要部分：

第一部分「**孕期**」，內容有關您和發育中的胎兒，幫助您順利度過孕期的每個階段。

第二部分「**分娩**」，主要介紹如何為生產和分娩做準備。

第三部分「**與寶寶共同生活**」囊括了各種實用資訊，幫助您逐漸過渡到照顧寶寶的生活中去。

第四部分「**寶寶護理**」，重點關注寶寶的安全和健康，詳細梳理各方面資訊，包括如何換尿布、寶寶的睡眠、寶寶啼哭等等。

第五部分「**寶寶的成長發育**」，介紹寶寶的各個重要成長里程碑，告訴您如何支持寶寶各方面的成長發育 - 從大腦發育、語言技能，到社交和情感發育，本章節均會有所涉獵。

第六部分「**餵養寶寶**」將介紹寶寶的營養需求，提供了有關母乳喂養的全面資訊，以及關於如何引入固體食物的有用貼士。

翻閱本手冊時，您可能會注意到我們會以「她」或「他」來指代寶寶。幾乎所有情況下，相同資訊對所有性別的寶寶均適用。

我們還加入了許多其他內容，幫助您更好地利用本手冊：

希望獲得有關某一特定主題或某一關鍵詞的更多資訊？

請查閱第1-2頁的**目錄**，或第128頁的**索引**。

需要能為您和家人幸福生活提供幫助的服務和支持資訊嗎？

請查閱第114頁的**資源**篇章。

不確定某一詞彙或概念的具體意涵？

查看手冊各處的「**甚麼是...**」講解框及其下一頁的標示插圖。

對健康飲食方面的資訊感興趣？

請前往第111頁，查閱最新修訂的《**加拿大膳食指南**》。

希望親自向醫護專業人員諮詢？

請致電**HealthLink BC**，這是卑詩省政府開設的一項極為有用的免費服務。**免費電話：8-1-1**；聽障熱線：7-1-1。熱線24小時開通，以130種語言提供服務。您可向註冊護士（時間不限）、藥劑師（每日夜間服務，下午5時至上午9時）以及註冊營養師或符合資質的運動專業人員（週一至週五上午9時至下午5時）諮詢。

希望快速獲得資訊？您可以參考帶顏色的文本框。

在本指南中，您會發現多種顏色的文本框。這些文本框中包含了非常實用的資訊，將幫助您順利度過孕期，過渡到為人父母的角色中去，從健康飲食貼士到省錢技巧，您可以自取所需。

甚麼是…？ 文本框用簡單易懂的詞彙解釋一些關鍵詞和概念。

💡 我們的**試試這些**文本框提供簡單的新手建議，助您在育兒的每個新領域都能游刃有餘。

🔑 **重點提要**文本框總結了該章節不容錯過的資訊。

❤️ **伴侶同行**文本框為您支持團隊該如何參與提供建議。

❓ **您知道嗎**文本框提供一些有助於您深入了解的內部資訊。

📖 **故事分享**文本框讓您一窺其他家長的相關經歷。

i **具體步驟**文本框將實際育兒任務分解成易於學習的分步操作，以助您更好地掌握。

🐷 **金錢意識**文本框與您分享從兒童看護到視力保健等各方面的省錢妙招。

🧠 **腦力開發**文本框提供簡單的方法，讓您可以透過每日的活動促進孩子的大腦發育。

⚠️ **特別注意**文本框提醒您注意可能對孩子有危險的常見事物。

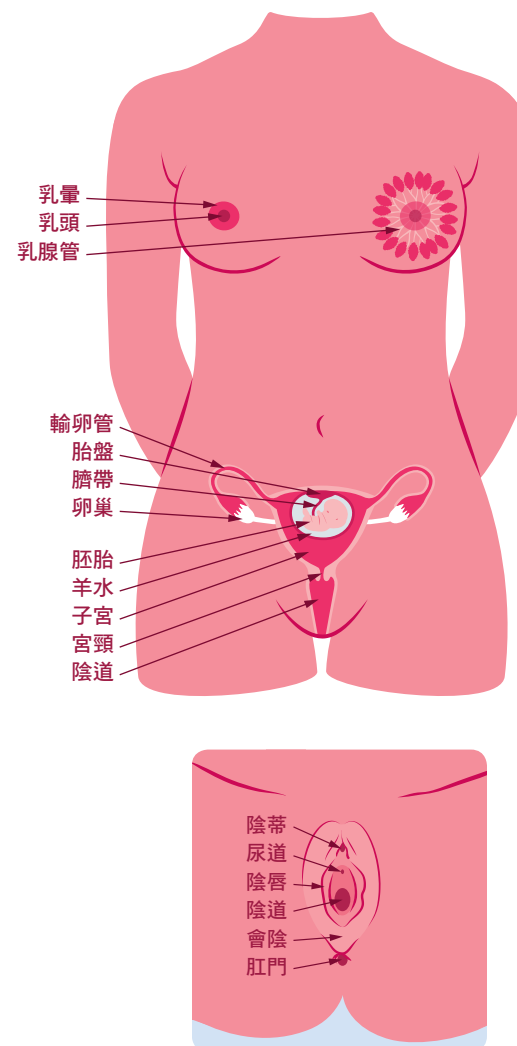
⚠️ **危險**文本框提醒您注意可能會對孩子造成嚴重危害的危險。

🏥 **緊急醫療情況**文本框助您判斷是否需要立即尋求醫療幫助。

☎️ **尋求護理**文本框列出了需要您聯絡醫護人員或HealthLink BC的情況。

身體

在本手冊中，我們的講解會涉及不同的身體部位。我們會儘可能使用易於理解的語言，但某些情況下，仍有必要使用專業術語。如果您碰到不熟悉的詞彙，請參考手冊中的相關插圖。



您的個人支持團隊

思考一下，有哪些人士可以為您提供情感或實際的幫助——那些分娩時握住您手的人，那些為您照顧寶寶的人——都屬於此範疇。

其中包括：

- 您的伴侶
- 家庭成員
- 朋友、鄰居或同事
- 您所在文化、宗教或社區團體中的成員
- 您所在產前小組的成員
- 社工
- 導樂員（經過專業培訓的產時陪伴人士）



試試這些

決定您想讓誰加入您的支持團隊，並將他們的聯繫方式記錄在本書的扉頁。

您的醫護支持團隊

您的醫護團隊可以包含以下成員：

- 家庭醫生
- 產科醫師
- 註冊助產士
- 醫院護士或公共衛生護士
- HealthLink BC（護士、藥劑師、營養師和其他醫護人士）
- 您的牙醫或潔齒師
- 產前輔導員
- 哺乳輔導師
- 自然療法醫師
- 導樂員



伴侶同行

您可以做些甚麼

- 傾聽伴侶的關切。
- 陪同參加產前約診、產前課程。
- 一起佈置寶寶的房間。
- 生產、分娩時在旁陪伴。
- 在兒童看護和家務方面親力親為，承擔起應盡的職責。
- 請育兒假或安排假期，從而可以留在家中，幫助家人適應寶寶降生後的新生活。
- 在伴侶孕前、孕期和產後，與其共同遵循健康的生活方式。
- 從家人和朋友那裡獲得孕期伴侶支持方面的親身建議。
- 尋找那些能夠在這個充滿變數的時期為您提供幫助的人士和團體。

選擇醫生還是助產士？

在卑詩省，您可以選擇註冊助產士、家庭醫生或產科醫師在孕期、分娩和產後來照顧您。如果您屬高危懷孕人士，產科醫師會與您的醫生或助產士配合，為您提供護理。

醫生和助產士都是卑詩省醫療護理系統的重要成員，但並非所有社區都同時有這兩項服務。

醫生的工作地點是診所，通常在醫院內為您接生，產後跟進護理又會回到診所進行。如果您的家庭醫生不提供婦產護理，他們會將您轉介給另一名醫生，由後者進行孕期和產後護理。

助產士的工作地點是私人診所，可在醫院或家中為您接生，隨後會提供跟進護理和支持。如需查找助產士，請瀏覽 bcmidwives.com。

家庭醫生、產科醫師和助產士的目標是一致的：確保您和寶寶的健康。只要對方的醫護理念和手法與您的意願、價值觀相符，那便是適合您的選擇。



您知道嗎

卑詩省醫療服務計畫將支付您懷孕期間的醫生、助產士或產科醫師費用。

挑選醫護人士

請朋友推薦，或諮詢專業醫護工作者。您也可致電 8-1-1 與 HealthLink BC 聯繫，瞭解您周邊有哪些服務。

需要提出的問題：

- 您是否提供孕期護理？
- 在電話諮詢、家庭探訪和值班人員輪崗方面的政策如何？
- 我大概多久需要與您見一次面？
- 我分娩時，您是否會在場？
- 對於我希望在哪裡分娩、分娩時有誰在場、採用哪種分娩體位、是否使用鎮痛藥物，您是否會尊重並支持我的意願？
- 您是否提供哺乳方面的支持？



您知道嗎

有著跨性別、雙靈和性別多元認同的家長，可以透過 Trans Care BC 獲得與其性別認同相應的支持服務：phsa.ca/transcarebc（網站）、transcareteam@phsa.ca（電子郵件）或 1-866-999-1514（免費電話）。



您可以利用懷孕這一時期，多做一些有助於保持自身和寶寶健康的事情。

養成健康習慣

儘可能地嘗試：

- ✓ 攝取營養豐富的食物
(見**孕期健康飲食**)
- ✓ 定期運動健身
(見**照顧自己**)
- ✓ 找到您信任的醫護人士，進行產前診查
(見**孕期醫療護理**)
- ✓ 刷牙、用牙線、看牙科醫生
- ✓ 戒煙或少吸煙
- ✓ 組成一支由家人、朋友和社區成員組成的支持團隊
(見您的**支持團隊**)



您知道嗎

在孕期保持良好的口腔護理習慣至關重要。經常刷牙並使用牙線。如有可能，請找牙醫看診，並向對方告知您已懷孕。

降低風險

改變生活方式，能幫助您降低自身和寶寶的風險。您可以透過多種渠道獲得幫助，請諮詢您的醫護人士。

熱水浴、桑拿和熱水浴缸

洗熱水浴、蒸桑拿、在熱水浴缸中浸泡，都會使您的體溫升高。如果孕婦體溫升高，腹中寶寶的體溫也會隨之上升，這可能會影響寶寶的發育。

降低風險：

- 將水溫保持在38.9°C (102°F) 以下。
- 浸浴/蒸浴時間不超過10分鐘。
- 請其他成年人陪同。
- 如出現眩暈、昏厥、脈搏加快、心律不齊、胃痛或手腳刺痛，請立即出浴。
- 將手臂及胸部保持在水面以上。



試試這些

如果使用蒸汗屋 (sweat lodge) 是您文化中的一項重要習俗，您在懷孕期間，可透過其他方式進行參與。您可以負責看護火堆，或幫忙準備蒸汗後的餐食。

咖啡因

孕婦可以攝取少量咖啡因，但過量攝入會影響您或寶寶的健康。攝入過多咖啡因或導致尿頻，從而使體內的重要礦物質 (例如鈣質) 流失。過多的咖啡因還會使您和寶寶難以入睡。

降低風險：

- 每天攝入咖啡不超過2杯 (500毫升)，喝茶不超過4杯 (1000毫升)。
- 留意其他食物和飲品中的咖啡因，比如巧克力、汽水和功能飲料。
- 嘗試不含咖啡因的咖啡和茶。



伴侶同行

您可以做些甚麼

盡您所能，保證寶寶的健康：準備營養豐富的餐食，與伴侶一起健身，安排不飲酒的社交活動。如果您吸煙，請繼續閱讀本手冊，瞭解這會給寶寶帶來哪些影響，以及如何才能戒煙或少吸煙。

X光和CT掃描

X光和CT掃描或許會讓您的寶寶接觸到輻射，可能導致出生缺陷或生長問題。

降低風險：

- 在接受任何醫療檢查或牙科治療前，請告訴技師您正處孕期或哺乳期。您的醫護人員會儘量選擇最為安全的操作方式。

寵物

寵物（尤其是貓）的糞便中可能帶有一種或可導致嚴重感染（弓形蟲病）的寄生蟲，弓形蟲病可導致流產或出生缺陷。

降低風險：

- 請他人每天清空貓砂盆。如果您需要親自操作，應戴好一次性手套並避免吸入貓砂塵，操作完畢後洗淨雙手。
- 如有可能，不要讓貓去戶外。
- 從事園藝活動時戴好手套，避免直接接觸可能含有貓糞的土壤。
- 觸摸寵物後用清水和肥皂洗淨雙手。

家庭暴力

家庭暴力會讓您和寶寶的健康安全受到威脅。如果您的伴侶對您進行肢體、性、情感或言語虐待，您腹中的寶寶也可能受到傷害。家庭暴力會使整個家庭處於壓力之下，寶寶也可能因此受到影響。孩子雖然沒有親眼目睹虐待行為，卻也能感受到家中緊張和恐懼的氛圍，這會影響他們的生長發育和終身健康。

降低風險：

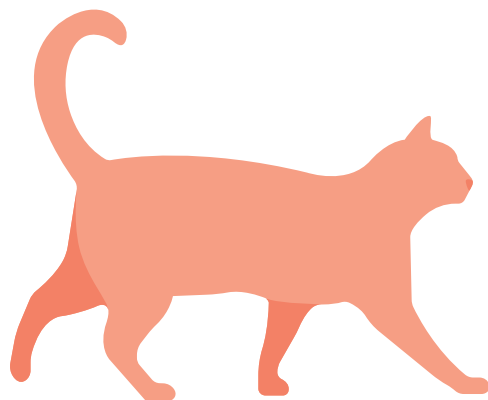
- 尋求幫助。向他人傾訴自己的遭遇，然後按自己的行事節奏，採取相應措施。
 - 卑詩省受害者熱線 / VictimLink BC 每天24小時開通，服務語言達110種，您可撥打免費電話 1-800-563-0808 或訪問victimlinkbc.ca網站。
 - 諮詢您的醫護人士或暴力受害援助工作者。
 - 與 bc211（撥打2-1-1）聯絡，尋找相應的服務和支持。
 - 撥打 9-1-1 尋求緊急援助。

使用藥物

許多藥物在孕期和哺乳期均可安全使用。但部分藥物——包括天然療法藥物、傳統/古方藥物、處方藥和非處方藥（例如布洛芬 / 雅維等）——在孕期服用可能有一定風險。孕期使用阿片類藥物（例如嗎啡、羥考酮、芬太尼）會增加流產、早產和新生兒體重過低的風險。孕期使用阿片類藥物或鎮靜劑——例如Xanax、Valium和Ativan（苯並二氮雜類）——也可能導致新生兒出現藥物戒斷症狀。

降低風險：

- 聽取醫護人士或藥劑師的建議。向對方告知您正在使用哪些藥物，包括所謂的天然藥物。他們能幫您聯繫必要的支持服務，幫您改變藥物使用方式，儘可能確保您和寶寶的安全。
- 如果您無法立即與醫生預約看診，請致電 HealthLink BC，向護士或藥劑師諮詢。部分藥物（例如治療癲癇的藥物）不可突然停用。
- 鎮定類藥物切不可與阿片類藥物或酒精同時服用。
- 諮詢自然療法醫師，是否可在孕期服用任何茶、酞劑或其他自然療法藥物。
- 諮詢草藥師或部族中的長老，瞭解您孕期是否可使用傳統藥物。



街頭毒品

使用街頭毒品會使您和寶寶面臨極高風險。孕期使用可卡因、冰毒（甲基苯丙胺）等毒品會增加嬰兒猝死綜合症（SIDS）的風險，並可能導致胎盤與子宮剝離。使用吸入劑（例如膠水、汽油、塗料稀釋劑、清潔液、髮膠和噴漆）可能會增加流產、出生缺陷以及嬰兒罹患長期疾病（與胎兒酒精譜系障礙/FASD類似）的風險。

降低風險：

- 針對物質濫用的懷孕人士，有服務機構會在尊重的基礎上提供支援，可以請您的醫護人員進行轉介。
- 與您的醫護人員、街頭物質濫用支援護士或診所配合，逐步戒除或減少用量。
- 隨時撥打8-1-1與HealthLink BC聯絡，諮詢註冊護士。
- 致電酒精與非法藥物資訊轉介服務 / Alcohol & Drug Information Referral Service (ADIRS)，獲得免費、保密的資訊：1-604-660-9382（低陸平原地區）或 1-800-663-1441（卑詩省其他地區）。

吸煙、使用電子煙產品及接觸二手煙

孕期吸煙、使用電子煙產品、接觸二手煙，會增加流產、死產、早產、嬰兒出生體重過低、嬰兒猝死綜合症（SIDS）的風險。產後吸煙或接觸二手煙，可能會降低產乳量，並增加寶寶發生SIDS、耳部感染、哮喘和支氣管炎的風險。孩子以後也更有可能吸煙。

降低風險：

- 儘量戒煙。聯絡 立即戒煙 / Quit Now 服務，網站：quitnow.ca，免費電話：1-877-455-2233。
- 如果您覺得自己無法立即戒煙，可嘗試逐漸少吸。
- 不要在車內、家中吸煙。
- 如他人吸煙，讓他們在戶外吸煙，然後洗手。如有可能，讓他們更衣。
- 向您的藥劑師或醫生詢問「卑詩戒煙計畫 / BC Smoking Cessation Program」，該計畫提供免費或低價的尼古丁替代產品和藥物，幫助您戒煙。



您知道嗎

卑詩省法律規定，在載有未滿16歲兒童的汽車中吸煙或使用電子煙屬違法行為。

飲酒

在懷孕的任何階段，都沒有已知的安全飲酒量。孕期飲酒可引發胎兒酒精譜系障礙（FASD），從而導致寶寶腦部嚴重受損，以及聽力、言語、視覺、記憶、協調和學習方面的問題。

降低風險：

- 如果您已經懷孕或準備懷孕，請不要飲酒。
- 如果您無法完全戒酒，請減少飲酒量，一次最多飲用2份酒水。
- 瀏覽**bcapop.ca**，查找您附近的外展援助計畫。
- 隨時撥打8-1-1與HealthLink BC聯絡，諮詢註冊護士。
- 從公共衛生護士、社工或長者那裡獲得支援。
- 致電酒精與非法藥物資訊轉介服務 / Alcohol & Drug Information Referral Service (ADIRS)，獲得免費、保密的資訊：1-604-660-9382（低陸平原地區）或 1-800-663-1441（卑詩省其他地區）。



特別注意

如果您有酒精依賴，或在停止飲酒後出現戒斷症狀，驟然戒酒可能會有危險。您可以諮詢醫護人士或上文列出的資源，以獲取支持。

大麻屬植物（大麻）

孕期任何階段吸食大麻，無論份量多少，都不安全。大麻可以透過多種形式攝入——大麻捲煙、電子煙霧或食用大麻，大麻可穿過胎盤，影響胎兒健康。孕期吸食大麻，可能會導致新生兒體重過低、死產、早產和出生缺陷，可能在孩子的成長過程中對其智力發育（包括記憶力、專注力和決策能力）造成影響，還可能引發睡眠問題、多動症，增加孩子未來濫用非法物質的風險。

降低風險：

- 如果您已經懷孕或準備懷孕，請不要吸食大麻。如果您無法立即戒斷，請諮詢您的醫護人員。
- 減少吸食的份量和頻率。
- 吸食大麻的同時，不要再吸入/攝入煙草、其他物質或藥物。
- 不要借助大麻緩解晨吐症狀。嘗試更安全的應對措施（見孕期的各個階段）或諮詢醫護人員。
- 選擇CBD含量較高、THC含量較低的低劑效產品。但也請留意，即使是只含CBD的產品，也尚未被證實可在孕期可安全服用。



您知道嗎

吸食大麻也可能上癮。



試試這些

與家人朋友談談您希望在孕期改變哪些生活方式。請他們配合您達成這些目標——例如不要在您身邊吸煙、吸食大麻，從而助您健康地度過孕期。



性傳播感染（STI）

性傳播感染（STI）可能導致懷孕相關問題，增加早產風險，並對寶寶造成傷害。

降低風險：

- 使用安全套。
- 與醫護人員探討您的性行為。
- 確保您和伴侶在懷孕初期就接受STI檢測。更安全的做法是在懷孕前就進行檢測。
- 如果您與新的伴侶發生性行為，請務必使用安全套，並接受STI檢測。



您知道嗎

STI檢測是產前檢查中的常規項，這一檢測能儘可能地確保您和寶寶的安全和健康。

關於孕期常見風險，以及如何保護自己、保護寶寶，HealthLink BC 會提供更詳盡的資訊。請瀏覽healthlinkbc.ca網頁，或致電 8-1-1 與護士或其他醫護專業人士交談。

您可能會傳染給寶寶的性傳播感染

感染	傳染給寶寶的渠道	症狀	治療方法	未予治療的風險	預防措施
<p>細菌性陰道炎</p> <p>透過檢測陰道拭取液確診。</p> <p>細菌性陰道炎一般不被視為性傳播感染，但如果您與新伴侶或多位伴侶發生性行為，感染概率會增加。</p>		<p>家長：陰道分泌物，陰道搔癢、灼痛，也可能無症狀。</p>	<p>家長：使用抗生素。</p> <p>寶寶：早產兒護理。</p>	<p>家長：早產、提前破水（羊膜破裂）、產中或產後發生感染、流產。</p>	<p>對懷孕人士進行治療，降低風險。</p>
<p>衣原體</p> <p>透過檢測尿液或陰道拭取液確診。</p>	<p>分娩期間發生傳染。</p>	<p>家長：通常無症狀，也可能出現排尿時疼痛、陰道分泌物或胃痛。</p>	<p>家長和寶寶：使用抗生素。</p>	<p>家長：早產、提前破水。</p> <p>寶寶：肺炎、眼部感染、失明。</p>	<p>對孕婦進行產前治療，以免嬰兒感染。嬰兒出生時，為其使用抗生素眼膏。</p>
<p>淋病</p> <p>透過檢測尿液或陰道拭取液確診。</p>	<p>孕期或分娩過程中發生傳染。</p>	<p>家長：下腹疼痛、陰道分泌物、排尿時疼痛，也可能無症狀。</p>	<p>家長和寶寶：使用抗生素。</p>	<p>家長：早產、不育、未來流產、盆腔感染、反應性關節炎。</p> <p>寶寶：眼部感染、失明。</p>	<p>分娩前對大人進行治療，以免感染嬰兒。嬰兒出生時，為其使用抗生素眼膏。</p>

感染	傳染給寶寶的渠道	症狀	治療方法	未予治療的風險	預防
乙型肝炎 透過血檢確診。	分娩過程中或接觸患者血液。	家長： 食慾不振、發燒、疲乏、肌肉關節疼痛、胃痛、噁心、腹瀉、嘔吐、尿色加深、皮膚和眼部變黃。 寶寶： 通常無患病跡象，也可能出現發燒、疲乏、嘔吐、食慾不振、皮膚變黃症狀。	家長： 如有必要，可持續使用抗病毒藥物。 寶寶： 接種乙型肝炎疫苗和免疫球蛋白。	肝病和肝癌，寶寶的風險更高。	家長： 乙肝疫苗；如孕期病毒數量過高，則應使用抗病毒藥物。 寶寶： 出生時接種乙型肝炎疫苗；也可能需接種乙型肝炎免疫球蛋白。
皰疹 皰瘡出現後，透過拭子檢測或血檢確診。	通常為分娩過程中；有時為產前或產後；如乳頭上或乳頭周圍生瘡，哺乳期也可能發生傳染。	家長： 生殖器部位長出水泡/皰瘡，初發或復發。也可能無症狀。 寶寶： 精神不佳、發燒、增重過緩。	家長和寶寶： 持續使用抗病毒藥物。	寶寶： 皮膚、眼部、口部或血液感染，癩癩。可能致命。	如您出現皰瘡，請不要性交。如果您的伴侶長了皰瘡，請不要口交。使用安全套能降低風險，但無法提供徹底防護。如果您感染未癒，建議實施剖宮產。 如乳房處有破裂的皰瘡，請不要直接哺乳；應將乳汁擠出或泵出，直至皰瘡痊癒。如果奶泵或您手上的任何部位均沒有接觸到皰瘡，您可將泵出的乳汁餵給寶寶，否則請將乳汁丟棄。

感染	傳染給寶 寶的渠道	症狀	治療方法	未予治療的風險	預防
人類免疫缺陷病毒 (HIV) 透過血檢確診。	孕期、分娩時或 哺乳期。	家長： 起初 - 皮疹、 發燒、喉痛、劇烈頭痛、 淋巴腺腫大、噁心、 疲乏、口瘡、陰道感染、 夜間盜汗、嘔吐、肌肉關 節疼痛。 寶寶： 生長狀況不佳、 腹部隆起、淋巴腺腫 大、腹瀉、肺炎、鵝 口瘡。測試結果可能 呈陰性，且患者不顯 示任何症狀。務必要定 期檢測。	家長和寶寶： 持續使用 抗病毒藥物。	家長和寶寶： 嚴重HIV感 染或愛滋病。	家長： 孕期和產後持續 進行抗逆轉錄病毒治療。 寶寶： 出生後接受6週 的抗病毒治療。不應母 乳餵養。
梅毒 透過血檢確診。	孕期或分娩過程中發生 傳染。	家長： 許多感染者無任 何症狀。部分患者的生殖 器區域會長出無痛的小型 皰瘡，然後出現發燒、 皮疹、頭痛、腺體腫 大症狀。	家長和寶寶： 抗 生素治療（孕期或 新生兒）。	家長： 神經系統、眼部和 心臟問題；早產。 寶寶： 死產，或肢體、 精神問題	及早對家長進行治療， 通常可防止寶寶受 到感染。 如乳房處有破裂的皰瘡， 請不要直接哺乳；應將乳 汁擠出或泵出，直至皰瘡 痊癒。如果奶泵或您手上 的任何部位均沒有接觸到 皰瘡，您可將泵出的乳汁 餵給寶寶，否則請將乳 汁丟棄。
寨卡病毒 透過血檢或尿檢 確診。	孕期發生傳染。	家長： 低燒、皮疹、 肌肉關節疼痛、眼部 痛癢、頭痛，症狀持 續一週。	家長： 通常會自癒。 寶寶： 需不斷為寶寶提 供支持和治療，幫助他 們應對發育遲緩和其他 挑戰。	寶寶： 可能會影響大腦 發育，導致頭部異常偏 小（「小頭症」），並導 致發育遲緩、癲癇症、 聽力和視力問題。	如果您的伴侶曾去過寨卡 疫區旅行，性交時請使用 安全套。避免與已經感染 的伴侶發生性行為。懷孕 期間應避免前往寨卡疫區 旅行。

孕期健康飲食

《加拿大膳食指南》中包含哪些資訊？

孕期和哺乳期的健康飲食小貼士，以及能讓您終身受益的飲食建議。請至第111頁閱讀《加拿大膳食指南》。

孕期遵循健康飲食，能使胎兒獲得充足營養，促進其良好發育，達到健康體重。隨著胎盤的生長和母體血液供應的增加，也將為您提供所需的額外卡路里和營養。寶寶降生後，健康飲食有助於保證您和寶寶的健康。

儘量做到：

- ✓ 從三個食物大類（蔬果、全穀食品、蛋白質）中選擇多種健康食物
- ✓ 每天吃三頓正餐，兩到三次零食
- ✓ 在家自行備餐
- ✓ 多喝水

精加工食品，以及富含飽和脂肪、高糖、高鈉的飲料（例如薯片、蛋糕和汽水）中不含寶寶成長所需的營養元素。務必不要用這些食物來代替更健康的選擇。



重點提要

如果您沒有健康飲食的習慣，可能會覺得不容易堅持。其實不必做到完美，您盡力就可以了。為了您和寶寶的健康，這是值得的。



孕期主要營養素

	益處	食物來源		
		蔬果	全穀食品	含蛋白質的食物
鐵	幫助製造新的紅血球，並促進紅血球供氧。孕期攝入鐵質，能使寶寶體內有充足的鐵質儲備，為出生做好準備。	深色的綠葉蔬菜，例如甜菜葉、菠菜、瑞士甜菜、豌豆、帶皮焗土豆。	強化全穀麥片和麵包、高鐵含量的麥片和麵包、小麥胚芽。	烹熟的貽貝、蛤蜊、牡蠣、牛肉、羊肉、雞肉、魚、蛋、豆腐。 烹熟的乾豆、甜豆、小扁豆。鷹嘴豆泥。 南瓜籽、腰果、松子、榛子。 未添糖的強化大豆飲品。 牛奶中加入速溶早餐或阿華田。
葉酸	降低新生兒出現大腦和脊柱缺陷的風險。對寶寶健康成長發育至關重要。	深色的綠葉蔬菜，以及蘆筍、甜菜、西蘭花、孢子甘藍等其他蔬菜。 鱈梨、香蕉、橙、木瓜等水果。	穀物含量較高的麵包、麥片和義大利麵。	熟蛋。 煮熟的小扁豆、甜豆、鷹嘴豆和其他豆類。 杏仁、腰果、榛子、花生、芝麻、葵花籽、核桃。
鈣與維生素D	有助於促進寶寶骨骼、牙齒、神經、心臟和其他肌肉的生長。孕期應攝入足量鈣質，同時滿足您和寶寶的營養需求。	青菜、西蘭花、羽衣甘藍、芥菜、瑞士甜菜、橙。		罐裝帶骨三文魚、沙丁魚。 焗烤的豆類、大豆、豆腐（富含鈣質）。 杏仁、榛子、芝麻、芝麻醬。 低脂牛奶（1% 和 2%）、奶酪、優格、鹹酸奶（kefir）、淡奶、未添糖強化大豆飲品。
歐米茄-3脂肪酸	有助於促進寶寶大腦、神經系統和視力的發育。			脂肪含量較高的魚，例如三文魚、鯖魚、鮭魚。 核桃、亞麻籽、奇亞籽、火麻籽。 歐米茄-3強化食品，包括蛋、優格、未添糖強化大豆飲品。
纖維	預防便秘。	所有新鮮、冷凍、罐裝和風乾的蔬果。	高纖早餐麥片、麩皮麥片、100%全穀麵包和梳打餅乾、糙米、全麥通心粉。	烹熟的豆科植物，例如小扁豆、各種豆類（黑豆、腰豆、大豆等）、圓豆（鷹嘴豆、裂莢豌豆等）。 所有堅果和種籽。



試試這些

寫下您昨天攝入的所有食物和飲品，然後與《加拿大膳食指南》中的建議進行比較。制定計畫，多吃那些攝入量不足的食物。

想吃零食？

可以嘗試：

- 水果，配一小把不加鹽的堅果或種籽
- 切塊生蔬菜，配鷹嘴豆泥
- 全穀梳打餅乾，配奶酪或罐裝魚
- 優格和莓果
- 全穀吐司，塗一層花生醬或堅果醬
- 全穀燕麥（可用牛奶沖泡）
- 以優格、水果、牛奶或強化大豆飲品調製的思慕雪

如果您特別想吃的東西並非食物（例如冰、土、澱粉等），請告知醫護人員。



伴侶同行

您可以做些甚麼

為您自己和您的伴侶準備健康餐食。全家人共同進餐，會吃得更好。



您知道嗎

您可致電 8-1-1 與 HealthLink BC 聯繫，向註冊營養師諮詢有關健康飲食的話題。

孕期應限制或避免攝入的食物

咖啡因：

攝入少量咖啡因是安全的，但攝入過多便可能影響胎兒健康、讓喝母乳的寶寶躁動難安，也會使您難以得到充分的休息，並引起尿頻。（見生活方式）。

奶酪：

未經巴氏消毒的軟酪和半軟酪（羊奶酪、布里奶酪、卡芒貝爾奶酪、藍紋奶酪）中可能含有細菌，孕期攝入這些細菌尤為危險。請將奶酪加熱至74°C以上（開始冒熱氣），或等到寶寶出生後再盡情享用。

熟食：

即食肉類（例如臘腸、烤牛肉、火腿和火雞胸肉）必須烹至熱氣騰騰方可食用。肝醬（pâté）和肉糜醬（meat spread）只可食用罐裝產品。熱狗腸要徹底煮熟，同時小心不要將包裝中的液體滴到其他食物上。

魚：

魚肉是歐米茄-3脂肪酸的優質來源，但部分魚類體內汞含量較高。請遵循以下建議：

- 每月最多食用2份（150克或5盎司）新鮮或冷凍的金槍魚、鯊魚、馬林魚、油魚、橙鯛、箭魚
- 每週最多食用4份（300克或10盎司）非加拿大出產的罐裝長鰭金槍魚。加拿大出產的新鮮、冷凍或罐裝長鰭金槍魚，無攝入量限制。

生魚（刺身、壽司等）應謹慎食用，如處理不當，可能會帶來健康隱患。安全起見，孕期最好避免食用生魚。

草本茶：

每天可安全飲用2到3杯（500-750毫升）由姜、苦橙或橘皮、紫錐菊、薄荷、紅樹莓葉、玫瑰果或迷迭香製成的茶。切勿飲用原料不明的茶。

動物肝臟：

動物肝臟中含有大量維生素A，過量食用可導致嬰兒出生缺陷。每週最多食用75克（2.5盎司）的動物肝臟製品；此外，魚肝油補充劑對孕婦並不安全，請不要服用。

大豆製品：

豆腐、未添糖強化大豆飲品、含大豆的食品均可安全食用/飲用，但孕期應避免攝入大豆補充劑。

豆芽：

生的苜蓿芽和綠豆芽中可能帶有有害細菌，請避免食用。

代糖：

可偶爾食用人工甜味劑，但不應用含代糖的食物和飲料取代您的營養之選。

自來水中的鉛：

要保持體內水分充足，飲水是最理想的選擇，但如果您的房屋建於1989年之前，其管道中可能含有鉛。每天早晨應打開龍頭放數分鐘的水，直至流出的水徹底變涼。溫/熱的自來水含鉛量更高，所以飲用、烹飪都要用冷水。

未經巴氏殺菌消毒的食物：

避免食用未經巴氏殺菌消毒的奶、優格、奶酪、蜂蜜和果汁。這些食物中可能含有有害細菌，可使您和寶寶生病，並有導致流產、早產或死產的風險。

食品安全

某些食物中含有細菌和寄生蟲，透過以下方式，保護自己和寶寶免受健康威脅：

- ✓ 如廁後、備餐前後、接觸生肉後，要用溫水和肥皂洗淨雙手（至少20秒）。
- ✓ 生的蔬果要在乾淨的自來水下洗淨，並刷去表面污垢。
- ✓ 肉類（中心溫度須達68°C）、魚、蛋（74°C）、禽肉（塊狀、絞碎的禽肉須烹至74°C，整只須烹至85°C）務必徹底煮熟。用食物溫度計進行測量。
- ✓ 處理生肉後，將切菜板、碗盤、刀具放入洗碗機中清洗，或用自製漂白水（1升水中兌入1茶匙漂白水）消毒。
- ✓ 保持烹飪用具和檯面清潔，洗碗布和擦拭巾要每天更換。
- ✓ 熱食要保溫（不低於60°C），冷食要冷藏（不高於4°C）。不要將食物放在室溫下超過兩小時。
- ✓ 製備好的食物和剩飯剩菜，應在放涼後2小時內裝入有蓋容器中，放入冰箱或冷櫃保存。
- ✓ 剩飯剩菜應在2-3天內吃完，每次都應加熱到至少74°C，方可安全食用。
- ✓ 購買罐裝食品前，請檢查罐上的安全封條是否完好無損。

您是素食或純素食者嗎？

請確保您攝入了足量的蛋白質、鐵、鈣、鋅、維生素D、維生素B12和亞麻酸（一種歐米茄-3脂肪酸）。如果您擔心自己未攝入足量的營養素，請致電8-1-1與HealthLink BC的營養師服務聯繫。

健康飲食小貼士：

- 備餐時多製作一些食物，冷凍起來稍後食用。
- 外出時，隨身攜帶零食和一瓶水，方便您隨時享用健康之選。
- 多吃蔬菜水果嘗試罐裝、冷凍或風乾的蔬果（不添加鹽和糖），這些都是既方便又平價的選擇。
- 儘量保證一日三餐。如果噁心讓您無法正常進食，嘗試減少正餐份量，配合定期食用零食。
- 選擇低糖食物，保持牙齒、牙齦健康。



試試這些

如果服用補充劑後感到噁心，或噁心症狀加劇，嘗試在進食時服用補充劑。不要擅自停服，請先諮詢醫護人員。

華氏轉換表

4°C	➡	39°F	74°C	➡	165°F
60°C	➡	140°F	85°C	➡	185°F
68°C	➡	154°F			

服用補充劑

如果您正在備孕，或身處孕期或哺乳期，服用部分補充劑——再搭配健康飲食——能幫助您攝取到更多您和寶寶所需的維生素和礦物質。但某些補充劑可能對您的健康不利；且不管哪種補充劑，過量服用均會引發問題。將您服用的所有補充劑（包括天然產品和草本產品）都告訴醫護人員。

您需要：

- ✓ 每天服用一粒含複合維生素和礦物質的產前補充劑，其中應含0.4毫克（400微克）葉酸、16-20毫克鐵、400-600國際單位（IU）的維生素D，以及維生素B12

您的醫護人員可能會建議您服用魚油、鈣劑或維生素D補充劑。

如果您服用單獨的鈣和鐵補充劑，二者的服用時間應相隔2小時。

您應避免：

- ✗ 維生素A含量超過3毫克（3000微克）或10000國際單位的維生素A補充劑或複合維生素礦物質補充劑，這一劑量的維生素A可導致嬰兒出生缺陷
- ✗ 魚肝油補充劑（例如鱈魚肝油），因為其中維生素A含量很高
- ✗ 大豆補充劑
- ✗ 草本補充劑



金錢意識

如果您無力購買產前補充劑，或許有資格免費領取。詳情請諮詢您的醫護人員。

孕期體重增加

甚麼是 體重指數 (BMI) ?

這是一種將體重與身高相關聯的測量方法。孕前的健康BMI介於18.5與24.9之間。您可在healthlinkbc.ca網站上瞭解自己的BMI。

體重多少算健康？

孕期較為合理的體重增加範圍介於5至18公斤（11至40磅）之間。若孕有雙胞胎，該範圍介於11至25公斤（25至54磅）之間。

您的孕前體重決定了不同的體重增加範圍和標準：

- 如孕前BMI低於18.5，您需要增重13至18公斤（28至40磅）。
- 如孕前BMI介於18.5和24.9之間，您需要增重11至16公斤（25至35磅）。
- 如孕前BMI介於25和29.9之間，您需要增重7至11公斤（15至25磅）。
- 如孕前BMI等於或高於30，您需要增重5至9公斤（11至20磅）。

孕期請勿嘗試減肥。

在第一孕期，小幅增重（500克-2公斤 / 1-4½磅）最為理想。如果您的體重增減超過孕前體重的10%，請諮詢醫護人員。

在第二、第三孕期，爭取每週平穩增重200-500克（0.5-1磅）。

請諮詢醫護人員瞭解詳情，或致電8-1-1與HealthLink BC的營養師服務聯繫。



重點提要

適當運動和健康飲食可以促進體重的健康增長。您要做到的，是「健康加倍」，而不是「食量加倍」。



您知道嗎

孕期增重過多，會影響您和寶寶的健康。您患上妊娠期糖尿病和高血壓的風險將會大大增加，分娩難度也隨之升高。您的寶寶也很有可能因此而超重。

孕期增重14公斤（30磅），通常由以下部分組成：

為孕期和哺乳期作儲備：

2½ 至 3½ 公斤（5 至 8 磅）

血液：2公斤（4磅）

組織液：不定

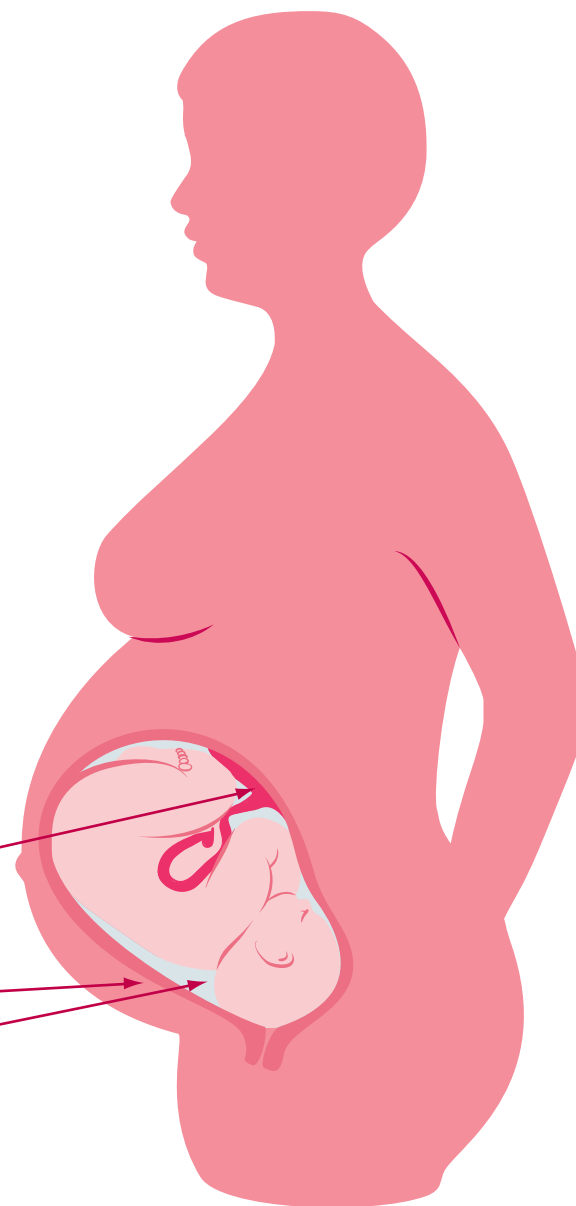
乳房：1½公斤（3磅）

胎盤：½公斤（1磅）

胎兒：3½公斤（7½磅）

子宮：1+ 公斤（2½磅）

羊水：1公斤（2磅）



健身鍛鍊

懷孕期間保持適量的身體運動，有助於您：

- 把身體調整到最佳狀態，為生產和分娩做好準備
- 保持健康的體重
- 改善情緒，讓您精力充沛
- 緩解背部疼痛和便秘
- 降低您罹患妊娠期糖尿病的風險
- 提高睡眠質量

您可以嘗試：

- ✓ 散步
- ✓ 騎健身單車
- ✓ 游泳或水中有氧操
- ✓ 低強度有氧訓練或產前健身課程
- ✓ 產前瑜伽
- ✓ 划獨木舟
- ✓ 釣魚



重點提要

選擇您喜愛並可在孕期安全參與的活動項目。每週儘量保持2.5小時中等強度的運動，且應保證至少3天進行健身，如果能每天鍛鍊，效果更佳。

請勿嘗試：

- ✗ 需要跳躍或快速改變方向的運動（例如英式壁球或美式壁球），孕期參加此類運動，韌帶更易受傷
- ✗ 有身體接觸（例如空手道）或是易摔倒（例如滑雪）的運動項目，因為孕期平衡能力會下降
- ✗ 會使您過熱的活動項目，例如高溫瑜伽，或在水溫超過28°C（82°F）的泳池中游泳
- ✗ 水肺潛水



您知道嗎

運動健身，不是只有去健身房才能實現。您完全可以透過日常活動（上下台階、耙攏樹葉、提前一站下車步行）來保持身體活躍。



伴侶同行

您可以做些甚麼

選擇可以和伴侶共同參與的活動；寶寶出生後，讓其也參與進來。



您知道嗎

運動強度，應以運動時能否正常對話為衡量標準。如果您無法正常對話，請降低強度。

運動時注意安全

- ✗ 如果您感覺頭暈或噁心，請勿仰面躺下。
- ✗ 不要憋氣。運動時，遵循「用力時吐氣，放鬆時吸氣」的原則。
- ✓ 力量訓練時，採取低負重、多重複（每組12-15次）的方法。隨著孕期進展，要逐漸減輕負重。
- ✓ 運動前、期間及結束後及時喝水。
- ✓ 適度拉伸，運動前後要做適量的熱身和放鬆。



尋求護理

如果遇到以下情況，立即停止鍛鍊，坐下並補充水分：

- 極度氣短
- 胸口疼痛
- 每小時陣痛超過6-8次
- 陰道出血或湧出液體

如果休息後仍未好轉，請聯絡您的醫護人員，或致電HealthLink BC（8-1-1）。



試試這些

如果您懷孕前就已有健身習慣，可繼續堅持，但要留意寶寶的反饋情況，及時作出調整。如果您懷孕前並無健身習慣，則可以慢慢培養，從每週運動3次、每次15分鐘（包括休息時間）開始。

產後健身運動

健身運動能幫助您雕塑身形、提升體力，控制體重，並增強心肺、肌肉和骨骼活力。如果您是剖宮產，請事先諮詢醫護人員，瞭解何時可以開始運動。如果您孕期一切健康，且是自然分娩，那麼在身體條件允許的前提下，應儘快開始健身運動。無論進行甚麼活動，都要循序漸進。

健身運動與母乳餵養

在極少數情況下，劇烈的身體運動會改變乳汁的味道。如果您運動後寶寶進食狀況不佳，可以在運動前進行哺乳，或事先將乳汁泵出。

壓力

懷孕確實會讓人感到些許壓力，但壓力過大對您、對寶寶都有害無益。

嘗試以下方法，來平復自己的心境：

- ✓ 與專業人士或您信任的人溝通
- ✓ 不要攬下自己無力承擔的責任
- ✓ 為自己騰出時間
- ✓ 保證飲食健康
- ✓ 保證適度運動
- ✓ 優先保證睡眠
- ✓ 練習用呼吸放鬆
- ✓ 為自己建立起一個支持系統，與其他家長交朋友
- ✓ 參加產前課程

遇到突發情緒危機時，請與您的醫護人員溝通，或致電8-1-1聯繫HealthLink BC。



您知道嗎

懷孕會導致您比平時更加敏感和情緒化。如果您有過童年創傷，懷孕和生產有可能觸發舊時回憶和消極的感覺。制定明確的分娩計畫（見準備分娩），並與您的支持團隊溝通，讓他們瞭解您的意願和想法。充分休息，冥想，保證健康飲食，適量運動，照顧好自己。



故事分享

我發現直截了當地說「不」，是最能甩掉壓力的辦法。當然了，產前瑜伽也是降壓法寶！將自己從不必要的壓力中解脫出來，找到適合自己的宣洩方式，釋放那些讓您身不由己的負能量。

您是否感到悲傷、疲憊、情緒化、擔憂，或常常哭泣？

圍產期抑鬱和焦慮可能會對您和伴侶造成影響。您可以透過多種渠道獲得幫助。詳見您的情感健康。



伴侶同行

您可以做些甚麼

共同參加產前課程。探討分娩意願、育兒假和財務事宜。傾聽伴侶的顧慮，問問對方您能夠做些甚麼。別忘了——您也會感到壓力和疲憊。花時間梳理自己的壓力，如果需要額外幫助，可以與您的醫護人員溝通。

體態

隨著孕期進展，維持原有的體態可能會讓您感到不適。您可以嘗試調整自己的身體姿勢，來減輕背部、肩部和髖部的不適與疼痛。



試試這些

收腹（想像著「讓肚臍靠近腰椎」）
挺胸，挺直身體，拔長身姿。

腹部

腹肌一直從胸部延伸到恥骨，在懷孕期間承受的壓力最大。隨著寶寶長大，腹肌會逐漸變得鬆弛、虛弱。

日常小貼士：

- 起床時，側身用雙臂撐起上半身。
- 提舉或搬運物品時不要憋氣。
- 不要做仰臥起坐或其他捲曲身體的運動。



您知道嗎

如果您出浴或起床時注意到腹部中間有凸起，可能是出現了腹肌分離，就好比拉鍊受外力拉伸而開口。分離程度較輕者，絕大多數均會自癒。如果您有任何疑慮，請諮詢物理治療師，同時應避免仰臥起坐，避免扭轉髖部。

背部

日常小貼士：

- 穿著寬鬆的衣服和舒適、支撐性佳的鞋子。
- 站立時膝蓋不要僵硬地挺直，應稍作彎曲。如果站立時間很久，嘗試把一隻腳放在矮凳上。
- 側身睡，兩膝之間放置一個枕頭。起床時，轉向一側並用兩隻手臂撐起上半身。
- 抬舉物品時，屈膝，腿部發力，避免背部用力，將物品靠近自己的身體並避免扭身。不要抬舉或搬運重物。



具體步驟

有意識地鍛鍊骨盆傾斜，從而加強背部力量。

1. 雙手與膝蓋著地，手肘略彎。
2. 背部持平，頭、頸、脊柱位於一條直線上。
3. 收緊腹肌和臀肌的同時，稍稍弓起後腰部。
4. 慢慢放鬆，回到背部水平的位置。



盆底肌

盆底肌從恥骨一直延伸到尾骨，作用類似於吊索，承載著脊柱、骨盆、體內臟器（包括子宮）和寶寶的重量。強健的肌肉群可以幫助您更輕鬆地分娩和更快地恢復，還有助於性功能的恢復，以及控制排尿流量。

懷孕和分娩會使盆底肌弱化，引起發散至後腰部、臀部、胯部、腹股溝和大腿內側的「骨盆疼痛」。如果產後疼痛持續，請及時與您的醫護人士溝通。



具體步驟

透過凱格爾練習 / Kegel Exercises
鍛鍊盆底肌。

1. 找一個放鬆的姿勢（站立、坐立、躺倒或走路）。注意姿勢，骨盆不要向前傾出，不要駝背。
 2. 輕輕收緊並提拉陰道和直腸（肛門以上）周圍的肌肉，感覺類似於忍住不排尿或排氣。您的上腹部、大腿和臀部應該處於放鬆狀態。如廁時不要做凱格爾練習，否則可能引發感染。
 3. 保持肌肉收緊，默數5秒（如果您覺得自己有能力，也可以保持10秒）。保持正常呼吸。
 4. 放鬆。休息10秒。
- 重複10次，每天可以做幾組。



試試這些

咳嗽、打噴嚏、提舉物品時，收緊盆地肌，以免尿液漏出。

外出及旅行

乘車

- 繫好安全帶。
- 儘量將座椅後推，為安全氣囊留出最大空間。
- 不要將座位傾倒。
- 不要長途奔波。
- 頻繁休息，拉伸及活動身體。
- 儘可能讓其他人開車。

乘坐飛機

- 購買機票前，請向航空公司查詢；有些航空公司不允許懷孕超過36週的人士登機。
- 選擇靠走廊的座位，方便您使用洗手間。
- 在座位附近及走道上活動，防止腿部形成血栓。
- 保證充足水分，隨身攜帶健康的零食。

如需長途旅行

- 購買涵蓋懷孕和分娩條款的旅行保險。
- 隨身攜帶一份您的孕期病歷。
- 提前查好當地健康護理機構及最近的醫院所在位置。
- 查詢旅行建議。部分地區流行瘧疾或寨卡病毒，對懷孕人士尤其危險。
- 行前至少提前6週，向醫護人員諮詢疫苗接種和應採取的其他預防措施（例如是否應喝瓶裝水）。



將腰部安全帶置於腹部下方，將肩部安全帶置於胸部。



您知道嗎

您可以瀏覽travel.gc.ca/travelling/health-safety/travel-health-notice網站，獲取最新的旅行和健康通知。



試試這些

如果您能夠負擔費用，請在出行前考慮前往旅行診所。

性行為

懷孕和生育可能會使性關係的形式發生變化，但並不意味著您和伴侶要中止親密行為。

懷孕期間

通常在分娩前都可以進行性行為。如果醫生要求您避免陰道性交，您仍可與伴侶親吻、擁抱或口交。但讓伴侶注意不要將空氣吹入陰道中（因為可能導致血液中出現氣泡）；如果伴侶長了皰瘡，也不要口交，否則您可能會感染皰瘡。

性高潮時，子宮可能會短暫收縮，但這並不會對胎兒造成影響。如果您屬早產風險人群，請諮詢醫生達到性高潮是否安全。

如果醫護人員並未建議避免陰道性交，您可放心使用振動器或假陽具。但請確保這些物品的清潔，也不要用力將其塞入陰道。

使用安全套可防止您和寶寶感染性傳播疾病（STI）。如果您有了新的伴侶、有多個伴侶，或伴侶患有STI時，請使用安全套。避免使用含有nonoxyl-9（N-9）成分的安全套。

產後

如果您傷口已癒合，且已調整好身心狀態，便可開始性生活。對大部分人而言，這一時刻出現在產後4到6週。若有不適，可嘗試使用水溶性潤滑液，並增加前戲時間。溫水浴也可能有幫助，但前提是要獲得醫護人員的許可。

注意避孕（見計劃生育）。即時在哺乳期間，您也有可能立即再次懷孕。



伴侶同行 您可以做些甚麼

保持溝通。您和伴侶都可能暫時不願進行性生活，請給予彼此時間，直至兩人都準備好為止。



您知道嗎

在健康孕期裡，性行為不會傷害胎兒或引發分娩。但如果您的身體已經做好了分娩準備，性生活過程中釋放的荷爾蒙可能會促進宮縮。

對性生活不感興趣？

親密行為可以增進您與伴侶的情感聯繫，對整個家庭都有益處。但您和伴侶的興趣可能會發生改變。您可能會感到疲勞、噁心或不舒服。您的伴侶則可能擔心性行為會傷害胎兒或引發分娩。任何一方都有可能陷入抑鬱（見您的精神健康）。

但是請記住，親密關係不必僅限於性行為，也可以透過擁抱、牽手或一起散步來保持。

如果您有性慾，但發現自己並不享受性生活的過程，可以嘗試新的體位，或利用枕頭，讓自己更舒適些。如果乳汁外溢，可以穿帶有襯墊的哺乳文胸。透過鍛煉提高您的興趣。每週留出時間給對方，儘量選在您休息最充分的時間段。

工作

如果您在工作中會接觸到化學物質、煙霧、其他毒害物質，或工作場所溫度過高，請告知醫護人員。如果您從事繁重的體力勞動或上夜班，請與您的主管討論，調整工作任務。

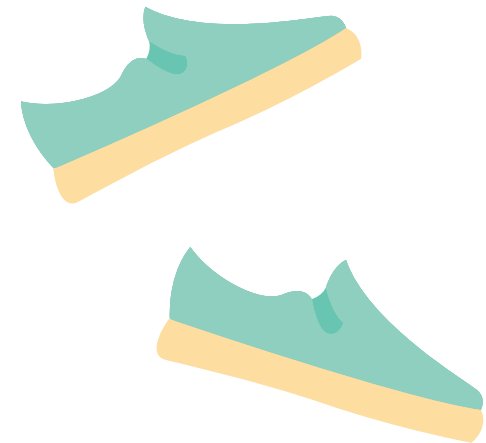
無論您做甚麼工作，都要攝取健康小食，多飲水，儘量保證身體舒適。

如果您需要長期站立：

- 交替將身體重心從一隻腳轉移到另一隻腳
- 把一隻腳放在腳凳上
- 穿著舒適和支撐性能良好的鞋子
- 增加休息次數，每次時間不必太久，試著找到安靜的地方躺下或把雙腳抬高

如果您需要長時間靜坐：

- 經常改變坐姿
- 使用腳凳
- 起身走動



與醫護人員全力配合，對孕期健康和寶寶健康至關重要。

造訪醫生或助產士的頻率



如果您有以下情況，需要更頻繁地造訪：

- 體重過低或超重
- 過去懷孕期間曾出現過健康問題
- 患有糖尿病或高血壓
- 超過40歲
- 身懷超過一胎
- 曾有剖宮產或接受過其他子宮手術
- 飲酒、吸煙或使用（非法）藥物
- 抑鬱，或疲於處理其他方面的問題（包括家庭暴力）



您知道嗎

您可單獨赴診，也可以請人陪同。
只要您自己覺得放心，怎樣做都可以。



特別注意

加拿大衛生部已警示，龍膽紫（也稱結晶紫）會增加罹患癌症的風險。如果您已懷孕，請不要用龍膽紫治療任何疾病。



伴侶同行

您可以做些甚麼

閱讀醫療緊急情況列表（見 [孕期風險因素](#)），
有必要時，確保伴侶及時就醫。

在醫護人員處看診時， 會有哪些流程？

每次訪問醫護人員時，他們會：

- 給您量血壓
- 檢查胎兒心率
- 測量您的腰圍，檢查胎兒生長狀況

孕早期的檢查往往費時最久。醫護人員會問詢健康史，並對您進行全面檢查，包括以下項目：

- 驗孕
- 詢問您的生活方式，包括飲食、運動、吸煙、飲酒和使用（非法）藥物
- 告知您有關孕期補充劑的資訊
- 腹部檢查
- 骨盆檢查，形式為子宮頸抹片檢查或陰道拭子檢查
- 測量身高和體重
- 驗血篩查性傳播疾病（STI），確認您的血型並檢查血液中鐵含量
- 基因篩查
- 尿檢

在之後的孕檢中，醫護人員可能會建議您接受測試，以及時確認您或寶寶是否有任何需要治療的問題。其中包括：

- 超聲波檢查（妊娠20週），查看胎盤的位置和胎兒的發育程度
- 葡萄糖篩查（24至26週），檢測是否有妊娠期糖尿病
- 拭子採檢（35至37週），篩查B群鏈球菌感染
- 基因篩查

醫護人員還將詢問您的情緒狀況；如果您的血液是Rh陰性，他們會在24至28週時給您注射Rh免疫球蛋白。



試試這些

將這些基本信息記下來，第一次與醫生約診時隨身攜帶：

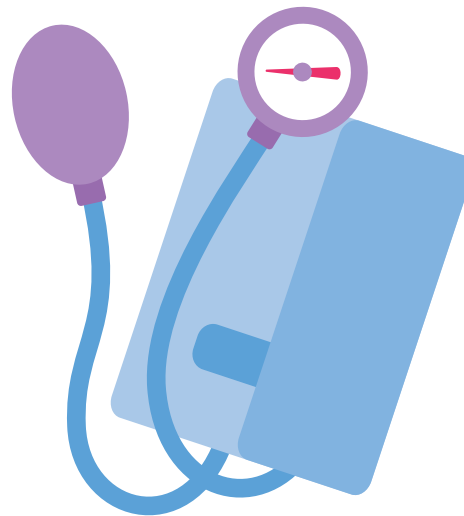
- 最後一次經期和子宮頸抹片檢查的日期
- 您和寶寶父親的血型
- 您正在服用的藥物（包括草藥）
- 您的疾病史和家族病史
- 以往懷孕經歷
- 關於哺乳的計畫及任何疑問
- 任何其他問題

甚麼是產前基因篩查？

部可選的血液檢測項目能讓您瞭解寶寶患唐氏綜合症或脊柱裂等遺傳疾病的概率。此類篩查並非絕對可靠，也無法得出確切診斷。如果篩查結果為陽性，您可以選擇更詳細的後續測試。詳見**孕期風險因素**。

甚麼是懷孕護照（Pregnancy Passport）和原住民懷孕護照（Aboriginal Pregnancy Passport）？

是您可以用來管理孕期護理事宜的免費手冊。原住民孕期護照中還納入了原住民信仰和價值觀。兩種手冊都可以透過 perinatalservicesbc.ca 網站在線獲取，也可向醫護人員索取。



您需要接種的疫苗

流感針

流感對懷孕人士的危害更大。請打流感針——安全、免費，且可在孕期隨時接種。如果您出現流感症狀（發燒、咳嗽、頭痛、肌肉痠痛、疲乏），請聯繫您的家庭醫生，也可撥打8-1-1或瀏覽healthlinkbc.ca與HealthLink BC聯繫。



您知道嗎

您應主動接種流感疫苗，並鼓勵周遭家人和朋友也接種。這一舉動能在寶寶出生後尚不能接種疫苗期間，為他們提供保護。

百日咳疫苗

百日咳是一種嚴重的呼吸道感染，會引起肺炎、癲癇、腦損傷，甚至致死。百日咳對嬰兒的危害更大，但新生兒需等到滿兩個月後方可接種百日咳疫苗。您在孕期接種百日咳疫苗，也是在保護新生寶寶。目前卑詩省居民接種百日咳疫苗仍需收費。請諮詢您的醫護人員。

請瀏覽immunizebc.ca/pregnancy網站獲取更多資訊，或諮詢公共衛生護士，瞭解您可以免費接種的其他疫苗。

35歲以後懷孕



您知道嗎

年齡並不是影響孕期健康的最關鍵因素。任何年齡的懷孕人士，都應注意健康飲食，保持健身習慣，並接受良好的醫療護理。

屆滿35歲的懷孕人士，可能會面臨更多風險，其中包括：

- 寶寶出生時患有唐氏綜合症或18-三體綜合症等遺傳疾病
- 糖尿病或高血壓等併發症
- 剖宮產
- 流產

遺傳病

基因篩查

所有女性——無論其年齡和家族病史——都可能產下患唐氏綜合症、脊柱裂等遺傳疾病的寶寶。您可以選擇進行產前遺傳學基因篩查，瞭解寶寶罹患這些疾病的風險是否高於常人。篩查雖無法給出明確的診斷，但可以幫助您決定是否進行後續診斷測試。

產前篩查項目的種類豐富，包括各項血液檢查和超聲波檢查。您選擇篩查項目時，應依據自身病史和妊娠階段來決定。醫療服務計畫（MSP）可支付部分篩查項目的費用；您也可選擇自行支付私人診所的檢查費用。

如果您考慮接受篩查，請儘早與您的醫生或助產士溝通，瞭解有哪些項目可供選擇。

診斷測試

符合以下情況者，可考慮接受進一步診斷測試：屆滿40歲，產前基因篩查結果顯示寶寶患某些疾病的風險更高，或是您有某些遺傳病的家族史，希望借助檢測予以鑑定。與篩查測試不同，診斷測試的準確性為100%。

羊膜穿刺術（妊娠15週之後皆可進行）是通過腹部穿刺，用針頭吸取少量羊水。

絨毛取樣術（CVS）（妊娠11至13週間進行）是通過陰道或腹部進行少量胎盤組織的取樣。

羊膜穿刺術和絨毛取樣術都有小概率會導致流產。

是否接受篩查檢測和診斷檢測，最終決定權在您。考慮您是否必須瞭解寶寶是否有遺傳病，以及一旦知道後該如何處理。請瀏覽 bcprenatalscreening.ca 和 bcwomens.ca 網站，獲取更多資訊。



重點提要

篩查測試可以告訴您寶寶患某種遺傳病的可能性是否更高。

診斷測試能準確判斷寶寶是否患有遺傳病症。



故事分享

得知產前基因篩查結果異常，我們都慌了。但後來發現我算錯了日期，當時我已懷孕19週，我算成了17週，因此檢測結果其實在正常範圍之內。那幾天確實很煎熬。

醫學併發症

妊娠期糖尿病通常可以透過遵循糖尿病飲食和規律的日常鍛煉來控制，但有些人可能需要注射胰島素。妊娠期糖尿病通常在分娩後消失，但會增加您將來罹患糖尿病的風險。

第一孕期內出現陰道少量出血，通常都不會有太大問題。但第二或第三孕期時，陰道出血須嚴肅對待。孕期任何時候發生陰道出血，請立即致電您的醫護人員。

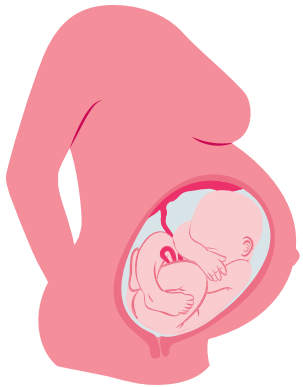
前置胎盤是指胎盤覆蓋住了部分子宮頸口。如出現前置胎盤，您需要接受剖宮產。

每100名懷孕人士中就有7人受高血壓困擾。如果您的手或臉突然迅速腫脹、體重快速增加、頭痛、視力模糊、眼前出現斑點或眼冒金星、腹部疼痛，請立即聯繫您的家庭醫生，或致電8-1-1與HealthLink BC聯繫。

胎膜早破是指包裹羊水的羊膜囊提前破開。如果您提前破水，請聯繫醫護人員。請留意羊水的顏色和數量。就診前，請不要坐浴、性交或使用衛生棉條。

如果您的血型是**Rh陰性**，而寶寶是Rh陽性，則可能會出現由Rh因子導致的血型問題。如果您與寶寶的血液在懷孕或分娩過程中混合，您可能會生成抗體，從而傷害您的下一個孩子。為避免這一情況發生，您在以下時間均會接受Rh免疫球蛋白注射：懷孕滿28週、羊膜穿刺術後、任何程度的陰道出血後、流產或妊娠終止後、分娩後。

臀位是指胎兒處於臀部或腿部朝下、而不是正常的頭部朝下的體位。隨著產期鄰近，醫生也許能夠運用手法隔著您的腹部糾正胎兒體位。如果無法徒手糾正，您將與專科醫生會面，討論臀位分娩可能發生的問題，並決定是進行陰道臀位分娩還是剖宮產。



甚麼是HELLP綜合症？

HELLP是一種與高血壓相關的罕見但非常嚴重的肝功能失調。如果您出現腹部右上區域疼痛的情況，請去急診室。



緊急醫療狀況

如果孕期發生任何以下情況，請立即前往醫院，或撥打9-1-1：

- 視力模糊，或持續惡化且用藥無法緩解的劇烈頭痛
- 腹部疼痛或壓痛，尤其是腹部右上區域，或同時內褲上有血跡
- 24小時體重增加等於或大於1公斤（2磅）
- 痙攣抽搐

如果您懷孕**20至37週**，並出現以下情況，請立即撥打9-1-1：

- 陰道大量出血
- 腹部劇烈疼痛

如果您懷孕已滿**24週**，陰道中有液體湧出，且您懷疑臍帶凸入陰道中，請撥打9-1-1。立即俯身跪地，同時雙手撐地，將臀部抬高，超過頭部高度。這樣的體位能減輕臍帶受到的壓力，直至急救人員給予妥善救治。



尋求護理

如果您有以下情況，請立即向醫護人員求診，或撥打8-1-1與HealthLink BC聯繫：

- 與患有德國麻疹（風疹）的人有過接觸
- 不明原因起皮疹
- 全身搔癢，並可能伴有尿色變深、糞便發白、皮膚變黃、眼白變黃等症狀
- 突然異常口渴
- 異常虛弱
- 未見好轉的發熱或咳嗽
- 頻繁嘔吐，無法進水
- 陰道出血（可能伴有痛感）、痙攣或發熱
- 經由陰道排出身體組織
- 小便時有灼痛感、尿意頻繁、小便渾濁、帶血、或有異味
- 陰道分泌物比平時多，或帶有顏色、呈泡沫狀、引起瘙癢或不適
- 如廁後，陰道中仍湧出水狀液體
- 胎動在原本較頻繁的時間段裡有所減少
- 視野變暗或視力變模糊
- 不斷哭泣，或總是對懷孕或寶寶護理有消極的想法
- 劇烈頭痛
- 腳、手或臉浮腫
- 有早產的跡象
(見分娩時的特殊問題)

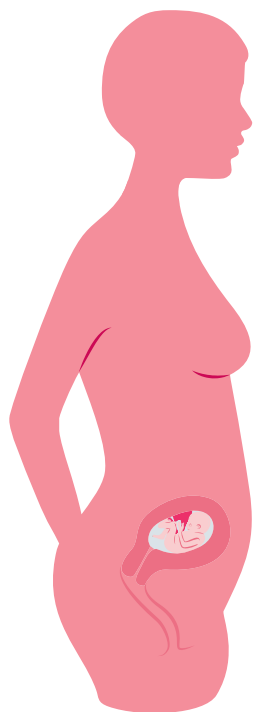
懷孕的各個階段

懷孕期間的身體變化不僅限於腹部的隆起。您的整個身體都會經歷一系列正常的變化。

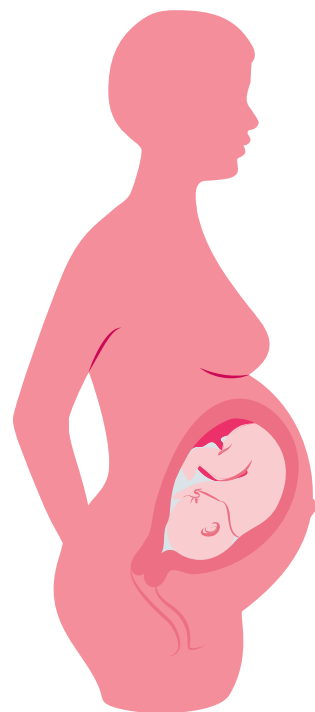


試試這些

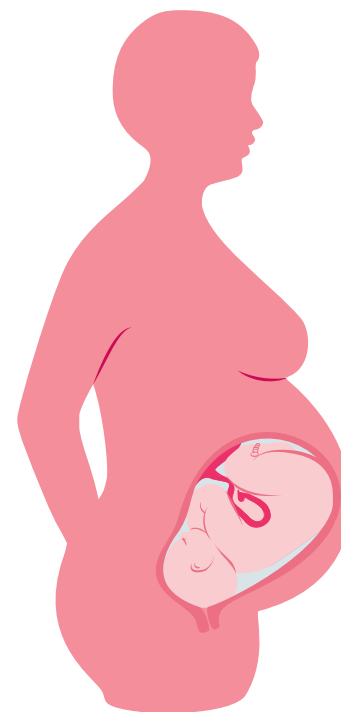
無論身體正在經歷甚麼變化，保持運動、保證休息、及時補水並注意飲食健康，都有助於您順利度過孕期。



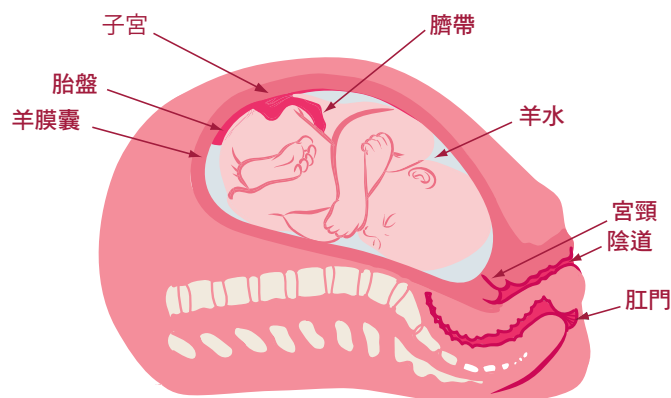
第一孕期



第二孕期



第三孕期



常見變化與應對方法

第一孕期（0-14週）



伴侶同行 您可以做些甚麼

嘗試理解伴侶的感受，陪同伴侶求醫就診，以此表達您對她的支持，與此同時，也不要忘記分享您自己的感受。



您知道嗎

多達80%的懷孕人士在妊娠期都會經歷噁心和嘔吐，而其中許多人的噁心和嘔吐症狀會持續至妊娠20週後。



尋求護理

如果您有以下症狀，請聯繫醫護人員，也可撥打8-1-1聯繫HealthLink BC或訪問healthlinkbc.ca網站：

- 絕大多數時候都感到噁心不適，進食飲水後立即吐出
- 每天嘔吐5次以上
- 與懷孕前相比體重減輕了5%以上
- 24小時內排尿少於三次



緊急醫療狀況

絕大多數流產都發生在妊娠的最初12週裡。如果您有以下情況，請致電醫護人員：

- 陰道內有血液或組織流出
- 腹部、後腰或骨盆劇烈疼痛

常見的身體變化	您可以做些甚麼
月經停止	如果仍有少量出血，可以使用衛生護墊。第一孕期有少量出血是很常見的，如果您有顧慮，請聯繫醫護人員，或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC。
乳房壓痛、疼痛、變大；乳頭周圍變黑；內部出現小腫塊	無論白天或晚上，都穿戴舒適的、支撐性佳的文胸。若您發現長出新的腫塊，或者有任何問題或擔憂，請諮詢醫護人員。
情緒變化	試著向他人傾訴您的感受，保證飲食健康並適量運動。如果您懷疑自己有抑鬱的可能，請致電您的醫護人員。
恐慌失措、疑慮不定、激動不已	尋找面向懷孕人士或新手父母的幫助支持小組。
疲倦	有機會時便休息。
頭疼	保持良好的體態。大量飲水不要用眼過度。在前額或脖子上敷一塊冷的或溫熱的手巾試試身體按摩。嘗試服用泰諾 / Tylenol（醋氨酚）。
尿意頻繁	控制咖啡因的攝入。見生活方式。
晨吐；噁心	少食多餐。下床前的幾分鐘，先吃少量餅乾等小點心。稍微喝一些水、未添糖蘋果汁、蘇打水或薑汁汽水。吃冷餐，避免油膩食物，並請其他人做飯。穿寬鬆的衣服，家裡開窗透氣。改為服用液態孕期維生素。為了保護您的牙齒質，嘔吐後不要立刻刷牙。改為用水、漱口水或小蘇打水漱口。如果您考慮使用大麻來緩解晨吐，請事先瞭解有關風險，並與您的醫護人員討論是否有其他更安全的選擇（見生活方式）。
陰道分泌物稀薄，呈乳白色	使用衛生護墊，穿棉質內褲和寬鬆的褲子。如果您下身發癢，或分泌物有泡沫、有異味或帶顏色，請聯繫您的醫護人員。
氣短	屬於正常情況，但如果您有家族心臟病史，請聯繫醫護人員。如果症狀突然發作並伴有胸痛，或者呼吸急促導致無法平躺或說話，請尋求緊急護理。
頭暈目眩	緩慢起身，按時進餐。

第二孕期（15-27週）



伴侶同行

您可以做些甚麼

為伴侶按摩，陪對方一起運動，共同遵循健康飲食。



您知道嗎

到了第二孕期時，流產的概率會降低。



試試這些

跟寶寶說話，並鼓勵您的伴侶也這樣做。寶寶可以聽到您的聲音，並且記住您的聲音。

常見的身體變化	您可以做些甚麼
牙齦紅腫發炎	經常刷牙和使用牙線。向牙科專業人士求診，並告知您已懷孕。
乳汁流出	在文胸中襯上胸墊，並及時更換。
鼻塞；流鼻血	多喝水。不要吸煙。按摩鼻竇部位。吸入蒸氣或冷霧氣，用溫熱的濕巾覆於面部，或嘗試滴入用1/4茶匙鹽和1杯溫水混合製成的滴鼻劑。除非醫生建議，否則不要服用抗組胺藥。
感受胎動 （「胎動加快」）	記下胎動日期，在下一次孕檢時告知醫護人員。
後腰疼痛	保持良好體態，穿支撐性好的鞋子。避免抬舉重物。按摩（僅限於接受過產前按摩培訓的人員）、熱敷或冷敷。側身睡，兩膝之間放置一個枕頭。
恥骨疼痛	不要用腳推重物，也不要將膝蓋過度外張。
腿抽筋；靜脈曲張	保持積極的生活方式。側身睡，兩腿之間放置一個枕頭。不要翹二郎腿。進行腳踝和足部的鍛煉，坐下時抬高雙腿。如醫生建議，可穿著防靜脈曲張長襪。
腳踝、足部、手、面部腫脹並發麻（「水腫」）	保持積極的生活方式。向左側身睡。抬高雙腿。不穿過緊的襪子，戒指和手錶也不應過緊。如果您出現多處或大面積水腫，或有頭痛、視力模糊、胃痛等症狀，請立刻就醫。
便秘	多喝水，吃高纖維食物，並保證足夠的運動量。有便意時不要強忍或用力排便。除非醫生建議，否則請勿自行使用栓劑、礦物油、瀉藥或灌腸劑。
肚臍至陰部位置出現線條；面色加深	線條可能在產後依然存在。

第三孕期：28至40週



伴侶同行 您可以做些甚麼

幫助佈置寶寶的房間、承擔家務，並做好準備在分娩過程中提供幫助。



您知道嗎

在第三孕期，隨著寶寶胎位下移迎接分娩，您的呼吸狀況會有所改善。請留意這一情況的出現，並於下次就診時告訴醫生。

如果您擔心自己的症狀嚴重，請參閱[孕期風險因素](#)，並聯繫您的醫護人員，或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC。

常見的身體變化	您可以做些甚麼
腹部、乳房和大腿上的妊娠紋	通常在分娩後會逐漸消退。
皮膚乾燥、瘙癢	嘗試使用甘油皂或含爐甘石的潤膚乳。做好保濕。坐浴時避免時間過久、水溫過高。
疲乏	充分休息。請家人幫忙分擔家務。考慮是否需要提前休產假。
對生產有疑問或恐懼	參加產前課程，思考自己的生產計畫（見為分娩做好準備）。與信任的家人和朋友交流溝通。與您的醫護人員溝通，或撥打8-1-1聯繫HealthLinkBC。
臨產陣痛（「假性宮縮」）	隨著分娩的日子越來越接近，您的宮縮頻率會增加。假性宮縮（也稱作「布雷西氏宮縮」）不會造成問題，也不代表著您即將開始生產。嘗試進行身體活動。
腿部肌肉痙攣	喝牛奶並食用鈣質豐富的食物。睡前洗熱水澡，並拉伸小腿。
無法耐心等待分娩的到來	向他人傾訴您的感受。
痔瘡	用包裹冰塊的毛巾進行冰敷。避免便秘或排便時過於用力。側身睡，兩膝之間放置一個枕頭。避免久坐或久站。嘗試訓練盆底肌的凱格爾練習 / Kegel exercises（見照顧自己）。
燒心	少食多餐，避免油膩和辛辣的食物，兩餐之間多喝水。躺下時將頭部和肩部墊高。飯後不要立即彎腰或躺下。避免穿著過緊的束腰帶。吃非薄荷味的木糖醇口香糖。如果胃灼熱導致進食困難或失眠，請向醫護人員詢問如何借助藥物改善。
腹股溝突然疼痛	不要突然移動身體。咳嗽或打噴嚏時，以髖部為支點將上身前傾。
氣短	張開嘴，緩慢地深呼吸。穿著寬鬆的衣物。保持良好的體態。
失眠	運動。睡前洗熱水澡，喝不含咖啡因的熱飲和小食，深呼吸，聽放鬆的音樂。加枕頭，以支撐身體。
尿意頻繁	避免攝入咖啡因，嘗試做凱格爾練習（見生活方式以及照顧自己）。

第一孕期（最初14週）裡，胎兒會迅速成長發育。您在這一時期吸煙、喝酒或使用（非法）藥物，對寶寶的危害也會最大。第一孕期結束時，寶寶會長到檸檬那麼大！

寶寶的大腦從**第二孕期**（15到27週）開始發育，腦部發育會一直持續到二十歲以後。第二孕期結束時，寶寶會長到紅薯那麼大！

在**第三孕期**裡（28週至分娩），寶寶開始為出生做準備。大部分胎兒在36週後可順利娩出。屆時，您的寶寶會長到蜜瓜那麼大！

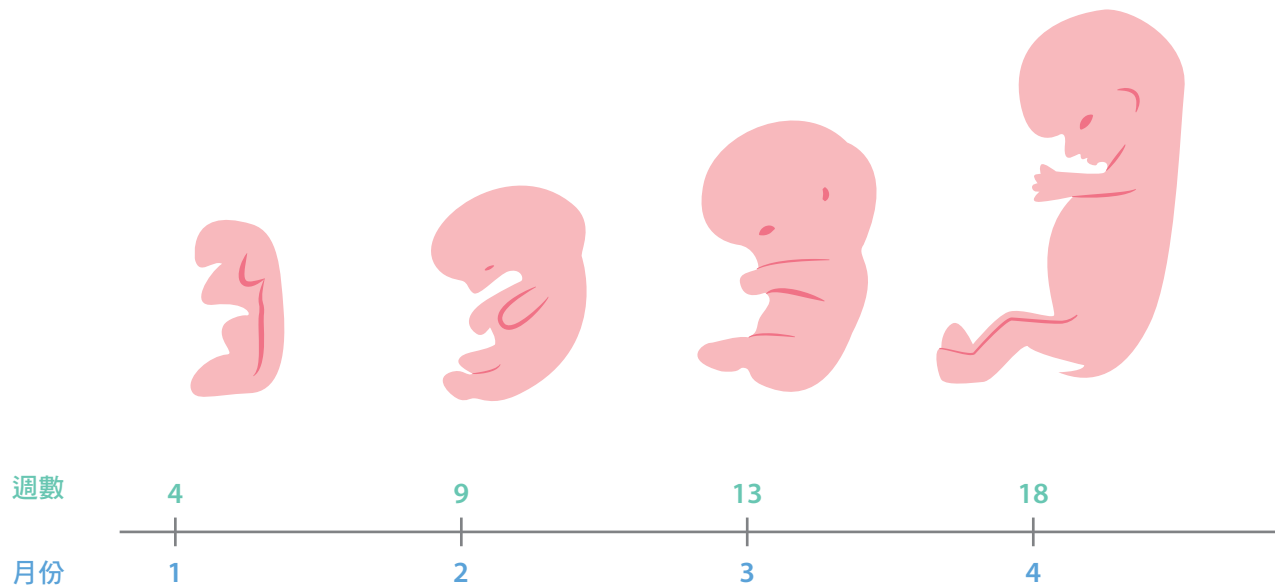
妊娠未滿37週出生的寶寶屬**早產**。

妊娠37至39週出生的寶寶屬**未足月生產**。

妊娠39至41週出生的寶寶屬**足月生產**。

妊娠41至42週出生的寶寶屬**過期生產**。

妊娠42週或以後出生的寶寶屬**逾期生產**。



第一孕期：0-14週

第1天 - 精子和卵子結合

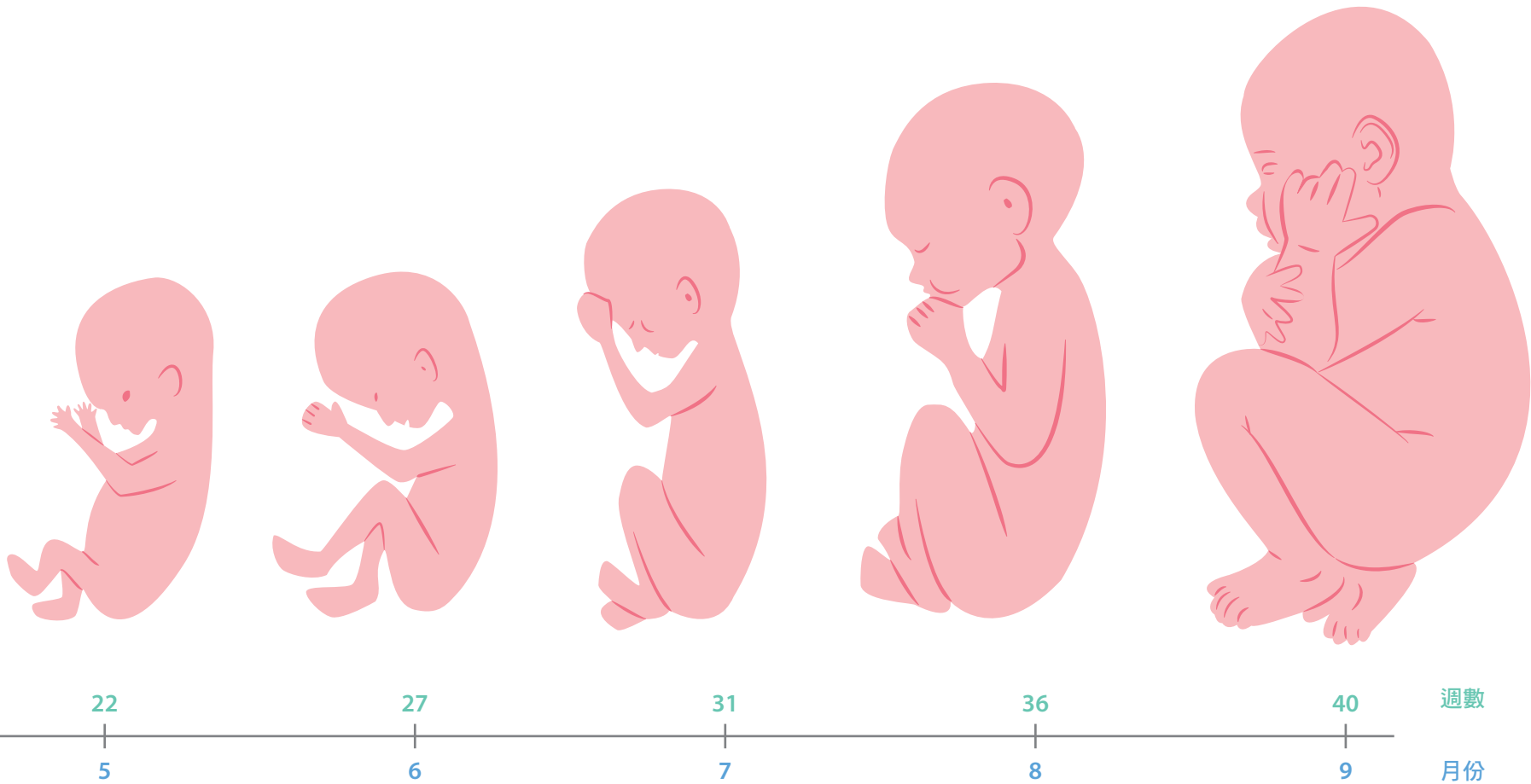
7到10天 - 受精卵著床；胎盤開始生長

2週 - 胚胎在子宮壁上形成；經期停止

4週 - 眼睛、耳朵、鼻子、脊柱、消化道和神經系統開始形成；管狀心臟（心臟雛形）開始跳動

8週 - 胚胎成為胎兒，具備各臟器；骨頭開始成形

12週 - 牙齒的雛形、指甲和生殖系統開始形成；胎兒可以活動，但孕者尚感覺不到；醫生有可能檢測到心跳



第二孕期：15-27週

- 16週 - 寶寶可以聽到您的聲音；您也能感覺到她的移動
- 17週 - 寶寶開始儲存來自您的抗體，免疫系統開始發育
- 20週 - 全身覆蓋絨毛；眉毛和睫毛開始生長；糞便（「胎糞」）首次出現在胎兒腸道中
- 24週 - 胎兒開始呼吸
- 26週 - 隔著肚子可以感覺到胎兒的輪廓

第三孕期：28週至分娩

- 28週 - 胎兒可以儲存養分，對聲音有感知和回應
- 32週 - 脂肪形成；味覺開始發展；眼睛對光有反應
- 36週 - 胎兒身體發育飽滿；皮膚光滑並被乳白色的酪狀物質覆蓋
- 40週/足月 - 男孩的睪丸在陰囊裡形成；女孩的外生殖器形成
- 40-42週/過期 - 頭頂的柔軟區域（「囟門」）變小；脂肪層縮減；皮膚變乾、變鬆

為分娩做好準備

在醫院還是家中分娩？

分娩地點應該由您和您的醫護人員共同決定。

如果有醫療方面的顧慮，醫院可能是更好的選擇。如果您有助產士，則可以選擇在家分娩。您可以與醫護人員探討每種方案的利弊，結合考慮自己的價值觀和偏好，然後做出決定。



您知道嗎

如果您居住在偏遠地區，可能需要前往醫院進行分娩。

您的醫護支持團隊

分娩期間

如果您在醫院分娩，分娩和生產過程中會有一位護士陪伴您。您的醫護人員——醫生或助產士——在分娩時會全程在場。如果您需要額外的護理，產科醫師、兒科醫師或其他專業醫護人士也會到場。

如果您選擇在家分娩，將有助產士和另一位助手在場。

產後

如果您有主治醫生，他們會告訴您如何在出院後進行後續檢查。公共衛生護士也會與您聯繫。

如果您有自己的助產士，他們會在分娩後的第一週裡進行數次家訪探視。接下來的5週內，您將帶著寶寶一起去助產士診所隨訪。6週後，您的常規醫護人員及公共衛生護士將為您和寶寶提供護理。



如果您在工作時間以外需要醫療建議，請致電8-1-1，聯繫HealthLink BC註冊護士。

您的個人支持團隊



您知道嗎

分娩時可請多人陪伴，以便他們輪流休息。能獲得更多支持的孕婦，其分娩過程通常會更短，對止痛藥的需求也會更低。

無論是在醫院還是家中，您都可以按照個人喜好選擇共同參與和見證的人士。您可以選擇：

- 您的伴侶
- 親近的朋友、父母或其他家庭成員
- 導樂員
- 您的其他子女

如果有小孩在場，請提前告知您的醫護人員，並安排額外人手（除支持您的人外）照顧他們。

導樂員是誰？

導樂員是負責為您提供精神和身體支持的專業人員，他們通常不提供醫療護理，其服務不受醫療服務計畫（MSP）涵蓋。



金錢意識

原住民家庭導樂服務補助計畫 / Doulas for Aboriginal Families Grant Program 能為原住民產婦提供最多\$1000的導樂服務補助。請訪問**bcaafc.com**網站，獲取更多資訊。

您的分娩意願

寫下您對分娩和生產的期望，並事先與您的醫療和個人支持團隊分享與討論。這將幫助大家更好地進行團隊合作。

儘量寫得簡短明了。您可以向他們告知：

- 您首選的分娩體位
- 您是否希望使用鎮痛藥物
- 如果屆時需要醫療援助，您希望如何處理



特別注意

分娩期間，您的情緒可能會大起大落。如果您曾經歷過重大創傷，分娩過程也許會激發消極的回憶和感覺。制定明確的分娩計畫，並與醫護人員分享，可以給予您掌控感，幫助您更好地應對情緒。



試試這些

提前告知您的醫護人員，您希望用怎樣的特別儀式或傳統來迎接寶寶。



重點提要

有時，並非您的所有分娩意願都能實現，但您的支持團隊會確保您一路參與所有決策。



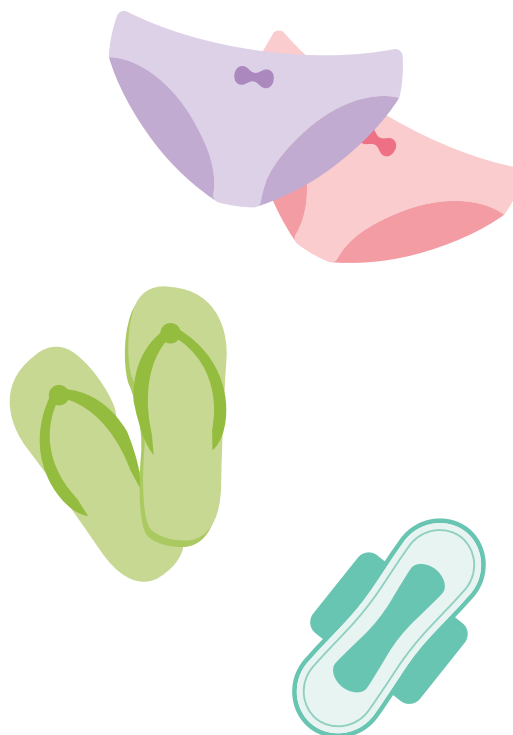
您知道嗎

卑詩省婦女醫院與健康中心提供了一個簡單的模板，來記錄您的分娩意願。訪問 bcwomens.ca 網站，並搜索「懷孕家庭及護理人士的分娩指南」。



故事分享

寫下分娩意願確實很有用。雖然護士會交接班，但每位護士都能看到我們寫下的分娩意願，來照顧我們時都已有所準備。



打包必要物品準備入院

詢問醫院提供哪些物品，以及您需要帶備哪些物品。提前將所有物品打包好，以便在開始生產時能快速出發。

您可能需要用到：

- **生產用品：**包括潤唇膏、冷熱敷貼、手持式按摩器、音樂播放器、淋浴拖鞋、為您和親友準備的零食和飲料
- **個人物品：**例如睡衣（有方便哺乳的前開口）、牙刷、一些替換的乾淨內褲、大號的衛生護墊和出院時穿的寬鬆衣物
- **嬰兒用品：**包括經CMVSS認證的汽車安全座椅（見**嬰兒安全**）、新生兒尿布、睡衣和毯子

為在家中分娩做好準備

您的助產士將告訴您如何在家中做好佈置準備，並為您帶來所需的設備和藥物。最好提前打包好重要物品，以防您需要去醫院。



伴侶同行

您可以做些甚麼

告訴雇主您在近期可能會突然離開，確保車內燃油充足，在預產期前兩週之內保持通訊暢通。提前打包個人物品。打包睡袋和泳衣，以便您幫助伴侶洗澡。

如何知道生產過程已開始？

許多孕婦會難以辨別「臨產」——生產即將開始的階段——和「真正開始生產」這兩個時刻。在這兩種情況下，您都會經歷令人不適的宮縮，但二者有明顯的區別：

臨產	真正開始生產
宮縮： <ul style="list-style-type: none"> • 間隔不規律 • 持續時間不一致 • 強度保持一致或逐漸減弱 • 來自下腹部 • 身體移動時，不適加劇 	宮縮： <ul style="list-style-type: none"> • 間隔規律 • 持續時間逐漸延長 • 強度加劇 • 來自腹部、後腰部和大腿 • 無論活動或休息，始終持續
宮頸尚未擴張	宮頸管變薄、變短（「宮頸管消失」），宮頸張開（「擴張」）。
沒有粉色分泌物（「見紅」）	可能會「見紅」，或羊水破出



故事分享

Michelle的分婭過程充滿了曲折。她週日晚上開始宮縮，一夜未眠，清晨睡醒之後宮縮停止了。週一全天都陸續有宮縮，整晚都沒怎麼睡覺，還有些見紅。等到週二早上吃過早飯、沐浴後，宮縮又停止了。週二我們精疲力盡地去了醫院，當晚兒子終於出生。



試試這些

淋浴。如果您到了臨產時刻，宮縮間隔可能較長，而持續時間較短。試著睡覺，或借助其他活動分散自己的注意力。如果能做到其中一項，很可能只是臨產狀態。

生產過程中的放鬆方法

提前練習這些技巧，這樣一來，當您開始分婭時，您會知道哪種技巧對您最有幫助：

焦點集中放鬆法 - 專注於疼痛以外的其他人或事物。

視覺想像 - 想像讓您感到放鬆和安全的地點或事物。

水療法 - 嘗試坐浴或淋浴。但坐浴可能會在生產初期減慢您的宮縮，所以應等產程積極開始後再坐浴。記得大量飲水。

按摩 - 輕柔地按摩腹部，每次用力幅度相近，按壓後腰部，或揉捏、放鬆緊張部位。讓伴侶給您按摩，或者自己動手。

徹底放鬆 - 逐一緩慢地繃緊和放鬆身體的各個部分。每處肌肉用力3到5秒鐘。肌肉用力時吸氣，肌肉放鬆時呼氣。



伴侶同行

您可以做些甚麼

閱讀本章節，瞭解如何在伴侶分婭期間使用按摩等方法幫助對方。在伴侶懷孕期間一起練習放鬆和呼吸技巧。在伴侶的分婭過程中，給予對方鼓勵和讚揚。

生產過程中的呼吸調節

分娩時，有技巧地呼吸可以幫助您放鬆、集中注意力、減輕疼痛，並保證您和寶寶的氧氣供應。

緩慢呼吸 - 用正常呼吸的一半速度，鼻子吸氣，嘴巴呼出。放鬆肩部。

淺呼吸 - 以正常呼吸的兩倍速度，用嘴巴小口呼吸。當宮縮開始減弱時，恢復緩慢呼吸。宮縮停止時，做一次深呼吸。以放鬆的長嘆做為結束。

短暫憋氣（第二產程） - 下身用力時暫時憋氣。

輕快呼吸（第二產程） - 抬起下巴，保持嘴巴微張，輕輕地快速呼吸，類似狗狗喘氣的節奏。這樣可以幫助您避免頻繁用力，從而使寶寶頭部順利地

甚麼是反向按壓？

對疼痛部位持續用力按壓。您的伴侶可以用手按壓，您也可以靠在捲起的毛巾、網球或牆壁上。



試試這些

像準備跑馬拉松一樣為分娩做準備：調整自己的節奏，喝水，提前練習放鬆和呼吸的技巧，以便在需要時及時使用。

通過產道。

讓您較為舒適的生產體位

嘗試直坐，時時移動，保持放鬆。經常改變坐姿。

第一產程：

走動

有助於：

- 使胎位下移至骨盆
- 減輕背部疼痛

站立

有助於：

- 減輕背部疼痛

扭動髖部，身體前傾並靠在支撐物上，或嘗試使用反向按壓法。

第一和第二產程：

直坐

有助於：

- 放鬆下身，為用力做準備
- 讓您在久站後得到休息
- 為配戴電子胎兒監護儀的您提供一個舒適的姿勢

嘗試坐在馬桶上。

半坐

有助於：

- 恢復體力
- 讓您在兩次宮縮之間小睡

身體前傾，靠在伴侶身上，對方可以按摩您的背部。

生產球

有助於：

- 使胎位下移至骨盆

跪地並倚在產球上，或坐在球上，並請人幫助您保持平衡。如果您身上塗有精油或乳液，請不要使用生產球。

跪姿

有助於：

- 減輕痔瘡的壓力
- 減輕背部疼痛

坐在椅子上或床上，上身前傾，緩解雙手和手腕的壓力。嘗試改變骨盆角度跪地，倚在支撐物上，伴侶可在此時為您按摩，您也可利用反向按壓法。

側躺

適用於以下情況：

- 第一產程期間，走動和側躺可交替進行
- 生產過程中使用該體位
- 如果您服用了鎮痛藥或接受了硬膜外麻醉，這將是安全的姿勢
- 減輕痔瘡的壓力

確保位於上方的腿得到足夠支撐，方便您在兩次宮縮之間及時放鬆。

蹲位

有助於：

- 使胎位下移至骨盆

試著靠在伴侶身上，或者讓對方用雙臂環抱著您，以便您放鬆腿部。在兩次宮縮之間換姿勢。

分娩

生下寶寶

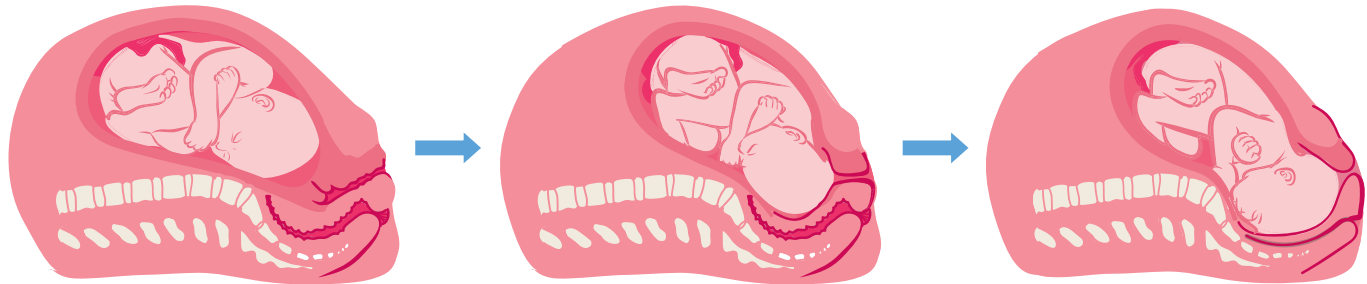
生產過程會持續多久？

每個人的生產過程都不一樣。平均而言，生產過程可以持續幾個小時到幾天。

分娩和生產分為四個階段：

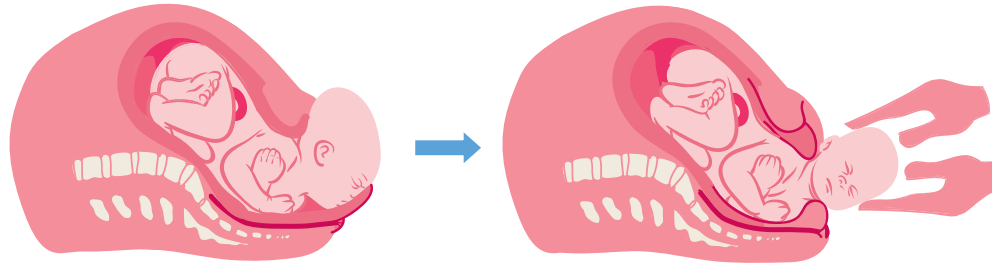
第一階段

宮頸管變軟、變薄（「宮頸管消失」），宮頸張開（「擴張」）。胎兒的頭部下沉至骨盆中。



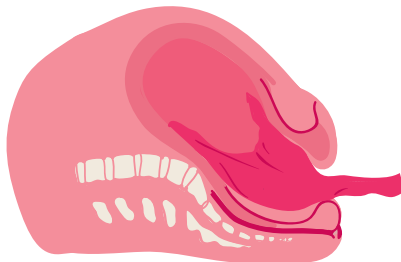
第二階段

您下身用力，將胎兒娩出。



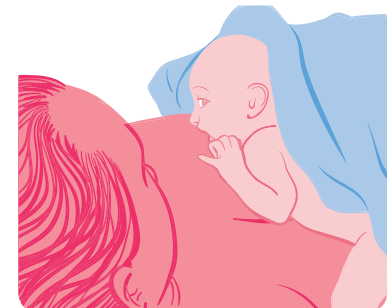
第三階段

胎盤娩出，您隨即可以擁抱寶寶，與之肌膚相觸。寶寶可能會開始哺乳，或用鼻子摩擦您的乳房。



第四階段

寶寶出生後的幾個小時內，您可以一直肌膚相觸地抱著他——直到第一次哺乳結束或您感到疲憊為止。



生產過程的各個階段

第一產程：

第一產程持續時間最長，從數小時到數天不等。第一產程又分為三期：早期、活躍期（通常最多持續12小時）和過渡期。第一產程由您感到輕微宮縮開始，至宮頸口全部打開而結束。

第一產程早期

以下情況將會發生：

- 宮頸軟化並打開3至4厘米
- 胎兒的頭部下沉至骨盆中。
- 可能會腹瀉
- 黏液栓從宮頸中掉落；可能會有粉紅色分泌物（「見紅」）
- 羊膜囊破裂，羊水漏出或大量流出

您可能會感覺到：

- 背痛和骨盆壓迫感
- 大腿、髖部或腹部不適
- 類似輕微痙攣的宮縮，每次持續20到45秒，兩次間隔10到20分鐘
- 滲出或湧出一股液體

您可以：

- 繼續日常活動，散步、睡覺或休息
- 保持正常呼吸，直到宮縮時不再能正常說話，然後開始緩慢呼吸
- 吃一頓簡餐，補充水分
- 淋浴（不要坐浴，否則產時宮縮會減慢）
- 如果羊水破出，使用衛生護墊並致電醫生

第一產程活躍期

以下情況將會發生：

- 宮頸打開8至9厘米
- 胎兒的頭部繼續沿骨盆下降
- 「見紅」量可能增加，出現深色、帶血的分泌物
- 醫護人員每15至30分鐘會檢測一次胎兒的心跳

您可能會感覺到：

- 宮縮加劇，間隔3至5分鐘，每次持續45至60秒
- 不確定自己是否能忍受宮縮
- 安靜下來，專注於自己以及生產過程

您可以：

- 使用放鬆技巧
- 專注於呼吸
- 專注應對當下的這一次宮縮
- 在兩次宮縮之間繼續走動，並小口飲水或吃冰片
- 頻繁排尿
- 熱水淋浴，其間應坐在椅子上或倚靠在伴侶身上

第一產程過渡期

以下情況將會發生：

- 宮頸口完全打開至10厘米
- 胎兒進一步向下進入您的骨盆
- 醫護人員每15至30分鐘會檢測一次嬰兒的心跳

您可能會感覺到：

- 下身有壓迫感
- 強烈宮縮，間隔2至3分鐘，每次持續60秒
- 不時感到恐慌和困惑
- 煩躁，很難表述需求
- 噁心、嘔吐
- 手臂、雙腿發抖，腿抽筋
- 身上潮熱或發冷，臉上出汗
- 持續的不適感
- 下身想要用力的衝動

您可以：

- 想像自己的子宮頸和身體正在打開，迎接寶寶出生
- 如果有想要用力的衝動，請告知他人
- 在宮頸口尚未完全打開時，如果您有想要用力的衝動，可使用「輕快呼吸法」

甚麼是胎兒監測？

分娩過程中測量寶寶的心率，監測寶寶如何受到宮縮影響。通常用手持聽診器完成。必要情況下，可以將電子監視器放在您腹部，或固定在寶寶的頭上。

若有以下情況，請致電您的醫護人員或醫院：

- 持續的、有痛感的宮縮，每次30到60秒，兩次間隔不超過5分鐘
- 羊水破裂
- 陰道出血或有粉色分泌物（「見紅」）
- 您有顧慮和擔心
- 您的醫護人員建議您提前與他們聯繫



尋求護理

如果您的羊水破裂，並且液體呈綠色或棕色，說明您的寶寶排便了。這可能意味著她承受壓力或處於臀位，請立即就醫。

第二產程

第二產程從子宮頸完全打開開始，直至嬰兒出生結束，持續時間從數分鐘到2-3小時不等。

以下情況將會發生：

- 醫護人員在必要時會幫助您破水
- 醫護人員每5分鐘檢測一次胎兒的心跳
- 寶寶頭部繼續向下移動，至您的腹股溝處；可能會稍有撕裂，醫生也可能切開小口（「會陰切開術」），增加空間
- 陰道被拉伸
- 您下身用力時可能會排出糞便
- 嬰兒的頭部露出時，其鼻子和口中的粘液可能會被吸出

您可能會感覺：

- 非常強烈的宮縮，間隔2至3分鐘，每次持續60至90秒
- 下身想要用力的強烈衝動
- 下身撕裂感、灼燒感
- 兩次宮縮之間，寶寶的頭會回縮
- 情緒起伏、驚訝、不知所措、焦慮或恐慌
- 非常疲憊，但體內好像仍有一股力量

您可以：

- 放鬆下身，自然地用力；與您排便時使用的是同一組肌肉
- 利用呼吸技巧；低頭使下巴靠近胸部，放鬆舌頭
- 根據需要改變體位
- 兩次宮縮之間使用放鬆技巧
- 如醫護人員讓您停止用力，可採用「輕快呼吸法」
- 寶寶的頭露出來時，伸手摸一摸
- 向下看或手持鏡子，看著寶寶出生



伴侶同行

您可以做些甚麼

伴侶宮縮時，看著她的眼睛，幫助其專注於呼吸。兩次宮縮之間，用冷濕巾為她擦拭額頭，喂她小口喝水。陪在伴侶身邊，保持冷靜，給予對方信心和鼓勵。

第三產程

第三產程中，子宮收縮，胎盤被娩出。這一階段將持續5到30分鐘，有時會更久。

以下情況將會發生：

- 醫護人員剪斷並夾住臍帶
- 醫護人員檢查嬰兒各項體徵
- 胎盤與子宮壁分離，並從陰道中排出
- 子宮回縮至腹部；變成葡萄柚大小
- 縫合撕裂處或會陰切口

您可能會感覺：

- 胎盤排出時有子宮痙攣和下身湧出血液的感覺
- 安心、感恩、快樂，或是沒有太多情緒
- 精疲力盡、發抖、畏寒、飢餓、口渴

您可以：

- 把寶寶放在胸前，肌膚相觸地抱著寶寶
- 讓寶寶靠近乳房，看她是否想吸吮



您知道嗎

寶寶出生後，請等待至少12小時再給她洗澡，這將有助於保持其體溫穩定，並有助於順利開始哺乳。



特別注意

如果您感到倦意，在與寶寶肌膚接觸時，應請支持人士在旁照料。

第四產程

第四產程是指寶寶出生後的最初2-3個小時。

以下情況將會發生：

- 你的身體開始恢復
- 寶寶可能會開始哺乳，或用鼻子摩擦您的乳房

您可能會感覺：

- 極度疲憊、頭暈、發抖、發冷
- 下身腫脹，無法正常排尿
- 不適

您可以：

- 一直與寶寶肌膚相觸，直至完成第一次哺乳，其後也可以繼續懷抱著寶寶
- 在您的雙腿之間放置冰袋，減輕腫脹
- 補充水分，進食簡餐
- 如需起身，應請人攙扶

幫助生產和分娩的醫療程序/手段

有許多醫療程序可幫助您安全健康地分娩。醫護人員將與您和您的團隊討論非常規的護理選項。

甚麼是引產？

透過使用藥物、陰道凝膠或置入藥劑、人為引導羊水破裂的方式，使產婦開始分娩。如果您已懷孕超過41週，或您或寶寶可能有健康問題，醫護人員可能會建議您接受引產。

甚麼是會陰切開術？

胎兒的頭部被娩出之前，在陰道口切開一個創口，以便為寶寶提供更多的空間。

甚麼是產鉗？

產鉗是一種醫療器械，如您無法正常用力或胎兒有健康問題時，可借助產鉗將胎兒從產道內拉出。

甚麼是真空牽引器？

這是一種醫療器械，如您無法正常用力或胎兒有健康問題時，可將其置於胎兒頭頂，從而將胎兒從產道內吸出。



您知道嗎

絕大多數情況下，陰道分娩（自然分娩）最為安全。由陰道分娩出生的嬰兒，較少發生呼吸困難和併發症，產婦亦較少出現疼痛和感染，並且恢復得更快。

剖宮產

甚麼是剖宮產？

切開腹部和子宮來接生嬰兒的手術。

在以下情況下，剖宮產可能是您和寶寶最安全的選擇：

- 雙胞胎或多胞胎
- 已開始生產很久，但宮頸口仍然沒有全部打開
- 寶寶體格很大，或者處於臀位（臀部或者雙腳朝下）或側身位
- 宮縮對寶寶影響很大
- 您患有嚴重疾病
- 您的生殖器部位有皰疹
- 您曾接受過縱切式剖宮產

剖宮產

大部分懷孕人士都會選擇接受硬膜外麻醉或脊髓麻醉，並且在手術和分娩時始終處於清醒狀態。您的伴侶或支持團隊也可以在手術室中陪同。手術完成後，您立刻或稍候片刻就可以抱著寶寶，與其肌膚相觸。如果您過於疲累，支持團隊可以替您抱著寶寶，等您稍作恢復。

如果您選擇接受全身麻醉，則在手術和分娩過程中都會處於入睡狀態，您的伴侶也不會陪在手術室中。

您的康復過程

您將接受手臂靜脈注射，直到您可以正常飲水，此外還需置入膀胱插管約24小時，直到您可以自行起身使用洗手間。

整個康復過程大約需要6週或更久。最初的幾天您也許會需要借助藥物鎮痛，接下來的至少一週內，您的生活起居都需要有人幫助。不要過早地恢復日常活動或抬舉比寶寶還要重的東西。

嘗試找到最舒適的母乳喂養姿勢（參閱[母乳餵養](#)）。

剖宮產後再次分娩

接受過一次剖宮產，並不意味著您下次生產仍需要剖宮。如果您的剖宮產切口是橫向而不是縱向，您將來仍有很大的機會可順利陰道分娩。

甚麼是剖宮產後再次陰道分娩（VBAC）？

曾接受過剖宮產，而如今選擇陰道分娩。

哪種方法更安全？

陰道分娩和剖宮產對母親和嬰兒都非常安全。剖宮產後再次陰道分娩，與首次陰道分娩幾乎沒有區別。如要再次接受剖宮產，只需提前規劃，也會與首次剖宮產一樣安全。實際上，剖宮產後再次陰道分娩或二次剖宮產分娩的嬰兒中，只有極少數（每萬例中有5例）會出現危及生命的併發症。

陰道分娩的孕婦，發生感染和大出血的風險較低，住院時間相對較短，恢復也較快。陰道分娩仍有可能讓您留下與剖宮產類似的傷疤，並可能使子宮拉伸撕裂。但這種情況很少見——每千例中僅有2-4例發生。

如果您選擇陰道分娩，您和寶寶將在分娩過程中被密切監視，以便快速解決任何問題。為防萬一，可選擇一家有條件進行剖宮產的醫院，這將確保您安全分娩。

如需獲取更多資訊，請致電8-1-1聯繫 HealthLink BC，或訪問healthlinkbc.ca網站，也請與您的醫護人員溝通，作出知情決定。



伴侶同行 您可以做些甚麼

如果伴侶接受了全身麻醉，產後仍未清醒，請在生產結束後及時抱起寶寶，並與其肌膚相觸。



重點提要

在您的分娩意願中寫下您關於剖宮產的想法（見為分娩做好準備）。明確說明您是否希望寶寶出生後立即交予您或您的伴侶。如果您對剖宮產有顧慮，請與信任的人分享您的感受。

鎮痛方案

無藥物介入的鎮痛方案

有許多方法可以幫助減輕產時疼痛，且都無需借助藥物，其中包括：

- 伴侶給予您充分支持
- 幫助呼吸和放鬆的技巧
- 熱水坐浴或淋浴
- 舒適的體位
- 冰袋
- 針灸及穴位按壓
- 催眠
- 按摩
- 走動



藥物鎮痛

藥物治療	益處	弊端
<p>一氧化二氮和氧氣 配戴面罩，吸入「笑氣」。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 生產前都可使用。 • 對寶寶不會有影響。 • 您不會過量攝入。 	<ul style="list-style-type: none"> • 最多可以使用2到3個小時。 • 能緩解疼痛，但無法完全止痛。 • 可能導致頭暈、面部和手部刺痛或麻木。
<p>注射無菌水 將無菌水從後腰部注入。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 減輕背部疼痛。 	<ul style="list-style-type: none"> • 注射時可能會有痛感。
<p>麻醉藥物 由醫護人員注射嗎啡或芬太尼。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 令您感到放鬆。 	<ul style="list-style-type: none"> • 可能會使您昏昏欲睡、頭暈或噁心。 • 能緩解疼痛，但無法完全止痛。 • 如果在寶寶產出前夕注射，可能會減緩嬰兒呼吸，並影響其進食母乳的能力。
<p>陰部神經阻滯 將局部麻醉劑注入陰道神經中。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 阻斷陰道附近的痛感。 	<ul style="list-style-type: none"> • 並不能消除宮縮帶來的疼痛。
<p>硬膜外 / 脊柱（麻醉） 將局部麻醉劑注入脊髓附近的組織空間。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 緩解腰部以下（剖宮產時胸部以下）的疼痛。 • 可在分娩期間的任何時候使用；若有需要可以加延長使用時間，最多24小時。 • 讓您在剖宮產時保持清醒。 • 注射小劑量的硬膜外麻醉，您依然能自由走動。 • 不會產生睡意。 	<ul style="list-style-type: none"> • 可能會使您無法使出全力。 • 增加需要使用產鉗的概率。 • 影響您對腿部的控制；您可能無法在分娩時或分娩後立刻起身。 • 可能會使您發抖和發癢。 • 有可能影響血壓。 • 需要靜脈注射。 • 可能需要胎兒監護儀和導管（插入膀胱）。 • 可能導致頭痛。 • 可能會影響寶寶剛出生後的進食能力。可能需要額外的幫助來進行母乳喂養。
<p>全身麻醉 使用麻醉劑，使您完全入睡。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 進行緊急剖宮產手術時，如已來不及注射硬膜外或脊柱麻醉劑，便可採用全身麻醉。 	<ul style="list-style-type: none"> • 分娩期間您全程入睡。 • 可能引起危險反應，例如血壓快速下降。 • 可能會影響寶寶剛出生後的進食能力。可能需要額外的幫助來進行母乳喂養。 • 可能引起喉嚨乾燥、疼痛。 • 可能導致噁心和嘔吐。

分娩時的特殊問題

早產

妊娠未滿37週即出生的寶寶屬於「早產兒」。早產寶寶的住院時間可能更久，並且可能遭遇以下問題：

- 呼吸障礙
- 無法維持體溫
- 無法正常吸吮及吞嚥
- 低血糖
- 感染
- 瘀傷和出血
- 黃疸（皮膚發黃）

早產兒比足月出生的嬰兒更有可能出現與視力、呼吸、走路和學習相關的終身障礙。



故事分享

我們的女兒是34週剖宮產出生的。我妻子患有高血壓，寶寶也很煎熬。她生下來的時候很小，幸好很健康，但整個過程依然令人非常擔憂。

降低風險

任何人都可能遭遇早產。早產的原因通常不明，但如果您有過早產經歷，或懷有雙胞胎或三胞胎，早產的機會相對較高。如果您有膀胱或腎臟感染，或患有高血壓、糖尿病等疾病，早產風險也會增加。

您可以透過以下方法降低早產風險：

- 定期與您的醫護人員會面
- 健康飲食
- 與醫護人員配合，戒斷或減少吸煙、喝酒、使用非法藥物。
- 如果您遭受虐待，請及時求助（見生活方式）
- 每天工作不要超過8小時，抽空休息
- 嘗試不同的方法，減輕壓力
- 將腰部安全帶置於腹部下方，將肩部安全帶置於胸部。



尋求護理

如果您有以下早產跡象，請立即與您的醫護人員聯繫或去醫院就診：

- 如廁後，陰道中仍湧出水狀液體或血液
- 胃痛或胃痙攣，且不見好轉
- 後腰部異常疼痛或有壓迫感
- 走動、休息或熱水淋浴後，宮縮仍未消退
- 感覺有些不對勁



早產兒和出生體重過低的嬰兒

怎樣的嬰兒屬於「早產兒」？

妊娠未滿37週時即出生的嬰兒。

甚麼是低體重嬰兒？

出生時體重不足2.5公斤（5.5磅）的嬰兒。

寶寶出生得越早、體重越輕，健康問題就越多。出生體重過低的嬰兒中，儘管有三分之一是足月出生，他們仍經常遇到與早產嬰兒相同的問題。

您知道嗎

與家長有許多身體接觸的嬰兒成長得更快。所有嬰兒（即使是在保育箱中護理的嬰兒）都需要儘可能多地接受撫觸，大人們也應儘可能多地對寶寶說話。

危險

早產和低出生體重的嬰兒發生睡眠相關死亡的風險更高（見睡眠）。與您的醫護人員溝通，瞭解如何讓寶寶睡得更安全。

以下情況也許會發生

- 寶寶出生後，可能需要轉入醫院的特別護理所。在您能力範圍內，儘早地與寶寶肌膚相觸（「袋鼠式護理法」）。
- 最初，過於弱小的嬰兒也許無法立刻接受哺乳，但佐以時間和支持，他們會逐漸開始進食。遇到這種情況，您可以儘早開始（如有可能，在產後一小時內）頻繁地擠出或泵出乳汁，以保證您今後的泌乳量（見擠出乳汁）。
- 寶寶也許需要使用專門為體重低於2.5公斤（5.5磅）的寶寶製造的汽車座椅。若使用常規座椅，寶寶的下巴可能下傾，從而阻礙呼吸。

甚麼是「袋鼠式護理法」？

將寶寶抱在您的胸前，彼此肌膚相觸，讓她聽到您的心跳，感受您的呼吸，也可以同時哺乳。



雙胞胎、三胞胎和多胞胎

以下情況也許會發生

- 您的寶寶可能由陰道分娩或剖宮產出生，具體取決於他們的體位、妊娠期長短及胎兒的健康狀況。
- 儘早開始、儘量頻繁地進行母乳餵養，嘗試不同的姿勢，這將有助於您保證泌乳量（見母乳餵哺）。
- 回家後，如果有需要，及時尋求幫助。

故事分享

一開始，我非常害怕，不敢去碰觸孩子。他很小，身上插滿管子。慢慢地我瞭解到，應該多問問題，多關注他的進步，無論這些進步看起來多微不足道。

伴侶同行 您可以做些甚麼

如果寶寶出生後被帶走接受特殊護理，請共同前往，並參與護理。護士會教您如何更換尿布，如何與寶寶肌膚相觸，如何幫助她平靜下來。

甚麼是流產？

妊娠在20週內終止。

甚麼是死產？

死胎是指妊娠滿20週的胎兒在宮內死亡。死產可能在懷孕或生產期間發生。

寶寶因流產、異位妊娠（宮外孕）、死產或其他原因而不幸夭折，會給他們的家人帶來難以言喻的痛苦。您可能會很難面對其他懷孕人士和有寶寶的家庭。無論您有怎樣的感受，都是正常的。

如果寶寶不幸死產，您還有機會可以看到她、擁抱她。您可以選擇給寶寶拍照或帶走一件紀念品，例如毯子。您會有時間跟她說話，與她道別。不必倉促，等您做好準備了，再讓寶寶離開您的懷抱。



重點提要

大多數流產發生在第一孕期，原因是受精卵不能正常發育。這不是任何人的錯。

幫助您應對不幸遭遇

您不僅要處理因失去寶寶而引起的情緒壓力，還不得不應對分娩和生產後的身體痛苦，例如乳房腫脹和腿間酸痛。

醫護人員可以為您提供實用資訊，協助您做出艱難的決定，以及安排諮詢輔導、進行服務轉介。醫院的社工、牧師和護士也可以提供幫助。出院後，您可以透過多種渠道獲得支持，包括公共衛生護士、當地危機中心、部族長老、精神或宗教領袖、哀悼諮詢師、卑詩省婦女醫院及保健中心（bcwomens.ca）、HealthLinkBC（致電8-1-1），以及其他有類似經歷的人士。藥物治療可能會對部分人士有所幫助。



家人和朋友

您可以做些甚麼

面對寶寶離世後正在哀悼的父母，簡單一句「真的很遺憾」也許就是最恰當的撫慰。



您知道嗎

原住民醫院聯絡員（indigenous hospital liaison）可以為失去寶寶的原住民家庭提供引導，幫助他們與寶寶道別。

失子後再度懷孕分娩

曾經的失子經歷，可能會影響您和伴侶對新一輪懷孕的處理方式。您會感到焦慮，並時時需要確認寶寶的安全，這些反應都是正常的。

與您的醫護人員溝通，瞭解如何儘量健康地度過孕期。嘗試減壓技巧，例如進行令人放鬆的活動，以及設想寶寶非常健康。



伴侶同行

您可以做些甚麼

您和伴侶對失去寶寶的反應可能有所不同。時間會幫助傷口漸漸癒合，請耐心等待。如有需要，請尋求幫助。



與寶寶共同生活

帶寶寶回家

準備車輛

提前瞭解如何使用汽車安全座椅，並將其帶至醫院以便在回家途中使用。法律規定，寶寶必須坐在正確安裝、面向後方且經CMVSS認證的汽車座椅中（乘坐出租車時除外）。請參閱**保障嬰兒安全**，瞭解關於汽車座椅的選擇和安全使用的更多資訊。



準備居家環境

確保家裡備有尿布、毯子、衣服，以及一個安全、穩固的睡眠區域（見**睡眠**）。

幫助您的家人做好準備

分娩前，請考慮一下在寶寶回家後的最初幾週裡，您希望讓親朋好友以何種方式參與到你們的生活中來。您應儘量多休息、保證睡眠、時刻關注寶寶，請務必為此留出足夠的時間。

透過以下方式，幫助家中其他子女為寶寶的到來作好準備：

- 給他們更多的愛和關注
- 一起閱讀書籍或觀看視頻，讓他們瞭解孕期事項、如何與兄弟姐妹相處，以及寶寶回家後的情形
- 您分娩期間，家中子女需要與其他家人或朋友同住，可以讓他們提前習慣
- 要對孩子的生活作出較大變動（例如進行如廁訓練），應在寶寶降生前幾個月進行，或等到寶寶出生後、完全安定下來，再開始進行
- 給他們安排一些小任務，比如給寶寶唱歌
- 如果他們短期內出重現嬰兒期的行為表現，不要過分擔心



家人和朋友 您可以做些甚麼

- 登門拜訪前先打電話告知，也不要逗留過久。
- 生病時不要前去探望；如果口唇生有皰疹，不要親吻任何人。
- 與寶寶接觸前請洗手。
- 不要在室內吸煙。
- 帶一些餐食，問問對方是否需要其他幫助。
- 尊重家庭的文化傳統，以此迎接寶寶的到來。
- 考慮提前注射流感疫苗。

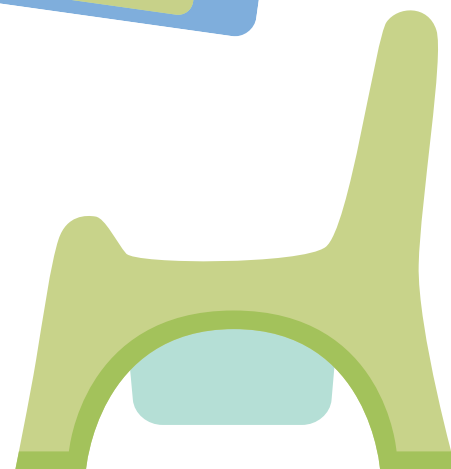


伴侶同行 您可以做些甚麼

如有可能，提前為寶寶出生前後的那些天請好假。這不僅可以為您的伴侶提供額外支持，也能讓您有更多時間與寶寶相處，讓您和寶寶更親密。

為家中寵物做好準備

提前做好計畫，以便在您分娩時有人照顧您的寵物；提前決定寶寶回家後由誰來照顧寵物。



妊娠結束後的身體變化

不適



重點提要

如果您的症狀嚴重且持續不退，或您需要鎮痛藥物，請與醫護人員聯絡。不必為此感到難堪，這些症狀很常見，完全能夠予以治療。

子宮痙攣

您的子宮將繼續收縮約一週。痙攣在起初的幾天最為強烈，哺乳時尤甚。如果這不是您的第一個孩子，痙攣可能會更劇烈。

痔瘡

懷孕和用力推擠會導致肛門周圍的靜脈凸起，這些部位可能會發癢、流血或疼痛，但通常會在幾週後消失。儘量不要久站、久坐，多攝入纖維，多喝水，並泡熱水澡。

盆腔疼痛

懷孕期間，背部、髖部和恥骨區域疼痛很常見。疼痛通常在寶寶出生後消退。如果疼痛持續，物理治療會有幫助。請諮詢您的醫護人員。

腹肌脫離

如果您注意到腹部中間有凸起，可能是出現了腹肌分離，就好比拉鍊受外力拉伸而開口。分離程度較輕者，絕大多數均會自癒。在痊癒之前，請勿坐仰臥起坐或扭腰的動作。如果分離程度較重，或腹部嚴重下垂或隆起，請讓醫護人員處診查。

陰道出血

出血情況將持續2到6週。在數天時間裡，流出的血液會呈暗紅色，伴有兩元硬幣大小的血塊。正常的出血量，不會在2小時以內浸透一片加長衛生巾。之後，出血量減少，顏色改變。如果出血量增加或伴有異味，請聯繫您的醫護人員。恢復期間，請勿使用衛生棉條，改用衛生巾。

陰道不適或疼痛

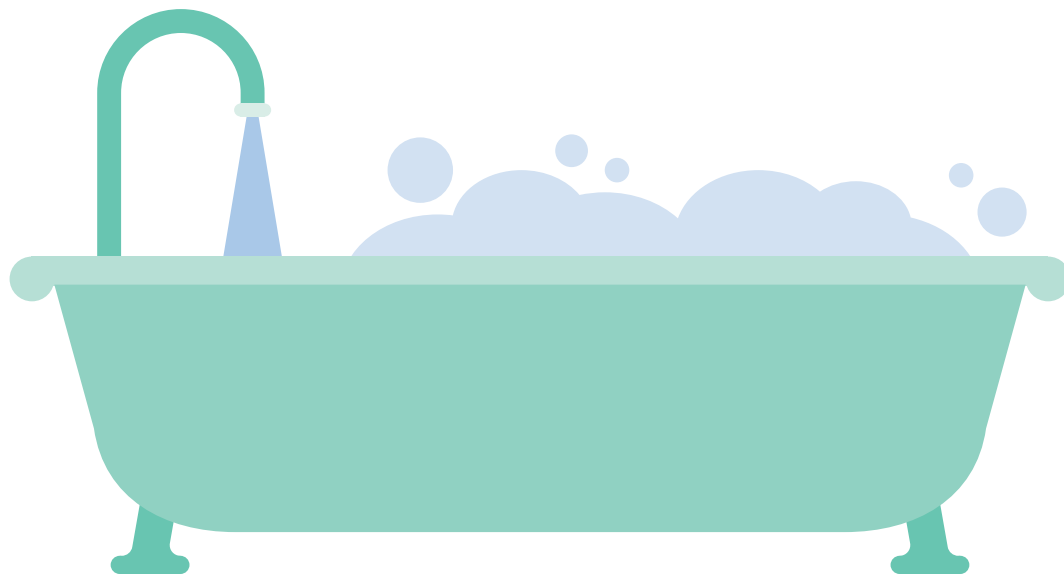
分娩時的縫針可能會導致陰道瘀血、腫脹或痠痛。用溫水沖洗會陰部（兩腿之間的區域）或溫水坐浴，以保持縫合處清潔。如需緩解疼痛，請嘗試用冰毛巾冷敷、坐在軟墊子上，或與您的醫生討論藥物鎮痛的可行性。嘗試凱格爾練習 / Kegel exercises（見照顧自己）。若傷口痊癒後，您在性交或置入棉條時依然感到疼痛，請諮詢醫護人員。

陰道脫垂

有時，您下身的器官可能會凸入陰道中，您可能會感到：

- 兩腿之間有壓迫感，似乎有東西要掉出來
- 後腰或腹部疼痛
- 性快感減少
- 尿意更頻繁，尿不淨或排尿困難
- 無法排便

陰道脫垂是可以治療的。進行凱格爾練習（見照顧自己），增強盆底肌力量，並諮詢您的醫護人員。





尋求護理

如果出現以下情況，請立即與您的醫護人員聯繫，或撥打8-1-1聯繫HealthLinkBC：

- 陰道出血量增加或有異味
- 陰道大量出血，不到2小時就浸透了衛生巾
- 陰道分泌物帶血並持續超過6週
- 陰道排出比高爾夫球還大的血塊，且這一情況持續數小時
- 出現頭痛、視力改變或腹痛症狀
- 您出現類似流感的症狀，或不明原因發燒至38°C（100°F）以上
- 縫針開裂或傷口感染
- 剖宮產傷口區域附近紅腫疼痛
- 小腿肚發紅、疼痛
- 乳房局部發紅、痠痛，哺乳後仍不消退
- 尿意頻繁，且排尿時疼痛
- 在大量飲水、保持鍛煉、使用大便軟化劑的情況下，依然無法排便

身體機能與生活習慣



您知道嗎

您的體重能夠逐漸恢復到孕前水平。不要節食，應注重飲食健康，並堅持鍛煉。母乳喂養也有幫助，尤其是在寶寶滿6個月後。

月經

母乳喂養寶寶期間，您的月經可能不會恢復。如果您不親自哺乳，月經通常會在分娩後一或兩個月內恢復。

請記住，月經恢復之前，您可能再次懷孕。請參閱[計劃生育](#)，瞭解避孕相關資訊。

排尿

您對尿意的敏感度可能會下降，所以儘量經常排尿。您也許會發現排尿較以前更困難，或排尿時有刺痛感。可以嘗試用溫水沖洗下身，或在淋浴或泡澡時排尿。尿液可能會漏出，尤其是當您咳嗽、打噴嚏、大笑、運動或尿意急迫時。嘗試凱格爾練習（見[照顧自己](#)），如果問題在6-8週後仍未好轉，請諮詢醫護人員。

排便

多飲水、多吃高纖維食物，這樣您在寶寶出生後2-3天內就可能會排便。如廁時，將雙腳放在凳子上。如果您有縫針，第一次排便時用冷的濕巾覆蓋住傷口。如果無法順利排便，可嘗試使用大便軟化劑（非處方藥品），但應避免長期使用。

健身運動

如果您是剖宮產，請事先諮詢醫護人員，瞭解何時可以開始運動。其他情況下，您最早可以在寶寶出生後的第二天就開始運動，具體取決於您之前的健康狀況以及是否有併發症。根據身體狀況決定運動強度。如果出血量增加，血色變淺，請降低運動強度。如果您感到疼痛，請停止運動並休息。

陰道分娩後的第二天，您便可開始進行凱格爾練習（見[照顧自己](#)）。您可以把寶寶放在手推車或嬰兒背帶中，一起散步。等陰道不再出血、不再有分泌物時，再開始游泳。可以關注瞭解面向新手媽媽的瑜伽和健身課程。跑步等劇烈運動應等盆底肌力恢復後再進行。如果運動引起尿液或糞便滲漏，陰道有壓迫感或疼痛，請與您的醫護人員聯繫。



與寶寶共同生活

您的情感健康

寶寶降生後，您有情緒起伏是很正常的。但有一點很重要，您和親朋好友應當能夠辨別您何時需要額外的幫助。



重點提要

在自己有需要時尋求幫助，並不代表您是弱者，反而是您堅強的表現。照顧好自己，對您和寶寶都有好處。



緊急醫療狀況

如果您有傷害自己或傷害寶寶的念頭，請立即尋求幫助。與您的醫護人員溝通，或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC（24小時開通，全年無休），與註冊護士進行保密諮詢。



您知道嗎

大約23%的新生兒父母在懷孕期間或分娩後會出現抑鬱或焦慮。

產後情緒起伏

甚麼是「產後情緒起伏」？

多達80%的新手媽媽都會在分娩後的兩週裡經歷情緒起伏變化，這很常見。

絕大多數人在分娩後的幾天裡都會經歷情緒波動，這很正常。您的荷爾蒙水平發生著變化，您正在慢慢恢復，照顧寶寶也讓您心力交瘁，疲憊不堪。情緒起伏襲來時，您可能會感到難過、不安、煩躁或無助。幾分鐘後，您又可能會感到快樂並充滿活力。好消息是，產後情緒起伏通常會在2週內好轉。



試試這些

好好照顧自己。寶寶睡覺時您也補充睡眠，記得吃飯，每天與寶寶一起散步。



伴侶同行

您可以做些甚麼

- 鼓勵伴侶談論自身感受。傾聽並且認真對待這些感受。
- 讓對方知道，她們是被愛、被重視的。
- 不要強迫對方與您發生性行為。
- 承擔家務和看護寶寶的任務。
- 主動提出陪同伴侶一起去看醫生。
- 也要照顧好自己。請記住，您的情緒也可能受到影響。



圍產期抑鬱症

甚麼是圍產期抑鬱症？

更嚴重、持續時間更長的抑鬱症，可能在孕期或分娩後出現。

有些人會經歷更嚴重的、長久不散的痛苦。您可能會覺得自己無法應付這種情緒，或感到可能傷害自己或寶寶。

圍產期抑鬱症的早期表現與症狀

您是否有以下情況：

- 不受控制地哭泣
- 感到內疚、沒有價值，或無力照顧寶寶
- 有傷害自己或傷害寶寶的念頭
- 焦慮症發作或情緒劇烈起伏
- 無法享受和寶寶在一起的時光，或無法回歸自己的正常作息
- 失眠或極度疲勞

曾患抑鬱症或焦慮症的人更容易患圍產期抑鬱症。那些平日生活壓力更大的人——例如要應對健康或財務問題、人際關係不穩定、生活中缺乏支持、要照料生病的寶寶——也都會面臨更高的風險。



您知道嗎

圍產期抑鬱症的影響不分性別；懷孕期間，以及分娩、收養、流產或死產後一年中的任何時候都有可能發生。

圍產期焦慮症

甚麼是圍產期焦慮症？

在懷孕期間或分娩後反復出現的強烈憂慮或令人無力的恐懼感。

一些父母會比平時更加擔心厄運降臨，或者有意無意地、無法控制地產生傷害寶寶的念頭。焦慮症也可能使您感到身體不適。

焦慮症的早期表現與症狀

您是否有以下情況：

- 頭暈、盜汗或發抖
- 排氣增多，便秘或腹瀉
- 氣短、慌亂、心跳加速
- 易受驚嚇
- 感到不安或喜怒無常
- 不願與家人朋友見面，不願參加活動
- 失眠

出於焦慮，您可能會不停地查看寶寶的狀況，或者避免與她一起進行開車等日常活動。

如果您曾患焦慮、抑鬱，曾經歷創傷，或者您有家人患精神方面的病症，那麼您面臨的風險可能更大。睡眠不足、缺少支援，也可能會加劇焦慮。

尋求援助

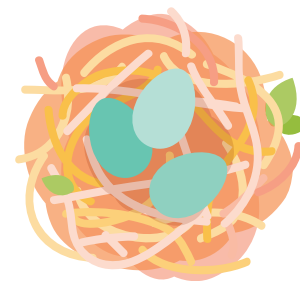
圍產期抑鬱症和焦慮症很常見，並且可以治療。您並不孤單，也可以透過很多途徑獲得幫助。儘早尋求援助，能讓您的狀況早有改善。

醫護人士

與您的醫生或公共衛生護士溝通，或全天隨時撥打8-1-1聯繫HealthLink BC，與註冊護士進行保密諮詢。

親朋好友和社區支持

與親近的人分享您的感受，並傾聽他們的顧慮。有時候親人和朋友會最先感知到您需要幫助。



用「NESTS」法照顧好自己

- 攝入豐富的營養（**N**utritious）
- 每天健身運動（**E**xercise）
- 保證充足睡眠（**S**leep）
- 給自己留出時間（**T**ime），請保姆或家人幫忙照顧寶寶。
- 及時尋求支援（**S**upport）將您的需求告訴伴侶和親朋好友。與您的醫護人員溝通，或撥打8-1-1聯繫HealthLinkBC。與太平洋地區產後支持協會 / Pacific Post Partum Support Society 聯絡（postpartum.org），或加入產後支援小組。

如何克服沮喪情緒



故事分享

有時候我會想：「我們到底做了甚麼？好想享受從前的自由自在！」但作為父親，美好的時光又是那麼幸福，我無法想像沒有寶寶的世界。

帶寶寶出院回家，意味著無論是您的家人、您的身體，還是您的起居日程，都將迎來諸多變化。這時候，您往往已經非常疲憊，在呵護新生兒的過程中，感到沮喪也很正常。

您可能會覺得寶寶哭鬧不停，而自己無能為力。或是覺得自己被困在家裡，無法回歸以前的生活。您也可能不習慣自己身體的變化，覺得與伴侶的親密程度不如從前。眾多的訪客和建議，亦會令您感到不知所措。這些感受都很正常。



您知道嗎

與其他新生兒父母交流，您就會瞭解大家都有過類似的感受。請參閱[資源](#)部分，瞭解更多有關育兒小組和項目的資訊。

減輕內心沮喪

可以嘗試：

- 當您開始感到沮喪時，將寶寶放在安全的地方，並離開房間一段時間
- 請朋友或家人幫忙，帶寶寶出去散步，這樣您就可以小睡一下或與伴侶獨處
- 將您的需求告訴伴侶和親朋好友
- 別人提供幫助時，欣然接受
- 與其他新生兒的父母分享您的感受



緊急醫療狀況

如果您有傷害自己或寶寶的念頭，請立即尋求幫助。與您的醫護人員溝通，或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC（每週七天，全天無休），與註冊護士進行保密諮詢。如需瞭解有關抑鬱和焦慮的更多資訊，請參閱您的情緒健康。



危險

切勿搖晃寶寶。搖晃嬰兒可能會導致腦損傷或死亡。如果您覺得自己情緒快要失控，請將寶寶放在安全的地方，然後走開。請參閱[啼哭](#)，並瀏覽purplecrying.info網站，獲取更多資訊。

養育子女方面的文化差異

文化信仰和傳統可以豐富您的家庭生活。但是，如果您和您的伴侶來自不同的文化背景，異見衝突在所難免。

請與伴侶溝通，瞭解對方最重視哪些文化價值，也與對方分享您的想法。找到兩人共有的核心文化價值觀念，以此來創建屬於你們自己的家庭傳統。

您可以做些甚麼

- 甄選各自文化背景中的精髓並加以融合。共同慶祝兩種文化中的節假日，說兩種語言，烹製來自兩種文化的傳統美食。
- 以雙方共有的核心價值觀為基礎，建立新的家庭傳統。



故事分享

我的母親看不懂英語，也不會念任何英文童謠。我就帶她去圖書館選了一些圖畫書。她自己編故事，用普通話講給寶寶聽。



獨特的育兒情境

單親家長

單身並不一定意味著您要獨自一人養育子女。如果您有親近的家人或朋友，他們都會是很好的幫手。無論遇到甚麼情況，您都可以尋求他人援助，也可以參與相關支持計畫。

尋找面向新生兒父母的項目和支持小組

透過以下方式查找您所在地區的支持服務資訊：

- 您所在地的公共衛生護士、社工或醫護人員
- **BC211** : bc211.ca
- **卑詩省家長支持服務協會 / Parent Support Services Society of BC** : parentsupportbc.ca 或 1-877-345-9777
- 您當地的 **YMCA / YWCA**
- **卑詩省孕期外展項目協會 / BC Association of Pregnancy Outreach Programs** : bcapop.ca
- **卑詩省原住民友誼中心協會 / BC Association of Aboriginal Friendship Centres** : bcaafc.com 或 250-388-5522
- **卑詩省移民服務協會 / Immigrant Services Society of BC** : issbc.org 或 604-684-2561



試試這些

透過哺乳互助小組、宗教團體或在線育兒小組（如Facebook）與其他新生兒父母接觸和交流。在遊樂操場、社區中心、電影放映會等場合，與其他寶寶和家長共度時光。



金錢意識

針對求職人士的經濟援助

如需尋找長期工作方面的援助，請與單親家長就業行動 / Single Parent Employment Initiative 聯繫：1-866-866-0800。如果您正在領取收入補助或殘障補助，您可能會獲得：

- 最長達一年的帶薪培訓
- 帶薪工作經驗
- 在培訓期間和工作第一年享受免費托兒服務
- 免費交通往返學校

養育多個子女

照顧一個新生寶寶已經是一項艱鉅的工作，照顧雙胞胎、三胞胎（或更多）可能會更加困難。

同時養育多個寶寶，您的睡眠時間、個人時間會更少，也需要付出更多的辛勞。請您儘可能地照顧好自己。健康飲食，寶寶睡覺時抓緊機會休息，有需要時向他人求助。如果您的社區中有面向多胞胎寶寶父母的互助團體，請考慮加入。

尋求幫助

不要等到您精疲力盡、不知所措時再求援。可以嘗試：

- 向家人和朋友求助，讓他們幫忙照顧寶寶，分擔家務和雜項任務
- 加入為多胞胎寶寶的家長開設的支持小組
- 從您的醫護人員、公共衛生護士、助產士或哺乳輔導師那裡獲取母乳喂養方面的援助





您知道嗎

無論您是無薪還是帶薪休假，雇主都必須為您保留現有工作或類似職位。您在休假期間仍然可以享受醫療福利。

安排休假

無薪休假：所有員工都可以選擇無薪休假，與寶寶共度一段時光。產婦或可同時獲得產假和育兒假。伴侶和領養家長可以獲得育兒假。

帶薪休假：如果您在分娩前有工作，或許可以透過就業保險（EI）獲得帶薪產假和帶薪育兒假。大多數母親會選擇在休完產假後立即休育兒假。父親和養父母也可以享受帶薪育兒假。訪問canada.ca/en/services/benefits/ei/ei-maternity-parental網站，獲取更多資訊。諮詢您的雇主，瞭解單位是否提供額外的員工福利。

為寶寶取名

您需要為寶寶選擇姓 / surname 和名 / given name，也可以選擇給她一個或多個中間名（middle name）。寶寶的姓氏可以是母親的姓氏、父親的姓氏、兩者的組合（帶或不帶連字符），也可以另選其他。

考慮選擇監護人

設想一下假如您離世，您希望指派誰來照顧您的寶寶。如果對方同意，您可以立遺囑或填寫「委任後備監護人或遺囑監護人」表格委任其為孩子的監護人。

進行出生登記

請在寶寶出生後30天之內，向卑詩省人口統計局 / B.C. Vital Statistics Agency 進行出生登記。出生登記可在線（ebr.vs.gov.bc.ca）或透過您的醫院或助產士完成。登記出生時，您還可以為寶寶註冊「醫療服務計畫」，並申請其出生證明、社會保險號和加拿大兒童福利。

獲取出生證明

您可透過以下方式為寶寶申請官方身分證明：在線申請（ebr.vs.gov.bc.ca），或出生登記時填寫表格背面的內容。獲取出生證明需要收費。



金錢意識

申請加拿大兒童福利金 / Canada Child Benefit

這是政府向您發放的月度育兒補貼。您只需勾選出生登記表背面的「同意」方框即可。瀏覽canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits網頁，或撥打 1-800-387-1193，瞭解更多資訊。

獲得醫療保險

請在寶寶出生60天內填寫醫療服務計畫（MSP）嬰兒登記表。可在進行出生登記時同時申請，也可至health.gov.bc.ca/exforms/msp/115fil.pdf下載申請表，或向醫院或助產士索取表格。寶寶出生後60天內可以使用您的醫療保險號碼。



金錢意識 醫療保險

如果您的收入不高，可能有資格領取MSP 額外補助 / MSP Supplementary Benefits。請撥打 1-800-663-7100，聯繫 Health Insurance BC 瞭解詳情。如果您合資格領取 MSP 額外補助，則您也可在支付寶寶配鏡、助聽設備和常規牙科護理方面獲得幫助。請撥打 1-866-866-0800，聯繫 Healthy Kids 項目瞭解詳情。

第一民族人士，或可透過 第一民族衛生局的健康福利項目來支付其他保險不涵蓋的醫療和牙科護理費用。請發電郵至healthbenefits@fnha.ca，或撥打 1-855-550-5454（免費電話），獲取更多資訊。

如果您是難民，請致電 1-800-663-7100 聯繫 Health Insurance BC，瞭解您是否符合MSP的申請條件。如果您不符合條件，可以試試透過聯邦臨時健康計畫 / Interim Federal Health Program 獲得幫助。請撥打 1-888-242-2100，或瀏覽cic.gc.ca/english/refugees/outside/summary-ifhp.asp。



金錢意識 處方藥費用補貼

如果您已經註冊了公平藥物補助計畫 / Fair PharmaCare，您的寶寶將會自動註冊，否則請訪問www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents網站，或致電 1-800-663-7100 進行註冊。



金錢意識 其他財務援助途徑

如果您已在領取收入補助，可能也有資格獲得住房、食物補給、配方奶等項目的津貼。請訪問www2.gov.bc.ca網站，搜索「General & Health Supplements」（一般資訊及健康補給品）或致電 1-866-866-0800。





重點提要

即使只是離開幾分鐘，也要確保把寶寶交給您信任的人來照顧。

保姆

在您把寶寶交給其他人照顧之前——無論對方是朋友、家庭成員或保姆，請做好以下準備：

- 觀察他們怎樣抱寶寶、怎樣和寶寶玩
- 問他們如何應對寶寶哭鬧
- 觀察他們如何給寶寶餵食和更換尿布
- 向對方解釋你們平常遵循的安全睡眠習慣（見睡眠）
- 詢問對方是否參加過保姆和急救課程
- 確保對方瞭解哪些該做，哪些不該做：
 - ✓ 確保寶寶始終仰面睡覺。
 - ✓ 寶寶睡覺時要經常查看。
 - ✓ 一旦出現問題，立即與您聯繫。
 - ✗ 絕不可拍打或搖晃寶寶。
 - ✗ 切勿將寶寶獨自放在桌子、沙發、成人床或櫃檯上。
 - ✗ 切勿用微波爐或爐台加熱奶瓶。應將奶瓶放入裝有溫熱自來水的容器中加熱。

保姆到達時，告訴他們常用物品的位置——包括緊急電話號碼列表。告訴他們您要去的、何時返回以及如何聯絡到您。



試試這些

列出常用的重要電話號碼，放在電話旁邊。例如：

緊急服務電話：

- 9-1-1（火警、警察、毒物控制、救護車）

非緊急服務電話：

- 您的手機號碼
- 醫生
- 樂意幫忙的鄰居
- 往來密切的親屬
- 出租車公司
- HealthLink BC（8-1-1）

在列表的最上面，寫下：

- 您和寶寶的全名
- 您的家庭電話號碼
- 您的地址
- 寶寶的卑詩省服務卡號碼



故事分享

自從Jacob出生，我和伴侶都累得不成人樣，彼此疏於溝通。偶爾請保姆幫忙，讓我們有機會再次共享二人時光。

持證托兒機構

即使您短期內都不需要送寶寶去持證托兒機構，最好還是提前開始篩選，從而讓您有足夠的時間尋找最適合您和家人的機構。

如需獲取更多資訊，請聯繫：

- 兒童看護服務中心 / Child Care Service Centres（免費電話1-888-338-6622）
- 托兒資源和轉介中心 / Child Care Resource and Referral Centres（crrr.bc.ca）
- 各地的Service BC辦公點（免費電話1-800-663-7876）
- 移民安置服務機構 / Immigrant Settlement Service Agencies（issbc.org）

參閱資源頁的「兒童看護」部分，瞭解相關資訊。



金錢意識

如果您想送寶寶去持證托兒機構，或可在托兒費用方面獲得一些幫助。可以瞭解一下平價托兒津貼 / Affordable Child Care Benefit（ACCB），該計畫每月可提供最高1250元的托兒補助。您可在myfamilyservices.gov.bc.ca/s/estimator估算能夠領到的金額。請瀏覽ACCB網站，瞭解如何申請。

避孕

分娩後一旦開始性生活，就可能立即再次懷孕（即使您的經期還沒有恢復）。

在選擇避孕方法時，請考慮以下事項：

- 效果如何
- 是否會影響母乳餵養
- 是否簡易可行
- 費用開銷
- 是否能夠預防性傳播疾病（STI）



您知道嗎

當滿足以下**所有**條件時，母乳餵養的避孕效果可達到採取避孕手段的98%：

- 寶寶未滿6個月
- 您每一次都是親自母乳餵養
- 您的經期未恢復

不過請記住，不應單純依賴母乳餵養來防止懷孕。



您知道嗎

體外射精（射精前將陰莖抽出）不是有效的避孕手段。性交後灌洗或沖洗陰道也無法阻止懷孕。

最有效的避孕方法

類型	失敗率	益處	弊端
IUS （孕酮宮內緩釋系統） 置留於子宮內的小型T形裝置	置入後一年內懷孕率約為千分之一	<ul style="list-style-type: none"> • 比絕育更有效 • 裝置移除後，生育能力立即恢復 • 可在體內置留5-7年 • 不改變荷爾蒙的自然週期，且能使月經量更少，更不易痛經 • 不含雌激素，因此不會引發雌激素相關的副作用 • 哺乳期可安全使用 	<ul style="list-style-type: none"> • 使用後，最開始的3-4次月經會量大且痛經 • 有可能導致停經 • 無法預防性傳播疾病 • 價格不菲（但此後不再有月度開支）
IUD （銅制子宮內避孕器） 置留於子宮內的小型T形裝置	置入後一年內懷孕率低於百分之二	<ul style="list-style-type: none"> • 最多可在體內置留10年 • 裝置移除後，生育能力立即恢復 • 哺乳期可安全使用 • 不含雌激素，因此不會引發雌激素相關的副作用 • 比IUS便宜，效力類似 	<ul style="list-style-type: none"> • 可能會導致月經量增多，痛經更嚴重 • 無法預防性傳播疾病
絕育 輸精管切除術 - 切斷並結紮輸精管 輸卵管結紮術 - 切斷或阻斷輸卵管	<p>輸精管切除術： 術後一年內懷孕率低於千分之一點五</p> <p>輸卵管結紮術： 術後一年內懷孕率不高於千分之二</p>	<ul style="list-style-type: none"> • MSP承擔相關費用 • 輸精管切除術無需住院 • 輸卵管切除術可在剖宮產時完成 • 哺乳期可安全接受手術 	<ul style="list-style-type: none"> • 小概率發生術後併發症 • 生育能力無法恢復 • 無法預防性傳播疾病

較為有效的避孕方法

類型	失敗率	益處	弊端
Depo-Provera® 每12週注射一次激素	一年內懷孕率約為百分之四	<ul style="list-style-type: none"> 可能導致月經量少或停經 哺乳期可安全使用 不含雌激素，因此不會引發雌激素相關的副作用 不影響性生活 	<ul style="list-style-type: none"> 可能會導致月經不規律，抑鬱，體重增加 無法預防性傳播疾病 可能會導致骨質疏鬆 停用後需要1到2年才能重新懷孕
口服避孕藥 每日使用的口服處方激素藥物	一年內懷孕率約為百分之七	<ul style="list-style-type: none"> 使用方法簡單 可能使月經更加規律 可能降低某些癌症的發病風險 不影響性生活 	<ul style="list-style-type: none"> 可能導致體重增加、頭痛、噁心 可能增加血栓、心臟病、中風的風險 如與其他藥物一起服用，有可能失去效力 無法預防性傳播疾病 極少數情況下會導致泌乳量減少 必須每日服用
僅含孕激素的口服避孕藥 每日使用的口服處方激素藥物	純母乳喂養人士：一年內懷孕率約為百分之二 非純母乳喂養人士：失敗率更高	<ul style="list-style-type: none"> 使用方法簡單 不含雌激素，因此不會引發雌激素相關的副作用 不會導致泌乳量減少 不影響性生活 	<ul style="list-style-type: none"> 如果您不是純母乳喂養，再次懷孕的概率會較高 如與其他藥物一起服用，有可能失去效力 無法預防性傳播疾病 必須每日服用
避孕貼 皮膚貼片，其中含激素成分	一年內懷孕率約為百分之七	<ul style="list-style-type: none"> 使用方法簡單 可能使月經更加規律 不影響性生活 	<ul style="list-style-type: none"> 有可能脫落；必須每日查看 必須每週替換 可能增加血栓、心臟病、中風的風險 可能導致體重增加、頭痛、噁心 無法預防性傳播疾病 可能導致泌乳量減少 使用者體重超過90公斤（200磅）時，避孕效力大大減退
陰道避孕環 每個月將釋放激素的環置入陰道	一年內懷孕率約為百分之七	<ul style="list-style-type: none"> 使用效果不受體重影響 由使用者自行置入，置留3週 不影響性生活 	<ul style="list-style-type: none"> 可能很難置入 可能增加血栓、心臟病、中風的風險 可能導致體重增加和頭痛 可能導致泌乳量減少 無法預防性傳播疾病

效果最弱的避孕方法

類型	失敗率	益處	弊端
避孕套 套在陰莖上的護套	一年內懷孕率最高達13%	<ul style="list-style-type: none"> • 毋需醫生處方 • 可防止性傳播疾病 • 哺乳期可安全使用 	<ul style="list-style-type: none"> • 會滑脫或破裂 • 可導致過敏反應
避孕隔膜 / 宮頸帽 通過陰道置入，覆蓋宮頸口	一年內懷孕率最高達16%	<ul style="list-style-type: none"> • 可以置留數年 • 性交前最多可提前6小時置入 • 哺乳期可安全使用 	<ul style="list-style-type: none"> • 必須由醫生進行置入操作，懷孕後或體重有變化時，需調整位置 • 可能很難置入 • 必須與殺精劑同時使用，可能會引起過敏反應 • 可能出現膀胱感染 • 經期無法使用 • 無法預防性傳播疾病
女用避孕套 塞入陰道內的護套	一年內懷孕率最高達21%	<ul style="list-style-type: none"> • 毋需醫生處方 • 可防止性傳播疾病 • 哺乳期可安全使用 	<ul style="list-style-type: none"> • 可能很難置入 • 使用時可能有異響 • 價格不菲
推算受孕週期 記錄月經週期，來推算能受孕的時間	一年內懷孕率最高達24%	<ul style="list-style-type: none"> • 費用低廉 • 您可以借機了解受孕時間模式 • 哺乳期可安全進行 	<ul style="list-style-type: none"> • 經期必須規律 • 哺乳期也許結果不準確 • 必須小心記錄週期 • 有時需要避免性交或採取其他避孕措施 • 無法預防性傳播疾病
陰道殺精劑 置入陰道的藥物。最好與其他避孕措施配合使用，例如避孕套。	一年內懷孕率最高達30%	<ul style="list-style-type: none"> • 毋需醫生處方 • 增加陰道潤滑 • 哺乳期可安全使用 	<ul style="list-style-type: none"> • 可導致過敏反應 • 必須在性交前15-20分鐘置入 • 置入後，效力僅維持一小時 • 有可能增加感染性傳播疾病的概率

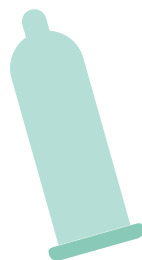
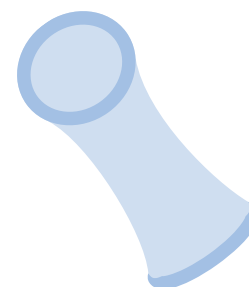
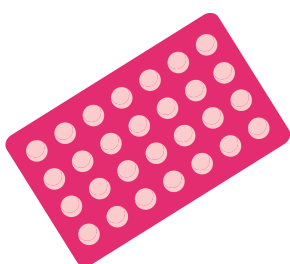
緊急避孕方法

類型	失敗率	益處	弊端
緊急避孕藥	<p>Ulipristal acetate (Ella One®) - 如事後5天內服用，懷孕率不高於3%</p> <p>Plan B® - 如事後72小時內服用，懷孕率不高於5%</p> <p>Yuzpe (Ovral®) - 如事後24小時內服用，懷孕率不高於6%</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 如果其他避孕方法失敗，可在性交後不超過5天內使用 • 若僅使用1次，不太可能影響母乳餵養 	<ul style="list-style-type: none"> • 可能引起噁心和嘔吐 • 可能會擾亂月經週期 • 無法預防性傳播疾病
銅製子宮內避孕器	如事後7天內置入，懷孕率低於1%	<ul style="list-style-type: none"> • 可在無保護性行為後不超過7天內置入，以防止懷孕 • 效力可長達10年 • 哺乳期可安全使用 	<ul style="list-style-type: none"> • 可能會導致月經量增多，或更嚴重的痛經 • 可能很難在7天內找到醫護人員，完成置入 • 無法預防性傳播疾病

請與您的醫護人員交流，或撥打1-800-739-7367聯繫Options for Sexual Health，或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC，獲取更多資訊。

您知道嗎

如果您傷口已癒合，且您和伴侶都已調整好身心狀態，便可開始性生活。若有不適，可嘗試熱水坐浴，使用水溶性潤滑液，並增加前戲時間。



想知道寶寶需要穿多少衣服，蓋幾條毯子？大多數情況下，您怎麼穿就給寶寶怎麼穿，然後觀察寶寶有沒有不適的表現。

如果太熱，寶寶可能會犯困、出汗或出疹子。如果太冷，則可能會出聲哭鬧。

請記住，寶寶很多熱量都是從頭部流失。天冷的時候給他戴上帽子。天氣炎熱時，給他戴上寬沿帽，避免陽光照射。室內無須戴帽。



危險

讓寶寶身體過熱，會增加其因睡眠相關原因而猝死的風險（見睡眠）。



您知道嗎

手腳冰涼並不一定意味著寶寶冷。檢查他的上臂和大腿的溫度。如果您想知道他是否太熱，請檢查其頸後是否出汗。





您知道嗎

出生後的第一個月裡，寶寶每天可能總共要睡18個小時，但一般每次都不會超過3、4個小時。隨著時間流逝，寶寶在晚間睡覺的時間會更久。

養成良好的睡眠習慣

您可以透過以下方法幫寶寶睡個好覺：

- 在白天留出足夠的小睡時間，這樣她晚上就不會過度疲勞
- 養成睡前固定流程，例如洗個熱水澡、前後搖抱、唱歌和創造安靜的環境
- 若寶寶半夜醒來，母乳餵養可以助其繼續入睡

自主入睡

在大約6個月左右，寶寶的睡眠模式將會改變。每天晚上，她會先有幾個小時的深度睡眠，然後是幾個小時的輕度睡眠。輕度睡眠期間，她可能會多次醒來。寶寶可能會想哺乳，或是由您輕輕搖著、抱著再度入睡。但是，能夠安撫自己、讓自己重新入睡，是寶寶的一項重要技能，它會讓您和寶寶晚上都休息得更好。



試試這些

白天，讓寶寶睡在明亮的房間裡，不必特意控制環境中的聲響。晚上，讓房間保持黑暗和安靜，提醒寶寶睡覺的時間到了。



具體步驟

讓6個月大的孩子自己重新入睡

- 就寢時間一到（把孩子放下睡覺前15分鐘左右），就開始哺乳。
- 將寶寶放到床上之前，先給她哼歌。
- 保證房間安靜，光線調低。
- 寶寶躺在嬰兒床上時，撫摸或握著她的手。寶寶會逐漸學會自己入睡，上述步驟也可以越來越少。
- 堅持這些習慣。白天小睡和晚上就寢都遵循相同的程序。



試試這些

請查看以下內容，進一步瞭解如何為寶寶創建更安全的睡眠環境：

讓寶寶睡得更安全 / Safer Sleep for my Baby - 可透過HealthLink BC或您的醫護人員獲取的資源。

珍視寶寶 / Honouring our Babies - 該資源探討了第一民族和原住民群體特有的文化信仰、實踐方式和問題。請訪問fnha.ca網站，獲取更多資訊。

安全睡眠



您知道嗎

最安全的做法，是讓寶寶在您的臥室裡、在其專用的嬰兒床或搖籃裡獨自仰睡。

睡眠相關因素導致的嬰兒死亡可能是由意外導致的（通常是由悶壓導致的窒息），也可能是**嬰兒猝死綜合症**（SIDS或「嬰兒床死亡」），即健康寶寶在睡眠中因不明原因死亡。做到以下要點，減少風險：

- 把寶寶放下時，讓她仰面睡覺，躺在結實、安全的睡眠空間裡
- 確保室內無煙環境
- 保持寶寶溫暖但別太熱
- 母乳餵養
- 枕頭、玩具、厚毛毯和寵物不應出現在寶寶的床上
- 認真考慮與寶寶同睡一床的風險



您知道嗎

毛絨玩具可以用來玩耍，但不能陪睡。將它們放在嬰兒床上可能會阻礙寶寶正常呼吸。



特別注意

汽車安全座椅不是寶寶睡覺的安全場所。如果寶寶的身體位置不對，可能會引發窒息。如果寶寶在車裡睡著了，請時常查看。到達目的地後，將她轉移到安全的睡眠場所。



重點提要

一定要讓寶寶仰睡，如果發現寶寶趴著睡覺，請把她翻過來。一旦她可以自行翻身（通常在5到6個月左右），您就不必再幫助她翻身了。



保證寶寶睡眠區域的安全，可以降低寶寶發生體溫過高、窒息和其他危險的可能性：

	哪種最安全？	哪種最危險？
床	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 經加拿大衛生部批准的嬰兒床、搖床或吊籃（如果不確定，請諮詢您的醫護人員） ✓ 與您的醫護人員討論其他的安全替代方法。即使是紙板箱、抽屜或洗衣籃也可以臨時拿來使用 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ 單邊可放低的嬰兒床（2016年起已禁止銷售） ✗ 和您的床連在一起的共寢嬰兒床 ✗ 沒有雙鎖保險的折疊式嬰兒床 ✗ 破損的、或製造於1986年前的嬰兒床 ✗ 汽車座椅 ✗ 成人床 ✗ 沙發或椅子
床墊	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 硬床墊 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ 柔軟的表面（沙發、軟床墊、氣墊、豆袋、水床） ✗ 破舊的床墊 ✗ 厚度超過15厘米（6英寸，約為您手的長度）的床墊 ✗ 床墊和嬰兒床板間隙超過3厘米（1¼英寸，或約2指寬）
床品	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 輕薄的毯子、毯子厚度的連體睡衣，或是睡袋，上面不能帶鈕扣或其他可能脫落而導致寶寶噎塞的部件。連體睡衣的腋窩處和頭頸處尺寸不應過大，防止寶寶向下滑入。 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ 厚毛毯、被子、羽絨被 ✗ 枕頭 ✗ 防撞墊 ✗ 羊皮製品 ✗ 塑料布 ✗ 床單 ✗ 玩具
著裝	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 連體睡衣和輕薄的毯子，或毯子厚度的連體睡衣 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ 厚重衣物 ✗ 帽子 ✗ 襪襪
其他	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 與寶寶同室共寢 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ 寵物和寶寶同床 ✗ 成人或年長兒童與寶寶同床

與寶寶同室共寢

甚麼是同室共寢？

與寶寶睡在同一個房間裡，但不要睡在同一張床上。

是否推薦？

是的，建議您在前6個月與寶寶同室共寢。

為甚麼？

這樣可以安撫寶寶，並降低寶寶因睡眠相關因素而猝死的風險。

同床共寢

甚麼是同床共寢？

與寶寶睡在同一張床上。

對出生前6個月的寶寶來說，最安全的睡眠地點就是在您的房間中為其單獨設置一處安全的睡眠區域。但是出於文化或個人原因，部分家庭更喜歡選擇與寶寶同床共寢。還有一些家庭並沒有事先計劃，但最終也許會選擇與寶寶同床共寢。

請諮詢您的醫護人員如何平衡家人的期望與同床的風險。如果您最終選擇與寶寶同床共寢，請盡量保證安全。請確保以下狀況：

- 寶寶遠離枕頭、羽絨被和厚重的毯子。
- 寶寶仰面睡。
- 孩子沒有包在襁褓中。
- 床墊直接放在地板上，以降低寶寶掉落的風險。



您知道嗎

如果您有幾個寶寶，將他們各自放在自己的睡眠空間是最安全的作法。如果他們共用一張嬰兒床，您應讓他們頭對著頭，不要並肩排放。

- 床墊足夠堅固（請勿選擇水床、氣墊床、軟床墊或羽毛床）。
- 寶寶睡在床的外緣，而不是兩個大人之間。
- 確保床周圍有足夠空間，這樣寶寶就不會卡在床墊與牆壁或邊桌之間。
- 床上的成人知道孩子也在床上，並對此沒有異議。
- 將長發束起，避免頭髮纏繞纏繞寶寶頸部。
- 不要讓其他較年長兒童或寵物上床。



危險

共睡一張床可能有風險，尤其是對於某些寶寶而言。若有以下情況，請勿與寶寶同床共寢：

- 您的寶寶早產或出生時體重不足2.5千克（5.5磅），或者
- 您或您的伴侶：
 - 吸煙，或者您在懷孕期間曾吸煙
 - 使用了可能會讓您比平時睡得更沉的物質，例如酒精、藥物、大麻或其他藥物

如果您打算喝酒或使用任何藥物，請另一個成人來幫忙照顧您的寶寶。

使用襁褓

是否推薦？

不推薦。大多數寶寶可以用其他方法安頓下來，使用襁褓可能會帶來危險。

為甚麼不推薦？

襁褓包裹過緊可能會使寶寶難以呼吸，並導致肺炎；也有可能使她過熱並增加SIDS的風險。寶寶可能會被毯子捂住，無法呼吸；或是腹部卡束過緊，寶寶無法調整身位。包裹太緊還會對寶寶髖關節造成影響。

為了讓寶寶保持舒適，請嘗試使用睡袋而不是用襁褓加毛毯。如果您選擇使用襁褓，請透過以下方法降低風險：

- 讓寶寶仰面睡覺
- 襁褓要從肩膀以下開始包裹，不要包住臉或頭
- 確保襁褓不要太緊，寶寶胸口和毯子之間至少可以放進兩根手指
- 使用輕質的棉質毯子
- 檢查寶寶不過熱不出汗
- 確保寶寶的髖部不被裹得太緊，腿部可以彎曲和移動
- 一旦寶寶可以自行做出有力的動作（通常在2到3個月左右），就不再使用襁褓包裹

培養依戀關係

甚麼是依戀關係？

嬰兒與其照顧者之間的緊密聯繫。在孩子出生後的頭幾年裡，這種關係會不斷建立起來。每當您對寶寶表達愛、關注和持續反饋時，這種聯繫就會變得越來越強。

健康的依戀關係是促進寶寶終生健康的關鍵。寶寶由此得知自己是安全的、是被愛的。隨著她的成長，這種關係可以幫助她建立良好的情緒和心理健康，培養牢固的人際關係和探索周遭世界的信心。

每當您以溫情的、始終一致的方式回饋寶寶的需求時，您就是在與寶寶建立依戀。例如，如果寶寶每次哭泣時您都會擁抱和撫慰她，寶寶會知道您會帶來安慰。

請參閱[大腦發育](#)，進一步瞭解如何透過溫情的、一致的回饋方式來增進寶寶的健康。



您知道嗎

肌膚接觸是與寶寶建立情感紐帶的絕佳方法。這能讓寶寶更加平靜、舒適，甚至可以使哺乳更加容易。



具體步驟 與寶寶建立健康的依戀關係

- 傾聽、觀察並嘗試瞭解寶寶如何傳達自身需求。
- 用充滿愛意的方式回應她的需求。
- 儘可能及時地回應她的需求。
- 用持續如一的方式回應她的需求。
- 經常擁抱寶寶，對寶寶微笑，並對她說話。



您知道嗎

雖然嬰兒通常與父母關係最為密切，但他們也可以與其他成年人（包括祖父母、外祖父母和日托看護人士）建立健康的依戀關係。如果您的寶寶與他人建立依戀關係，這並不意味著她與您的關係有所減弱。

排便、排尿和使用尿布

排便（大便）

哪些情形屬於正常？

第一天：最初幾次排便（胎糞）

看起來 - 黑色或墨綠色，黏稠，瀝青狀

聞起來 - 無氣味，或微有異味

排便頻率 - 每天至少1到2次

第3-4天：接下來的幾次排便（過渡狀態糞便）

看起來 - 更鬆散，棕色、綠色或黃色

聞起來 - 無氣味，或微有異味

排便頻率 - 每天至少2到3次

第5天至3週以後

如果寶寶接受母乳餵養：

看起來 - 金黃色，柔軟未成形、呈塊狀或粒狀

聞起來 - 無氣味，或微有異味

排便頻率 - 最初幾週裡，糞便較小時（一元硬幣大小）每天至少3次，較大時每天1次。在第一個月之後，每隔幾天甚至每週一次。

如果寶寶喝配方奶：

看起來 - 淺黃至淺棕色；類似布丁的糊狀

聞起來 - 氣味濃重

排便頻率 - 最初幾週裡，每天一到兩次在第一個月之後，每天一次或隔天一次。

有關腹瀉和便秘的資訊，請參閱[嬰兒醫療護理](#)。



您知道嗎

在極少數情況下，新生兒大便蒼白可能是因為患有名為膽道閉鎖的肝病。寶寶出生後的第一個月裡，請對照寶寶出生時您收到的卑詩省嬰兒糞便比色卡，檢查大便顏色。如果您有顧慮，請發郵件至psbc@phsa.ca或撥打免費電話1-877-583-7842。

排尿（小便）

哪些情形屬於正常？

出生後1-3天：

看起來 - 淡黃色，也可能呈粉紅色或鐵鏽橙色

小便頻率 -

出生後第1天：1片濕尿片

出生後第2天：2片濕尿片

出生後第3天：3片濕尿片

第4-6天：

看起來 - 淡黃色

小便頻率 -

出生後第4天：4片濕尿片

第5-7天：每天5片濕尿片

出生第7天以後：6片濕尿片，或更多



尋求護理

如果第四天后寶寶的尿布上有粉紅色或鐵鏽橙色的污漬，請更頻繁地哺乳。如果污漬持續出現、寶寶尿中帶血、尿液呈可樂的顏色，或超過6小時沒有排尿，請聯繫您的醫護人員或致電8-1-1聯繫HealthLink BC。



試試這些

如果您不確定寶寶是否排尿，請感覺一下尿布是否變重了，用紙巾吸尿布或割開尿布檢查內部是否潮濕。

使用尿片



腦力開發

換尿片時與寶寶聊天，讓他知道您每一步都在做甚麼。



您知道嗎

寶寶會需要換很多尿片——每天10到15片！與寶寶聊天、唱歌給他聽，和寶寶玩耍，讓換尿片的過程也充滿樂趣。

尿片的選擇

一次性尿片

益處：

- ✓ 使用簡單
- ✓ 不需要防水墊
- ✓ 無需洗滌

弊端：

- ✗ 價格較昂貴
- ✗ 製造更多垃圾

布尿片

益處：

- ✓ 比一次性尿布便宜
- ✓ 有利於環境保護
- ✓ 可購買或自行製作

弊端：

- ✗ 可能需要防水墊
- ✗ 需要洗滌

可沖棄/可堆肥尿布

益處：

- ✓ 無需洗滌
- ✓ 有利於環境保護

弊端：

- ✗ 較布尿片價格更昂貴



您知道嗎

剛出生的幾天裡，女寶寶的生殖器部位可能會腫起，並伴有少量出血或白色分泌物，男寶寶的陰囊可能發紅，這些都是正常現象。無論性別，寶寶也可能會出現乳房腫起，甚至分泌乳汁的情況。



具體步驟

如何給寶寶換尿片

1. 用肥皂和清水洗手。
2. 把寶寶放在平坦的表面上，例如帶有側欄的更換檯或地板上。
3. 始終保持一隻手放在寶寶身上。
4. 把乳霜和別針放在寶寶夠不著的地方。給寶寶一個玩具，分散他的注意力。
5. 擦拭寶寶時，要用溫熱的濕巾或無香型寶寶濕巾從前向後擦。
6. 輕輕拍幹或者晾乾。
7. 用肥皂和清水洗手。
8. 請勿使用痱子粉或澱粉。



具體步驟

清洗布尿片

1. 在尿片桶中加水至 $\frac{3}{4}$ 處。加入 $\frac{3}{4}$ 杯醋。不要使用漂白劑。
2. 把尿片上的大便沖到馬桶裡。
3. 再把尿片放入尿片桶。
4. 桶裝滿後，將其中所有尿片倒入洗衣機中並甩乾。
5. 用最高水位的熱水洗滌。額外漂洗一輪。



危險

如果使用除臭片劑，請將尿片桶放在兒童接觸不到的地方。



日常清潔

每天按照順序擦拭寶寶的臉、脖子、手和尿片遮蓋區域。

坐浴



您知道嗎

您無需每天為寶寶洗澡。

安全坐浴

- ✓ 給寶寶洗澡時，全程至少要有一隻手始終在她身上。
- ✓ 如果條件允許，請將熱水器溫度設置在49°C（120°F）以下。
- ✗ 寶寶洗澡時、在水盆/浴缸邊時，大人絕不可離開——即使是片刻也不行。
- ✗ 不要使用以下物品：
 - ✗ 沐浴油，會讓寶寶打滑
 - ✗ 棉籤，可能會令寶寶的敏感部位受傷
 - ✗ 浴椅，可能有溺水風險



腦力開發

讓沐浴的過程充滿互動。對寶寶微笑，進行眼神交流，給寶寶唱歌，跟寶寶說話。



具體步驟

如何給寶寶洗澡

1. 保證室內溫暖，溫度在22-27°C（72-81°F）。
2. 可以用水槽、臉盆、嬰兒浴盆，或者常規浴缸（但您必須同時進入浴缸中）。
3. 鋪好毯子或毛巾。
4. 將所有您需要的東西放在觸手可及的地方。
5. 用溫水而不是熱水。
6. 按照順序，從最乾淨的身體部位開始洗，直至最髒的部位。從臉開始洗，只用水洗，最後清潔尿片周圍區域。如有肉眼可見的污垢（如尿片周圍區域和手上），可使用溫和的無香肥皂清洗。
7. 用溫和的無香肥皂或嬰兒洗髮水給寶寶洗頭，然後沖洗乾淨。
8. 將她放在毛巾上，輕輕拍乾。動作要快，因為寶寶身體降溫很快。確保皮膚褶皺的地方也擦乾。



伴侶同行

您可以做些甚麼

坐在浴缸裡，讓您的伴侶把寶寶遞給您。洗完澡後，先把寶寶遞出去，再起身。

需要特別護理的部位

眼睛

用乾淨的濕布，沿內眼角至外眼角的方向擦拭。

耳朵

把毛巾裹在手指上，僅清潔耳朵的外部。不要使用棉籤。

生殖器

輕輕擦拭女寶寶的大陰唇。不要拉伸男寶寶的包皮。

牙齒和牙齦

每天用一塊乾淨的濕布擦拭牙齦。寶寶第一顆牙露出後，用嬰兒專用的軟毛牙刷，每次用一顆米粒大小的含氟牙膏，早晚各刷牙一次。

臍帶

保證臍帶周圍乾燥。洗澡和換尿片後，用濕棉籤或毛巾擦拭並充分乾燥。給寶寶換上尿片時，應向下折疊尿片，使之不超過臍帶部位。臍帶脫落後（大約5到15天），連續幾天清潔肚臍部位。如果臍帶部位發熱、紅腫，肚臍分泌物有異味，或該部位始終不乾結，請與您的醫護人員聯繫。

指甲 / 趾甲

保持寶寶的指甲 / 趾甲修剪整齊，以免她不慎抓到自己。趁寶寶睡覺或有睡意時給她修剪指甲，這時候寶寶的雙手是放鬆、靜止的；也可以等到寶寶洗浴後，這時候指甲較軟。要用不太鋒利的剪刀，或是指甲銼。腳趾甲要平著修剪，以免趾甲內嵌。

哪些情形屬於正常？

出牙通常在寶寶3個月至一歲之間開始。大多數寶寶在六個月左右會長出第一顆牙齒。一旦開始出牙，這個過程會持續大約2年不間斷。

您可以做些甚麼

出牙期間，有些寶寶並不會感到不適，還有些寶寶則會覺得很不舒服，並因此哭鬧。

如果寶寶感到不適，您可以透過以下方法幫助其緩解牙齦酸痛：

- 讓她啃咬預先在冰箱（而不是冷凍櫃）中降溫的乾淨的出牙環或濕布
- 用乾淨的手指或軟布為她擦拭並按摩牙齦

不要使用以下物品：

- ✗ 出牙專用的凝膠或藥膏，它們可能導致寶寶的咽喉麻痺，從而引發吞嚥困難
- ✗ 出牙項鍊，可能導致窒息
- ✗ 出牙餅乾或冷凍水果之類的食物，它們會粘在寶寶的牙齒上並引起蛀牙



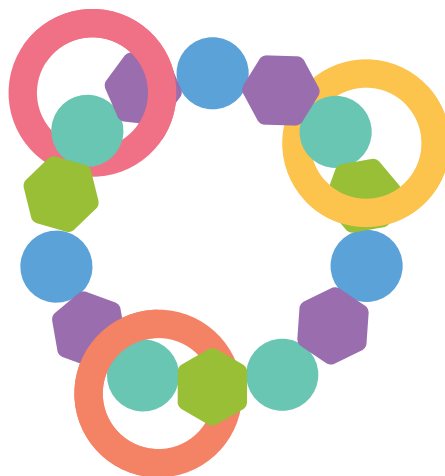
您知道嗎

出牙可能會使寶寶感到不適，但不會引起發燒。如果孩子在此期間發燒，請按照平日步驟處理（見嬰兒醫療護理）。



您知道嗎

您可以將引起蛀牙的細菌直接傳給寶寶。請保證自身口腔健康，不要把接觸過自己口腔的奶嘴或湯匙給寶寶用。



哪些情形屬於正常？

在最初數月中，寶寶一天可能會哭鬧幾個小時。這一階段有時被稱為「新生兒啼哭期」，大約從寶寶2週左右開始，可一直持續到寶寶3-4個月大。請瀏覽purplecrying.info網站，獲取更多資訊。

寶寶飢餓、不舒服、生病、疼痛或想要被抱起時，都有可能哭。啼哭並不代表寶寶不乖、生氣，也不意味著您做錯了甚麼。

您可以做些甚麼

您也許得不斷嘗試，才能知道寶寶的真正需求。今天有效的方法，也許明天就不起作用了。可以嘗試：

- 更換尿布
- 餵食和拍嗝
- 檢查寶寶身上是否暖和，但不過熱
- 把他抱在您的胸口
- 播放輕柔的音樂，輕聲哼唱或給他唱搖籃曲
- 打開吸塵器、乾衣機、魚缸增氧機、洗碗機等電器，或使用白噪聲機
- 讓寶寶含安撫奶嘴、出牙環，或給他最喜歡的毯子或毛絨玩具
- 抱著寶寶輕輕搖擺，帶他散步，或著把他放在嬰兒鞦韆上
- 帶寶寶乘車，或將寶寶放在手推車中，帶他散步



重點提要

有時候，您做甚麼都無法讓寶寶停止哭泣。最重要的是保持冷靜，並在需要時稍事休息。請記住，這是一個正常的階段，它會有結束的一天。

保持冷靜

寶寶如果不停地啼哭，您感到沮喪和生氣是很正常的。

您可以把寶寶輕輕放到安全的地方（例如嬰兒床），然後控制自己的情緒，可以嘗試：

- 深呼吸並數到10
- 暫時離開房間幾分鐘，抱著枕頭哭一場，或在原地跑跑步
- 打電話向親朋好友求助
- 等自己冷靜下來，再試著去安撫寶寶

請記住——讓寶寶哭幾分鐘，不會對他造成傷害。



危險

搖晃寶寶非常危險，即使只晃動幾秒鐘，也可能造成寶寶大腦受損、失明甚至死亡。

絕不可搖晃寶寶。務必讓每一位照顧寶寶的人都學會如何應對寶寶的啼哭。



故事分享

當時我下車就走，把丈夫和寶寶留在車內。寶寶一直哭個不停。我休息了一下，哭了一場，又回到了車裡。為人父母就是這樣吧——盡力而為就好。

尋求幫助

如果您無法應付寶寶的哭泣，可以嘗試：

- 與伴侶溝通，瞭解如何相互支持
- 找到一個在您無法控制自己時，能馬上與之溝通的人
- 瞭解其他父母是如何應對的
- 諮詢您的醫護人員，也可致電8-1-1與HealthLink BC聯繫，或訪問purplecrying.info



尋求護理

如果寶寶不停啼哭、哭聲較平日更響亮，或有發燒或嘔吐症狀，請與您的醫護人員聯繫。

防曬安全



您知道嗎

寶寶的肌膚很敏感，即使在多雲的天氣裡，也可能被曬傷。

不滿6個月的寶寶不應使用防曬產品，但您可以採取以下方式，幫助寶寶防曬，避免其體溫過高：

- 待在陰涼處，尤其是在寶寶出生後的第一年裡
- 切不可將寶寶獨自留在車裡
- 每小時都要讓寶寶飲水
- 給寶寶戴寬沿帽，選擇能遮住頸部、但不系帶的帽子
- 讓寶寶穿著寬鬆的淺色衣物，並戴遮陽鏡
- 寶寶滿6個月後，可將SPF 30（或指數更高）的防水防曬產品塗抹在任何衣物未遮蓋的部位



肚肚時間（俯臥時間）

每天讓寶寶在大人的看護下，俯臥一段時間，並重複幾次這樣的練習，這有助於避免寶寶頭部出現扁平區域，也能幫助他學習翻滾和爬行，同時增強其頸部、背部和手臂的肌肉。



腦力開發

寶寶的肚肚時間（俯臥時間）裡，讓他們看有趣的物品。與寶寶說話，唱歌給他們聽。或是借此機會，讓其他家庭成員與寶寶待在一起。



危險

不要讓寶寶單獨進行俯臥練習，也要確保寶寶俯臥時毫無睡意。



具體步驟

引導寶寶，讓他們享受肚肚時間（俯臥時間）

1. 寶寶出生後即可開始這一練習。
2. 您也親身參與。
3. 讓寶寶俯臥在您的腿上、胸前，或是其他安全、牢固的地方。
4. 將毛巾捲起，墊在寶寶胸前，同時用手扶著寶寶的下巴，予以支撐。
5. 撫摸寶寶或給他按摩。
6. 一開始，只讓寶寶進行很短時間的俯臥練習，然後逐漸增加到每天總計30分鐘。

出生時提供的醫療護理

治療方法

注射維生素K

注射該針劑，以提高寶寶體內的維生素K水平，防止嚴重出血。如果您不希望醫護人員給寶寶打針，寶寶也可口服維生素K。

眼部治療

分娩期間您陰道中的某些細菌會進入寶寶眼中，給寶寶塗抹抗生素眼膏，可防止這些細菌引發感染。如不予以治療，部分感染可導致失明。



您知道嗎

如果您不願讓孩子接受任何治療手段，可以選擇拒絕，但前提是您應當瞭解所有相關資訊。若有疑問或擔憂，請諮詢您的醫護人員。

篩查

新生兒篩查

輕刺寶寶的腳後跟抽取血樣，以確定有無必要需要進一步檢查寶寶是否患有罕見的嚴重疾病。及早治療，能預防發育遲緩、生長問題，以及危及生命的病症。若篩查結果為陽性，並不一定意味著寶寶患有某種病症，只表明他可能需要接受進一步檢查。篩查可在您和寶寶出院前進行，如果您是在家中分娩，醫護人員會在您家中進行篩查測試。



試試這些

抽取血樣時，您要安撫寶寶的情緒，嘗試肌膚相觸地將其抱在懷中或哺乳，以此減輕他的疼痛。

早期聽力篩查

篩查測試可在意願、公共衛生辦公室以及社區聽力診所進行。寶寶的聽力狀況並非一成不變，因此，如果您將來對孩子的聽力、言語或語言發育情況有所擔憂，應再次讓寶寶接受檢查。



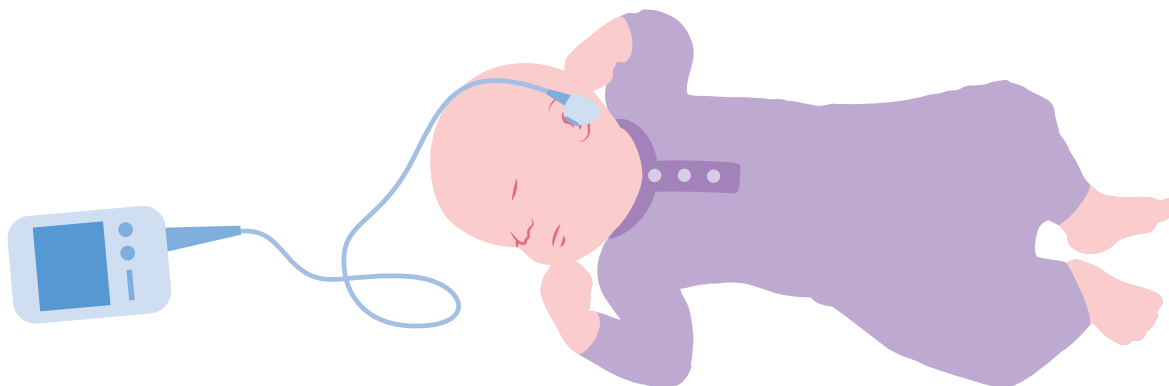
您知道嗎

如果寶寶未能通過早期聽力篩查測試，則需要接受進一步檢查，但這並不意味著他一定有聽障問題。

選擇性干預

包皮環切術

切除陰莖前端包裹皮層的手術。加拿大兒科學會不建議孩子接受包皮環切術，醫療服務計畫（MSP）也不報銷該手術費用，但您仍可根據自身的信仰和傳統進行選擇。請您留意，包皮環切術不一定要在嬰兒期進行。



免疫接種

甚麼是免疫接種（「打疫苗」/「疫苗接種」）？

在孩子未患病時，就為其做好防護，讓其有能力抵禦疾病。

免疫接種的作用

免疫接種能使免疫系統產生抵禦病菌的蛋白質（「抗體」），從而幫助我們保持健康。您讓寶寶接種了預防某種疾病的疫苗，她便具有了抵禦這一疾病的能力。

為何要免疫接種？

免疫接種是幫助孩子預防嚴重疾病的最佳途徑，這些疾病包括：

- 麻疹和德國麻疹（也稱「風疹」）
- 流行性腮腺炎
- 乙型肝炎
- 白喉
- 破傷風
- 哮喘（「百日咳」）
- 小兒麻痺
- 腦膜炎
- 水痘
- HPV引起的癌症
- 流感（「流行性感冒」）
- 輪狀病毒

由於加拿大推行免疫接種，上述部分病症目前在本國已很罕見。但引發這些病症的病菌依然存在，沒有接受免疫接種的孩子仍可能患病。



您知道嗎

您給自己的孩子接種，也是在保護更廣泛的公眾群體。隨著更多的人接受免疫接種，疾病將更不易傳播，從而使最易染病的高危人群（例如長者、年幼尚不能接種的嬰兒）更加安全健康。

何時進行免疫接種

請您務必讓寶寶按時接種相應疫苗。部分疫苗只需接種一劑或兩劑，有些疫苗則需接種若干劑。

在卑詩省，兒童通常需在2個月、4個月、6個月、12個月、18個月、4-6歲、11歲（6年級）和14歲（9年級）時接種，但這一時間表也有可能發生變化。如有任何疑問，請諮詢您的醫生或公共衛生護士，瀏覽immunizebc.ca網站，或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC。



試試這些

在接種前、接種時、接種後，您可以給寶寶哺乳，或肌膚相觸地把她抱在懷中。您的懷抱會使寶寶感到舒適，吮吸動作會分散寶寶的注意力，您的乳汁中也含有能平撫寶寶情緒、緩解其疼痛的物質。

流感針

年滿6個月的嬰兒及其看護人士，應在每年流感季節接種流感疫苗。幼童感染流感後出現重症的風險相對更高。



試試這些

使用兒童健康護照 / Child Health Passport（可向您的公共衛生護士索取）或immunizebc.ca應用程式來追蹤孩子的免疫接種情況。

免疫接種是否安全？

免疫接種非常安全，部分孩童接種後可能會出現肌肉痠痛或低燒，但症狀通常很輕，且只持續1-2天。



您知道嗎

免疫接種後出現嚴重反應（例如高燒）的概率極低。疾病的危害遠勝接種反應的危害，因此不給孩子接種疫苗，反而會使其暴露於更大的危險之中。

常見健康問題

耳朵感染

耳朵感染，是嬰幼兒出現聽力問題的最常見原因。

您如何知道寶寶的耳中有感染？

出現耳朵感染的寶寶，可能會：

- 煩躁不安
- 感到疼痛
- 將手或拳頭靠近耳朵
- 發燒
- 耳中有液體滲出
- 聽力不佳

您可以做甚麼

如果寶寶出現上述症狀，請立即就醫。



您知道嗎

居住環境中能接觸到香煙煙霧的寶寶，更容易發生耳朵感染。

內斜視（對眼）

寶寶未滿6個月時，這是正常現象。

您如何得知？

如果寶寶的雙眼始終向內斜視，或出生6個月後仍有此症狀，便可能已經患病。如果家族中有內斜視病史，寶寶患病的概率也會更高。

您可以做甚麼

與您的醫護人員溝通，或撥打8-1-1聯繫HealthLinkBC。

鵝口瘡

一種正常的酵母菌（念珠菌）過度繁殖生長，便會導致鵝口瘡感染。

您如何得知？

得了鵝口瘡的寶寶，可能會：

- 口內出現白點，或尿布接觸的皮膚上起紅疹
- 不願哺乳
- 體重增加過緩
- 煩躁不安，脾氣不佳

您可以做甚麼

在患處塗抹抗真菌乳膏，可治療鵝口瘡。哺乳期間，媽媽和寶寶可能會將感染傳給彼此，所以兩人都需要接受治療。鵝口瘡通常不太嚴重，但您仍需至醫護人員處求診。



試試這些

如果寶寶患了鵝口瘡，您應經常更換安撫奶嘴、奶瓶咬嘴以及任何寶寶會放入口中的物品，或每天將這些物品在沸水中煮5-10分鐘。



特別注意

加拿大衛生部已警示，龍膽紫（也稱結晶紫）會增加罹患癌症的風險。哺乳期間請不要用其治療鵝口瘡或其他任何病症。

體溫高 / 發燒



您知道嗎

給寶寶量體溫時，測腋溫通常最為容易，但腋溫有時並不準確。即使寶寶的腋溫「正常」——即在36.5至37.5°C（97.8至99.5°F）之間，她依然可能已經發燒。您需要同時留意寶寶的其他表現和症狀。

您如何得知？

寶寶發燒時，可能會出現以下症狀：

- 面色潮紅、發白，多汗，或後頸皮膚發熱
- 進食 / 哺乳情況不佳
- 對平日喜愛的事物表現得興趣寡然
- 尤為困倦



具體步驟

給寶寶測量體溫

1. 將電子溫度計的前端放在寶寶腋下正中位置。
2. 讓寶寶的手臂貼緊身體。
3. 安撫寶寶的情緒，分散其注意力。
4. 溫度計蜂鳴時，輕輕地將其從寶寶腋下取出。
5. 在另一側腋下重複上述步驟。

不要使用水銀溫度計 / 玻璃溫度計（存在安全隱患）、前額測溫條、奶嘴測溫計或耳溫計（讀數不準確）。直腸溫度非常準確，但前提是您必須有專門的溫度計，並且醫護人員已告知您正確的使用方法，且您對這樣做也不會感到不適。

方法	正常體溫範圍
腋下	36.5 至 37.5°C (97.8 至 99.5°F)
耳內	35.8 至 38°C (96.4 至 100.4°F)
口腔	35.5 至 37.5°C (95.9 至 99.5°F)
直腸	36.6 至 38°C (97.9 至 100.4°F)

您可以做甚麼

如果寶寶出現發燒跡象，或是其體溫已超過上表上的正常範圍，請諮詢您的醫護人員，或致電8-1-1與HealthLink BC聯繫。讓寶寶多哺乳（或讓她攝入更多水分），並脫去厚重的衣物。

醋氨酚（Tylenol / 泰諾）能有效緩解症狀，但給寶寶用藥前，請諮詢您的醫護人員或HealthLink BC（致電8-1-1）；用藥時，請遵循包裝上的指示說明。



緊急醫療狀況

如果寶寶還未滿3個月且出現發燒，請立即向醫護人員求診，以排除罹患嚴重疾病的可能。



危險

切勿給寶寶服用阿司匹林或其他任何含有乙醯水楊酸（ASA）的藥物，這些物質可能會損傷他的大腦和肝臟。如果寶寶還不滿6個月，請在諮詢醫護人士後，再給寶寶服用布洛芬（兒童專用Advil 或 Motrin）。在給寶寶使用任何新藥物之前，請務必先諮詢您的醫護人員。

食物過敏

進食後發生的潛在危險反應。

您如何得知？

食物過敏反應的程度從輕微到嚴重不等，通常在吃下食物的幾分鐘後便有症狀。寶寶可能會出現蕁麻疹、皮膚發紅、起皮疹、鼻塞、流鼻水、眼部刺癢、流淚等症狀，也可能伴有咳嗽或嘔吐。

一旦對某種食物過敏，那麼每次吃到這種食物時，都會發生過敏反應。

部分孩子在成長過程中，食物過敏會逐漸消失。醫護人員可以為孩子診查，確定孩子是否依然對某些食物過敏。

您可以做甚麼

如果您認為寶寶對某種食物過敏，請不要再餵食這種食物，並諮詢您的醫護人員。



試試這些

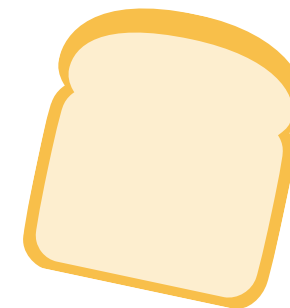
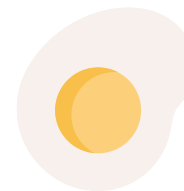
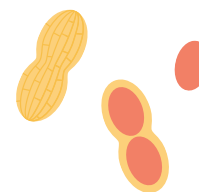
母乳餵哺有助於預防過敏。請參閱[瞭解食物過敏](#)，學習如何逐步將常見的食物過敏原納入寶寶的飲食中。



緊急醫療狀況

如果孩子出現以下任何症狀，請立即撥打9-1-1。

- 口舌或咽喉腫脹
- 不斷增多的蕁麻疹塊
- 呼吸或吞嚥困難
- 不停地咳嗽或氣喘
- 聲音嘶啞或啼哭
- 面部或嘴唇蒼白或發紫
- 虛弱、無力或暈倒



黃疸

因血液中膽紅素水平過高而引起一種疾病，表現為皮膚和眼白發黃。

您如何得知？

黃疸症狀一般在寶寶出生後的第一週裡發生於其面部和胸部，可持續數天。絕大多數情況下，增加哺乳次數，症狀便會自行消退。寶寶出院前，醫護人員可能會為其檢查是否有黃疸症狀。在此後隨診時，您的醫護人員也會做相關檢查。



緊急醫療狀況

在罕見的情況下，黃疸可能非常嚴重，如不予以治療，可引發長期病症。如果寶寶看起來很睏倦，不願飲水，並且皮膚或眼白發黃，請立即致電醫護人員。

尿片疹

尿片周圍區域因潮濕、酵母菌感染，或是接觸到肥皂、香水或油而發紅、疼痛。

您可以做甚麼

您可採取以下方法，緩解尿片疹症狀：

- 尿片被弄濕或弄髒後，立即更換
- 清潔寶寶時僅用乾淨的溫水，不要用肥皂，然後充分拍乾，再抹上薄薄一層含鋅乳膏
- 每天有幾段時間不給寶寶使用尿片
- 使用無香型的祛味劑和濕巾
- 清洗布尿片時，在水中加入醋
- 不要給寶寶穿塑料隔尿褲

如果尿片疹5天後仍不見好轉，或疹子主要長在皮膚褶皺處，又或是出現水泡、流膿、起屑、塊狀結痂等症狀，請聯繫您的醫護人員。

其他皮疹

您如何得知？

寶寶出生後的幾週裡，臉上可能會長出凸起的小白點（「新生兒痤瘡」）。出生後最初的幾個月中，身上也可能出現紅色斑點。

您可以做甚麼

這兩種皮疹都會自行消退。如果皮疹突然變紅、發癢並出水，請聯繫醫護人員。

可嘗試以下方法，減輕寶寶不適：

- 讓寶寶保持溫暖即可，不要太熱
- 每隔一天或兩天，給寶寶洗溫水浴，洗浴時間要短
- 給寶寶穿全棉衣物
- 用少量不添加藥物成分的無香型乳液塗抹身體，幫助保濕
- 不要使用帶香味的肥皂、乳液或衣物柔軟劑



您知道嗎

寶寶的肌膚非常敏感，塗抹的產品越少越好。先用少許產品在寶寶的皮膚上進行測試，此後也應儘量少用。諮詢醫護人員，瞭解哪些產品適合寶寶使用。

脂溢性皮炎

您可以做甚麼

寶寶的頭皮上有些許皮屑，是正常現象。如果皮屑較脆，可嘗試將一滴無香味的油在患處抹開，然後輕輕捋去皮屑，再將油跡沖洗乾淨。

咳嗽和打噴嚏

新生寶寶會咳嗽、打噴嚏，但這是為了疏通鼻子和肺部，並不意味著寶寶感冒了。除非醫護人員建議，否則不要給寶寶服用止咳藥或感冒藥。

便秘

您如何得知？

出生數週後，有些寶寶每天都會排便，有些則可能每週僅排便一次。二者都是正常現象。即使寶寶沒有便秘，他在排便時也可能發出用力的聲音，面頰漲紅。

您可以做甚麼

如果出現以下情況，請與您的醫護人員聯繫，或撥打8-1-1聯繫HealthLinkBC：

- 出生不到2週的寶寶每天排便少於2次
- 糞便乾硬，寶寶排便困難，且這種情況持續超過一週
- 糞便中帶有顏色鮮亮的血

只可給寶寶使用醫護人員開具的瀉藥、栓劑和灌腸劑。



您知道嗎

嚴格母乳餵哺的寶寶極少便秘。

嘔吐

您如何得知？

大多數寶寶都會吐。有時寶寶打嗝，也會帶出一些吐出物，但寶寶一般不會因此而不適。

嘔吐則是更為強迫式的身體反應。如果寶寶吐出的液體超過幾湯匙，就可能發生脫水。

甚麼是噴射狀嘔吐？

乳汁或配方奶從口中非常強勁地呈弧形噴射而出，有時甚至會噴射幾英尺遠。噴射狀嘔吐通常在餵食後立即發生，但也可能在數小時後發生。部分情況下，這意味著寶寶胃部和腸道之間的通道過窄，也就是所謂的「幽門狹窄」。幽門狹窄可以治癒，但需要立即進行治療。



緊急醫療狀況

如果出現以下情況，請立即聯繫您的醫護人員：

- 寶寶喝不進水，或看起來已經脫水
- 吐出物中有血跡
- 寶寶吐時發生噎塞、口堵或面色青紫
- 發生噴射狀嘔吐

腹瀉

您如何得知？

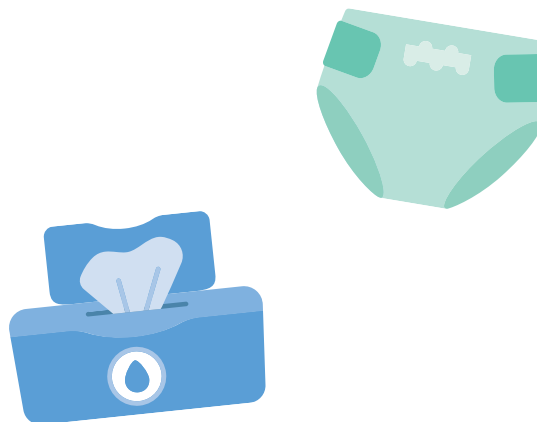
如果寶寶糞便稀稠，且臭味明顯，可能是發生了腹瀉。一般來說，腹瀉可在家中自行治療，您只需給寶寶餵食大量奶水或配方奶（如果寶寶一直在喝配方奶），情況便會有所好轉。



緊急醫療狀況

腹瀉導致的脫水，會使寶寶很快生病。如果寶寶出現以下情況，請立即就醫：

- 非常睏倦，難以叫醒
- 口舌極乾
- 眼睛極乾，沒有眼淚，或較平日眼淚更少
- 較平日排尿更少，24小時內濕尿片不足4片
- 頭部出現柔軟的凹陷區域
- 心跳加速
- 眼窩凹陷
- 皮膚灰白



頭部扁平區域

寶寶的頭骨柔軟，所以如果始終由頭部的同一區域承重，這一區域可能會變的扁平，但未來很可能會漸漸復原。

您可以做甚麼

您可以採取以下方法，防止頭部某一區域扁平：

- 每天進行數次肚肚時間（俯臥時間），其間應確保寶寶非常清醒，且有人在旁照看（見健康習慣）
- 抱著寶寶時，常常變換姿勢
- 每天輪換寶寶睡眠時的方向，交替睡在嬰兒床的兩頭（始終確保寶寶仰臥）
- 寶寶每次坐在彈力椅、嬰兒鞦韆、嬰兒推車和汽車座椅中的時間不應超過1小時



您知道嗎

寶寶頭部出現扁平區域，並不會影響其大腦發育。



試試這些

如果要長途駕車，請每小時停車休息，並將寶寶從汽車座椅中抱出。

保障嬰兒安全

基本衛生問題

遵循以下建議，保障家人健康：

- ✓ 在以下時候，用肥皂及水清洗雙手，至少15秒鐘：
 - 給寶寶餵食 / 哺乳前
 - 如廁後
 - 更換尿片後
 - 觸摸寵物後
 - 咳嗽或打噴嚏後
- 也要教育家中其他子女經常洗手。

- ✓ 高腳寶寶椅、圍兜、飲食區每次用後都要清洗 / 擦洗乾淨
- ✓ 用自製漂白劑（1茶匙漂白粉兌1升水）擦拭嬰兒床、嬰兒推車、尿布台、地板

常見安全問題

採取以下措施，讓家人更安全：

- ✓ 寫下緊急電話號碼，放在家中座機邊，同時在手機中存入
- ✓ 學習基本的急救知識和操作
- ✓ 安裝滅火器以及煙霧和一氧化碳探測器，每年夏令時開始和結束時檢查電池狀況，同時計劃一條火災逃生路線
- ✓ 確保室內無煙環境

- ✓ 將鬆動的地毯、迷你百葉簾（可能含鉛）和垂墜的拉線妥善收好
- ✓ 書架和其他家具要牢固地釘在牆上
- ✓ 不要抱著寶寶喝熱飲或烹飪
- ✓ 將家中熱水器的溫度調至49°C（120°F）以下
- ✓ 確保將清潔劑、化學品以及鈕扣、硬幣等小物件放在嬰兒夠不到的地方

請參閱《孩子的第一步》，進一步瞭解如何在家中做好兒童安全防護。



您知道嗎

以下這些時候，寶寶最有可能受傷：您注意力不集中、感到睏倦時；寶寶感到疲倦時；您沒有為寶寶的下一個發育階段（例如翻身或爬行）做好充分準備時。寶寶安全防範，是一個持續的過程，隨著寶寶的不斷成長，您應做好相應的防護工作。



試試這些

抱著 / 背著寶寶時，要格外小心。不要同時再拿其他重物，上下階梯時，始終要騰出一隻手來握住扶手。

嬰兒用品



特別注意

使用任何二手設備前，請查詢 canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety 網頁，查看該產品是否有因安全隱患而召回的通知。

更安全的玩具

選購：

- 質地柔軟
- 不含有毒物質
- 可水洗
- 不帶小部件
- 放入口中的玩具，要選擇非塑料、非乙烯制品



您知道嗎

加拿大禁止銷售嬰兒學步車。學步車移動過快，可能導致孩子頭部受傷。您可以帶孩子去活動中心。

更安全的嬰兒床

請參閱睡眠。

更安全的嬰兒遊戲床

選購：

- 織網細密的嬰兒遊戲床，確保小拇指無法從網中穿出
- 最多帶雙輪
- 高度至少為48釐米（19英吋）
- 邊緣不粗糙、不鋒利，零件完好不鬆動
- 鉸鏈不會夾到寶寶，也不會突然鬆脫
- 沒有直徑3-10毫米（1/8 至 3/8 英吋）的洞
- 扶手或床墊完好無開裂
- 不含小部件，以免寶寶發生噎塞

透過以下方法保證安全：

- 不要在寶寶身邊放任何圍巾、項鍊、拉線、厚毯、枕頭或大型玩具
- 確保遊戲床各邊都完全升起並固定好

更安全的嬰兒車

選購：

- 內置五點式安全帶
- 煞車靈敏
- 車輪牢固
- 邊緣不粗糙、不鋒利，零件完好不鬆動

透過以下方法保證安全：

- 不要將您的手袋或較沈的包裹搭在嬰兒車把手上



特別注意

如果寶寶還不滿1歲，頸部肌肉力量較弱，他坐在嬰兒車中時請不要推車慢跑。始終要繫好五點式安全帶。

更安全的嬰兒背帶

前置型背帶

選購：

- 牢固、帶襯墊的頭部支撐
- 腿部開口不能過大，以防寶寶向下滑出
- 適合寶寶的身形尺寸（核對體重要求）

後置型背帶

選購：

- 底座寬厚

透過以下方法保證安全：

- 等寶寶能自己坐起來了，再使用後置型背帶
- 不要將其用作汽車座椅
- 寶寶坐在背帶中時，絕不可將其放在桌上或檯面上
- 始終要保證繫好綁帶，扣好安全扣

背巾和裹布

選購：

- 貼身
- 寶寶的臉和頭部不被遮擋
- 沒有撕裂或破損

透過以下方法保證安全：

- 始終要確保寶寶的臉不被遮擋（「看的見，親的到」）
- 時常查看寶寶的狀況
- 確保寶寶的下巴沒有下沉至胸前
- 將寶寶放入和抱出時，要小心操作
- 您彎腰時，要抱住寶寶
- 不要將您的大衣裹在寶寶外面
- 如果寶寶只有4個月甚至更小，您需格外小心；如果是早產寶寶，請向醫護人員諮詢是否可使用



特別注意

滑雪、慢跑、騎車、烹飪或進行任何可能傷及寶寶的活動時，不要使用嬰兒背帶、背巾或裹布。

更安全的奶嘴

選購：

- 一體式的設計
- 咬嘴部分連接牢固
- 沒有線繩（使用帶短絲帶的夾子代替，且僅當寶寶沒有在睡覺時）
- 沒有連帶玩具或毛絨玩具

透過以下方法保證安全：

- 首次使用前，需將其沸水中燙煮5分鐘，然後完全冷卻
- 用溫肥皂水定期清洗
- 每兩個月換一個新的，若已變黏、開裂或磨損，則立即更換
- 若寶寶生了鵝口瘡，則應每日換新，或將其沸水中燙煮5至10分鐘



危險

寶寶出牙時不要讓他啃咬奶嘴。奶嘴可能會破碎導致寶寶窒息。



您知道嗎

用您自己的嘴清潔奶嘴，或將其浸入蜂蜜或糖漿中會導致孩子出現齲齒。

更安全的汽車座椅

選購：

- 帶CMVSS認證標誌
- 至少有2個肩帶插槽

請瀏覽**bc.ca.com/community/child-car-seat-safety** 網頁，瞭解更多資訊。



選擇適合孩子的座椅：

嬰兒座椅 vs. 兒童座椅：

寶寶出生後，應使用嬰兒座椅，直至其體重超出嬰兒座椅的承重上限。然後再開始使用可折疊式兒童座椅。

向前 vs. 向後：

對寶寶來說，座椅向後是最安全的；在寶寶年滿1歲且體重達到10公斤（22磅）之前，您必須使用向後的汽車座椅。儘可能繼續讓孩子向後而坐，即使寶寶不得不稍微屈起雙腿，也不要立即更換座椅。當寶寶達到向後座椅的承重上限，或其頭部距座椅頂端已不足2.5釐米（1英寸）時，您就應當更換 / 調整座椅了。可以選擇其他能讓寶寶繼續向後坐的產品，也可以將現有座椅轉向。

新座椅 vs. 二手座椅：

不建議您使用二手座椅，也不要使用曾遇車禍或已超過使用期限的座椅。這些座椅上的塑料可能已破損或不再牢固，也有可能安全標準發生了變化。如果您選擇使用二手座椅，請仔細檢查，並留意是否有任何產品召回通知。



危險

寶寶坐在汽車座椅中時，切勿將其放在桌上、檯面上，或任何可能跌落的地方。

切勿將向後的嬰兒座椅安裝在有安全氣囊的座位上。

切勿讓寶寶獨自留在車內，即使幾分鐘也不行。



具體步驟

把寶寶放入汽車座椅中

1. 固定好安全肩帶，在其和寶寶的鎖骨之間留出1指距離。
2. 將前胸安全扣提至寶寶的腋窩高度。
3. 確保肩帶在肩部或肩部稍下的位置。當寶寶的肩膀與下一個最高的插槽齊平時，請將肩帶位置提高。
4. 僅用座椅隨附的物品進行支撐，切勿自行使用其他頭枕、捲起的毛巾或毯子。
5. 給寶寶穿上衣袖、褲腿分明，且不太厚重的衣物。
6. 即使需要蓋毯子，也應先將寶寶固定在座椅中。



具體步驟

安裝汽車座椅

1. 根據製造商提供的步驟，將座椅放在汽車後座上，確保寶寶坐入時面朝後方。
2. 壓低座椅提手。
3. 將座椅向後仰，但角度不要超過45°。如果寶寶坐入時頭部仍會向前倒，您需要將座椅再後仰一些。
4. 用通用的固定裝置或汽車安全帶將嬰兒座椅固定好。查閱汽車用戶手冊，看看是否需要使用鎖扣進行固定。

寶寶的成長發育

大腦發育

在思考如何支持寶寶的成長時，我們通常會考慮這些基本要點：讓他們舒適、安全，並確保他們睡好吃飽。

那麼，我們應當如何支持寶寶的大腦發育？

寶寶的成長發育從大腦開始

孩子初臨人世的經歷，是他們構築大腦生理結構的關鍵。儘管每個孩子的成長都有自己的節奏，但健康的大腦可以為各個領域的發展提供支持。這意味著，在孩子出生後的頭幾天、幾個月和數年中，您應盡您所能，支持其大腦健康發育，這有助於促進寶寶今後的終身健康。



重點提要

早期經歷在塑造幼兒大腦方面起著重要的作用。紮實的大腦發育，能為寶寶其他方面的成長提供支持。



您知道嗎

加拿大兒科醫師學會建議，寶寶2歲前不要讓其看任何螢幕 / 屏幕。請參閱《[孩子的第一步](#)》瞭解更多相關資訊。

如何促進寶寶的大腦發育？

與寶寶溝通，有助於其大腦發育。專家將兒童及其看護者之間的這種促進大腦發育的時刻，稱為「發球與回球」式互動（serve and return interactions）。

甚麼是「發球與回球」式互動？

以溫暖、支持、熱情的方式關注並回應孩子想要與您傳達的內容。把這想像一場看護人與孩子之間的網球賽。但是雙方並沒有隔著網將球擊來擊去，他們在透過諸如觸碰、聲音、語言、笑容和眼神接觸等方式傳遞交流。

「發球與回球」式互動有助於為孩子的大腦發育奠定堅實的基礎，並支持所有未來的發展，也有助於在您和孩子之間建立依戀關係（見[培養依戀關係](#)）。

這些時刻單獨看起來可能顯得短暫且無關緊要。但是在嬰幼兒階段，許多的「發球與回球」式互動有助於在孩子的大腦中建立新的通路並鼓勵他去學習。

每次積極的互動都為寶寶將來的發展奠定了堅實的基礎。這些互動合在一起，有助於他在從學習閱讀、應對壓力到建立健康的人際關係等所有方面取得成功。



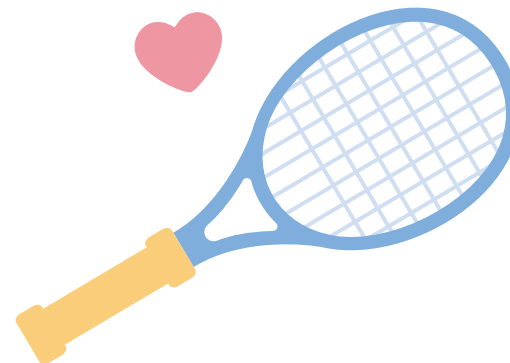
試試這些

與寶寶玩耍時，請將手機放到一旁，這樣您就可以專注於他。



您知道嗎

即使給予寶寶再多的關注，也不會將他寵壞。寶寶哭鬧、不開心，並不代表他不乖，這只是他在表達自己有需求。請參閱[啼哭](#)，瞭解在寶寶哭個不停時，該如何應對。





具體步驟

進行「發球與回球」式互動

- 多多關注寶寶，留意他發出的訊號。
- 注意他的興趣所在，無論是鮮豔的顏色、毛茸茸的狗還是旋轉的輪盤。
- 經常和他說話。聊聊你們在做甚麼，他看到了甚麼，以及甚麼可以吸引他的注意力。
- 當他哭泣或難過時抱抱他、安慰他。
- 寶寶微笑時，你也朝他微笑。
- 寶寶發出「咕咕」聲時，您也向他發出同樣的聲音。
- 儘可能多地眼神接觸。
- 唱歌。
- 玩些簡單的遊戲，比如「偷偷看」(peek-a-boo)。
- 給寶寶讀書，如果他對書中某些內容感興趣，您要做出回應。
- 如果寶寶看向某件物品，說出物品名稱。
- 抱著他，撫摸他，讓他與您肌膚相觸。



參見本書各處的**腦力開發**文本框，以獲得更多透過每日活動促進寶寶大腦發育的方法。



寶寶的成長發育

身體發育

每個寶寶都是獨一無二的，會以自己獨特的節奏成長。但絕大多數寶寶都會經歷數個里程碑時刻。
出生後的頭幾個月裡，寶寶每天要睡15個小時左右。他的視力、聽力會逐漸變得敏銳，大腦也在不斷發育。

1個月

- 出生後體重首先下降，然後每週增重120至240克（¼至½磅）
- 頭部需要支撐
- 能辨認出您的聲音，會被噪音嚇到

2個月

- 俯臥時能將頭部稍微抬起
- 能展開雙手
- 雙眼可以同時移動，看向移動的物體
- 能夠探取物品，並短暫握住

3個月

- 能伸展手臂和雙腿
- 仰臥時能夠側向翻身
- 能抬起頭看東西、聽聲音
- 能將物品握住較長時間
- 能揮手
- 雙腿可以短暫承重
- 可能會萌出第一顆牙

4個月

- 可以在輔助下站立
- 俯臥時能夠側向翻身
- 雙臂支撐時，能坐起來
- 幾乎能完全抬起頭

5個月

- 能從俯臥姿勢翻身至仰臥
- 能抓到腳和腳趾
- 能在地上扭動著向前爬
- 探取物品時的準確度較高
- 將物品從一隻手遞到另一隻手上

6個月

- 能平穩地撐起頭部
- 雙臂支撐時，能背部挺直地坐起來
- 能拿住並仔細觀察小物件
- 能向兩側翻身
- 體重達到出生時的2倍



您知道嗎

新生寶寶能夠分辨出明亮、黑暗，能夠看到形狀和圖案，也能短暫地注視18-45釐米（7-18英吋）外的物品。



危險

寶寶會把各種物品放入口中，不能給他太小的物件，以免寶寶吞下。



腦力開發

- 拿起顏色鮮亮、且拍打時會發出聲響的物件。
- 讓寶寶感受不同的質地和觸感。
- 在鏡子前玩耍。



試試這些

儘可能多地和寶寶有肌膚接觸；帶寶寶出去散步，呼吸新鮮空氣；坐浴、肚肚時間（俯臥時間），您在旁看護（見健康習慣）。

寶寶一出生，您就可以開始培養彼此之間的依戀關係，這能讓孩子學會信任，學會愛，學會與他人建立情感（見 [培養依戀關係](#) 以及 [大腦發育](#)）。



危險

搖晃寶寶非常危險，即使只晃動幾秒鐘，也可能造成寶寶大腦受損、失明甚至死亡。務必讓每一位照顧寶寶的人都學會如何應對寶寶的啼哭。



腦力開發

- 寶寶哭泣或難過時抱抱她、安慰她。
- 用微笑回應寶寶的微笑，多多眼神接觸。
- 抱著她，撫摸她，讓她與您肌膚相觸。
- 讀書給她聽。



您知道嗎

寶寶才剛剛來到這個世界，您無論做甚麼，都不是在溺愛她。研究表明，被愛包圍的寶寶在各方面的表現都會更好。常常擁抱她，對她微笑，她哭泣時給予撫慰，讓寶寶得到更好的支持。

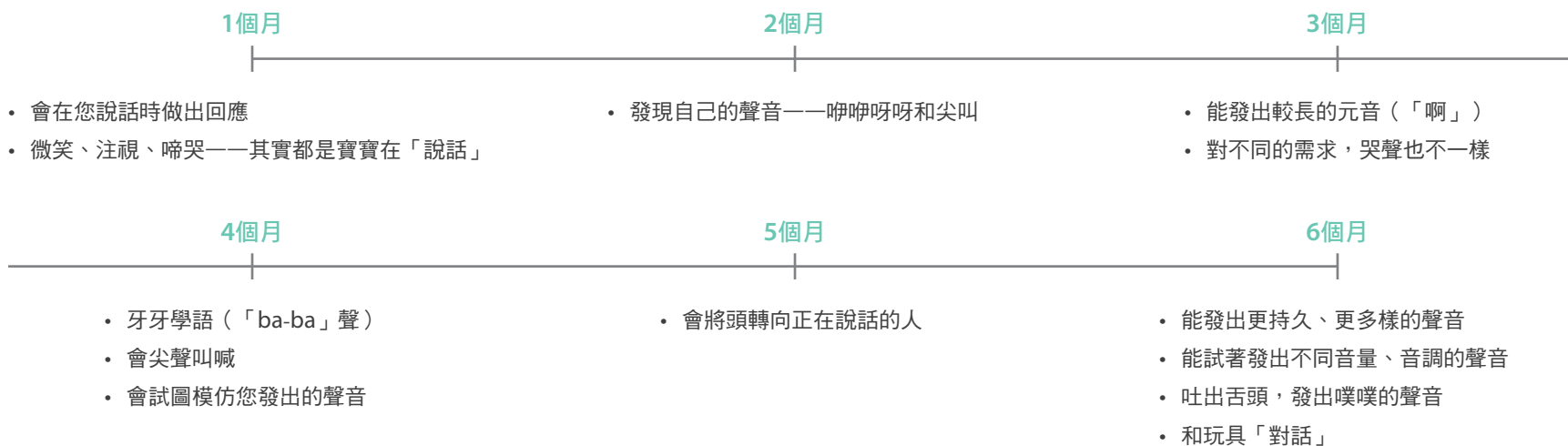


故事分享

婆婆總說我太溺愛寶寶了，常常把她抱在懷裡，寶寶一哭鬧，我就會抱起她。但我心裡清楚，這並不是溺愛，而是給予她充分的關注，培養她信任他人、遇事不慌的性格。

語言發育

最初，寶寶的哭聲就是他的「話語」。慢慢地，他將學會發出聲音，學會微笑，最終會開始說出詞彙。



尋求護理

對寶寶的發育狀況有所擔憂？請記住，每個孩子都是獨一無二的。但如果您的寶寶出現以下情況，請與醫護人員溝通：

- 身體異常僵硬或柔軟
- 2-3個月大時，仍不會看向他人的臉龐
- 異常安靜、不愛活動，或異常多動
- 不會對響聲做出回應
- 拳頭緊握
- 眼睛不會跟隨周圍的活動
- 認不出您
- 不發出聲音
- 進食特別困難



重點提要

經常和寶寶說話，只要他有與您溝通的表現，您就要做出回應。



您知道嗎

您可以用自己最流利的語言和寶寶溝通。寶寶能夠同時學習一種以上的語言，不會將它們搞混。



腦力開發

- 給寶寶唸書、講故事、唱歌。
- 給寶寶洗澡或換尿布時，給他描述您的操作步驟。
- 您對寶寶說話時，儘量讓他看到您的臉。
- 寶寶發出咕咕聲、牙牙學語時，模仿他的聲音，並做出回應。

為甚麼要母乳餵哺？

母乳餵哺對寶寶益處多多。

母乳：

- 能提供最豐富的營養
- 是寶寶在最初6個月中所需的唯一食物，並且在2年或更長時間內仍然很重要
- 會隨著您孩子的成長有所變化，所以總是能提供適宜的營養
- 易於消化
- 有助於寶寶免疫系統和消化系統的發育和正常運轉
- 促進寶寶的心理和情感發育
- 促進寶寶的健康成長

母乳餵哺的寶寶，出現以下病症的概率較低：

- 嬰兒猝死綜合症（SIDS）（見[睡眠](#)）
- 咳嗽、感冒和肺炎
- 耳朵和其他部位炎症
- 嘔吐、腹瀉、便秘及其他消化問題
- 糖尿病、兒童期白血病等嚴重疾病

母乳餵養對您有好處。

母乳餵哺能幫助您和寶寶建立牢固的情感紐帶，有助於您產後更快康復，能舒緩您和寶寶的情緒，也能消耗卡路里，幫助您達到並保持健康體重。此外，母乳餵哺還可能會降低您罹患某些疾病的風險，如乳腺癌和卵巢癌。

母乳餵哺方便易行。

只要您掌握要領，母乳餵哺通常很容易。您的乳汁已經處於適合寶寶飲用的狀態，溫度適宜，也不會給您帶來額外花銷。

母乳餵哺是一項您可以學習的技能，您也能透過許多渠道獲得支援。

您完全有可能順利進行母乳餵哺。若有疑問或擔憂，請諮詢您的醫護人員。本書的[資源](#)部分為您列出了各類支援渠道，他們都會尊重您的哺乳意願，並幫助您達到哺乳目標。



您知道嗎

本書中使用*母乳餵哺*和*哺乳*這兩個詞，指的都是寶寶在母親的乳房上直接吸吮乳汁。您也可以使用其他詞彙，例如*餵奶*或*授乳*。選擇您自己最熟悉、最樂於使用的叫法，並讓您的朋友、家人和醫護人員也採用相同稱呼。

為母乳餵哺做好準備

剛開始哺乳時，您和寶寶都有很多要學。

在懷孕期間，您就應儘可能全面地瞭解母乳餵哺的益處，學習如何在產後順利開始給寶寶哺乳。您可以考慮：

- 諮詢您的醫護人員、助產士或公共衛生護士
- 練習哺乳姿勢，學習如何讓寶寶順利銜乳
- 觀看輔導影片
- 向曾哺乳的家人朋友求教經驗
- 參加哺乳互助會或輔導團體，例如國際母乳會 / La Leche League (lllc.ca)
- 透過卑詩省哺乳輔導師協會 (bclca.ca) 尋找哺乳輔導師。
- 全面瞭解有哪些針對哺乳期家長的支援服務（見[資源](#)部分）

寶寶一出生，您就應保持與她肌膚相觸，直至她完成第一次哺乳，其後也可以繼續懷抱著寶寶這種不間斷的肌膚相觸（在寶寶出生後一小時內便開始最為理想）能為母乳餵哺打下良好的基礎。寶寶應該會尋找您的乳房，想要進食。如果沒有，您可以擠出幾滴初乳，然後再次嘗試（見[擠出乳汁](#)）。分娩後的頭幾天裡，您會分泌出少許濃郁的乳汁，這已完全能夠滿足寶寶的需求。如果出於某些原因寶寶出生後不能待在您的身邊，您可以用手擠出乳汁，以幫助身體開始泌乳，滿足寶寶所需（見[分娩時的特殊問題](#)）。

甚麼是肌膚相觸？

將寶寶貼身抱在胸前。所有寶寶都能從肌膚相觸中受益。

肌膚相觸的重要性

肌膚相觸能夠：

- 讓您的寶寶感到安全、安心
- 安撫寶寶的情緒，減少啼哭
- 使寶寶溫暖
- 保持寶寶出生後的心跳、呼吸和血糖水平平穩
- 讓您知道她何時感到飢餓
- 有助於寶寶的社交和大腦發育
- 減輕產後抑鬱

何時與寶寶肌膚相觸？

- 寶寶一出生
- 最初幾個月裡，每天都要肌膚相觸
- 寶寶需要撫慰時（例如她感到不開心，或是打疫苗時）

誰能和寶寶肌膚相觸？

- 您本人
- 您的伴侶
- 其他值得信任的看護人士

請您記住，肌膚相觸時，您必須非常清醒，請始終遵循安全睡眠的必要步驟（見睡眠）。

甚麼是初乳？

您最初分泌的乳汁，其中含有豐富的抗體和營養。初乳會在寶寶的消化道中形成保護層，幫助她抵禦感染和初次排便（「胎糞」）。

尋求支持

在正確的支持和引導下，哺乳會變得容易許多。您的伴侶、家人和朋友都可以為您提供支持。

您也可以透過以下渠道獲得專業建議和社區支援：

- 您的醫護人員
- 您的助產士
- 公共衛生護士
- 您的導樂員
- 卑詩省哺乳輔導師協會（bclca.ca）
- HealthLink BC（撥打8-1-1）
- 醫院的哺乳診所
- 家長互助團體，例如由國際母乳會 / La Leche League 組織的哺乳互助會活動（lllc.ca）

維生素D

加拿大衛生部建議，所有母乳餵養、足月出生的健康寶寶，從出生起應每天攝入400國際單位（IU）的液體維生素D。請查閱產品標籤，瞭解具體使用方式。

照顧自己

哺乳期間，您應盡量保證：

- **充足睡眠。** 寶寶睡覺時，您也應小憩片刻；不要承擔過多照顧寶寶之外的任務
- 感到口渴就喝水
- **健康飲食**（見哺乳期間保持健康飲食）
- **繼續每天服用一次含各種維生素和礦物質的產前補充劑**
- 從伴侶、家人、朋友那裡獲得支持
- 如有任何疑慮，請諮詢您的醫護人員



您知道嗎

患感冒或流感期間，也不應停止哺乳。哺乳能夠幫助寶寶預防疾病。



伴侶同行

您可以做些甚麼

- 理解母乳餵哺的重要性。
- 詢問伴侶的具體需求，以及自己可以如何幫助。
- 傾聽伴侶的疑慮，支持伴侶做出的和哺乳相關的決定。
- 帶寶寶外出散步，讓伴侶有時間休息。
- 承擔更多家務。
- 照顧家中其他孩子。

母乳餵哺的方法

用哪一側乳房哺乳？

從前一次哺乳時未用到的一側乳房開始，或是您開始哺乳時，未使用的那一側乳房。

多久哺乳一次？

出生後的第二天，寶寶會更清醒，可能需要多次哺乳（每24小時至少哺乳8次）。兩次哺乳的間隔可能不到一小時。哺乳次數會逐漸減少，間隔會拉長。

甚麼是飢餓信號？

寶寶表現出的飢餓跡象。寶寶想要進食時，可能會：

- 把手放到嘴邊
- 挪動頭部，做出尋找乳頭的樣子
- 張開嘴、舔嘴唇或做出吮吸的動作
- 在胸前或腹前握緊拳頭，彎曲手臂和雙腿，或表現得煩躁不安

寶寶啼哭，說明他已經非常餓了。先安撫寶寶的情緒，然後再哺乳，這有助於讓寶寶更順利地銜乳。

甚麼是密集餵哺？

在一段時間內多次哺乳，間隔時間較短。寶寶可能會在最初的幾天裡以及急速成長期（growth spurt）密集哺乳。

應哺乳多長時間？

寶寶會表現出想要哺乳的跡象，您應當觀察寶寶的反應，而不是一味地依賴鐘點。如果寶寶發出了飢餓信號，請將其抱到您的胸前，即使上一次哺乳才剛剛結束。

寶寶會主動吮吸幾分鐘，然後放開您的乳房。不要催促寶寶，他可能只是在您胸前休息。試著給寶寶拍嗝或變換體位，看寶寶是否會醒來並吮吸另一側乳房。如果寶寶此時仍感到飢餓，他還會繼續哺乳。

您的泌乳量

多數情況下，您能夠分泌出寶寶所需的全部乳汁。在最初的幾週裡，寶寶可能還喝不完您分泌的乳汁。如果寶寶哺乳狀況不佳，請將乳汁擠出（見擠出乳汁），以免影響您的泌乳量。

您可以透過以下方式來保證自己分泌足夠的乳汁：

- 回應寶寶的進食信號
- 頻繁哺乳，24小時內至少8次
- 哺乳後將乳汁擠出，然後安全地儲存起來，供之後使用（見擠出乳汁）。
- 每次都讓寶寶在兩側乳房哺乳，他有倦意時就換邊
- 哺乳時與寶寶肌膚相觸
- 確保寶寶牢牢地銜住乳頭
- 知道寶寶何時在積極哺乳、吞嚥乳汁
- 騰出時間照顧好自己
- 不使用配方奶進行食物補充（見食物補充）

在您剛開始哺乳時，同時用兩側乳房給寶寶餵食，有助於您分泌出足量的乳汁。等到寶寶進食較為順利且體重有所增長時，您就不必再兩側交替哺乳。

寶寶是否喝到了足夠的母乳？

根據寶寶發出的飢餓信號來決定何時哺乳，這樣寶寶吃飽了就不會再吮吸。觀察寶寶的表現，讓他來引導您。

請記住，寶寶的胃非常小——剛出生時只有一枚彈珠那麼大，10天後也只有雞蛋大小。

想要知道寶寶是否喝到了足夠的母乳，最好的方法，便是觀察他的吮吸動作，並留意是否有吞嚥聲，也可以從寶寶的增重和大小便情況來判斷。（見排便、排尿和使用尿布）。

如果您擔心寶寶喝得不夠，請諮詢您的醫護人員或公共衛生護士，也可致電8-1-1與HealthLink BC聯繫。



您知道嗎

寶寶出生後的頭幾天裡，體重會下降，這是正常現象；降幅一般為出生體重的7-10%，如果您是剖宮產或在生產時接受了靜脈滴注，降幅還會更大一些。一般來說，寶寶在兩週內就能回復出生體重，然後以每週120-240克（ $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ 磅）的幅度增重，等他4-6個月大時，體重會達到出生時的兩倍。如果寶寶出生後的最初幾天裡體重下降超過10%，請與您的醫護人員溝通，或致電8-1-1與HealthLink BC聯繫。

哺乳姿勢

良好的哺乳姿勢能幫助寶寶牢牢地銜住乳頭。選擇最適合您與寶寶的姿勢。以下方式能讓您更舒適：

- 將寶寶抱在懷中，與之肌膚相觸
- 用枕頭支撐您的手臂、背部和雙腳
- 如採取坐姿，可用足托支撐雙腳，同時在膝蓋上放一個枕頭
- 如果您需要用空出的手支撐乳房，應注意手指的位置，不要阻擋寶寶銜乳
- 在手邊放一杯水
- 請伴侶幫助您
- 牢記安全睡眠原則（見睡眠）。如果您感到自己可能會睡著，請儘量確保周遭環境不會對寶寶造成安全隱患。



搖籃式



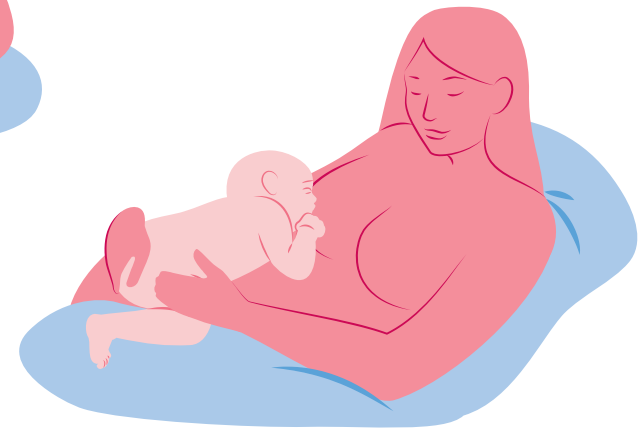
稍作調整的搖籃式



夾橄欖球式



側躺式



後仰式

寶寶銜乳

甚麼是銜乳？

銜乳是指寶寶將您的乳頭含入口中。有效銜乳能使寶寶有力地吮吸，也能讓您感到舒適。

想要確保寶寶喝到了足夠的乳汁，其中一個最好的方法，便是確保寶寶的嘴有效地銜住了您的乳頭。



具體步驟

如何讓寶寶有效銜乳

- 褪去毯子，或與寶寶肌膚相觸
- 抱起寶寶，讓他貼近您的身體。您和寶寶應該面對面，彼此腹部相觸。他的跨部應該抵著您的肋骨部位。
- 如果您需要用手支撐乳房，應確保手指不要接觸乳暈（乳頭周圍顏色較深的區域）
- 讓寶寶的下巴貼著您的乳房，鼻子朝向乳頭，等待他張大嘴（像打哈欠一樣）。
- 將寶寶抱緊，乳暈順勢滑到寶寶舌頭上，乳頭要深入到寶寶口腔後端。
- 確保寶寶大口地含住了乳房，並且他的下顎比上額覆蓋住更多的乳暈區域。



第一步



第二步

寶寶有效銜乳時：

- ✓ 您會感到很舒服
- ✓ 他的下巴會碰觸到您的乳房，而鼻子與乳房之間稍有距離
- ✓ 下嘴唇向外撇出（您可能無法看到）
- ✓ 雙頰飽滿、圓鼓
- ✓ 一陣陣地吮吸，中間略有停頓
- ✓ 寶寶不會輕易地從您胸前滑落
- ✓ 寶寶結束吮吸時，乳頭顏色無異常，乳頭形狀圓潤或稍有變長
- ✓ 寶寶開始吮吸到乳汁時，會發出「嘖」的吞嚥聲
- ✓ 寶寶主動哺乳數分鐘
- ✓ 哺乳後，寶寶的情緒平穩下來
- ✓ 您的乳房會在餵奶後變柔軟，尤其是最初的幾週裡

如果寶寶銜乳不正確：

- ✗ 寶寶的臉頰會有凹陷
- ✗ 寶寶結束吮吸後，您的乳頭扁平或形狀異常
- ✗ 您的乳頭乾裂、起泡、流血、疼痛
- ✗ 可能會聽到「咔嗒」聲或嘔嘴聲
- ✗ 他將無法始終貼在您的胸前



試試這些

如果您需要停止哺乳，或在寶寶銜乳時感到疼痛，請將乾淨的手指從寶寶嘴角滑入其口中，讓他先鬆開乳頭。輕輕地把他的下巴往下拉，使寶寶停止吮吸。如果寶寶開始啼哭，請先安撫他的情緒，然後再試一次。在學習母乳餵哺的過程中，感到疼痛並不罕見，但痛感在哺乳時會逐漸減輕，並隨著時間的流逝而完全消失。如果疼痛持續不退，請聯繫您的醫護人員或公共衛生護士，也可撥打8-1-1聯繫HealthLink BC。

泌乳反射

甚麼是泌乳反射？

乳汁進入乳腺導管的反射。您可能完全不會留意到，也可能會感到一絲刺痛、些許不適。寶寶吮吸時，泌乳反射便會發生。您聽到寶寶毫無原因地哭泣，也會反射泌乳反射。

如果在沒有哺乳的時候出現了泌乳反射，您可以嘗試使用乳房襯墊，或用手覆蓋住乳頭，以阻止泌乳。

如果泌乳反射較慢，可以嘗試以下方法，在哺乳或擠出乳汁前儘量放鬆：

- 將寶寶抱在懷中，與之肌膚相觸
- 找一個私密、安靜的地方坐下或躺下
- 輕輕按摩乳房，或在乳房上放一塊溫熱的面巾
- 在腦海中想想寶寶，或看看她的照片

拍嗝

為甚麼要給寶寶拍嗝？

如果寶寶在吮吸一側乳房後睡著，拍嗝可以把她叫醒，寶寶便可以繼續哺乳。拍嗝也可以幫助寶寶吐出吞下的氣泡，並防止吐奶。

您是否必須給寶寶拍嗝？

對某些寶寶來說，拍嗝是很有用的方法，但並不是所有寶寶都需要拍嗝。很多時候，寶寶在變換姿勢時會自己吐嗝。如果寶寶看起來喝得很滿足，她可能完全不需要拍嗝。



具體步驟 給寶寶拍嗝

1. 等寶寶在一側乳房哺乳完畢後再拍嗝。
 2. 找到一個舒適的姿勢：
 - 讓寶寶俯臥在您的大腿上；或者
 - 您將她豎直的抱在懷裡，讓寶寶的頭靠在您的肩上，同時用手支撐她的頭部和背部；或者
 - 讓寶寶側身坐在您的大腿上，同時用一隻手的拇指和食指托住她的下巴以支撐頭部，用手掌和其他手指支撐她的胸部，另一隻手支撐她的背部。
 3. 輕按或輕拍寶寶的背部。（拍得過重、過於頻繁會使寶寶將剛剛喝下的所有乳汁全部吐出來。）
- 如果一兩分鐘後，寶寶沒有任何吐嗝反應，並且看上去非常滿足，那麼她應該並不需要拍嗝。



甚麼是擠出的乳汁？

用手擠出或用奶泵泵出的乳汁，可以用勺子、杯子或奶瓶餵給寶寶。

有以下情況者，可能需考慮將乳汁擠出：

- 寶寶生病，在接受特別看護，或是出於其他原因，您無法親自給他哺乳
- 您需要在乳頭上擦幾滴乳汁以保持乳頭健康
- 您希望緩解非常脹痛的乳房，以便寶寶順利銜乳
- 您希望吸引寶寶的興趣，讓他嘗試銜乳
- 您希望增加或保持泌乳量
- 您需要離開寶寶幾小時以上
- 將由您的伴侶來給寶寶餵食
- 您即將回到工作崗位

您知道嗎

您可以透過以下方式幫助早產寶寶順利開始哺乳：

- 儘早學會如何用手擠出初乳
- 經常擠奶、泵奶
- 將寶寶抱在懷中，儘可能多地與之肌膚相觸
- 寶寶的情況穩定下來後，應馬上嘗試母乳餵哺（見分娩時的特殊問題）

怎樣擠出乳汁

擠出乳汁有以下幾種方法：

1. 用手擠
2. 用手動奶泵
3. 用電動奶泵

實用提示：

- 擠奶之前，先洗淨雙手，放鬆身體。
- 擠奶之前，輕輕按摩乳房，幫助乳汁泌出。
- 耐心等待。擠出乳汁的速度因人而異，您可能需等待片刻，才有幾滴乳汁擠出。剛開始擠奶時，您或許只能擠出少許幾滴，甚至完全擠不出來。但隨著您不斷練習，以及您的泌乳量不斷增加，這一情況會有所改善。
- 試著在乳房上放一塊溫熱的濕布，或沖個熱水澡，幫助乳汁泌出。

與母乳餵哺一樣，擠奶也需要多加練習，媽媽們也需要獲得支持。寶寶一出生——甚至在寶寶出生前——您就可以開始練習了。如果您需要幫助，請諮詢醫護人員或公共衛生護士，也可致電8-1-1與HealthLink BC聯繫。

您知道嗎

手擠是收集初乳（您最初分泌的乳汁，富含營養）的最好方法。

用手擠奶

您無須使用特殊的擠奶用具。用手擠奶是一項非常重要的技能，但需要您多多練習。在練習的過程中，您也會逐漸掌握最適合您的方法。

具體步驟 用手擠出乳汁

1. 洗淨雙手。
2. 將寶寶抱在懷中，與之肌膚相觸
3. 輕輕按摩乳房，讓乳汁開始流動。
4. 一隻手托住一側乳房，拇指和食指相對，握在乳頭後約2.5-4釐米（1-1.5英吋）處。
5. 在乳房下放一個乾淨的寬口容器，讓擠出的乳汁流入容器中。
6. 朝胸壁方向按壓，不要擠壓乳頭根部，否則乳汁會流不出來。
7. 放鬆手指，然後再次重複上述動作。
8. 變換手的位置，確保從乳房的各個區域擠出乳汁。根據自己的需要，及時換手、換另一側乳房擠奶。

使用奶泵

您可以使用手動奶泵或電動奶泵。電動奶泵或許可以讓您同時從兩側乳房擠奶，耗時較短、效率較高，如果您時常需要擠奶，這或許是最理想的辦法。不管您使用哪種奶泵，都請務必按照廠家的說明進行使用和清潔。

考慮租用、借用或購買二手奶泵？

絕大多數奶泵都很難消毒，所以只適合單人使用。您的醫護人員可以幫助尋找最適合您的方案。



您知道嗎

寶寶一旦接觸到了奶瓶，就有可能不願再在乳房上哺乳。如果您要給寶寶喝擠出的乳汁，最好是等到您和寶寶建立起哺乳的常規習慣（大約4-6週）。



您知道嗎

有了便攜式冷藏箱和冷凍凝膠包，您可以安全地將擠出的乳汁儲存最多24小時。請勿使用普通冰塊，因為它的保冷效力不如冷凍凝膠包。確保凝膠包直接接觸到了裝有乳汁的容器。如非必要，不要打開冷藏箱。如果您要將乳汁運往或帶出母乳銀行，請遵守對方的規定。

儲存乳汁

按照每次哺乳的量，將擠出的乳汁分裝在乾淨且不含BPA的食品級儲存袋或帶蓋容器中。奶瓶襪袋可能會破損，請不要使用。乳汁冷凍後，體積會增加，所以分裝時要留出部分空間；然後在容器上寫上日期、時間，將其放入冰箱內部（不要放在冰箱門上）或冷櫃中。之前擠出的乳汁，如果從未冷凍，可在其中加入新擠出的乳汁，但要先將新擠的乳汁冷卻。

新擠出的乳汁，能儲存多長時間？*

	新擠出的乳汁	放在冰箱中解凍、且沒有加熱過的乳汁
室溫 20°C (68°F)	不超過 6小時	不超過 4小時
冰箱 0至4°C (32至 39°F)	不超過 5天	不超過 24小時
冷櫃 (或與冷藏區分開 的冰箱冷櫃區域) -18°C (-0.4°F)	不超過 6個月	不要二次冷凍
低溫冷凍設備 -20°C (-4°F)	不超過 12個月	

*該表中的建議僅針對足月出生的健康寶寶。如果您的孩子是早產或患有疾病，安全儲存時間會大大縮短。與您的醫護人員溝通，或撥打8-1-1聯繫HealthLinkBC。



試試這些

如果寶寶在一側哺乳時，您的另一側乳房開始泌乳，可以將一個不含BPA成分的乾淨小容器放在乳頭下，讓另一側的乳汁流入容器中，之後安全儲存起來。

使用擠出的乳汁

給寶寶餵食擠出的乳汁時，可以使用：

- 玻璃杯
- 杯子，比如小的藥劑量杯
- 勺子
- 玻璃奶瓶，或不含BPA成分的硬塑奶瓶

每次使用奶瓶、容器和奶泵部件後，都要徹底洗淨（見**餵食器具的清潔與消毒**）。先讓寶寶喝標記時間最早的乳汁。哺乳完畢後，將沒喝完的乳汁丟棄。

冷凍乳汁

冷凍乳汁最好放在冰箱裡解凍。如果您立即需要使用，可將容器或儲奶袋放在溫熱的流動自來水下，或放在裝有溫水的碗盞或馬克杯中解凍。注意不要讓容器蓋和儲奶袋頂部沾到水。解凍後，輕輕搖晃乳汁。只解凍當次哺乳需要的份量。

冷藏乳汁

冷藏的乳汁可以直接給寶寶飲用。如果您希望將其稍稍回溫，可將容器或儲奶袋放在溫熱的流動自來水下，或放在裝有溫水的碗盞中。注意不要讓容器蓋、儲奶袋頂部和奶瓶咬嘴沾到水。



特別注意

不要將乳汁放在爐灶上或微波爐中加熱，這樣會導致乳汁加熱不均，可能燙到寶寶。如您使用市售的乳汁加熱器，請仔細按照廠商的說明進行操作。

您可能會遇到的哺乳難題

適應母乳餵哺，需要時間。但只要您有耐心、多練習，並且能獲得身邊人的支持——這一點或許是最關鍵的，您就一定能達到自己的哺乳目標。



重點提要

如果您感到哺乳非常困難，或喪失了信心，請立即尋求幫助。



故事分享

一開始，我的乳房異常腫脹，乳頭也很疼，我差點想要放棄。但是我的醫生，以及其他有類似經歷的媽媽們給了我許多支持，哺乳慢慢變得容易了起來。不過幾週時間，曾經的短暫痛苦早已拋諸腦後，我知道自己給予寶寶的，正是她最需要的。

乳房/乳頭痠痛

乳頭酸痛

寶寶能夠較深地銜住乳頭，是您在哺乳時感到舒適的關鍵。哺乳的第一週裡，您會感到有些痠痛，這很正常。但如果您的乳頭出現破裂（開裂、出血、擦傷、起泡），說明寶寶銜乳情況不理想。您應及早尋求幫助。諮詢醫護人員，並嘗試：

- 改善寶寶的銜乳狀況（見寶寶銜乳）
- 將擠出的乳汁塗抹在乳頭上，讓其自然風乾，然後再穿上衣服，這有助於緩解乳頭不適
- 不要等寶寶哭了再開始哺乳
- 先用相對不那麼痠痛的一側哺乳
- 將乳汁擠出（見擠出乳汁），直到您的痠痛狀況有所緩解

乳房沉重、疼痛（腫脹）

在您的泌乳量增加或錯過某一次哺乳時，您可能會感到乳房變大、變重，摸起來較熱且不舒服，這些都是正常現象。如果這導致乳頭逐漸扁平，可能會給寶寶銜乳造成困難。諮詢醫護人員，並嘗試：

- 儘早開始、儘量頻繁哺乳 - 每24小時至少哺乳8次，夜間也不例外
- 哺乳前，輕輕按摩乳房，並用手擠出些許乳汁，使乳暈變得柔軟
- 在寶寶快要銜乳時，採用「反向按壓法」：身體後仰，雙手手指伸直，指關節壓住乳頭，平穩但有力地將乳暈向後壓50次

- 冰敷乳房（冰袋不要直接貼在皮膚上）
- 哺乳前沖個澡，或將濕熱的毛巾放在乳房上
- 先用腫脹的一側乳房哺乳

乳房上出現痠痛的紅色斑點（「導管堵塞」）

如果乳腺導管（乳汁流經的通道）發生堵塞，您可能會在乳房上摸到腫塊或較硬區域。堵塞的導管一般在一兩天後就會自行疏通，但也有可能引發感染。嘗試以下方式，預防導管堵塞：

- 儘量頻繁哺乳 - 每24小時至少哺乳8次，夜間也不例外
- 哺乳時，讓寶寶的鼻子或下巴朝向您乳房上的痠痛區域
- 使用不同姿勢哺乳（見哺乳姿勢），使乳房各個部位的乳汁都能流出
- 哺乳前沖個澡，按摩乳房，或將濕熱的毛巾放在乳房上
- 哺乳時，從腫塊後方朝著乳頭方向按摩乳房
- 讓一側乳房的乳汁流盡，然後再換邊哺乳
- 如果哺乳後乳房中仍有腫塊，請將乳汁擠出（見擠出乳汁）
- 如果幾天後腫塊還未消失，請諮詢您的醫護人員，或致電8-1-1與HealthLink BC聯繫

乳房疼痛，並有類似流感的症狀（「乳腺炎」）

如果您懷疑自己得了流感，且乳房有結實、腫脹、發燙、發紅、疼痛症狀，請立即與您的醫護人員或 HealthLink BC 聯繫（致電8-1-1）。您體內可能出現了感染，需要使用抗生素。感染和抗生素藥物都不會影響寶寶健康，他們依然能安全飲用您的乳汁。請遵醫囑服用抗生素，同時：

- 儘量頻繁哺乳、擠奶或泵奶 - 每24小時至少哺乳8次，夜間也不例外
- 先用感到痠痛的一側哺乳，如果痠痛難忍，可在出現泌乳反射後立即換至另一側哺乳
- 哺乳時，讓寶寶的鼻子或下巴朝向您乳房上的痠痛區域
- 確保寶寶正確銜乳，並有效吮吸（見**寶寶銜乳**）
- 參照「乳房上出現痠痛的紅色斑點」段落下的建議



試試這些

得了乳腺炎後，應該多休息、多飲水，在乳房上熱敷或冷敷也有助於緩解疼痛。

乳頭髮癢、有灼燒感，或乳暈上起皮疹（「鵝口瘡」）

如果乳頭髮癢或有灼燒感，或是乳暈（乳頭周圍顏色較深的區域）上起了皮疹，可能是酵母菌感染（「鵝口瘡」）。如果寶寶感染了鵝口瘡，她的口內可能會出現白點，尿片接觸的皮膚上可能會起紅疹。寶寶可能會不願哺乳，體重增長較慢，且躁動不安。您和寶寶都需要塗抹抗真菌乳膏來治療鵝口瘡，請您立即求醫。您的伴侶也有可能需要接受治療。除此之外，還要確保：

- 每天清洗文胸
- 保持乳頭乾燥
- 奶泵要每天清洗並消毒
- 向您的醫護人員諮詢是否需服用益生菌
- 儘量不使用安撫奶嘴，如一定要使用，請每天將奶嘴沸煮5-10分鐘，並經常換新
- 僅使用不帶塑膠內襯的哺乳墊，並經常更換。如果您使用非一次性的哺乳墊，請在每次哺乳後更換並清洗。



危險

哺乳期間，請勿服用可待因或含有可待因成分（例如Tylenol / 泰諾）的藥物，否則會對寶寶造成嚴重傷害。請與您的醫護人員溝通，或致電8-1-1向HealthLink BC藥劑師諮詢，瞭解哪些藥物可在哺乳期安全使用。



具體步驟

保證乳房健康

- 觸摸乳房前，用清水和肥皂洗淨雙手。
- 經常哺乳、用手擠奶、泵奶，以確保您的泌乳量不受影響。
- 每次哺乳完畢後，擠出幾滴乳汁並塗抹在乳頭上，讓其自然風乾。
- 穿寬鬆的衣服，儘可能保證乳頭周圍的空氣流通。如果您願意，在家時可以不穿上衣和文胸。
- 如果您使用哺乳墊，請在哺乳墊弄濕後及時更換。
- 文胸一定要選擇合適的尺寸。哺乳期間，您可能需要選擇大一號的文胸。
- 儘量多休息，多飲水。



重點提要

如果疼痛仍不見好轉，或您希望尋求幫助，請諮詢醫護人員，或致電8-1-1與HealthLink BC聯繫。



伴侶同行

您可以做些甚麼

盡力學習新知識/技能、傾聽對方想法、提供鼓勵和實際支持，是對伴侶最好的援助。

其他挑戰

乳頭扁平、乳頭凹陷

如果您的乳頭內陷，或受刺激時也不會凸出，寶寶可能需要較長時間才能學會銜乳。試著用手指輕輕揉搓乳頭，或在寶寶即將銜乳時，用吸奶器（低檔位）將乳頭吸出。如果寶寶依然無法順利哺乳，請將乳汁擠出再餵給她，直到她能夠正確銜乳為止。

乳房或胸部手術

如果您曾接受乳房或胸部手術，一般來說仍能親自哺乳。即使您的乳房中植入了假體，通常也能分泌足夠的乳汁。但如果曾接受縮胸手術或平胸手術（top surgery），您可能將無法泌乳。如果手術切口沿著乳暈邊緣，可能已造成神經損傷，導致泌乳量減少。請參閱本書的資源部分，瞭解哪些機構能為您提供支持。

舌繫帶過短

如果連接寶寶舌頭和口腔底部的薄條狀繫帶太短，他舌頭的活動範圍可能會受限制，從而導致哺乳困難。您可以嘗試不同的哺乳姿勢（見**哺乳姿勢**），並向其他熟悉這一病症的人士尋求幫助。如果哺乳情況仍未有改善，請諮詢您的醫護人員；有時，如已影響到哺乳，舌繫帶過短是可以治療的。

吐奶

最初的幾個月裡，寶寶可能會在哺乳後吐出少量乳汁，這是很常見的。隨著寶寶不斷成長，吐奶或許也將成為過去式。請參閱**常見健康問題**。

虐待或創傷

對一些經歷過創傷的人來說，母乳餵哺可能會引發令人不知所措的情緒反應。而對其他人來說，母乳餵哺能帶來幫助，令人平靜。無論如何，讓您和寶寶都感到安全、舒適才是最重要的。請與您的醫護人員探討您的哺乳目標，並尋求支持，來實現這些目標。

想要放棄？

學習新技能確實會讓人感到洩氣，但請您記住，熟能生巧。和您信任的人溝通。給自己制定容易達成的目標，比如再多完成一次哺乳，或再哺乳一週。根據自身能力和情況，儘可能多地親自哺乳。別忘了提醒自己，**聊勝於無，即食偶爾哺乳，對寶寶也有益處。**



故事分享

我能給新手媽媽的最佳建議，就是一定要繼續嘗試。母乳餵哺是意義豐厚的體驗，有許多人、許多組織都能為您提供援助。當時，我的醫生和其他有經驗的人士給予了我許多有用的建議。



您知道嗎

《**孩子的第一步**》這份手冊中，包含了更多有關哺乳和返回工作崗位的資訊，您可在當地衛生單位獲取本手冊，或至 healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps 在線瀏覽。

在公共場所母乳餵哺

卑詩省法律保護您在任何時間、任何地點哺乳的權利。在公共場所哺乳是正常、健康的合法行為，任何人要求您停止哺乳或進行遮蓋，均屬違法。

心有顧忌？

只要加以練習，您便可以做到哺乳時只稍稍露出乳房。許多公共場所和店鋪都有可供您哺乳的私密空間。



試試這些

如果想要在公共場合哺乳感到更安心，可以嘗試在寶寶銜乳時在其身上遮蓋輕薄的織物。銜乳成功後，可繼續遮蓋，或取下織物。



在母乳餵養期間保持健康飲食

哺乳期間，您的身體需要攝入更多卡路里和營養元素。可以嘗試：

- ✓ 每天攝入多種不同食物（見《加拿大膳食指南》）
- ✓ 如果您尤為飢餓，可以多吃一些
- ✓ 多喝健康液體，例如水、低脂牛奶、未添糖強化大豆飲品
- ✓ 堅持服用含葉酸的複合維生素補充劑



您知道嗎

許多在您懷孕期間應避免的食物，在產後都不必再擔心它們的安全問題。例如未經巴式消毒的奶酪、草本茶、壽司等，在哺乳期間都是可以食用的。

但是，在哺乳期間仍最好避免某些食物和飲品。其中包括：

- ✗ 汞含量高的魚
- ✗ 含大量咖啡因的食物及飲品
- ✗ 酒精



咖啡因、吸煙、酒精、毒品和母乳餵哺

如果我正在服藥，是否還能母乳餵哺？

絕大多數藥物都可安全使用，其中包括大多數抗生素。但部分藥物會影響寶寶健康，包括某些草本產品，以及含可待因成分的藥物，例如泰諾 / Tylenol。

如果您已在用藥，或考慮用藥

請與您的藥劑師或醫護人員溝通，或致電8-1-1向HealthLink BC的藥劑師諮詢，瞭解您正在使用或考慮使用的藥物、草本產品或補充劑中，有哪些可以在哺乳期安全使用。

如果我攝入了咖啡因，是否還能母乳餵哺？

許多哺乳期人士會攝入一些咖啡因。但有些寶寶對咖啡因尤為敏感，可能會因此躁動不安，年齡越小的孩子越是如此。

如果您要攝入咖啡因

每天總量不超過300毫克，約等於1.5杯咖啡或4小杯茶。汽水、功能飲料、運動飲料、非處方藥、巧克力中也含有咖啡因，請您多加留意。

如果我吸煙，是否還能母乳餵哺？

為了您和寶寶的健康，戒煙是最理想的選擇。哺乳對寶寶的成長也至關重要，有許多吸煙的母親依然能夠順利哺乳。哺乳的益處，甚至可能抵消香煙給寶寶帶來的部分不利影響。

吸煙會：

- 影響您的泌乳量和泌乳反射。
- 令寶寶躁動不安
- 影響寶寶睡眠
- 增加寶寶出現耳朵感染、哮喘、嬰兒猝死綜合症（SIDS）的風險（見睡眠）



您知道嗎

使用電子煙霧產品會使寶寶接觸到尼古丁、溶劑等有害化學物質。您依然可以親自哺乳，但請向醫護人員或HealthLink BC（致電8-1-1）諮詢如何降低寶寶接觸有害物質的風險。

如果您吸煙

做到以下幾點，儘量減少寶寶接觸到煙霧中的有害化學物質：

- 只在剛結束哺乳時吸煙
- 少吸煙，或使用尼古丁貼片
- 不要在車內、家中吸煙
- 吸煙後如要抱起寶寶，應先洗淨雙手並更換衣物
- 只在戶外吸煙，準備一件只在戶外吸煙時穿著的外套，不要將外套帶進屋。
- 不要與寶寶同床共寢（見睡眠）

如需瞭解戒煙或減煙方面的資訊，請瀏覽quitnow.ca網站，諮詢您的醫護人員，或致電8-1-1與HealthLink BC聯繫。



如果我飲酒，是否還能母乳餵哺？

哺乳期間最安全的選擇是不要飲酒，但適量飲酒通常無妨。對絕大多數哺乳期的家長來說，這意味著每天最多攝入1份酒水。

酒精會：

- 影響寶寶的大腦發育、成長和睡眠
- 減少您的泌乳量
- 減少寶寶攝入的母乳量
- 縮短您的哺乳時間
- 增加寶寶出現低血糖的風險
- 影響您的判斷力和照顧寶寶的能力

如果您飲酒

如果您知道自己要飲酒，應提前計劃哺乳方案。選擇在飲酒前哺乳。如果您計劃攝入1份以上的酒水，應事先將乳汁泵出並儲存起來。

飲酒後，等夠時間再給寶寶哺乳或擠出乳汁，每飲1份酒水需等待2-3個小時。

與您的醫護人員溝通，或撥打8-1-1聯繫HealthLinkBC，獲得更多資訊。



特別注意

飲酒後需要等待一段時間，才能確保乳汁中不再含有酒精。泵奶、大量飲水、休息、喝咖啡等做法，都不能加速這一過程。您飲酒期間以及飲酒後2-3小時內泵出的乳汁，都應丟棄。

如果我吸食大麻，是否還能母乳餵哺？

如果您正在哺乳，我們不建議您吸食大麻。大麻中的四氫大麻酚（THC）可在母乳中存留長達30天，並可進入寶寶體內。而且正是因為THC可以在母乳中存留很久，不斷泵奶然後倒掉並不能使乳汁變得安全。目前尚不明確大麻二酚（CBD）是否會進入乳汁，也不確定其對寶寶有甚麼影響。

大麻會：

- 使THC殘留在母乳中，最長達30天
- 導致兒童的運動發育出現問題
- 減少您的泌乳量
- 使您昏沈，無法回應孩子發出的訊號

如果您吸食大麻

可以透過以下方法降低您和孩子的風險：

- 哺乳期間不要吸食大麻。如果您需要大麻戒斷方面的幫助，請諮詢您的醫護人員。
- 減少吸食的份量和頻率
- 不要將大麻同菸草或其他製品混用，或同時服用藥物。
- 選擇CBD含量較高且THC含量較低的減效大麻產品。請注意，即使是只含CBD的產品，也尚未被證實可在哺乳期間安全服用。

如果我使用街頭毒品，是否還能母乳餵哺？

街頭毒品可經由您的乳汁影響寶寶健康。

如果您使用街頭毒品

與您信任的醫護人員、公共衛生護士、藥劑師溝通，或致電8-1-1與HealthLink BC聯繫，獲得安全哺乳方面的支持和資訊。



重點提要

如果您每天飲用1份以上酒水，或吸煙、吸食大麻、使用街頭毒品，請與您信任的醫護人員、公共衛生護士或藥劑師溝通，也可致電8-1-1向HealthLink BC諮詢。他們能幫助您選擇最佳哺乳方式，以保障寶寶的安全，同時指導您如何保持自身泌乳量。



危險

務必將所有酒精、大麻、煙草、藥物和街頭毒品都放在寶寶接觸不到的地方（見保障嬰兒安全）。

一些家庭因醫療原因，需要在寶寶接受母乳喂養的同時為其提供食物補充，而另一些家庭可能出於個人原因做出同樣的選擇。

甚麼是食物補充？

在母乳餵養的同時，給寶寶餵食擠出的您本人的母乳、捐贈的人乳或嬰兒配方奶。

食物補充方案

若可行，推薦按此順序嘗試食物補充：

第一選擇：剛擠出或泵出的您的母乳

第二選擇：冷凍的您的母乳，臨使用前解凍

第三選擇：來自認證的母乳銀行，經過巴式消毒的人乳

第四選擇：市面上基於牛乳的嬰兒配方奶（見**餵食配方奶**）

您自己的母乳是最好的

您的母乳——無論是新鮮的還是冷凍的（當無法獲得新鮮母乳時）——是寶寶最理想的食物。

如果您需要給寶寶提供非母乳的其他食物

選項1：來自認證的母乳銀行，經過巴式消毒的人乳

由於經過認證的母乳銀行中的人乳供應量很少，因此通常只能憑處方將其給予早產、重病或高風險的嬰兒。

甚麼是經巴式殺菌消毒的捐贈人乳？

捐贈至經過認證的母乳銀行的人乳。捐獻者均經過仔細地篩查，以確保其身體健康，其人乳安全可靠。這些人乳都經過巴式消毒以殺滅其中有害的細菌及病毒。



特別注意

為了確保孩子的健康成長，在配製和存放配方奶時請務必遵循標籤上的指示。

選項2：市售嬰兒配方奶

如果您無法從認證的母乳銀行處獲得人乳，您的次優選擇則是市面上銷售的基於牛奶的嬰兒配方奶。此類配方奶可以為寶寶提供全面的營養。配方奶以三種形式銷售：即食液態奶、濃縮液態奶和奶粉。

如果您的寶寶還未滿2個月，且在妊娠37週或未滿37週時出生，或是寶寶出生時體重不足2500克，請使用即食或濃縮液態配方奶。配方奶粉並非無菌，可能會使寶寶生病。僅在醫護人員的建議下使用特殊配方奶。

進行補充之前

在給寶寶提供本人母乳外的補充食物之前，請諮詢您的醫護人員。這樣做有助於您獲得安全餵養寶寶所需的全部資訊。

在非必要的情況下補充其他人乳或配方奶，會減少您本人的泌乳量，造成乳房腫脹（見**您可能遇到的母乳餵哺難題**），從而使哺乳變得更加困難，也會影響孩子的健康。

但有時從醫學角度有必要進行補充，為寶寶提供更多的食物和能量。最重要的，是要確保寶寶獲取足量且安全的食物——無論是用人乳、配方奶還是兩者一起。若您對給寶寶餵食配方奶有疑慮，請諮詢

您的醫護人員。

如果要對寶寶進行食物補充：

- 儘可能多地提供您自己的母乳。
- 從您的醫護人員或哺乳輔導師處獲得支持，以保持自己的母乳供應。如此一來，您將來可以全面恢復母乳喂養。



重點提要

如果您正在考慮為寶寶補充食物，請確保您掌握了全面的資訊，足以做出明智的決定。您可以就此諮詢您的醫護人員或公共衛生護士，或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC以尋求建議。

請將多餘的母乳捐贈給卑詩婦女省級母乳銀行

如果您有多餘的母乳想要捐贈，請諮詢您的醫生或助產士，訪問bcwomensmilkbank.ca或撥打604-875-3743。

- 使用湯匙或敞口的小杯子，而不是奶瓶，或者根據醫護人員或專家的建議使用專門的餵養設備。

甚麼是民間非正式的（「點對點」）母乳共享？

與朋友、家人或透過本地或在線母乳共享組織分享未經篩選、未經巴氏消毒的人乳。

該不該與其他家長非正式地共享母乳？



特別注意

加拿大衛生部、加拿大兒科學會及北美母乳銀行協會均不建議與朋友、家人或母乳共享團體共享人乳。這些非正式共享的人乳均未經過檢測，也未經巴氏消毒殺滅有害細菌和病毒。

想要給寶寶餵食母乳，但自己泌乳不足的家長，有時會考慮參與民間非正式的母乳共享。如果您可從非正式渠道獲得乳汁捐贈，在給寶寶餵食前，請先與醫護人員討論這樣做的風險和益處。

有哪些風險？

民間非正式共享的母乳未經篩查也未經巴氏殺菌消毒，可能會帶來風險：

- 孩子可能會因食用此類母乳而感染HIV、乙肝、丙肝等病毒。捐贈者本人可能並不知曉自己攜帶某些病毒或細菌。
- 如果捐獻者吸煙、飲酒，或服食處方藥/非處方藥、草本補充劑、街頭毒品，那麼相應的有害物質可能會進入乳汁中，從而累及您的孩子（見咖啡因、吸煙、酒精、毒品和母乳餵哺）。
- 如果無法保證乳汁收集和儲存過程的安全，細菌就會滋長，導致寶寶生病。
- 未經篩查的人乳中可能混有水、牛乳，或者其他您不知道的物質。

降低風險

如果您考慮參與民間性質的母乳共享，請透過以下方法來降低風險：

- 不要在網上購買人乳
- 盡一切可能了解捐贈者的健康狀況與生活方式
- 僅使用關係親近的家人或朋友的人乳
- 控制使用的捐贈者總數
- 與捐贈者面對面聯繫，並保持聯絡
- 詢問醫護人員您的捐贈者應進行哪些檢查，並讓捐贈者與您的醫護人員分享她們的檢查結果
- 確保儘可能安全地處理、存放和配送人乳
- 瞭解如何安全地存放和加熱母乳（見擠出乳汁）



您知道嗎

尚未有證據顯示在家對人乳進行熱處理（「快速加熱」）可以清除那些可使孩子生病的危險細菌和病毒。

如需有關民間非正式母乳共享的更多資訊，請參閱perinatalservicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo.pdf。

決定如何餵養寶寶並非易事。母乳喂養最有利於孩子的成長發育。但是有時，出於醫學或個人原因，可以使用市售的嬰兒配方奶替代母乳或作為補充。

做出明智的決定

確保您掌握了全面的信息，足以做出明智的決定。聯繫您的醫護人員或公共衛生護士，或撥打8-1-1 聯繫HealthLink BC。他們可以與您討論每種選擇的優勢、風險和成本。若您決定使用配方奶，他們還可以幫助選擇最適合寶寶的類型。



您知道嗎

世界衛生組織、加拿大衛生部、加拿大營養師協會，加拿大兒科協會以及卑詩省衛生廳均建議，在寶寶出生後的頭6個月裏只給他們餵食母乳。當寶寶開始進食固體家常食物後，母乳仍然是重要的營養來源。如果可行，繼續母乳喂養您的孩子直至其長到2歲或更大。

如果您使用配方奶

如果可以，同時進行母乳餵養

儘可能給孩子餵食母乳。如果您給孩子餵食配方奶，嘗試將它作為您乳汁的補充（見食物補充）。

如果您目前並未親自哺乳，但希望將來母乳喂養寶寶，請向醫護人員瞭解如何保持泌乳，或透過卑詩省哺乳輔導師協會（bclca.ca）尋找哺乳導師。

安全使用配方奶

諮詢您的醫護人員或公共衛生護士，或撥打8-1-1 聯繫HealthLink BC，瞭解如何安全地配製和存放配方奶。

加拿大衛生部會審查所有市售嬰兒配方奶的安全與營養。但配方奶有可能會被細菌污染或缺失某種成分。請訪問加拿大政府健康風險與安全專題頁面 healthcanadians.gc.ca，以查詢產品召回資訊，並註冊登記安全警報。



危險

若您使用嬰兒配方奶，請務必只選擇市面上基於牛乳的配方奶產品（如果您的孩子不能食用基於牛乳的產品，則選擇市售的基於大豆的配方奶）。其他飲品無法滿足寶寶的營養需求。

絕對不要給寶寶餵食下列產品以代替嬰兒配方奶：

- ✗ 淡奶或煉乳
- ✗ 牛奶或羊奶（只有在滿9-12個月後才可餵食）
- ✗ 堅果「奶」，如杏仁奶、腰果奶和椰奶等
- ✗ 其他「奶狀」製品，如米漿、薯奶、豆漿、火麻仁奶等



特別注意

使用家用自動機器配製嬰兒配方奶可能不安全。機器可能無法將水加熱到足夠的溫度，無法殺滅配方奶中可能攜帶的細菌，機器亦有可能無法精準控制所需的奶粉量。



重點提要

儘管母乳是最理想的選擇，有時依然需要給寶寶餵配方奶。如果您需要使用配方奶，但是對此感到不適或內疚，請與您的醫護人員溝通。謹記無論您如何餵養孩子，都可以利用哺餵的時間來建立親密有愛的紐帶。

在飲用水中錳含量過高的地區，請使用另一種水源配製嬰兒配方奶。在確認水的安全性之前，請勿飲用或使用顏色不正常的水來準備食物或配製嬰兒配方奶。



您知道嗎

如果您擔心自己的飲用水安全，請與衛生部門取得聯繫。瀏覽gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts。



餵食器具的清潔與消毒

保證所有物品乾淨清潔

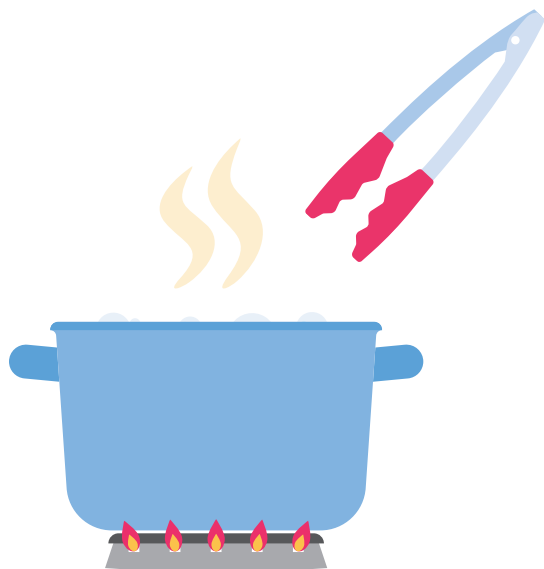
所有您用來給寶寶餵食的器具都必須保持乾淨。

奶泵應根據製造商的說明進行清潔。其他所有東西——包括奶嘴、墊圈、瓶蓋、碗碟、量杯、開罐器、存放容器和鉗子——都可以輕鬆地在廚房中進行清潔和消毒。



您知道嗎

不建議使用洗碗機對嬰兒餵養器具進行消毒。



具體步驟

清潔和消毒嬰兒餵養器具

首先，清潔所有物品：

1. 用肥皂和溫水洗手。
2. 用乾淨的抹布、肥皂和溫水清洗水槽。
3. 將1茶匙（5毫升）漂白劑與3杯（750毫升）水混合在做好標記的噴霧瓶中，對檯面進行消毒。噴灑在檯面上並用乾淨的毛巾擦拭。
4. 在水槽中注入熱肥皂水。
5. 清洗所有嬰兒餵養器具。
6. 用乾淨的瓶刷刷洗容器和奶嘴的內部。
7. 用熱水沖洗所有物品，然後將它們放在乾淨的毛巾上。

然後，消毒所有物品：

1. 將大鍋裝滿水。放入乾淨的物品。確保所有物品都被水覆蓋，中間沒有空氣。
2. 將水煮沸。不要蓋蓋子，繼續讓其沸騰2分鐘。
3. 取出鉗子。待其冷卻，用它將其他物品夾出。
4. 將所有物品放在乾淨的毛巾上。
5. 一旦晾乾，及時使用。或將它們存放在乾淨的塑料袋中，或放在乾淨且乾燥的毛巾上並用另一塊乾淨毛巾覆蓋。

如果您使用市售的消毒設備或滅菌器，請遵循製造商的使用說明。

引入固體食物

寶寶長到6個月左右時，您便可以嘗試在其常規飲食中加入家人常吃的固體食物。同時繼續母乳餵養，直至寶寶2歲，如果您和寶寶都願意，也可以哺乳更久。

以下跡象，說明寶寶已經可以開始吃固體食物：

- ✓ 可以坐穩並抬起頭
- ✓ 可以看著湯匙，張開嘴，然後將湯匙含入口中
- ✓ 可以將大多數食物留在口中，不掉出來

具體步驟

引入固體食物

- 選擇一個寶寶清醒、有胃口但又不是非常餓的時間。餵食固體食物可以在哺乳前或哺乳後進行。
- 幫他在兒童餐椅內坐好，面對著您。
- 與孩子一起用餐，這樣他就可以透過觀察您來學習。
- 為他提供與其他家人相同的食物，但不要加糖或加鹽。

您知道嗎

作嘔反射是正常現象，能防止發生食物噎塞。如果寶寶出現作嘔反射，請您保持鎮定，安撫寶寶情緒。如果您在這時恐慌，寶寶可能會開始害怕嘗試新的食物。



特別注意

寶寶出生後的第一年裡，不應食用蜂蜜，即使是經巴氏殺菌消毒的蜂蜜，也依然不安全，可能會導致肉毒桿菌中毒，非常嚴重。

寶寶的最初食物

富含鐵質的食物最理想的選擇。每天至少給寶寶餵2次。富含鐵質的食物包括：徹底烹熟的肉類、鱈魚和大比目魚，搗碎的全熟蛋、小扁豆、各種豆類，烹熟的豆腐，以及鐵質強化嬰兒麥片。

肉類

溼潤且細小的肉、魚或海鮮更易於寶寶食用。可以嘗試：

- 將小塊食物與水、母乳、蔬菜泥或肉汁混合
- 將食物剁碎或絞碎
- 使用雞腿或雞翅，而不是雞胸肉
- 確保魚肉中沒有魚鱗或魚刺

整隻禽類須加熱至82°C (180°F)，其他所有肉類（包括獵獲肉、魚類和貝類）須加熱至全熟74°C (165°F)。肉汁應清澈無粉紅色。

家庭自製嬰兒食物

家人常吃的食物，寶寶也可以吃。即使寶寶還未出牙，也不一定要將食物打成泥。軟質的食物可以搗爛、絞碎、剁碎或壓成泥。或嘗試做一些手抓小食，例如小塊的全熟水煮蛋、炒蛋、豆腐、魚肉、徹底煮熟的蔬菜、去皮的軟綿水果、煮熟的意面或磨碎的奶酪。



具體步驟

保證家庭自製嬰兒食物的安全

- 用肥皂和水清洗檯面和餐具。處理完生肉後，用1茶匙（5毫升）漂白劑混合3杯（750毫升）水進行清洗。
- 老舊的砧板中可能潛藏病菌，應及時替換。
- 將剩餘的食物放入冰箱冷藏，並在兩三天內使用。或冷凍起來，並在2個月之內使用。



具體步驟

使用微波爐安全地加熱嬰兒食物

- 中途攪拌至少一次以確保加熱均勻。
- 在將食物遞給孩子之前，您先嚐一下，確保它不會太燙。
- 不要使用微波爐加熱奶瓶；奶瓶須用熱水加熱。
- 最好使用玻璃碗或陶瓷碗。僅使用標有「微波爐安全」的塑膠容器或保鮮膜。
- 切勿使用污損或有異味的容器。

瞭解食物過敏

甚麼是食物過敏？

人體誤將食物判斷為有害物質，便會出現過敏反應。一旦對某種食物過敏，那麼每次吃到這種食物時，都會發生過敏反應。

常見食物過敏原

常見的引發過敏的食物有：

- 奶和奶製品
- 蛋
- 花生
- 堅果（例如杏仁、腰果、核桃）
- 大豆
- 海鮮（例如魚、貝類，以及螃蟹和龍蝦等甲殼類動物）
- 小麥
- 芝麻



您知道嗎

食物過敏和其他過敏反應——例如濕疹、哮喘、花粉熱等——常常是有家族史的。請將您的家族病史告知醫護人員，以瞭解寶寶是否也有發生過敏的風險。

引入常見食物過敏原

為降低食物過敏的風險，請等到寶寶表現出可以食用固體食物的跡象時（通常在6個月左右），再開始引入常見的食物過敏原。

在寶寶吃過若干種固體食物後（見**引入固體食物**），您可以慢慢加入常見的食物過敏原，每次餵食一種。您可以從全家人經常吃的常見食物過敏原開始，可以嘗試：

- 將花生醬或堅果醬拌入嬰兒麥片中，或薄薄地塗抹在吐司上
- 徹底烹熟的蛋和海鮮
- 優格、芝士碎等乳製品。等寶寶9-12月大時，再開始餵食全脂（3.25%）奶。



試試這些

瀏覽healthlinkbc.ca網站，瞭解如何降低寶寶發生食物過敏的風險。

食物過敏的跡象

過敏反應通常在接觸食物後的幾分鐘內出現，但可能在最多2小時後發生。最常見的過敏跡象有：

- 蕁麻疹、皮膚紅腫、起皮疹
- 鼻塞或流鼻涕，並伴有眼睛發癢、流淚
- 嘔吐
- 咳嗽



緊急醫療狀況

部分過敏反應（包括食物過敏、昆蟲叮咬過敏、藥物過敏等）可能會威脅寶寶的生命。如果孩子出現以下任何症狀，請立即撥打9-1-1。

- 口、舌或喉嚨腫脹
- 面積不斷擴大的蕁麻疹塊
- 呼吸、吞嚥或說話困難，或聲音嘶啞、變粗
- 不停咳嗽或喘鳴
- 面部或嘴唇蒼白或發紫
- 虛弱、無力或暈倒

均衡飲食，健康生活。

每天攝入多種健康食物

多吃蔬菜
和水果

攝入富含蛋
白質的食物

讓水成為您
的首選飲品

選擇全
穀食品

© 皇家騎警 - 加拿大衛生部 (2019)
印刷版本: Cat: H1642-271-2019E ISBN: 978-0-660-28758-4
PDF 版本: Cat: H1642-271-2019E-PDF ISBN: 978-0-660-28757-7
Pub: 180594

詳閱《加拿大膳食指南》：

Canada.ca/FoodGuide

均衡飲食，健康生活。

健康飲食，不只關乎您攝入的食物



養成良好的飲食習慣



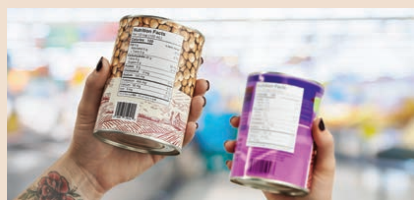
多多自己備餐



享受食物的美味



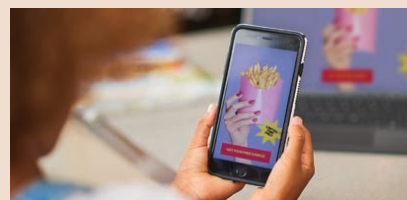
與他人同餐共食



學會利用食物標籤中的資訊



限制高鈉、高糖、高飽和脂肪的食物



不要落入食物營銷的「陷阱」



健康飲食，不只關乎您攝入哪些食物。您在哪裡吃、何時吃、為甚麼吃、怎麼吃，都很重要。

養成良好的飲食習慣

- 細嚼慢嚥
- 遵循自己身體發出的飢餓和飽腹信號

多多自己備餐

- 規劃餐食
- 邀請他人共同規劃和準備餐食

享受食物的美味

- 文化習俗和飲食傳統也可以成為健康飲食中的一個元素

與他人同餐共食

養成每天攝入多種健康食物的好習慣

多吃蔬菜水果、全穀食品和高蛋白食物。高蛋白食物又以植物性蛋白為佳

- 選擇含有健康脂肪的食物，少攝入飽和脂肪

限制攝入精加工食品，即使要吃，也應少頻少量

- 準備餐點時，使用無添加 / 低添加鈉、糖或飽和脂肪的原料
- 外出就餐時，選擇較為健康的菜品

讓水成為您的首選飲品

- 以水代替含糖飲料

學會利用食物標籤中的資訊

食物營銷可能會左右您的飲食選擇，警惕不要落入「陷阱」

© 皇家版權 · 加拿大衛生部 (2019) | Cat.: H2019/245-164E-PDF | ISBN: 8-28057-660-0-978 | Pub.: 180394

資源

主要資源 - 家長篇

9-1-1 緊急電話

卑詩省毒物控制中心 / BC Poison Control Centre

免費電話：1-800-567-8911

網站：dpic.org

《孩子的第一步：養育6至36個月孩子的最佳機會指南 / Toddler's First Steps: A Best Chance Guide to Parenting Your 6- to 36-Month-Old》(第三版)

《孩子的第一步》是《寶寶的最佳機會》的後續之作，旨在為6-36個月孩子的家長和看護人士提供資訊和支持。

網站：healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps

購買紙質版本，請訪問crownpub.bc.ca 網站，並搜索Toddler's First Steps。

HealthLink BC 服務全天24小時開通，服務語言超過130種，只需一通電話或點擊網址，您便可獲取內容豐富的非緊急健康資訊。

請致電8-1-1：

- 向護士諮詢您的症狀
- 向藥劑師諮詢用藥問題
- 從營養師那裡獲取健康飲食建議
- 查找周邊的保健服務和資源
- 從符合資質的運動專業人員那裡獲得有關健身鍛鍊資訊

失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。

網站：healthlinkbc.ca

公共衛生辦公室/社康中心 提供各類服務，促進嬰幼兒的身體、情感、社交、溝通和認知發展。開設服務包括母乳餵養診所、營養資訊與諮詢、家長嬰兒無預約接診、兒童保健診所以及家庭和嬰兒隨訪服務。請聯絡您當地的衛生部門，瞭解更多資訊。

虐待與忽視

兒童救助熱線 / Helpline for Children 為所有不滿19歲且遭受身體、情感或性虐待（包括遺棄、忽視、虐待，或未能滿足兒童的身體、情感或醫療需求）的人士提供幫助。救助熱線全天候24小時開通，所有人均可撥打，包括擔心自己可能會傷害孩子的家長，或是任何知道孩子受虐待的人。熱線求助時，您無須留下姓名。

電話：310-1234（無須輸入地區代碼）

使用酒精、菸草和非法藥物

要了解有哪些為酗酒或濫用非法藥物者開設的計畫，請諮詢您的醫療保健提供者，或聯繫以下任何資源：

HealthLink BC 服務全天候24小時開通，服務語言超130種。

電話：8-1-1

失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。

網站：healthlinkbc.ca

酒精與非法藥物資訊與轉介熱線 / The Alcohol and Drug Information and Referral Line 為有需要人士免費提供保密資訊。

免費電話：1-800-663-1441

立即戒煙 / QuitNow 全天候提供各種類型的免費戒煙支持服務。訓練有素的輔導員將幫助您制定戒煙計畫，指導您如何應對煙癮，並提供長期支持。

電話：請致電8-1-1與HealthLink BC聯繫

網站：quitnow.ca

Sheway是在溫哥華地區開展的一項計畫，專為（曾）有物質濫用問題的孕婦或子女不滿18個月的女性提供全面的健康和社會服務。計畫內容包括：產前護理、產後護理、嬰兒保健；以及營養、兒童成長發育、物質成癮、HIV和丙肝、住房和育兒方面的輔導和諮詢。對計畫參與者，Sheway還會協助她們的基本需求，例如提供每日營養午餐、食品券、食品袋、營養補充劑、配方奶和衣物。

網站：vch.ca/Locations-Services/result?res_id=900

Herway Home 是在維多利亞地區開展的一項計畫，為可能受到心理健康問題、暴力和創傷影響，且有物質濫用史的孕婦和育兒女性提供初級醫療保健和社會支持。具體服務包括：非法藥物濫用和酗酒輔導、育兒支持、孕期及產後資訊、營養支持、嬰兒與兒童服務、倡權、住房和收入援助資訊、外展服務。

免費電話：250-519-3681

電子郵件：herwayhome@viha.ca

網站：islandhealth.ca/learn-about-health/pregnancy-birth-babies/herway-home

哈特伍德婦女中心 / Heartwood Centre for Women 位於溫哥華，是一家設有30張床位的援助機構，為卑詩省19歲以上、且有嚴重物質濫用和心理健康問題的女性（包括跨性別女性）提供綜合治療。

電話：1-888-300-3088 轉 2032

電子郵件：heartwood@cw.bc.ca

網站：bcmhsus.ca/our-services/heartwood-treatment-centre

全國原住民酒精與非法藥物濫用計畫 / National Native Alcohol and Drug Abuse Program (NNADAP) 目前資助了10家入住式治療中心。成人、青少年和家庭均可獲得服務。

免費電話：1-866-913-0033

網站：fnha.ca/what-we-do/mental-wellness-and-substance-use/treatment-centres

卑詩省物質濫用治療計畫 / Provincial Substance Use Treatment Program 為有需要人士提供結構明晰、支援到位的入住式治療服務。服務對象均年滿19歲，主要問題為物質濫用，且表現出問題在社區一級未能有效解決的跡象。計畫為期90天，後續提供6至12個月的支持。

網站：bcmhsus.ca/our-services/provincial-substance-use-treatment-program

卑詩無煙住房 / Smoke-Free Housing BC

網站：smokefreehousingbc.ca

分娩與產後支持

DONA International 是一家全球性的導樂員認證機構，您可以在他們的網站上瞭解導樂服務的種類，並查找您周邊提供服務的導樂員。

網站：dona.org

原住民家庭導樂服務補助計畫 / Doulas for Aboriginal Families Grant Program 是卑詩省原住民友誼中心和第一民族衛生局聯手開展的一項計劃，其宗旨是為原住民家庭消除獲得導樂服務的經濟屏障，讓更多原住民家庭能健康地誕下寶寶。該計畫為居住在卑詩省的原住民家庭提供最多\$1000/孕次的導樂服務補助金。

電話：1-800-990-2432（免費）或 250-388-5522

電子郵件：doulasupport@bcaafc.com

網站：bcaafc.com/dafgp

卑詩省導樂服務協會 向卑詩省家庭推廣導樂支持服務。該協會的使命，是提高卑詩省民眾對圍產期（生育、分娩、產後、失子）使用導樂人員的認知，為卑詩省家庭提供轉介服務，並向協會會員、醫護專業人員和公眾推廣繼續教育。該協會轉介計畫為低收入家庭提供義務導樂支持。

網站：bcdoulas.org/find-a-doula

HealthLink BC 分娩支援資訊

網站：healthlinkbc.ca/health-topics/tn9822

護士-家庭協同合作 / Nurse-Family Partnership 是一項面向第一次迎接新生命的準父母開展的公共衛生計畫，旨在確保準媽媽和寶寶在孕期、產後及孩子兩歲前均能獲得周到護理。

網站：healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/pregnancy/healthcare-providers-during-pregnancy/nurse-family-partnership

母乳餵養

加拿大國際母乳會 / La Leche League Canada 鼓勵並推廣母親之間互相提供母乳餵養支持，同時提供相關服務和資訊。

網站：lllc.ca

卑詩省哺乳輔導師協會 / British Columbia Lactation Consultants Association 的成員包括受國際理事會認證的哺乳輔導師（IBCLC），以及其他希望保護、支持和推廣母乳餵養的人士。

網站：bclca.ca

HealthLink BC 營養師服務 熱線由註冊營養師提供諮詢服務，能為您解答常見問題及有關醫療營養方面的疑問。我們可提供130多語言的翻譯服務。

電話：8-1-1

失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。

網站：healthlinkbc.ca/dietitian-services

公共衛生單位和醫院 可能會提供額外的哺乳支持服務，例如哺乳輔導師、支持小組、電話諮詢等。請聯絡您當地的衛生部門，瞭解更多資訊。

兒童看護

在選擇兒童看護機構時，您可從當地的兒童與家庭發展廳辦事處或公共衛生單位獲得實用資訊，也可瀏覽HealthLink BC網站，獲取相關建議和資訊。

網站：healthlinkbc.ca/health-topics/aa43308

加拿大稅務局 / Canada Revenue Agency 的職責是管理執行加拿大聯邦以及大多數省和地區的稅法，以及通過稅收系統發放的多項社會和經濟補助。

網站：canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits/canada-child-benefit-overview

兒童看護服務中心 / Child Care Service Centres 可在週一至週五 8:30-4:30間以超過350種語言為您提供資訊服務，幫助您瞭解卑詩省內所有由兒童與家庭發展廳認證的兒童看護項目。

免費電話：1-888-338-6622

網站：gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/child-care-funding/child-care-benefit

《**兒童看護執照發放條例 / Child Care Licensing Regulations**》中，規定了卑詩省兒童看護機構營運人員須遵守的要求。

網站：health.gov.bc.ca/ccf/child_care

查找卑詩省內適合您家庭需求的兒童看護計畫和服務。

網站：gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-youngchildren/how-to-access-child-care/search-for-child-care

卑詩省兒童與家庭發展廳 能幫助家長瞭解如何選擇兒童看護服務，以及當地有哪些兒童看護機構。

網站：gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children

《**家長指南：如何選擇和監督兒童看護服務 / Parents' Guide to Selecting and Monitoring Child Care**》是卑詩省政府發行的一份手冊，旨在幫助您挑選最適合的兒童看護服務。

網站：gov.bc.ca/assets/gov/health/about-bc-s-health-care-system/child-day-care/parents_guide_to_selecting_and_monitoring_child_care_in_bc_june_2016.pdf

兒童成長發育

卑詩省嬰兒和兒童發展協會開展的嬰兒發展計畫 / The Infant Development Program 為3歲及以下嬰幼兒提供居家預防和早期干預服務。服務顧問會評估兒童情況，幫助家庭獲得所需的輔助工具、技能和社區資源，促進兒童成長，幫助他們應對發育中的挑戰。如需查找您周邊的計畫服務，請諮詢當地公共衛生護士或您的醫護人員。

網站：icdabc.ca/programs/infant-development-program

DECODA 開展有趣的遊戲和玩耍活動，幫助5歲以下的孩子們在讀寫能力、體育運動和健康飲食方面打下紮實的基礎。這項計畫非常重視孩子與看護人士共同玩耍時的學習體驗和彼此的情感聯繫。

網站：decoda.ca/resources

Ready, Set, Learn 是卑詩省政府發起的一項行動，旨在幫助各個家庭與學校系統和社區機構建立聯繫。

網站：gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/ready-set-learn

Strong Start 是一家以幫助孩子培養閱讀能力為目標的加拿大註冊慈善機構。

網站：strongstart.ca

兒童支援

家庭司法服務處 / Family Justice Services 能幫助您瞭解政府對家庭提供哪些支持。

網站：gov.bc.ca/gov/content/life-events/divorce/family-justice

卑詩省律政廳旗下的家庭維護執行計畫 / Family Maintenance Enforcement Program 能幫助您瞭解政府為民眾家庭提供哪些財務支持。

網站：fmep.gov.bc.ca/about-the-program

牙科護理

卑詩省牙科協會 / British Columbia Dental Association

免費電話：1-888-396-9888

低陸平原地區：604-736-7202

網站：bcdental.org

卑詩省潔牙師協會 / BC Dental Hygienists' Association

電話：604-415-4559

網站：bcdha.bc.ca

卑詩兒童健康計畫 / BC Healthy Kids Program 幫助較低收入家庭解決孩子的基礎牙科護理費用。如需了解更多資訊，請訪問其網站或聯繫當地公共衛生部門。

免費電話：1-866-866-0800

網站：gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses

Smiles 4 Canada 是由加拿大牙齒矯正促進基金會（CFAO）和加拿大牙齒矯正醫師協會（CAO）共同發起的一項計畫，旨在為無法負擔治療費用的加拿大年輕人提供牙齒矯正治療。

網站：smiles4canada.ca



計劃生育 / 避孕

加拿大性健康與權利行動組織 / Action Canada for Sexual Health & Rights 是一家以人權倡導為基礎的慈善機構，他們的理念與時俱進，始終致力於在加拿大和全球範圍內促進和維護民眾的性健康、生殖健康及相應權利。

網站：actioncanadashr.org/about/who-we-are

性健康的不同選擇 / Options for Sexual Health 開設有支持熱線，由註冊護士和受過專門訓練的志工為您提供保密服務。

免費電話：1-800-739-7367

低陸平原地區：604-731-7803

網站：optionsforsexualhealth.org

家庭資源

卑詩省家庭資源計畫 / Family Resource Programs of BC 是一家省級非盈利機構，致力於提高民眾對社區家庭資源計畫（FRP）重要性的認識。FRP在全省各社區開展服務，以社區中心的形式致力於促進並支援家庭從孕早期到兒童6歲期間的健康發展。

網站：frpbc.ca

卑詩省家庭理事會 / BC Council for Families 提供有關育兒、兒童發展、父母與青少年關係、工作生活平衡、自殺防範意識等方面的資源。其網站還提供有關積極育兒以及定製計畫和培訓的資訊。

網站：bccf.ca

卑詩省兒童和青少年代表 / British Columbia Representative for Children and Youth 為有需要的兒童、青少年及其家人提供支持，協助他們與兒童服務體系打交道，並力求推動根本性的體制改革。

為兒童和青少年倡導權利、為最弱勢的群體捍衛權利，是代表的責任，其服務對象包括：

- 在寄養家庭或集體收容機構中居住或由其看護的兒童和青少年
- 依政府計畫要求，在親屬家居住的兒童和青少年
- 管教機構中的兒童和青少年

卑詩省兒童和青少年代理機構是立法機構的獨立組織，其上報流程無須通過省廳。

免費電話：1-800-784-2433

網站：rcybc.ca

瓦尼埃家庭研究所 / Vanier Institute of the Family 是一家以促進所有加拿大家庭身心健康為己任的全國性慈善機構。您可以在其網站上找到許多家庭相關主題的資源。

網站：vanierinstitute.ca

家庭暴力

遭遇家庭暴力時，您可以透過許多渠道獲得支援。

如遇情況緊急，請撥打9-1-1報警。如果您所在社區未接入9-1-1服務，請在電話黃頁簿首頁的「Emergency / 緊急號碼」版塊下查找當地警方的緊急求助電話。

卑詩省消除暴力協會 / Ending Violence Association of British Columbia

網站：endingviolence.org

卑詩省過渡屋協會 / BC Society of Transition Houses 是一家會員制的省級組織，透過領導、支持、協作的形式，推進卑詩省的各项服務，重點是應對、預防、制止那些針對婦女、兒童和青少年的暴力行為。

網站：bcsth.ca

性別暴力知識中心 / Gender-Based Violence Knowledge Centre 是一家提供性別暴力相關資訊和資源的知識中心。

網站：cfc-swc.gc.ca/violence/knowledge-connaissance/index-en.html

孩童援助熱線 / Kids Help Phone 是加拿大唯一一條24小時開通的雙語匿名免費援助熱線，為青少年提供輔導、資訊和轉介服務。

免費電話：1-800-668-6868

發送簡訊 HOME 至：686868

網站：kidshelpphone.ca

消除家庭暴力 / Stop Family Violence 獲得家庭暴力相關資訊的一站式資源。

網站：phac-aspc.gc.ca/sfv-avf/index-eng.php

全國家庭暴力問題資訊中心 / National Clearinghouse on Family Violence 提供發生在親屬、親密、撫養/贍養、信任關係之間的暴力行為的相關資訊。

網站：cleoconnect.ca/organization/national-clearinghouse-on-family-violence

卑詩省受害者援助熱線 / VictimLinkBC 是全省範圍內開通的一條求助熱線，能為家庭暴力、性暴力和其他犯罪行為的受害者提供援助。熱線全天候24小時開通，全年無休，服務語言達110種。接聽熱線的受害者服務專員會幫助您查找距您最近的受害者服務資訊。

免費電話：1-800-563-0808

失聰和弱聽熱線 (TTY)：604-875-0885

簡訊：604-836-6381

電子郵件：VictimLinkBC@bc211.ca

網站：victimlinkbc.ca

父親責任

爸爸中心 / Dad Central 透過提供有關身為人父的大量資源和指導，連接、啟發並訓練爸爸與社區，使雙方能夠共同培養出健康的孩子。

網站：dadcentral.ca

衛生局

北部衛生局 / Northern Health

電話：250-565-2649

網站：northernhealth.ca

內陸衛生局 / Interior Health

電話：250-469-7070

網站：interiorhealth.ca

海島衛生局 / Island Health

電話：250-370-8699

網站：islandhealth.ca

溫哥華沿岸衛生局 / Vancouver Coastal Health

免費電話：1-866-884-0888

低陸平原地區：604-736-2033

網站：vch.ca

菲沙衛生局 / Fraser Health

電話：1-877-935-5669（免費）或 604-587-4600

網站：fraserhealth.ca

卑詩省衛生服務局

電話：604-675-7400

網站：phsa.ca

聽力

卑詩省早期聽力計畫 / BC Early Hearing Program 在全省範圍內為生於卑詩的嬰兒進行聽力篩查。該計畫提供從聽力篩查到聽力測試的綜合服務，並在發現聽力損失後提供早期語言支持。

網站：phsa.ca/our-services/programs-services/bc-early-hearing-program

卑詩省家庭聽力資源協會 / BC Family Hearing Resource Society

是一家非營利組織，為卑詩各地的家庭提供干預、支持、教育、手語教學和同儕輔導。

網站：bcfamilyhearing.com

卑詩省兒童聽力和言語中心 / Children's Hearing and Speech

Centre of BC 是一家以家庭為中心的臨床和教育中心，教導有聽力障礙的兒童聽說，使他們擁有發揮最大潛能所需的技能和信心。

網站：childrenshearing.ca

卑詩省失聰兒童協會 / Deaf Children Society of BC

是一家非營利機構，為從出生到五歲的失聰或聽障兒童的家庭提供資源、項目、支援和資訊。

網站：www.deafchildren.bc.ca

省級失聰及聽障服務 / Provincial Deaf and Hard of Hearing

Services 為失聰、聽障和聾盲兒童及其家人提供了一個安全的場所，他們可在美式手語（ASL）和英語環境中探索並實現個人目標。

網站：www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/youth-and-family-services/deaf-hard-of-hearing

免疫接種

HealthLink BC 文檔中包含許多免疫接種相關主題。

網站：healthlinkbc.ca

ImmunizeBC提供卑詩省內免疫接種的相關資訊，並能為您解答常見問題。

網站：immunizebc.ca

卑詩省兒科醫師學會 / BC Pediatric Society 幫助倡導增進嬰兒、兒童、青少年及其家庭的健康狀況。

網站：bcpeds.ca/families/immunization

您的孩子與免疫接種 是加拿大兒科醫學會發布的一項線上資源，能為您解答許多與孩子免疫接種相關的常見問題。

網站：caringforkids.cps.ca/handouts/vaccination_and_your_child

原住民服務

原住民家庭導樂服務補助計畫 / Doulas for Aboriginal Families Grant Program 是卑詩省原住民友誼中心協會和第一民族衛生局聯手開展的一項計畫。其宗旨是為原住民消除獲得導樂服務的經濟屏障，讓更多的原住民家庭能健康誕下寶寶。該計畫為居住在卑詩省的原住民家庭提供最多\$1000/孕次的導樂服務補助金。

電話：1-800-990-2432（免費）或 250-388-5522

電子郵件：doulasupport@bcaafc.com

網站：bcaafc.com/dafgp

卑詩省原住民兒童啟蒙協會 / Aboriginal Head Start Association of BC 旗下設有12個學前教育點，面向原住民兒童及其家庭開展兒童早教和相關服務。

網站：ahsabc.net

卑詩省兒童看護協會 / BC Aboriginal Child Care Society 是在卑詩省各地推行原住民兒童早教計畫的一家省級非盈利機構。

網站：acc-society.bc.ca

原住民嬰兒發展計畫 / Aboriginal Infant Development Program 為原住民嬰兒提供與其文化相符的住家預防和早期干預服務。該組織與卑詩省嬰兒發展計畫平行運作。需獲取有關當地計畫的資訊，請聯繫原住民嬰兒發展計畫省級顧問辦公室，或您當地的公共衛生單位。

免費電話：1-866-388-4881

網站：aidp.bc.ca

原住民兒童發展援助計畫 / Aboriginal Supported Child Development 是一個基於社區開展的援助項目，在考慮到每位兒童文化傳統的基礎上，以有意義的方式向兒童、家庭和兒童看護中心提供一系列諮詢和支持服務，使那些需獲得額外支持的兒童也能全面享受常規兒童看護服務。如需查找周邊的計畫服務，請諮詢您的公共衛生護士，或瀏覽該計畫網站。

網站：ascdp.bc.ca

卑詩省原住民友誼中心協會 / BC Association of Aboriginal Friendship Centres 力求提升加拿大原住民群體的生活質量，保護、保留原住民文化，為所有加拿大人造福。

免費電話：1-800-990-2432

網站：bcaafc.com

第一民族衛生局 / First Nations Health Authority (FNHA) 與卑詩省第一民族社區合作，負責各項服務的規劃、管理和推行，並為相關健康計畫提供資金。在「將文化安全和謙遜理念植入醫療服務體系」這一願景的引導下，FNHA致力於透過直接服務、省級協作和醫療體系創新的形式，對卑詩省第一民族群體獲得醫療護理服務的方式進行全面改革。在孕產、兒童和家庭健康方面，FNHA希望以促進當下健康的方式，來保障整個家庭的長久安寧。

免費電話：1-866-913-0033

網站：fnha.ca/what-we-do/maternal-child-and-family-health/healthy-pregnancy-and-early-infancy

卑詩省梅蒂人協會 / Métis Nation British Columbia - 兒童與家庭服務 通過開設與梅蒂人文化相應的社會和經濟項目和服務，為卑詩省的梅蒂人自治社區和梅蒂人民創造更多機遇。

網站：mnb.ca/mnb-ministries/children-and-families

KUU-US危機熱線 / KUU-US Crisis Line 每天24小時開通，為卑詩省各地民眾提供與其文化相適的服務。KUU-US的服務者和服務對象均為原住民，所有危機響應人員均經過原住民文化安全的培訓和認證。

免費電話：1-800-588-8717

青少年專線：250-723-2040

成人專線：250-723-4050

網站：www.kuu-uscrisisline.com

LGBTQ2S

卑詩省跨性別人士關愛團體 / Trans Care BC 幫助跨性別人士、雙靈人士和多元性別的家長尋找支持其身分認同的護理服務。

免費電話：1-866-999-1514

電子郵件：transcareteam@phsa.ca

網站：phsa.ca/transcarebc

QMUNITY 是溫哥華一家以改善酷兒、跨性別和雙靈群體的生活為己任的非盈利組織，為LGBTQ2S群體及其盟友提供一個安全的環境，使他們能夠在充滿關愛和包容的環境中充分地表達自我。QMUNITY空間助力社區倡議，增強集體聲量，他們為各年齡段的酷兒、跨性別與雙靈群體提供個人支援、資訊和轉介，助其过上更加健康幸福的生活。計畫包括免費及平價的諮詢輔導、性傳播感染診所、透過Access Pro-Bono提供的免費法律諮詢，以及免預約就業指導診所。

電話：604-684-5307 轉 100

電子郵件：reception@qmunity.ca

網站：qmunity.ca

醫療資源

卑詩省家庭醫生學會 / BC College of Family Physicians

電話：604-736-1877

網站：bccfp.bc.ca

卑詩省護士及助產士學會 / British Columbia College of Nurses & Midwives 規範護理和助產士行業，並維護護士、執業護士和助產士線上名錄。執業護士可以為需要初級醫療服務的個人和家庭提供基礎護理。助產士可在孕期、分娩期間直至嬰兒出生6週內為孕婦及新生兒提供初級護理。

電話：604-742-2230

網站：registry.bccnp.ca/ElasticSearch/Search

加拿大兒科醫師學會 / Canadian Pediatric Society 致力於讓加拿大所有兒童都能獲得優質的護理，同時制定了兒科護理指導方案。該組織提供各種主題相關（包括懷孕、免疫接種、安全問題和青少年健康）的輔導材料。

電話：613-526-9397

網站：cps.ca

關愛孩童 / Caring for Kids 是加拿大兒科醫學會設立的一個網站，為家長提供與兒童身心健康相關的資訊。

網站：caringforkids.cps.ca

卑詩省婦女醫院與健康中心的橡樹診所 / Oak Tree Clinic 創造了一個安全的護理環境，為女性群體在人生的各個階段（從出生、兒童期、青春早期直至成年期）提供專項、跨專業的HIV護理服務，內容包括生殖健康、孕期護理、更年期健康等等。

電話：1-888-711-3030

網站：bcwomens.ca/our-services/specialized-services/hiv-care-for-women-families-or-bcwomens.ca

加拿大婦產科醫師學會 / Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada (SOGC) 是生殖保健領域的權威機構，針對重要的女性健康議題開展公共教育輔導。

免費電話：1-800-561-2416

網站：sogc.org

心理健康

有關圍產期抑鬱症支持團體的資訊，請洽詢當地公共衛生部門。

卑詩省生殖心理健康計畫 / BC Reproductive Mental Health Program 為公眾提供婦產心理健康的相關資源，包括您可以親自使用的工具。該計畫須經由醫護人員轉介，為孕期和產後抑鬱人士提供諮詢服務。

網站：reproductivementalhealth.ca

太平洋地區產後支持協會 / Pacific Post Partum Support Society 是一家致力於為產後母親及其家人提供支持的非營利組織。他們透過電話、簡訊及《產後抑鬱和焦慮：母親自助指南》提供服務。

免費電話：1-855-255-7999

電話：604-255-7999

網站：postpartum.org

卑詩危機熱線 為身處困境的青少年、成人和長者提供情感支持，熱線全天候開通，全年無休。

免費電話：1-800-784-2433

網站：crisiscentre.bc.ca

HealthLink BC 提供心理健康相關資訊，並有其他一系列健康主題的文檔。

電話：8-1-1

網站：healthlinkbc.ca/mental-health

KUU-US危機熱線 / KUU-US Crisis Line 每天24小時開通，為卑詩省各地民眾提供與其文化相適的服務。KUU-US的服務者和服務對象均為原住民，所有危機響應人員均經過原住民文化安全的培訓和認證。

免費電話：1-800-588-8717

青少年專線：250-723-2040

成人專線：250-723-4050

網站：www.kuu-uscrisisline.com

心理健康和物質濫用服務地圖 / Mental Health and Substance Use Service Map 是一個安社區分類的列表，您可以在其中搜索心理健康和物質濫用資源和服務。

網站：gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc/map

卑詩省正念生活協會 / British Columbia Association for Living Mindfully (BCALM) 是一家非營利協會，致力於在卑詩省所有家庭、學校和工作場所中幫助人們加強正念、減輕壓力。協會在卑詩省各地開設以正念培養為理念的壓力管理計畫，部分計畫屬MSP涵蓋內容，您只需獲得初級醫護保健人員的轉介即可。

電子郵件：info@bcalm.ca

網站：bcalm.ca

新移民與難民

新起點婦產診所 / New Beginnings Maternity Clinic 為尚未具備省醫療服務計畫 (MSP) 保險資格、經濟困難且符合卑詩省婦女醫院規定資格標準的婦女提供全面的婦產護理。

電話：604-875-2396

網站：bcwomens.ca/our-services/pregnancy-prenatal-care/maternity-care-for-new-immigrants

臨時聯邦健康計畫 / The Interim Federal Health Program (IFHP)

為前往加拿大進行再安置的難民提供某些出發前的醫療服務，並為一些不具備省或地區健康保險資格的人士提供有限的臨時醫療保健福利。

網站：canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/health-care/interim-federal-health-program/coverage-summary

Welcome BC 為新移民提供多種服務和支援，幫助他們在卑詩省安家。

網站：www.welcomebc.ca/Resources-For/Communities-Service-Providers/Services-and-programs-for-newcomers

營養

《加拿大膳食指南》可在加拿大衛生部網站獲取。

網站：food-guide.canada.ca/en

營養師服務 - HealthLink BC 能為您解答健康飲食、食物和營養方面的疑問。註冊營養師的服務時間為週一至週五上午9時至下午5時，可透過電子郵件和電話聯繫。熱線24小時開通，服務語言130種。

免費電話：8-1-1 (聽障熱線：7-1-1)

電子郵件：healthlinkbc.ca/healthy-eating/email-healthlinkbc-dietitian

網站：healthlinkbc.ca/dietitian-services

育兒

許多社區都設立了支持小組 (比如「單親家長」、「鵝媽媽」、「人人皆不完美」等) 以及家庭資源計畫 (Family Place)。請聯繫您當地的公共衛生單位、心理健康組織或家庭資源中心。

BC211 是一條紐帶，將民眾與他們的社區、政府和所需的社會服務聯繫起來。服務嚴格保密，且有多語種選擇。服務開通時間為每天上午8時至晚間11時，您可以撥打電話、在線聊天諮詢或發送簡訊至2-1-1，以獲得幫助。

電話 / 簡訊：2-1-1

網站：bc211.ca

卑詩省家長支持服務協會 / Parent Support Services Society of BC

透過「家長支持圈」計畫，為卑詩省各地的家長、撫養孫輩的 (外) 祖父母、親屬護理提供人士和看護人士提供自助育兒支持。

網站：parentsupportbc.ca/support-circles

健身鍛鍊

健身鍛鍊諮詢服務 - HealthLink BC 配備了符合資質的運動專業人員，他們能為您提供健身鍛鍊相關資訊和專業引導，幫助卑詩省民眾加強運動，培養更健康的生活方式。我們亦可提供130種語言的翻譯服務。

免費電話：8-1-1 (聽障熱線：7-1-1)

網站：healthlinkbc.ca/physical-activity

《加拿大24小時運動指南》 / **Canadian 24-Hour Movement Guidelines** 中提到，兒童在24小時內的睡眠、久坐和健身活動時間，與其總體健康存在著重要關係。

網站：csepguidelines.ca

HealthLink BC

網站：healthlinkbc.ca

產後支持

卑詩省孕期外展項目協會 / BC Association of Pregnancy Outreach Programs 提供多種免費的產後支援，包括為省內正在或曾經使用毒品的新父母提供支援的「健康照護孕期引導計畫」以及「孕期中心」。該中心不僅可以幫您轉介本地的項目與服務，還提供基於實證的資源庫、每月簡報、激動人心的現場或錄製研討會、線上課程和活動等。

網站：bcapop.ca

太平洋產後支援協會 / Pacific Post Partum Support Society 透過互助小組以及電話、短信等方式，為遭受產後/圍產期痛苦、抑鬱和焦慮的母親及其家庭提供支援。

網站：postpartum.org

孕期

卑詩省孕期外展項目協會 / BC Association of Pregnancy Outreach Programs 透過分發產前維生素、分享有關研究資訊以及向公眾提供孕期外展計劃（包括「健康照護孕期引導計畫」和「孕期中心」），來提高母嬰健康服務的質量。

網站：bcapop.ca

卑詩省婦女醫院及保健中心

網站：bcwomens.ca/health-info/pregnancy-parenting

HealthLink BC

網站：healthlinkbc.ca

孕期增重計算器

網站：hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/bmi/index-eng.php

處方藥物

PharmaCare 藥物補助計畫 能夠對符合條件的處方藥物和醫療設備進行報銷。

免費電話：1-800-663-7100

低陸平原地區：604-683-7151

網站：gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents

安全

BCAA兒童乘客安全計畫 / BCAA Child Passenger Safety Program

提供相關資訊和資源，幫助確保兒童在卑詩省公路交通中的安全。

免費電話：1-877-247-5551

網站：bcaa.com/community/child-car-seat-safety

卑詩省傷害研究與預防小組 / BC Injury Research and Prevention Unit

可透過電子郵件形式傳達實用的資訊文宣。

網站：injuryresearch.bc.ca

加拿大安全理事會 / Canada Safety Council 是一家非政府營運的全國性慈善機構，提供交通安全、家庭安全、工作安全和休閒安全相關的資訊、輔導和宣講。

電話：613-739-1535

網站：canadasafetycouncil.org

加拿大紅十字會 / Canadian Red Cross 教授緊急兒童護理、急救、心肺復蘇術，以及應對緊急情況的基本技能。

免費電話：1-877-356-3226

網站：redcross.ca

環境工作團隊 / Environmental Working Group 是一家非盈利機構，提供相關資訊，以支持消費者選擇和公民行動。他們發布的消費者指南能幫助個人和家庭減少與殺蟲劑和毒素的接觸，幫助促進家庭健康和環境保護。

網站：ewg.org

加拿大衛生部：消費品安全

免費電話：1-866-662-0666

網站：hc-sc.gc.ca/cps-spc/index-eng.php

美國國家公路交通安全管理局 / National Highway Traffic Safety Administration 會在其網站上發布兒童汽車安全座椅召回的資訊。

網站：nhtsa.gov

毒物控制中心 / Poison Control Centre 全天24小時提供毒物諮詢服務。

免費電話：1-800-567-8911

網站：dpic.org

卑詩省應急管理部 / Emergency Management BC 幫助進行應急規劃和應急用具包的製作。

網站：gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery

加拿大公共衛生局 / Public Health Agency of Canada 的網站上有許多與兒童安全問題相關的資訊。

網站：phac.gc.ca

Parachute 提供有關保護兒童安全和預防受傷的資訊。

免費電話：1-888-537-7777

網站：parachutecanada.org

安全起步 / Safe Start 是卑詩省兒童醫院開設的一項傷害預防計畫，幫助家長和看護人士瞭解如何採取必要措施，讓孩子在家中和車內更安全。

網站：bcchildrens.ca/health-info/healthy-living/child-safety

St. John's Ambulance 開設急救、心肺復蘇和兒童看護計畫。您可在通訊錄的白頁中或電話黃頁簿的「急救服務 / First Aid Services」類別下查找當地St. John Ambulance服務點的聯繫方式。

網站：sja.ca

搖晃嬰兒綜合症

卑詩省搖晃嬰兒綜合症預防組織

電話：1-888-300-3088

網站：dontshake.ca

卑詩省危機干預和自殺預防中心 / Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of British Columbia 為遭受痛苦或處於絕望中的人士提供免費、保密、不帶批判眼光的情感支持，服務全天候開通，全年無休。

免費電話：1-800-784-2433

網站：crisiscentre.bc.ca

特殊需求

如果您認為寶寶有發育問題或殘障，當地公共衛生護士可以提供幫助。絕大多數社區都設有嬰兒發展計畫，可以幫助您為寶寶尋找支持服務和活動，促進寶寶成長發育。

卑詩省兒童與家庭發展廳 / Ministry of Children and Family Development：向有發育遲緩或殘障跡象或風險的嬰幼兒提供早期兒童干預服務。這些服務會根據每個兒童和家庭的具體需求而量身定制。訪問省廳網站，也可以聯繫您當地的公共衛生護士、醫生或當地服務提供機構。

網站：gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/assessing-child-development-38610

卑詩省嬰兒與兒童發展協會開展的兒童發展援助計畫 / Supported Child Development 是一個基於社區開展的援助項目，向兒童、家庭和兒童看護中心提供一系列諮詢和支持服務，使那些需獲得額外支持的兒童也能全面享受常規兒童看護服務。要尋找您附近的兒童發展援助計畫服務點，請諮詢公共衛生護士或您的醫護人員，或聯繫您當地的省兒童與家庭發展廳辦事處。

網站：icdabc.ca/programs/supported-child-development

言語及語言治療

您可透過公共醫療和許多社區服務提供方獲得言語及語言服務。

卑詩省言語/語言病理學家和聽力學家協會

免費電話：1-877-BCASLPA (222-7572)

網站：speechandhearingbc.ca/public

視力

卑詩醫療服務計畫 / MSP 已涵蓋18歲以下人士的年度視力檢查。

卑詩兒童健康計畫 / BC Healthy Kids Program 可為較低收入家庭支付18歲以下孩子的眼鏡費用。詳情請瀏覽網站或聯絡當地公共衛生單位。

免費電話：1-866-866-0800

網站：gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses

卑詩省驗光師協會 / BC Doctors of Optometry 製作了一個用於查找驗光師的工具。

網站：bc.doctorsofoptometry.ca/find-a-doctor

卑詩省驗光師協會 眼部健康資料庫

網站：bc.doctorsofoptometry.ca/eye-health-library

我們始終在尋找新的、有用的資源，希望為每個家庭提供更多幫助。如果您對下一版手冊有任何建議，請發送電郵至healthlinkbc@gov.bc.ca。



索引

按拼音排序

123

18-三體症候群 28

A

按摩 38

產程中 37, 38, 39, 45

肚肚時間（俯臥時間） 75

乳房按摩 96

孕期 31, 32

B

B群鏈球菌 27

百日咳 / 哮喘 27, 77

包皮環切術 76

寶寶安全

汽車座椅 84

衛生 82

陽光 75

一般安全 82

嬰兒背帶 83

嬰兒床 67

嬰兒奶嘴 83

嬰兒推車 83

嬰兒遊戲床 83

寶寶出生體重過低 48

寶寶的成長發育 85

社交/情感 88

身體 87

語言 89

寶寶的起步階段 3, 82, 85, 100

寶寶的聽力 76, 78

寶寶的醫療護理 76 - 81

寶寶的指甲/趾甲護理 72

寶寶發燒 73, 78

寶寶咳嗽和打噴嚏 80

寶寶睡眠

設備 67

養成良好的睡眠習慣 66

與寶寶同床共寢 68

與寶寶同室共寢 68

寶寶體溫 65

保姆 60

暴力 10, 26

背部護理 23

背痛 32

避孕方法 61 - 64

便秘

 寶寶 80, 90

 家長 17, 21, 32, 33, 52

哺乳輔導師 7, 57, 90, 91, 105, 106

不含BPA 97

布雷希氏宮縮 / 假性宮縮 33

布洛芬（雅維 / Advil） 10, 79

C

CT掃麵 10

草本茶 18, 101

草藥師 10

產假 58

產科醫師 7, 36

產鉗 44

產前補充劑 19, 26

產時鎮痛

 不使用藥物 45

 全身麻醉 46

 無菌注射用水 46

 一氧化二氮（笑氣） 46

 陰部神經阻滯 46

 硬膜外/脊柱 46

超聲檢查 27, 28

晨吐 12, 31

初乳 91

出生登記 58

出生證明 58

出生體重低（見**寶寶出生體重過低**）

出牙 73 - 74

處方藥物（見**藥物治療**）

純素食 19

醋氨酚 / acetaminophen（泰諾 / Tylenol）
31, 79, 99, 102

D

大便（見 排便）

大麻 / 大麻屬植物 / 大麻二酚 / CBD 12

大腦發育 85

帶寶寶回家 50

袋鼠式護理法 48

代糖 18

單親家長 57

膽道閉鎖 70

膽紅素 80

導樂 7, 36, 91

德國麻疹，風疹 29, 77

第二孕期 32, 34, 35

第三孕期 20, 28, 33, 34, 35

第一孕期 - 寶寶的狀況 34

第一孕期 - 媽媽的狀況 20, 31

肚肚時間（俯臥時間） 75

E

鵝口瘡 15, 78, 83, 99

噁心 62, 64

耳朵感染 78, 102

兒科醫生 36

兒童成長發育（見**成長發育 - 成長發育的各個領域**）

兒童看護 60

二手煙 11

F

發燒 74, 77, 78, 79, 110

煩寧 / Valium 10

反向按壓法 39

非妊娠期糖尿病 26, 28, 47

分娩 - 產程

 第一產程 40, 41

 第一產程過渡期 41

 第一產程活躍期 41

 第一產程早期 41

 第二產程 42

 第三產程 43

 第四產程 43

分娩時的呼吸 39

分娩意願 45

服務 116
腹部肌肉 23
腹股溝疼痛 33
腹瀉 81

G

鈣 17
肝臟 14, 18, 19, 29, 79
高血壓 20, 26, 28, 29, 47
給寶寶取名 58
宮頸管消失 40
公平藥物補助計畫 / Fair PharmaCare的涵蓋範圍 59
宮縮 33, 38, 39, 41, 42, 44, 46
工作
 哺乳與工作 100
 工作安全 25, 33
 離職 58
 找工作 57
骨盆底 23, 33
骨盆傾斜 23, 39
骨盆疼痛 32, 51
過敏反應 110
固體食物 109
過期妊娠 34, 35

H

含蛋白質的食物 17
黃疸 47, 80
會陰切開術 42

J

肌膚相觸 90, 91, 92, 93, 94, 95
肌肉
 腿部抽筋 33
基因篩查 28
脊柱裂 27, 28
計劃生育 61 - 64
《加拿大膳食指南》 111
家長補充劑
 草本補充劑 19, 102, 105
 產前補充劑 19, 26, 91
 大豆 18, 19
 鈣 19

鐵 19
維生素A 19
維生素B12 19
葉酸 19, 101
魚油 19
加設嬰兒安全裝備 82
甲基苯丙胺 (冰毒) 11
假性宮縮 (見臨產)
見紅 (粉色分泌物) 38, 42
健康習慣 9, 75
健康飲食
 哺乳期 101
 孕期 19 - 22
健身鍛鍊
 產後 22
 孕期 21
健身鍛鍊 21
焦點集中放鬆法 38
較高齡的孕婦 (見35歲以後懷孕)
較年長的子女 50, 67, 68, 82, 91
街頭毒品 11, 103, 105
節育 (見避孕方法)
靜脈曲張 32
酒精 11, 34, 68, 101, 102, 103, 105, 115
居家分娩 36, 37

K

咖啡因 9
凱格爾 / Kegel 練習 23, 33, 51, 52
可卡因 11
跨性別人士 8

L

來自捐贈的乳汁 105
淋病 13
臨產 33, 38
流鼻血 32
流產 10, 11, 13, 18, 28, 29, 31, 32, 49, 54
龍膽紫 26, 78
旅行
 家長乘車旅行 24
 家長乘飛機旅行 24
 嬰兒/兒童汽車座椅 67, 84

M

嗎啡 10, 46
慢跑 83
梅毒 15 - 16
免疫接種 77
母親睡眠 12, 18, 21, 22, 23, 32, 33, 38, 41
母乳餵養 90 - 110
 初乳 91
 儲存乳汁 97
 大麻 103
 鵝口瘡 (酵母菌感染) 99
 返回工作崗位 100
 肌膚相觸 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96
 擠奶 96 - 97
 街頭毒品 103
 酒精 103
 密集餵哺 92
 泌乳反射 95
 奶泵 96, 97, 99, 100, 108
 乳墊 95
 乳房疼痛 (腫脹) 98
 乳頭扁平、乳頭凹陷 100
 乳頭酸痛 98
 乳腺炎 (乳房感染) 99
 舌繫帶過短 100
 使用補充劑 104
 挑戰 98 - 100
 維生素D補充劑 91
 銜乳 94
 胸部/乳房手術 100
 尋求支持 91
 益處 90
 用藥 102
 孕期營養飲食 101
 姿勢 93
 自我護理 91
 準備 90
沐浴 72
沐浴 - 寶寶 43, 72
沐浴 - 家長
 產程中 38, 41, 45
 產後 25, 51, 64
 懷孕期間 9, 29, 33

N

奶瓶 96, 97, 105, 109
內斜視 78
虐待 10, 47, 100

O

歐米茄-3脂肪酸 17, 18
嘔吐 110
寶寶嘔吐 81
家長嘔吐 (見噁心)

P

拍嗝 95
排便
 寶寶 70
 家長 52
排尿 (小便)
 寶寶 70, 81
 母親 13, 23, 43, 51, 52
皰疹 14, 25, 44
胚胎 34
盆腔檢查 26
盆腔疼痛 51
疲乏 33, 55
剖宮產 44

Q

臍帶 6, 29, 30, 43, 72
汽車座椅 84
蕁麻疹 110
前置胎盤 28
脛考酮 10
情感發育 88
情緒 21, 22, 31, 53, 54
全穀食品 16, 17, 18

R

熱水盆浴 9
熱水浴缸 9
人類免疫缺陷病毒 (HIV) 15
人乳
 儲藏 97
 點對點共享 105

擠奶 96 - 97
重新加熱 97
妊娠期糖尿病 20, 21, 27, 28
妊娠紋 33
Rh因子和血型 29
絨毛取樣術 28
乳墊 32, 95, 99
乳房疼痛 (見腫脹)
乳腺炎 99
乳汁 (見人乳)
入院分娩 36, 37

S

桑拿
搔癢
 皮膚 - 寶寶 80
 皮膚 - 家長 31, 33, 46, 99
 眼睛 - 寶寶 79, 110
 陰道 - 家長 31
燒心 33
舌繫帶過短 100
身體姿勢 23, 31, 32, 33
生產 15
 產程 41 - 43
 分娩時的呼吸 39
 生產過程中的放鬆方法 38
 舒適體位 39
 醫療手段 44 - 45
 早產 47
 鎮痛 45
 準備 38-39
生產過程中的放鬆方法 38
生產過渡階段 41
生產球 39
生產體位 39
濕疹 110
食品安全 19
食物過敏 79, 110
食慾 18
使用補充劑 104 - 105
使用電子煙霧產品 102
使用尿片
 尿片的選擇 71
 尿片疹 80

使用襪襪 67 - 68, 68 - 69
視覺想像 38
視力
 寶寶視力 47, 87
 家長視覺變暗或變模糊 29, 32, 52
蔬果 16, 17, 19
熟食 18
雙胞胎和三胞胎 (見養育多名子女)
水銀 (汞) 18, 78
水中療法 38
水腫 32
SIDS (見嬰兒猝死綜合症)
死產 11, 12, 15, 18, 54
死胎 49
四氫大麻酚 (見大麻屬植物)
素食 19

T

胎動 (加快) 32
胎兒監測 39, 42
胎兒酒精譜系障礙 11
胎糞 70, 91
胎膜早破 29
胎盤 6, 11, 12, 16, 20, 27, 28, 30, 34, 40, 43
唐氏綜合症 27, 28
啼哭
 幫助平撫寶寶的情緒 74
 保持冷靜 74
 家長無法控制地/不停哭泣 54
 新生兒啼哭期 74
挑選醫護人士 7 - 8
挑選醫生 (見醫護人士)
頭痛 29, 31, 32, 46, 52, 62
吐奶 81, 95, 100
臀位 29
脫水 81
Tylenol / 泰諾 (見醋氨酚)
V
VBAC (剖宮產後的陰道分娩) 44

W

圍產期焦慮症 54
圍產期抑鬱症 22, 54
維生素A 18, 19
維生素B12 19
維生素D 17, 19
未經巴氏殺菌消毒的食物 18, 101, 105
衛生 82
餵食配方奶 106
餵養器具清潔與消毒 108
溫度
 寶寶發燒 78, 79
 寶寶體溫 47
 儲存乳汁 97
 家長體溫 9
 食物烹飪溫度 19
文化 56
物質使用 (見**飲酒**、**大麻屬植物**、**吸煙**、**街頭毒品**)

X

X光檢查10
Xanax / 贊安諾10
吸入劑11
吸煙9, 11, 26, 34, 47, 102
細菌性陰道炎13
消毒 (見**餵食設備**、**清潔與消毒**)
小便 (見**排尿**)
哮喘 (見**百日咳**)
凶門35
新生兒篩查76
性傳播感染 (STI) 12 - 15
性高潮25
性行為25, 29, 51, 53, 61
兄弟姊妹 (見**年長子女**)
學步器82
血糖篩查27

Y

壓力 10, 22, 47, 49, 54, 85
鴉片 10
牙科護理 - 寶寶
 幫助支付牙科護理費用 58

出牙 73
清潔 72
牙科護理 - 家長 8, 9, 10, 32
雅維 / Advil (見**布洛芬 / ibuprofen**)
眼膏 76
羊膜穿刺術 28, 29
羊膜囊 29, 30, 38, 41
羊水 20
搖晃嬰兒 55
搖籃床 67, 68, 82
藥品 (見**藥物治療**)
藥物治療
 ASA (阿斯匹林) 79
 哺乳期間 102
 產時疼痛 45
 過敏 110
 懷孕期間 10
葉酸 17, 19, 101
醫護專業人士 8
依戀關係 69, 85
醫療服務計畫 28 - 29, 58, 61 - 62
衣原體 13
儀式 37
乙肝 14, 105
疫苗接種 (見**免疫接種**)
抑鬱 25, 53, 54, 55
陰唇 6, 72
陰道 6, 13, 15, 21, 23, 25, 28, 29
陰道出血 29, 42, 47, 51, 52
陰道疼痛 51
陰道脫垂 51
引產 44
飲食
 哺乳期飲食 101
 孕期飲食 16-19
嬰兒背帶 83
嬰兒補充劑
 維生素D 91
 維生素K 76
嬰兒猝死綜合症 11, 66, 90, 102
嬰兒奶嘴 (安撫奶嘴) 73, 74, 78, 83, 99
嬰兒推車 52, 74, 81, 82, 83
嬰兒用品 82 - 84
嬰兒遊戲床 83

迎接寶寶降生
 安全 50, 66, 67, 68, 82
 寵物 50
營養 (見**健康飲食**)
瑜伽 21, 52
與寶寶同床共寢 68
語言發育 89 - 91
育兒
 單親家長 57
 文化差異 56
 養育多個子女 57
育兒假 58
月經 31, 34, 52, 63
孕期
 35歲以後懷孕 28
 風險因素 28
 階段 30 - 33
 孕期醫療護理 26 - 27
 孕期營養飲食 16 - 19
 增重 20
 照顧自己 21 - 25
 支持團隊 7-8
 孕期醫療護理 26 - 27

Z

早產 48
 分娩 10, 11, 12, 13
 生產 12, 13, 25, 29, 47
寨卡病毒 15, 24
真空牽引 44
蒸汗屋 9 - 10
脂溢性皮炎 80
痔瘡 (見**臨產**)
腫脹 98
助產士 7, 26, 28, 36, 57, 58, 90, 91
注射維生素K 76
準備入院物品 37
著裝 65
子宮 6, 11, 20, 23, 25, 26, 30, 34, 43, 44, 45, 51, 61, 63
子宮痙攣 29, 33, 41, 47, 51
自來水中的鉛 18
自然療法 10
自然療法醫師 7, 10

索引

按頁碼排序

寶寶的起步階段 3, 82, 85, 100
胎盤 6, 11, 12, 16, 20, 27, 28, 30, 34, 40, 43
子宮 6, 11, 20, 23, 25, 26, 30, 34, 43, 44, 45, 51, 61, 63
陰道 6, 13, 15, 21, 23, 25, 28, 29
臍帶 6, 29, 30, 43, 72
陰唇 6, 72
挑選醫護人士 7 - 8
支持團隊 7 - 8
自然療法醫師 7, 10
助產士 7, 26, 28, 36, 57, 58, 90, 91
產科醫師 7, 36
導樂 7, 36, 91
哺乳輔導師 7, 57, 90, 91, 105, 106
醫護專業人士 8
跨性別人士 8
牙科護理 - 家長 8, 9, 10, 32
咖啡因 9
熱水盆浴 9
熱水浴缸 9
桑拿 9
家長體溫 9
蒸汗屋 9 - 10
吸煙 9, 11, 26, 34, 47, 102
沐浴 - 家長 - 懷孕期間 9, 29, 33
健康習慣(營養) 9, 75
CT掃麵 10
草藥師 10
藥物治療 - 懷孕期間 10
鴉片 10
癮考酮 10
自然療法 10
Xanax / 贊安諾 10
X光檢查 10
煩寧 / Valium 10
早產 - 分娩 10, 11, 12, 13
流產 10, 11, 13, 18, 28, 29, 31, 32, 49, 54
壓力 10, 22, 47, 49, 54, 85

暴力 10, 26
嗎啡 10, 46
虐待 10, 47, 100
布洛芬(雅維 / Advil) 10, 79
可卡因 11
胎兒酒精譜系障礙 11
吸入劑 11
甲基苯丙胺(冰毒) 11
二手煙 11
死產 11, 12, 15, 18, 54
酒精 11, 34, 68, 101, 102, 103, 105, 115
嬰兒猝死綜合症(SIDS) 11, 66, 90, 102
街頭毒品 11, 103, 105
大麻(大麻屬植物 / 大麻二酚 / CBD) 12
性傳播感染(STI) 12 - 15
早產 - 生產 12, 13, 25, 29, 47
母親睡眠 12, 18, 21, 22, 23, 32, 33, 38, 41
細菌性陰道炎 13
衣原體 13
淋病 13
排尿(小便) - 母親 13, 23, 43, 51, 52
肝臟 14, 18, 19, 29, 79
皰疹 14, 25, 44
乙肝 14, 105
人類免疫缺陷病毒(HIV) 15
生產 15
梅毒 15 - 16
寨卡病毒 15, 24
鵝口瘡 15, 78, 83, 99
全穀食品 16, 17, 18
飲食 - 孕期飲食 16 - 19
孕期 - 孕期營養飲食 16 - 19
蔬果 16, 17, 19
鈣 17
含蛋白質的食物 17
歐米茄-3脂肪酸 17, 18
維生素D 17, 19
葉酸 17, 19, 101
便秘 - 家長 17, 21, 32, 33, 52
食慾 18
熟食 18
自來水中的鉛 18
代糖 18

大豆 18, 19
維生素A 18, 19
水銀(汞) 18, 78
草本茶 18, 101
未經巴氏殺菌消毒的食物 18, 101, 105
食品安全 19
家長補充劑 19
鈣 19
魚油 19
鐵 19
維生素A 19
維生素B12 19
產前補充劑 19, 26, 91
葉酸 19, 101
草本補充劑 19, 102, 105
溫度 - 食物烹飪溫度 19
純素食 19
素食 19
維生素B12 19
健康飲食 - 孕期 19 - 22
產前補充劑 19, 26
羊水 20
孕期 - 增重 20
妊娠期糖尿病 20, 21, 27, 28
高血壓 20, 26, 28, 29, 47
第三孕期 20, 28, 33, 34, 35
第一孕期 - 媽媽的狀況 20, 31
健身鍛鍊 - 孕期 21
健身鍛鍊 21
孕期 - 照顧自己 21 - 25
情緒 21, 22, 31, 53, 54
瑜伽 21, 52
健身鍛鍊 - 產後 22
圍產期抑鬱症 22, 54
腹部肌肉 23
背部護理 23
身體姿勢 23, 31, 32, 33
骨盆底 23, 33
凱格爾 / Kegel 練習 23, 33, 51, 52
骨盆傾斜 23, 39
旅行 - 家長乘飛機旅行 24
旅行 - 家長乘車旅行 24
性高潮 25

性行為 25, 29, 51, 53, 61
工作安全 25, 33
沐浴 - 家長 -產後 25, 51, 64
抑鬱 25, 53, 54, 55
盆腔檢查 26
孕期醫療護理 26 - 27
非妊娠期糖尿病 26, 28, 47
龍膽紫 26, 78
B群鏈球菌 27
血糖篩查 27
唐氏綜合症 27, 28
脊柱裂 27, 28
超聲檢查 27, 28
百日咳 / 哮喘 27, 77
絨毛取樣術 28
基因篩查 28
前置胎盤 28
孕期 - 35歲以後懷孕 28
孕期 -風險因素 28
18-三體症候群 28
羊膜穿刺術 28, 29
醫療服務計畫 28 - 29, 58, 61 - 62
臀位 29
胎膜早破 29
Rh因子和血型 29
羊膜囊 29, 30, 38, 41
頭痛 29, 31, 32, 46, 52, 62
視力 -家長視覺變暗或變模糊 29, 32, 52
子宮痙攣 29, 33, 41, 47, 51
陰道出血 29, 42, 47, 51, 52
德國麻疹, 風疹 29, 77
孕期 -階段 30 - 33
搔癢陰道 - 家長 31
按摩 -孕期 31, 32
搔癢皮膚 - 家長 31, 33, 46, 99
月經 31, 34, 52, 63
醋氨酚 / acetaminophen (泰諾 / Tylenol)
31, 79, 99, 102
背痛 32
水腫 32
胎動 (加快) 32
流鼻血 32
靜脈曲張 32

胎動加快 32
第二孕期 32, 34, 35
骨盆疼痛 32, 51
乳墊 32, 95, 99
布雷希氏宮縮 / 假性宮縮 33
腹股溝疼痛 33
燒心 33
肌肉腿部抽筋 33
妊娠紋 33
臨產 (假性宮縮/痔瘡) 33, 38
宮縮 33, 38, 39, 41, 42, 44, 46
疲乏 33, 55
胚胎 34
第一孕期 - 寶寶的狀況 34
過期妊娠 34, 35
凶門 35
兒科醫生 36
居家分娩 36, 37
入院分娩 36, 37
儀式 37
準備入院物品 37
按摩 -產程中 37, 38, 39, 45
按摩 38
焦點集中放鬆法 38
視覺想像 38
生產過程中的放鬆方法 38
水中療法 38
生產 - 準備 38 - 39
沐浴 - 家長 -產程中 38, 41, 45
見紅 (粉色分泌物) 38, 42
生產球 39
分娩時的呼吸 39
反向按壓法 39
生產 -分娩時的呼吸 39
生產體位 39
胎兒監測 39, 42
宮頸管消失 40
分娩 - 產程 40-43
生產過渡階段 41
生產 -產程 41 - 43
會陰切開術 42
沐浴 - 寶寶 43, 72
剖宮產 44

產鉗 44
引產 44
真空牽引 44
VBAC (剖宮產後的陰道分娩) 44
生產 -醫療手段 44 - 45
分娩意願 45
生產 -鎮痛 45
不使用藥物 45
硬膜外/脊柱 46
全身麻醉 46
一氧化二氮 (笑氣) 46
陰部神經阻滯 46
無菌注射用水 46
生產 - 早產 47
溫度 - 寶寶體溫 47
黃疸 47, 80
視力 -寶寶視力 47, 87
袋鼠式護理法 48
寶寶出生體重過低 48
早產 48
死胎 49
帶寶寶回家 50
寵物 50
安全 -迎接寶寶降生 50, 66, 67, 68, 82
較年長的子女 50, 67, 68, 82, 91
盆腔疼痛 51
陰道疼痛 51
陰道脫垂 51
排便 -家長 52
嬰兒推車 52, 74, 81, 82, 83
啼哭 -家長無法控制地/不停哭泣 54
圍產期焦慮症 54
搖晃嬰兒 55
文化 56
文化差異 56
養育多個子女 57
單親家長 57
找工作 57
出生證明 58
出生登記 58
牙科護理 - 寶寶 -幫助支付牙科護理費用 58
產假 58
育兒假 58

離職 58
給寶寶取名 58
公平藥物補助計畫 / Fair PharmaCare的涵蓋範圍 59
保姆 60
兒童看護 60
避孕方法(節育) 61 - 64
計劃生育 61 - 64
噁心/嘔吐 62, 64
寶寶體溫 65
著裝 65
養成良好的睡眠習慣 66
設備 67
嬰兒床 67
使用襁褓 67 - 68, 68 - 69
搖籃床 67, 68, 82
旅行 - 嬰兒/兒童汽車座椅 67, 84
與寶寶同床共寢 68
與寶寶同床共寢 68
與寶寶同室共寢 68
依戀關係 69, 85
膽道閉鎖 70
排便 - 寶寶 70
排尿 (小便) 70, 81
胎糞 70, 91
使用尿片 - 尿片的選擇 71
沐浴 72
牙科護理 - 寶寶 - 清潔 72
寶寶的指甲/趾甲護理 72
牙科護理 - 寶寶 - 出牙 73
出牙 73 - 74
嬰兒奶嘴 (安撫奶嘴) 73, 74, 78, 83
寶寶發燒 73, 78
啼哭
 幫助平撫寶寶的情緒 74
 新生兒啼哭期 74
 保持冷靜 74
發燒 74, 77, 78, 79, 110
陽光 75
肚肚時間 (俯臥時間) 75
包皮環切術 76
眼膏 76
新生兒篩查 76

維生素K 76
寶寶的聽力 76, 78
寶寶的醫療護理 76 - 81
免疫接種/疫苗接種 77
內斜視 78
寶寶發燒 78, 79
耳朵感染 78, 102
寶寶發燒 78, 79
食物過敏 79, 110
搔癢眼睛 - 寶寶 79, 110
搔癢皮膚 - 寶寶 80
膽紅素 80
寶寶咳嗽和打噴嚏 80
脂溢性皮炎 80
使用尿片 - 尿片疹 80
便秘 - 寶寶 80, 90
脫水 81
腹瀉 81
寶寶嘔吐 81
吐奶 81, 95, 100
加設嬰兒安全裝備 82
一般安全 82
衛生 82
衛生 82
學步器 82
嬰兒用品 82 - 84
嬰兒背帶 83
慢跑 83
嬰兒遊戲床 83
嬰兒背帶 83
嬰兒遊戲床 83
嬰兒奶嘴 83
嬰兒推車 83
汽車座椅 84
大腦發育 85
寶寶的成長發育 85
 身體 87
 社交/情感 88
 語言 89
情感發育 88
語言發育 89 - 91
肌膚相觸 90, 91, 92, 93, 94, 95
母乳餵養 90 - 110

益處 90
準備 90
肌膚相處 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96
初乳 91
尋求支持 91
自我護理 91
維生素D補充劑 91
密集餵哺 92
姿勢 93
銜乳 94
乳墊 95
泌乳反射 95
奶泵 96, 97, 99, 100, 108
擠奶 96 - 97
儲存乳汁 97
挑戰 98 - 100
乳房疼痛 (腫脹) 98
乳頭酸痛 98
乳腺炎 (乳房感染) 99
鵝口瘡 (酵母菌感染) 99
乳頭扁平、乳頭凹陷 100
返回工作崗位 100
胸部/乳房手術 100
舌繫帶過短 100
孕期營養飲食 101
用藥 102
酒精 103
大麻 103
街頭毒品 103
使用補充劑 104
初乳 91
拍嗝 95
乳房按摩 96
人乳 - 擠奶 96 - 97
奶瓶 96, 96, 105, 109
不含BPA 96
人乳 - 重新加熱 97
人乳 - 儲藏 97
儲存乳汁 97
腫脹 98
乳腺炎 99
嬰兒奶嘴 99
舌繫帶過短 100

哺乳與工作 100
飲食 - 哺乳期飲食 101
健康飲食 - 哺乳期 101
藥物治療 - 哺乳期間 102
使用電子煙霧產品 102
使用補充劑 104 - 105
來自捐贈的乳汁 105
人乳 - 點對點共享 105
餵食配方奶 106
餵養器具清潔與消毒 108
固體食物 109
過敏反應 110
濕疹 110
蕁麻疹 110
過敏 110
嘔吐 110
《加拿大膳食指南》 111
服務 116

寶寶的最佳機會

孕期和嬰兒護理家長手冊

在懷孕、分娩、迎來寶寶降生的這段時期裡，您會經歷許多生理和情感上的變化。事先瞭解可能會發生哪些情況，有助於您更好地應對並享受這些變化。

本手冊簡明易懂，如果您有任何關於懷孕、分娩和照顧新生兒的疑問，都能在其中找到答案。

獲取更多資訊：

HealthLink BC

只需撥打一通電話，或點擊一個連結，卑詩省居民便能免費獲得值得信賴的健康資訊。

HealthLink BC能幫您快速方便地獲得非緊急狀況醫療訊息和服務。在這裡，您可以向護士訴說自身症狀，請藥劑師解答用藥疑問，向具備資質的運動專業人士瞭解健身資訊，從營養師那裡獲取健康飲食建議。HealthLink BC還會向您推薦社區中的其他健康服務和資源。

致電 8-1-1 或瀏覽 healthlinkbc.ca。

失聰和弱聽人士如需協助，請撥打聽障電話 7-1-1。

若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。

