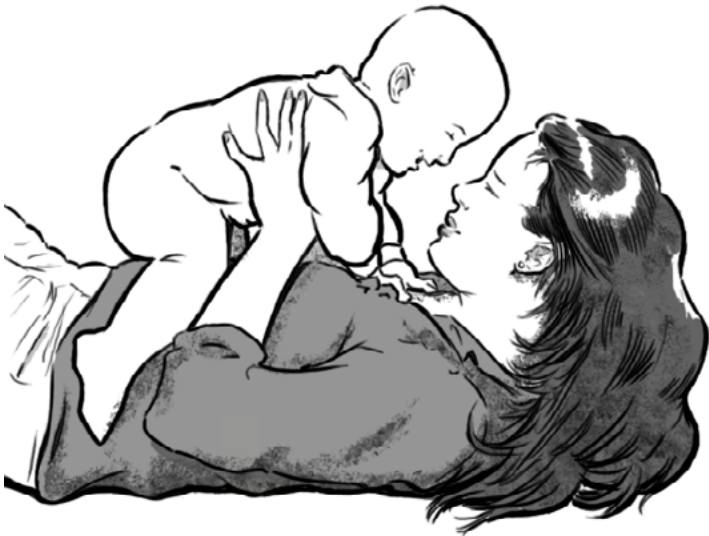


产妇指南 生产后回家

A Patient's Guide to **Going Home After Baby**



免责声明

本资料仅供参考。它不能取代医生或医护专业人士的建议或忠告。

天佑护理中心（Providence Health Care）力求提供准确、及时的信息，但并不对此做出保证。您应该咨询您的医生或医护人员，并信赖他们的建议。

本文中的信息只限于已从医疗小组获得这些信息的人士使用。

Going Home After Baby

© 2019 Providence Health Care

本文中的信息改编自多个来源 -
感谢大家。

如果您要求，我们可以提供参考来源的目录。

特向产妇安全与质量中心（Maternity Safety & Quality）和母乳喂养委员会（Breastfeeding Committee）的成员以及圣保罗医院产科和新生儿重症监护病房致以诚挚的感谢。

编辑：Hedda Eyben

插图和排版：C. Maximilian Foss

本资料已由患者、
家属和工作人员审
核和认可。



目录

照顾您的宝宝	2
出生头几天的母乳喂养	2
爱哭闹的宝宝	2
更安全的睡眠	2
脐带和脐带夹的护理	3
黄疸	3
维生素D	3
免疫接种	3
照顾自己	6
在接下来的几天	6
每次生产后	6
经阴生产后	7
剖腹产后	7
自我护理	8
恶露	9
母乳喂养	9
围产期焦虑和抑郁	10
其他资源	12

您在新生儿常规复查去见医生/助产士时，请带上您的出院小结。

将所有问题都写下来并随身携带。

这份小册子的背面有额外的页面可用来记录。

您有这些东西吗？

- 出院小结
- 母乳喂养小册子
- 复诊预约单

(妈妈) 日期: _____

(宝宝) 日期: _____

出院后的喂养计划: _____

想要告诉医生/助产士的想法或疑虑: _____

照顾您的宝宝

出生头几天的母乳喂养

为了帮助增加奶量，喂奶不必定时定量。在整个白天和夜晚，每隔 1 到 3 小时喂一次奶。通常每小时喂一次奶或几个小时喂奶多次，通常是晚上，这称为“密集喂养”（cluster feeding）。经常查看宝宝的尿片，并记录有多少有小便或大便的尿片。您应该在回家后的 3 到 5 天内去见家庭医生或助产士，进行新生儿常规复查。

爱哭闹的宝宝

宝宝经常哭闹是很常见的。他们需要肌肤接触、需要被抱起来或抱在怀里。这些都可能有助于抚慰宝宝。其他家人也可以做这些事情来帮助照顾宝宝。经常给宝宝喂奶可能也有帮助。

照顾爱哭闹的宝宝可能会很累人、很辛苦。请阅读小册子《初生儿的啼哭期》（Period of PURPLE Crying），网址为 www.purplecrying.info。可使用小册子中的链接观看视频。

更安全的睡眠

任何时候都不要与宝宝睡在一起（例如，在您的床上或沙发上）。建议您让宝宝睡在您的房间，将他们的婴儿床或摇篮置于您伸手可及的地方。

请参阅小册子《更安全的睡眠》（Safer Sleep），了解如何确保宝宝安全睡眠的更多信息。



脐带和脐带夹的护理

脐带残端通常会在 5 到 15 天后脱落。务必保持脐带清洁干燥，以防止感染。（受感染的肚脐看起来红肿，或者有脓液从中流出。）在脐带脱落后，要继续清洁脐部（肚脐）几天。脐带脱落时，您可能会看到少量出血。（用毛巾上的水轻轻擦拭脐根。）为避免脐带受到刺激，确保脐部干燥并暴露在空气中，戴尿片时要将尿片固定在脐部以下。

黄疸

宝宝的皮肤和眼白常常会在出生 24 小时后变黄（有黄疸）。这应该会在一两天后消失。在 24 小时内给宝宝喂奶 8 次或以上可有助于黄疸消失。

黄疸可能使宝宝总是想睡觉，喂奶困难。如果因宝宝总想睡觉而无法喂奶，请给宝宝喂挤好的奶。获得帮助以确保宝宝喂养良好；向家庭医生、助产士或公共卫生护士咨询。

维生素 D

加拿大卫生部（Health Canada）建议，完全或部分母乳喂养的健康足月宝宝，从出生到 12 个月，每天应补充 400 IU 的维生素 D。早产宝宝也需要维生素 D。请与幼儿保健专业人员联系，了解您的宝宝应补充多少维生素 D。仅喂食配方奶粉的宝宝不需要额外的维生素 D，因为配方奶粉中已经添加了维生素 D。

免疫接种

您的公共卫生护士会为您和您的宝宝提供有关免疫接种的信息。

紧急情况







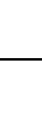
如果出现以下情况，请立即致电医生或助产士，前往急诊医院或致电 911：

- 宝宝发烧（体温超过 38°C） - **不要**使用直肠温度计
- 宝宝表现不正常。例如，无法叫醒宝宝，或者宝宝虽然醒着但却没有活力。
- 宝宝呼吸困难。
例如，您的宝宝脸色发蓝或发紫。

如果出现以下情况，请带宝宝去见家庭医生或助产士

- 您的宝宝对吃奶不感兴趣，或者您难以唤醒宝宝来喂奶，或两者兼而有之。
- 虽然您不时给宝宝喂奶，但喂食后宝宝仍不满足。
- 宝宝一直哭，无法抚慰。
- 宝宝的眼睛发黄，或者从脸部一直到身体其他部位的皮肤都发黄，或两者兼而有之。
- 您担心脐部感染。
- 您担心宝宝的小便或大便量：
 - 出生 3 至 4 天后，每天尿湿的尿片少于 4 片。
 - 出生 3 至 4 天后，在最初的 3 周内，每天大便次数少于 2 或 3 次。
 - 大便次数不在预期的正常范围内。（请参阅出院信封中医院提供的 **BC 省婴儿粪便色卡**，了解正常和不正常的粪便颜色。）
- 宝宝有喷射性、剧烈呕吐。（温和的“吐奶”是正常的。）

哺乳妈妈指南

宝宝的年龄		1个星期						
		1天	2天	3天	4天	5,6,7天	2个星期	3个星期
我要多久喂一次母乳？ 平均每天（24小时）。							每天至少喂奶8次（每隔1至3小时）。宝宝有力、缓慢而稳定地吸吮，常常吞咽。	
宝宝的胃有多大？ *大约		 5-7 毫升 如玻璃弹子大小	 22-27 毫升 如乒乓球大小	 60-80 毫升 如鸡蛋大小				
宝宝会尿湿多少尿布？ 平均每天（24小时）。 *清澈的淡黄色尿液		至少 1片湿尿布	至少 2片湿尿布	至少 3片湿尿布	至少 4片湿尿布	至少 5片湿尿布	至少 6片较重的湿尿布	
宝宝会有多少带有大便的尿布？ 平均每天（24小时）。		 至少1-2片，大便呈黑色或深绿色	 至少2-3片，大便呈棕色、绿色或黄色	 至少2-3片，大便呈黄色，有奶瓣				
宝宝会有多重？		宝宝出生后头3天内，体重可能会比出生时降低7-10%。		宝宝每天增加20-35克（2/3至1又1/3盎司），需要10-14天才能恢复到她出生时的体重。		宝宝现在每周增加120-240克（4到8盎司）。		
其他方面。		宝宝哭声有力，动作有力，而且很容易醒来。喂奶后，您的乳房摸起来更柔软，不那么饱满。几周后，您的乳房摸起来很柔软且仍有较多乳汁。						

在接下来的几天里

阴道出血和疼痛应已减轻，乳头不适也有好转。大多数经阴生产的女性需要在几天到几周的时间里定时服用某种止痛药。大多数剖腹产的女性需要在大约一个月的时间里定时服用某种止痛药。如果您在第一周定时服用止痛药，那么您总体的服用量通常会减少。您的家庭医生或助产士会查看一下您在家时应服用的药物。如果药物不足以控制疼痛，请咨询家庭医生或助产士。

您生完孩子出院后，请务必马上致电您的家庭医生或助产士，预约复查。如果您做的是剖腹产手术，您还需要预约产科医生，在手术后6至8周复查。

每次生产后

- 您应该避免盆浴。（坐浴是可以的。）
- 在恶露干净之前不要使用卫生棉条。
- 不要冲洗。这绝不是一个好主意。
- 如果恶露尚未干净（通常在6周内）或者您觉得还没准备好，请不要进行性交。
- 采取避孕措施，例如，在与医生或助产士讨论其他避孕选择之前，可先使用避孕套。即使还没有来月经，您也可能怀孕。

坐浴

是指用以清洁会阴部（阴道和肛门之间的区域）的温水浅浴。您可以在浴缸内注入10-15厘米的温水，也可以使用专门设计的架在马桶上的盆。然后您可以坐在盆上或坐在（跪在）浴缸里10到15分钟。有些人喜欢在水中添加泻盐或小苏打。如果使用的是盆，则需用一勺的量，浴缸则需要半杯的量。

经阴生产后

- 每次上厕所时，都要使用阴部盥洗瓶（住院时发的塑料挤压瓶），以保持会阴部清洁，特别是在有会阴撕裂或做了会阴切开手术的情况下。缝合线将在2到3周后被身体吸收，无需拆线。
- 您可以每天坐浴2或3次，以帮助保持会阴部清洁并减轻疼痛。

剖腹产后

- 您可以带着免缝胶带（纸质胶带）淋浴。胶带可以保留，直到它们自己脱落。
- 如果您是采用钉合的方式，通常在手术后2或3天，当您还未出院时取钉。如果您是在出院后取钉，请致电公共卫生护士、家庭医生或助产士预约取钉。确保您已从护士那里得到取钉器并带回家。
- 在接下来的两周，不要提举任何重量超过宝宝体重的东西，并且在接下来的4周，不要提举任何超过宝宝和婴儿背带重量的东西。
- 两周内不要开车。
- 在第六周与您的医生或助产士讨论之前，不要进行腹肌锻炼。

照顾自己
转下一页

自我护理

营养：

- 继续每日服用含叶酸的多种维生素。
- 摄入足够的水分。每次给宝宝喂奶时，都要喝一杯水、牛奶或果汁。
- 按照《加拿大健康食品指南》进行健康饮食。

休息：

- 宝宝睡觉时您也睡觉。
- 在您适应新生儿宝宝期间，要减少日常要做的事情。
- 日常琐事可请别人帮忙做。

药物及其他致瘾物：

- 确保您有必要的止痛药或肠道护理药物。对乙酰氨基酚、布洛芬（止痛药）和多库酯（软便剂）均可在柜台购买，无需处方。（软便剂会使排便更顺畅。）其他药性更强的止痛药需要医生的处方。
- 如果您在生产后需要服用药物或草药产品，而您又正在进行母乳喂养，请咨询您的助产士、医生或药剂师，以确保药物对您的宝宝是安全的。
- 一些药物和其他致瘾物（例如，酒精、大麻和街头毒品）可能会使您降低对宝宝、宝宝的需求以及您自己需求的关注度。最好避免使用这些致瘾物。如果您打算使用某种致瘾物，而它又可能影响您对宝宝及/或您自己的关注度，请咨询您的助产士、医生或公共卫生护士，以确保您做出安全计划。
- 吸烟和接触二手烟对您和宝宝的健康都有长期影响。如果您吸烟并正在考虑戒烟，您的家庭医生或公共卫生部门可以为您提供资源。不要在室内吸烟，这样可减少接触二手烟的风险。吸烟的人应该先洗手并更换外衣，然后再接触宝宝。

乳房护理：

- 在接触乳房之前，先用肥皂和水洗手。
- 让乳头和乳房尽可能暴露在空气中。每次喂奶后，让乳头风干。
- 经常更换乳头护垫，特别是当它们湿了的时候。
- 确保您的胸罩有支撑性，并且很合身。它不应该在乳房上留下印迹。
- 如果乳头疼痛或受损（皴裂、出血、起水泡），请告诉公共卫生护士、助产士、家庭医生或哺乳顾问。

恶露

生完宝宝后，会有恶露并从阴道排出。恶露通常会持续2到6周。在最初的2到3天内，血液是深红色的，带有小于一加元（硬币）大小的血凝块。流量应该不超过一块最大号卫生护垫在2小时内的吸收量，并且没有异味。随着时间的过去，流量会减少，颜色转为褐色至粉红色。大约第十天后，排出物呈黄白色或褐色。

在母乳喂养期间或之后，您可能会注意到像来月经那样的腹痛或少许出血，或两者兼而有之。

母乳喂养

有关详细信息，请参阅您的母乳喂养小册子。

围产期焦虑和抑郁

作为新手父母，您会经历许多变化，例如睡眠不足，与伴侣的关系发生变化以及要学习如何照顾新生宝宝。对于这些变化，许多父母可能会感到压力、焦虑或担心。有时候，这些变化可能会使新手父母经历抑郁、焦虑或两者兼而有之。抑郁或焦虑的迹象可开始于怀孕期间，甚至可在婴儿出生后一年内出现。

产后情绪不稳定：

“产后情绪不稳定”（baby blues）是很常见的。您可能会感到焦躁不安、烦躁、伤心、疲倦、泄气、悲伤或无助。也可能会有情绪波动：突然感到高兴、充满活力或特别想说话。大多数情况下，“产后情绪不稳定”不会持续很长时间，会在2周内自行消失。

产后抑郁：

症状可能包括感到非常疲倦和不堪重负；无法照顾自己或宝宝；情绪波动；或感到对过去喜欢的事情提不起兴趣。

围产期焦虑：

您可能会经常担心宝宝可能会发生不好的事情；睡不着觉（失眠）；容易受到惊吓；恐慌发作或感到紧张不安或喜怒无常。

*如果您担心这正是您所遭遇的，
请向专业人员咨询，切记务必寻求帮助！
（您的朋友和家人就是很好的帮助来源！）*

紧急情况

如果出现以下情况，请立即致电医生或助产士，前往急诊医院或致电 911：

- 您有胸痛、呼吸急促或小腿后部疼痛、肿胀和发热。这可能是肺部或腿部有血凝块。
- 您的恶露量超过了月经期的最多量，或者您的卫生护垫在一小时或更短的时间内就已浸满。
- 您有要伤害自己、伤害宝宝或其他人的想法。

如果出现以下情况，请去见您的家庭医生或助产士：

- 即使在休息之后，您的出血量变得比平时的月经量还多，或又开始出血。
- 阴道排出物有难闻的气味。
- 发烧（体温超过 38°C）、发冷或有类似流感的症状。
- 缝合处（或切口）开裂或有渗出液，周围的皮肤发红，或疼痛加重。
- 乳房上有红色、发热或疼痛的肿块，或乳头皲裂、疼痛。
- 小便时，感到疼痛和/或灼热。
- 大便困难。
- 担心自己情绪低落，或者“产后情绪不稳定”没有改善。

其他资源

育儿资源

育儿资源 - 有关怀孕和育儿的信息

<http://parenting.vch.ca>

Baby's Best Chance (婴儿的最佳机会)

– 怀孕和婴儿护理的家长手册

<http://bit.ly/2iByv0e>

Healthy Families BC (BC省健康家庭)

– 健康和保健资源、母乳喂养资源

www.healthyfamiliesbc.ca

新生儿的啼哭期

– 有关睡眠、安抚、啼哭和保护的信息

www.purplecrying.info

Safe Sleep – Public Health Agency of Canada

(安全睡眠 – 加拿大公共卫生署)

<http://bit.ly/2jaGNh2>

Healthy Family BC (BC省健康家庭)

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/blog/safer-sleep-your-baby>

BC Ministry of Health (BC省卫生厅)

<http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/safer-sleep-for-my-baby.pdf>

汽车座椅安全 – 加拿大政府

<http://bit.ly/2hS1FcZ>

BCAA

<https://www.bcaa.com/community/child-car-seat-safety>

BC省围产期服务中心 – 健康信息：

怀孕、分娩和新生儿护理

<http://bit.ly/2iEZ9nh>

健康资源

您社区的健康中心

请联系您所在地的公共卫生部门，了解有哪些可用的机构和资源。

BC省健康联线：

可信赖的全天候健康咨询护士专线

www.healthlinkbc.ca 或致电 8-1-1

母乳喂养资源

La Leche league (加拿大母乳社团)

www.lllc.ca 或 604-520-4623

BC省妇女医院的母乳银行

<http://bcwomensmilkbank.ca> 或 604-875-2424 (转 7634)

BC省妇女医院的母乳喂养诊所

<http://www.bcwomens.ca/our-services/labour-birth-post-birth-care/breastfeeding-clinic>

Bloom Breastfeeding Center

www.bloomcommunitymidwives.com 或
致电 604-609-3550

您所在社区的哺乳顾问

请向您的家庭医生或注册助产士咨询（自费）

Vancouver Breastfeeding Center
(温哥华母乳喂养中心)

您需要家庭医生或助产士的转介

由BC省围产期服务中心和BC省健康家庭推出的
“My Breastfeeding Buddy” (母乳喂养伙伴)

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/breastfeeding-buddy>





How you want to be treated.

www.providencehealthcare.org