

# 回家的頭幾天

## Your First Days Home



隨著您寶寶的出生, 有一位公共健康護士會為您和您的家庭提供支援。有緊急需要時, 請致電:

- 卑詩健康結連 **HealthLink BC**, 電話: **8-1-1**  
聽障或弱聽支援(TTY) 請電: 7-1-1。  
每天24小時由護士接聽。
- 就近的公共健康中心  
(電話號碼見背頁)

### 就近的公共健康中心

如果回家 24 小時後還沒有接到電話, 請打電話到就近的健康中心。

#### 北岸

##### **North Shore Community Health Center**

地址: 5th floor, 132 West Esplanade  
電話: 604-983-6700

#### 列治文

##### **Richmond Public Health**

地址: 8100 Granville Avenue  
電話: 604-233-3150

#### 溫哥華

##### **Evergreen Community Health Centre**

地址: 3425 Crowley Drive  
電話: 604-872-2511

##### **Pacific Spirit Community Health Centre**

地址: 2110 West 43rd Avenue  
電話: 604-261-6366

##### **Raven Song Community Health Centre**

地址: 2450 Ontario Street  
電話: 604-709-6400

##### **Robert and Lily Lee Family Community Health Centre**

地址: 1669 East Broadway  
電話: 604-675-3980

##### **South Community Health Centre**

地址: 6405 Knight Street  
電話: 604-321-6151

##### **Three Bridges Community Health Centre**

地址: 1128 Hornby Street  
電話: 604-331-8900

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or email [phem@vch.ca](mailto:phem@vch.ca) and quote Catalogue No. **GK.500.B33.CN**

For other feedback, contact us at [feedback@vch.ca](mailto:feedback@vch.ca)

© Vancouver Coastal Health, August 2016

本院醫護人員派發這份資料, 祇給指定人士使用。  
The information in this document is intended solely for the person to whom it was given by the health care team.

[www.vch.ca](http://www.vch.ca)

### 其他的服務有:

#### 兒童健康診所服務:

- 防疫注射
- 成長、發展、安全及營養資訊
- 育兒親職資源

請盡快聯絡公共健康中心預約。

#### 在父母和嬰兒小組:

- 向公共健康護士提出您的疑問和疑慮
- 認識其他初為人父母的人士, 分享資訊
- 參加健康講座

#### 其他資源

卑詩省健康家庭 **Healthy Families BC**  
(有關懷孕、嬰兒及幼兒的資訊)  
網址: [www.healthyfamiliesbc.ca](http://www.healthyfamiliesbc.ca)

卑詩健康結連 **HealthLink BC**:  
網址: [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

溫哥華沿岸衛生局  
網址: [www.vch.ca](http://www.vch.ca)

如果遇到下列情況, 請致電公共健康護士, 卑詩健康結連或您的醫生:

- 惡露轉為鮮紅色, 即使休息時流量也很多
- 血塊(一團團的血塊)比一元硬幣還要大
- 發熱/體溫高於  $38^{\circ}\text{C}$  ( $100.4^{\circ}\text{F}$ ) 和發冷
- 即使是休息時也覺得頭暈或昏暈
- 排尿(小便)困難
- 乳頭或乳房疼痛
- 剖腹產切口發紅、疼痛、發腫或有液體滲出
- 會陰(下體)的痛楚未見改善
- 感到憂傷、焦慮, 或擔心會傷害自己或寶寶



如果您的寶寶出現下列情況, 請打電話給公共健康護士, 卑詩健康結連或您的醫生:

- 發熱  $37.5^{\circ}\text{C}$  或以上(腋下量度體溫)
- 含乳含得不好
- 不懂吮吸乳房或奶瓶
- 睡得太多, 未能每天餵哺 8 次或以上
- 身上、手臂、腿部或眼白泛黃

餵哺寶寶的時候:

- 肌膚緊貼的抱著寶寶
- 每天餵母乳 8 次或以上
- 白天和晚上都要餵哺

顯示寶寶喝奶充足的現象:

- 出生後第 3 天, 有濕尿片及一元硬幣大小的大便(糞便)至少各有 3 次
- 到了第 3 天, 您感到乳房脹滿
- 每次餵哺都聽見吞咽聲音

記錄頭幾天哺乳和換尿片的情況。

您的寶寶需在以下歲數接受檢查:

- 3-4 天大
- 7-10 天大
- 6 星期大

如您沒有家庭醫生, 請致電您的公共健康護士

您也可以和公共醫療保健護士談談下列事情:

- 自己身體的變化
- 感受和情緒
- 家庭的疑慮
- 節育與性生活
- 休息和睡眠
- 吸煙與喝酒
- 寶寶哭喊和怎樣處理
- 認識寶寶的需要
- 防疫注射
- 成長和發展
- 嬰兒安全
- 安全的睡眠
- 餵哺的問題