Simplified Chinese

完美开端

健康妊娠
健康宝宝

2015 版

Alberta Health Services

重要电话号码
(Important Telephone Numbers)

分娩陪护人员
姓名：_____
电话：_____

护理员/医生/助产士
姓名：_____
电话：_____

生育中心/医院
姓名：_____
电话：_____

儿童保育
姓名：_____
电话：_____

家人/朋友
姓名：_____
电话：_____

社区健康中心
姓名：_____
电话：_____

其他重要号码
姓名：_____
电话：_____
姓名：_____
电话：_____

阿尔伯塔健康热线
(Health Link Alberta)
8-1-1

本手册使用者：
(This book belongs to:)
_____

我的预产日期是：
(My due date is:)
_____

您可以携带本手册前往约诊处和医院。
您也可以与护理员一起查看手册。

鸣谢
(Acknowledgements)

本手册由公共健康中心-卡尔加里区、阿尔伯塔省卫生服务局和社区合作伙伴编制。《完美开端》可帮助妊娠女性拥有健康的妊娠和健康的宝宝。

《完美开端》手册提供多种语言的版本，这离不开阿尔伯塔政府慷慨的资金支持。

有关更多信息，请联系：

完美开端计划 (Best Beginning Program)
阿尔伯塔省卫生服务局 (Alberta Health Services)
4715–8th Ave., SE
Calgary, AB
T2A 3N4
电话：(403) 228-8221
传真：(403) 955-1212

编辑：阿尔伯塔省卫生服务局卡尔加里区分部，教育专家，Debby Crane RN BC
设计：Limn Information Design

© 版权所有 1994，1997，2002，2005，2008，2011，2014，2015 阿尔伯塔省卫生服务局卡尔加里区。

保留所有权利。未征得阿尔伯塔省卫生服务局健康连线 (Health Connection, educationspecialists@albertahealthservices.ca) 的书面同意，不得以任何形式（包括图形、视觉、电子或任何其他形式）复制本手册或其中的任何部分。

目录
(Table of Contents)

第 1 部分 - *妊娠 (Your Pregnancy)*
重要电话号码 (Important Telephone Numbers) 1
我对妊娠的一些看法 (My Thoughts about Being Pregnant) 6
情绪与妊娠 (Emotions and Your Pregnancy) 7
词语及其含义 (Words and What They Mean) 8
妊娠持续多长时间？ (How long does a pregnancy last?) 10
妊娠如何开始？ (How does a pregnancy begin?) 11
健康增重 (Healthy Weight Gain) 12
妊娠的不适症状 (Discomforts of Pregnancy) 14
需要立即报告的警示迹象 (Warning Signs to Report Right Away) 17
流产 (Miscarriage) 18
早产 (Preterm Labour) 19
拜访护理员 (Your Caregiver Visits) 20
宝宝成长 (Your Baby's Growth) 23
糖尿病与妊娠 (Diabetes and Pregnancy) 28
性生活与妊娠 (Sexuality and Pregnancy) 29
HIV 感染与妊娠 (HIV Infection and Pregnancy) 29
抽烟、饮酒和吸毒 (Smoking, Alcohol, and Drugs) 30
健康饮食 (Healthy Eating) 32
加拿大食品指南 (Canada's Food Guide) 35
体育活动 (Physical Activity) 49
盆底肌肉锻炼 (Pelvic Floor Muscle Exercises) 50
记录胎动 (Counting Your Baby's Movements) 52
第 2 部分 - *为宝宝的出生做好准备 (Getting Ready for Your Baby's Birth)*
为宝宝出生做规划 (Planning for Your Baby's Birth) 55
为宝宝喂食 (Feeding Your Baby) 58
准备待产包 (Packing for the Hospital) 60
第 3 部分 - *分娩和生产 (Labour and Birth)*
当分娩时机成熟时 (When Your Body is Getting Ready for Labour) 61
分娩和生产的阶段 (Stages of Labour and Birth) 63
分娩的姿势 (Positions for Labour) 65

分娩时的呼吸 (Breathing in Labour) 67
分娩时的陪护人员 (Your Support Person in Labour) 67
分娩期间的镇痛药物 (Pain Medicine During Labour) 68
分娩时的医疗程序 (Medical Procedures in Labour) 69
剖腹产 (Cesarean Birth) 70
第 4 部分 - *您的宝宝出生了 (Your Baby is Born)*
恭喜 (Congratulations) 73
致宝宝的信 (Letter to My Baby) 74
新生宝宝 (Your Newborn Baby) 75
宝宝如何学习 (How Your Baby Learns) 77
照顾宝宝 (Caring for Your Baby) 78
如果宝宝患有先天性疾病怎么办？ (What if my baby is born with a problem?) 82
第 5 部分 - *最初几周可能发生的事情 (What to Expect in Your First Few Weeks)*
住院 (Your Hospital Stay) 83
公共保健护士 (The Public Health Nurse) 84
照顾自己 (Looking After Yourself) 84
身体变化 (Changes in Your Body) 85
感觉欠佳时怎么办？ (What if I am not feeling well?) 86
产后忧郁 (Postpartum Blues) 87
寻求帮助 (Ask for Help) 88
健康饮食 (Healthy Eating) 89
养育宝宝 (Parenting) 90
性生活 (Sexuality) 91
家庭暴力 (Family Violence) 92
避孕 (Birth Control) 93
第 6 部分 - *宝宝的健康 (Baby's Health)*
母乳哺育 (Breastfeeding Your Baby) 99
您可能遇到的喂哺问题 (Questions You May Have about Feeding Your Baby) 105
您可能遇到的有关宝宝的常见问题 (Common Concerns You May Have about Your Baby) 112
宝宝安全 (Infant Safety) 114
安全睡眠和婴儿猝死综合症 (SIDS) (Safe Sleep and SIDS (sudden infant death syndrome)) 115
进行“儿童安全座椅 YES”测试：面朝后
(Take the Child Safety Seat YES Test: Rear-Facing) 116
面朝后安全座椅 (Rear-Facing Safety Seats) 117
第 7 部分 - *社区资源 (Community Resources)*
社区资源 (Community Resources) 119

妊娠

(Your Pregnancy)

简介
(Introduction)

我们衷心希望本手册能够为您在妊娠期间和宝宝出生时带来帮助。健康的生命开端是您能够向您未出生的宝宝赠送的最好礼物。如果您感觉良好并保持健康，您的宝宝将很可能同样健康。

本手册的使用方式：

- 阅读有关妊娠和宝宝的内容。
- 记下您要询问护理员的任何问题或疑虑。
- 记下护理员给出的建议。
- 保存下来，作为妊娠相关信息和想法的记录。
- 与朋友交流您阅读的内容。

我有一些问题...

我对妊娠的一些看法
(My Thoughts about Being Pregnant)

我对妊娠的一些希望...
(Some hopes I have for my pregnancy...)

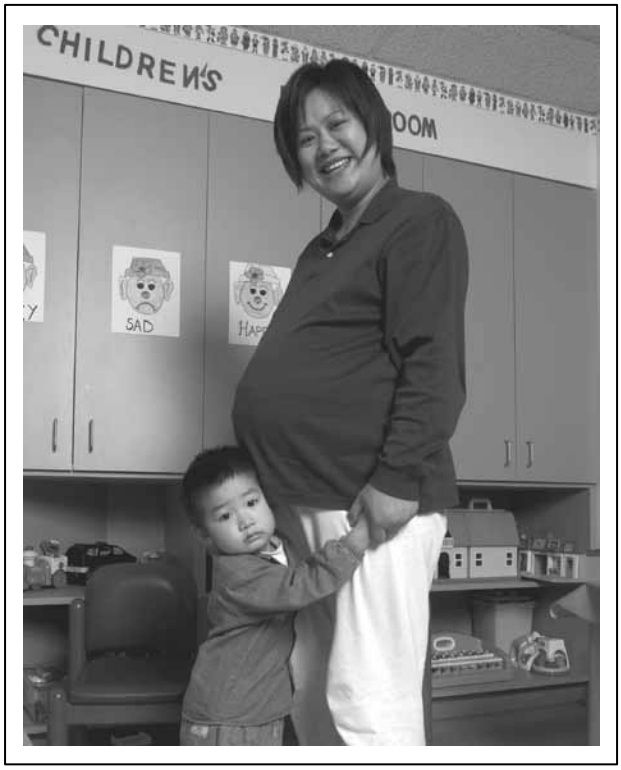
我对宝宝的一些希望...
(Some hopes I have for my baby...)

情绪与妊娠
(Emotions and Your Pregnancy)

妊娠期会发生身体和情绪两方面的变化。

即使计划有序的妊娠也会出现情绪的起伏。其中一些感受是因妊娠时发生的激素变化所导致。

有些感受则是因妊娠和养育宝宝给您的生活和人际关系带来的变化所导致。存在疑虑属于正常情况，但如果感觉非常难受，请告诉您的护理员或家人。



我有一些疑虑...

词语及其含义
(Words and What They Mean)

了解以下词汇对于怀有宝宝的您非常有用。

胞衣 ***(Afterbirth)***	有关胎盘、胎膜和脐带的另一种说法。在宝宝出生“后”，胞衣会从母亲体内排出。
羊膜囊 ***(Amniotic sac)***	覆盖子宫内侧的囊膜或薄膜。羊膜囊容纳宝宝和周围的液体。
羊水 ***(Amniotic fluid)***	宝宝位于子宫内时环绕宝宝的液体。羊水帮助“托衬”和保护宝宝。
乳晕 ***(Areola)***	乳头周围的较暗区域。在哺乳期间，宝宝的嘴覆盖大部分乳晕。
见红 ***(Bloody show or pink show)***	分娩开始之前来自子宫颈的少量带血粘液。
体重指数 (BMI) ***(Body Mass Index (BMI))***	使用身高和体重衡量身体脂肪的一种方法。
希克斯氏收缩 ***(Braxton-Hicks Contractions)***	通常称为分娩前兆或假分娩。子宫的轻微收缩，有助于子宫肌肉为分娩做好准备。
护理员 ***(Caregiver)***	您的家庭医生、产科医师或助产士。
子宫颈 ***(Cervix)***	子宫的开口。
剖腹产术 ***(Cesarean Section)***	一种通过对腹部和子宫进行手术切割让宝宝出生的方法。也称为剖腹产。
包皮环割术 ***(Circumcision)***	去除覆盖阴茎顶部包皮的外科手术。
初乳 ***(Colostrum)***	妊娠时和产后数天从乳房分泌的母乳。初乳为淡黄色，富含多种营养素。
便秘 ***(Constipation)***	排便困难。
宫缩 ***(Contractions)***	子宫肌肉在分娩期间收紧和放松。
扩张 ***(Dilation)***	分娩期间，子宫颈张开，使宝宝可以从子宫出来。
导乐 ***(Doula)***	由您聘请的在分娩时帮助给您支持的人。
子宫颈展平 ***(Effacement)***	分娩期间，子宫颈变薄，使子宫颈可以张开。

胚胎 (Embryo)	孕后前 8 周的未出生宝宝。
外阴切开术 (Episiotomy)	有时会在阴道开口处做一个小切口，用于使阴道张大。
胎儿监护器 (Fetal Monitor)	用于在宝宝出生前检查宝宝健康状况的机器。
胎儿 (Fetus)	孕后第 8 周直至出生期间的未出生宝宝。
配方奶 (Formula)	您购买的奶粉。在母亲不进行母乳哺育时使用。
胃灼热 (Heartburn)	因胃酸回流进胃管（食道）而导致的胸部灼烧感。
激素 (Hormones)	在血管中游走的身体化学物质，对生长、性活动和其他人体系统具有帮助作用。
分娩 (Labour)	子宫完成的艰苦工作，推动宝宝从子宫出生。
恶露 (Lochia)	从阴道流出血液，与月经（经期）血液类似。通常在生产后持续大约 6 周。
胎便 (Meconium)	宝宝的初次排便。呈黑色，有粘性。
粘液栓 (Mucous Plug)	一种浓厚的粘液物质，在妊娠期间填充子宫颈，在子宫颈开始张开时流出。
哺乳 (Nursing)	母乳哺育的另一种说法。
营养素 (Nutrients)	食物中可帮助您和宝宝成长及保持健康的物质。
盆区 (Pelvic Area)	髋骨之间的区域，是子宫所在之处。
会阴 (Perineum)	阴道和肛门之间一片光滑、紧实的皮肤区域。
胎盘 (Placenta)	也称为胞衣。营养素和氧气通过胎盘从您输送给宝宝。
早产儿 (Preterm Baby)	妊娠满 37 周之前出生的宝宝。
早产 (Preterm Labour)	妊娠满 37 周之前开始的分娩。
性传播感染 (STI) (Sexually Transmitted Infections (STIs))	通过性交从一人传给另一个人的感染。性传播感染会使未出生宝宝患上重病。
脐带 (Umbilical Cord)	连接宝宝与胎盘的管状结构。
子宫 (Uterus (womb))	在妊娠时容纳和支撑宝宝的肌肉组织。子宫位于盆腔中，膀胱的后面。
阴道 (Vagina)	人体中娩出宝宝的通道。

妊娠持续多长时间？
(How long does a pregnancy last?)

妊娠的平均时长是 40 周（大约 9 个月）。需要花费这么长的时间才能使宝宝完全发育。

妊娠分为 3 个部分，称为三月期。每个三月期持续大约 3 个月。

第 1 个三月期（1 周至 12 周）	第 1 个月
	第 2 个月
	第 3 个月

第 2 个三月期（13 周至 28 周）	第 4 个月
	第 5 个月
	第 6 个月

第 3 个三月期（29 周至 40 周）	第 7 个月
	第 8 个月
	第 9 个月

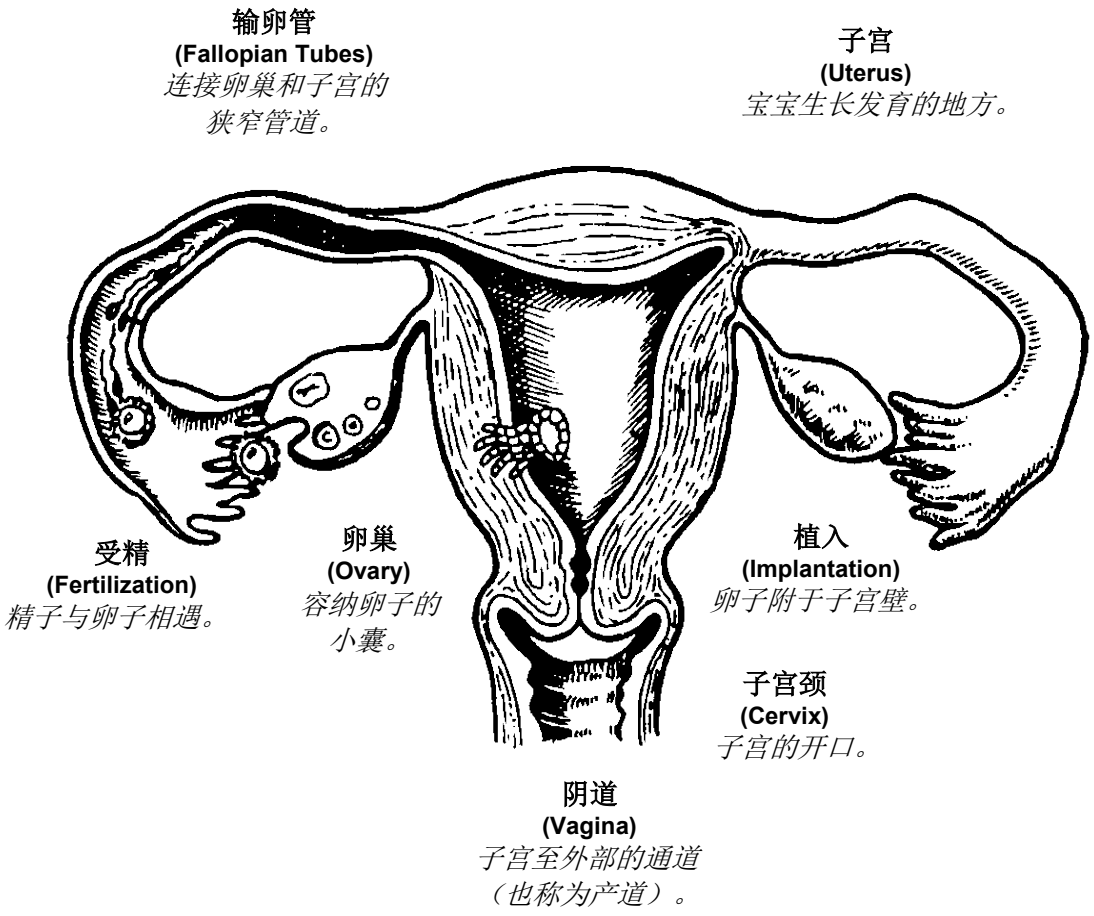
在第 1 个三月期中，宝宝被称为胚胎。到第 1 个三月期结束时，胚胎开始看起来像一个人类胎儿。

在第 2 个三月期中，不断发育的宝宝被称为胎儿。在出生之前，通常都称为胎儿。到第 2 个三月期结束时，宝宝会吮吸拇指、睁开和闭上眼睛，并且聆听子宫外面的声音。

在第 3 个三月期中，宝宝完全发育。宝宝需要强化肺部和增加体重（身体脂肪）。

妊娠如何开始？
(How does a pregnancy begin?)

此图显示了受精的过程。一枚卵子从卵巢中释放出来，与一颗精子相遇而受精。受精的卵子沿着输卵管而下，植入到子宫壁。



健康增重
(Healthy Weight Gain)

增重是妊娠的一个重要组成部分。妊娠时，饮食得当并增加体重对您和宝宝都有好处。

健康增重：

- 帮助您拥有健康体重的宝宝。
- 帮助您拥有健康的妊娠。

增重不足：

- 宝宝可能体形瘦小。
- 瘦小的宝宝存在较多的健康问题。

增重过多：

- 可能导致妊娠方面的健康问题。
- 可能更难以减掉额外的体重。可能导致长期的健康问题，比如糖尿病。

孕妇有时会担心增重太多或太少。

> **请记住...**
>
> - **您不是在“长胖”...而是在怀孕！宝宝需要健康的食物才能健康成长。**

我应增加多少体重？

大多数妇女需要增加 11.5 至 16 公斤。有些人需要的多一些，有些则需要的少一些。

- 有助您拥有健康宝宝的增重数量取决于您在怀孕之前的年龄和体重。
- 请与护理员讨论最适合您的增重目标。

请记住...

- 增重总量与稳定增重对拥有健康的宝宝都很重要。

关于妊娠期间增重的指导原则		
妊娠前体重	*妊娠前体重指数 (BMI)*	*建议增重*
偏轻	小于 18.5	12.5-18 公斤（28-40 磅）
正常	18.5-24.9	11.5-16 公斤（25-35 磅）
偏重	25-29.9	7-11.5 公斤（15-25 磅）
肥胖	30 及以上	5-9 公斤（11-20 磅）

体重的去向

血液：1.8 公斤（4 磅）
蛋白质和脂肪存储：2.3 至 3.6 公斤（5 至 8 磅）
体液：0.9 至 1.4 公斤（2 至 3 磅）
乳房：0.9 至 1.4 公斤（2 至 3 磅）
宝宝：2.7 至 3.6 公斤（6 至 8 磅）
胎盘：0.9 至 1.4 公斤（2 至 3 磅）
子宫：0.9 至 1.4 公斤（2 至 3 磅）
羊水：0.9 至 1.4 公斤（2 至 3 磅）

平均增重总量：11.5 至 16 公斤（25 至 35 磅）

妊娠的不适症状
(Discomforts of Pregnancy)

恶心和呕吐（晨吐）
(Nausea and Vomiting (Morning Sickness))

晨吐指感觉恶心并且/或者呕吐。它可以发生在白天或晚上的任何时候。某些食物的气味或味道可能使您感觉恶心。每个人的情况各有不同。晨吐通常发生在前 3 个月，但也可能持续更久。

如果感觉恶心，请尝试以下几招：

- 起床前几分钟，吃几片干面包或饼干。
- 慢慢起床。
- 每隔 2 小时吃少量食物或零食。空腹会使您感觉恶心。
- 两餐之间（而非与正餐一起）饮用一些液体。
- 请勿食用令您不安的食物，例如辛辣、油腻或油炸食品。
- 吃一些冷食。冷食的气味可能不会像热食那样令您不安。您可以要求别人为您烹饪食物。

您也可以：

- 随食物一起服用孕妇维生素
- 多呼吸新鲜空气
- 远离燥热的地方，因为这会使您感觉恶心
- 充分休息，因为疲倦会使您感觉恶心

吃您喜欢的食物。这些食物能够使许多孕妇感觉更好：

- 果汁
- 罐装水果
- 果汁冰棒
- 饼干
- 米饭
- 面包
- 面条
- 汤羹
- 谷类食品

如果出现呕吐，请在呕吐后漱口，以帮助洗掉呕吐物中会导致蛀牙的酸性物质。

如果每天呕吐次数超过 2 次，请致电护理员。

胃灼热
(Heartburn)

胃灼热是发生在胸部和喉咙中的灼烧感。它可能因宝宝给您的胃部带来的压力所导致。妊娠期间的激素可能使食物通过胃部所需的时间延长，这也会导致胃灼热。

胃灼热的对策：

- 减少进食量
- 进食之后，等待 2 小时再躺下
- 慢慢进食，充分咀嚼
- 请勿摄取令您感觉不适的食物
- 睡觉时垫高头部
- 饭后散步
- 请勿摄取辛辣、油炸或油腻食物，请勿饮用咖啡因（咖啡、茶、可乐、巧克力）
- 两餐之间（而非与正餐一起）饮用一些液体

如果胃灼热并未消退，请告诉您的护理员。

便秘
(Constipation)

在您怀孕时，肠部的肌肉会更加松弛，这可能导致便秘。不断成长的宝宝也会给肠部带来压力。

便秘的对策：

- 每天饮用至少 2.5 升液体。合理的选择包括水、牛奶、100% 果汁和汤羹。
- 进食一些高纤维的食物。高纤维食物包括蔬菜、水果、坚果、种子、豆类和全麦谷物食品，例如 100% 全麦面包、大麦、糙米或全谷物蒸粗麦粉。
- 每天坚持锻炼

如果存在便秘问题，请告诉您的护理员。

腿抽筋
(Leg cramps)

腿抽筋是指小腿肌肉疼痛或绷紧。如果站立时间太长或者脚趾绷直，便可能出现抽筋。抽筋常常发生在晚上。这通常发生在第二和第三个三月期。

抽筋的对策：

- 伸直抽筋部位 — 抵住稳固的表面轻轻推压足部，或者找别人帮忙推压您的足部
- 白天将足部朝上放在凳子或枕头上休息数次
- 请勿按摩肌肉
- 请勿久站，需要不时地移动或坐下

如果出现抽筋，请告诉您的护理员。

如果发现腿部出现红色的条纹线，请立即致电护理员。

请记住...

- **在妊娠期间照顾好自己可让您感觉更舒适。**
- **充分休息、合理进食，并坚持体育活动，例如散步。**

牙齿保健
(Dental care)

怀孕时看牙医可以保持牙齿和牙龈健康。

- 每天刷牙并用牙线清洁牙齿。
- 怀孕期间，牙龈会变得敏感，而且容易出血。适合使用比较柔软的牙刷。
- 向护理员咨询低成本牙齿保健。

需要立即报告的警示迹象
(Warning Signs to Report Right Away)

警示迹象可能意味着出现了问题。如果出现以下任何迹象，请立即致电您的护理员：

- 阴道流出鲜红的血液，不管有没有疼痛感
- 腹部出现经久不消的锐痛
- 宝宝停止或减少活动
- 在距预产日期 3 周以上时，腹部和背部不时出现疼痛
- 羊膜破裂，液体从阴道突然涌出或流出
- 体温因任何原因而达到 38 °C
- 时常呕吐
- 感觉头晕或晕倒
- 弄伤自己（例如跌倒）
- 面部、手部和/或足部浮肿或鼓胀
- 出现经久不消的严重头痛
- 体重在不到一周内猛增
- 视力模糊或眼前看到斑点
- 小便时有灼热感
- 阴道散发出难闻的气味
- 对妊娠的不良感觉经久不消
- 感到担心或焦虑

请记住.....

- **相信自己！您最了解自己的身体和宝宝。随时致电护理员或阿尔伯塔健康热线。**

流产
(Miscarriage)

什么是流产？
(What is a miscarriage?)

大多数妊娠都能正常分娩，但也有少数妊娠会以流产告终。流产是指在妊娠不足 20 周或宝宝能够在母亲体外存活之前意外结束妊娠。流产可能突然发生，也可能经历数小时、数天或数周。

警示迹象有哪些？
(What are the warning signs?)

如果出现以下任何迹象，请致电护理员或阿尔伯塔健康热线：

- 发冷或发热（体温超过 38°C）
- 从阴道散发出难闻的气味
- 阴道出血，在 1 小时内浸透 1 张或更多厚垫
- 阴道中流出核桃大小或更大的血块
- 腹部出现疼痛，经久不消或服用止痛药也无济于事

如果出现以下情况，请前往急诊室：

- 阴道出血，在 1 小时内浸透 1 张或更多厚垫，持续达 2 小时
- 腹部疼痛加剧
- 感觉虚弱和眩晕
- 服用醋氨酚后，体温达到 38°C 或更高，并且持续超过 4 小时

在急诊室中可能发生什么？
(What can I expect at the emergency department?)

如果急诊室非常繁忙，医生会首先诊治病情最严重的病人，因此您可能需要耐心等待。您和家人此时可能会非常紧张。有人会问您是否想见社工。社工可以为您提供更多援助和信息。急诊室的工作人员会努力寻找一个隐私区域，您可以在那里等待医生。

遗憾的是，如果确实发生流产，您或医生没有任何办法来阻止流产。您可以完成测试以确认是否出现流产。如果出现流产，您可能会被送回家中以等待流产。工作人员将解释在接下来几小时和几天内可能发生的情况、如何照顾自己以及何时需要再次看医生。

早产
(Preterm Labour)

什么是早产？
(What is it?)

早产是过早开始的分娩（妊娠不足 37 周），意即宝宝可能过早出生。过早出生或者非常弱小的宝宝可能存在呼吸和哺育困难。他们往往会在医院停留更久。过早出生的宝宝需要在新生儿重症病房 (NICU) 中接受特殊护理。

早产的迹象有哪些？
(What are the signs of preterm labour?)

一些妇女会感到有些不对劲。这些迹象包括：

- 类似经期或胀痛的痉挛
- 子宫收缩（不一定有疼痛感）
- 液体从阴道流出或涌出
- 阴道出血
- 阴道分泌物发生变化或增多
- 低沉的背痛时隐时现
- 感觉到仿佛宝宝下推到骨盆的压力（压力可能时隐时现）

请记住...

- **早产可能发生在任何妊娠期间。切勿忽视早产的迹象。许多不存在已知风险的妇女都曾经历过早产。**

哪些人面临风险？
(Who is at risk?)

早产可能发生在任何妊娠期间。可采取以下措施来降低风险：

- 戒烟和/或远离二手烟
- 戒酒、戒毒
- 尽量避免受伤（例如系安全带）
- 获取有关家庭暴力的帮助
- 在妊娠期间及早获得产前护理，包括牙齿保健

我应该怎么做？
(What should I do?)

相信自己的感觉！如果出现任何早产症状，请立即致电护理员，或找人送您去医院。这会对宝宝的健康有很大影响。

拜访护理员
(Your Caregiver Visits)

良好的护理对您和宝宝拥有健康的开端非常重要。

请拜访医生或助产士，接受牙齿保健。在怀孕后不久开始牙齿保健并在整个妊娠期间坚持牙齿保健的妇女通常面临较少的问题，并且拥有更健康的宝宝。护理员将检查您可能并不知道自身存在的健康问题。

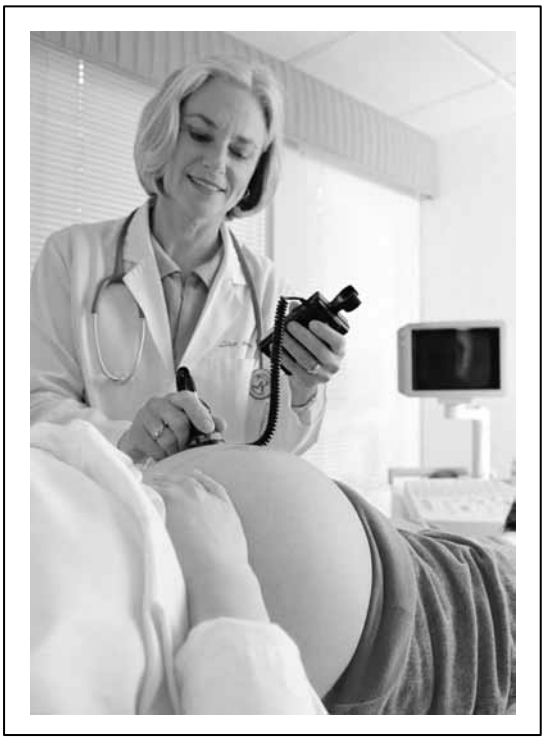
我应在何时接受护理？
(When should I see my caregiver?)

请在错过第二个经期之后看一次医生或护理员，在 32 周之前每月一次，然后在 36 周之前每 2 周一次。在妊娠的最后 4 周，每周接受一次护理。

在拜访时会发生什么情况？
(What happens at my visit?)

医生或助产士可能：

- 询问您现在和过去的健康问题
- 进行体检，内容可能包括：
  - 体内（骨盆）检查
  - 乳房检查
  - 检查心脏和肺
  - 测量体重和身高
- 血检、尿检和血压测量
- 从子宫颈提取拭样，进行子宫颈抹片检查
- 倾听宝宝的心跳
- 与您谈论健康饮食、体育锻炼、维他命和矿物质补充剂，以及其他有助您拥有更健康宝宝的事情



护理员可能进行哪些测试？
(What tests might your caregiver do?)

护理员可能进行许多测试，以确保宝宝状况良好。向护理员询问这些测试的重要作用。及早测试有助于您获得拥有健康宝宝所需的治疗。

子宫颈抹片检查 *(Pap Smear)*	一项旨在检查癌症和查找子宫颈问题的筛查测试。
骨盆内部检查 *(Internal Pelvic Exam)*	检查子宫颈和子宫。
子宫颈拭样或样品检查 *(Swab or Sample from the Cervix)*	检查性传播感染 (STI) 疾病，例如淋病。
血液检查 *(Blood Tests)*	了解您是否存在可能影响妊娠或宝宝的感染或其他状况。 ◆ CBC - 一种检查缺铁（贫血）等身体状况的血液检查 ◆ 血型筛查 - 检查您的血液类型并了解您是否为 Rh 阴性 ◆ 乙型肝炎 - 检查肝脏是否存在病毒性感染 ◆ 风疹（德国麻疹）检查 - 了解您是否能够预防风疹 ◆ 梅毒 - 检查是否存在这种性传播感染疾病 ◆ HIV 测试 - 检查是否存在导致 AIDS 的病毒 ◆ 水痘测试 - 对所有没有水痘或者已经注射水痘针的孕妇进行此项检查
小便检查 *(Urine Tests)*	检查是否患有糖尿病、感染或者肾脏或血压是否存在问题。
血压 *(Blood Pressure)*	检查是否存在高血压，因为高血压会导致妊娠期间出现问题。

还可能完成哪些测试？
(What other tests may be done?)

许多测试可以辨别未出生宝宝的状况是否良好。护理员将与您讨论是否需要任何此类测试。

羊膜穿刺术 (Amniocentesis)	一种用于了解宝宝更多情况的测试。羊膜穿刺术用于帮助引导一根细针通过腹部（腹腔）进入子宫。它将提取少量的羊水样本进行测试。
记录胎动 (Counting Baby Movements)	护理员可能要求您记下宝宝的移动。记下每天的移动是一种检查宝宝是否健康的便捷方法。运动活跃是宝宝健康的一种征兆。
胎儿监护器 (Fetal Monitoring)	一种用图形记录您的子宫收缩和宝宝心跳的机器。一般会在您前往医院时完成监测，或者护理员可能需要在宝宝出生前完成监测。
B 型链球菌 (Group B Streptococcus)	从阴道提取拭样（有时从直肠提取），以了解您是否存在这种细菌。这种细菌会使宝宝患上重病。
产妇血清产前筛查 (MSPS)/三体筛查 (Maternal Serum Prenatal Screen (MSPS)/Triple Screen)	需要在妊娠 20 周前完成的血液测试。此测试测量血液中的三种物质，以了解宝宝患上唐氏综合症、三染色体 18 症或神经管缺损（例如脊柱裂）的几率。
18-20 周超声波检查 (18-20 week Ultrasound)	声波用于形成宝宝的影像。它并非 X 光。这些声波在屏幕上显示为图片，提供宝宝的大小和位置等信息。
葡萄糖筛查 (Glucose Screening)	在 24 到 28 周之间完成的血液测试。该测试旨在了解您的血糖是否偏高。如果您的血糖偏高，可能意味着您患有孕期糖尿病（妊娠期间的糖尿病）。怀孕期间，可通过饮食控制病情。请参阅第 28 页了解更多内容。

请记住...

- **相信自己的感觉！如果宝宝停止或减少运动，请前往医院。**

宝宝成长
(Your Baby's Growth)

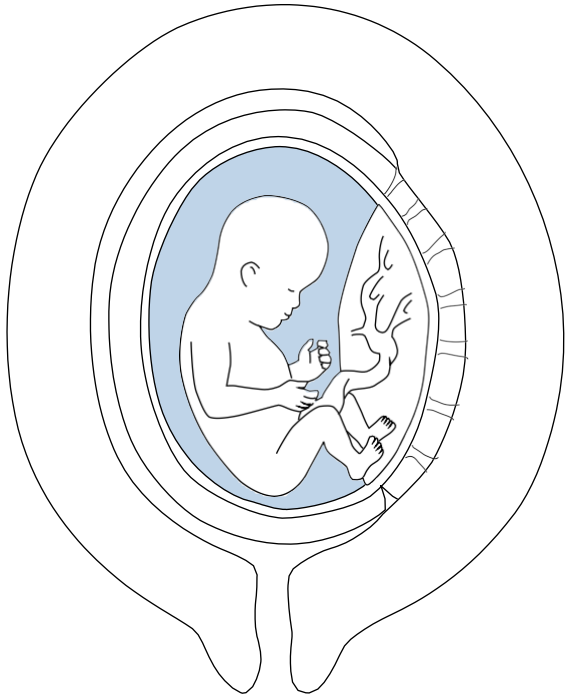
3 个月
(3 Months)

在第一个三月期结束时（第 12 周），宝宝：

- 身长 7.6 至 10.2 厘米，体重 30 克
- 可以活动手臂和双腿（尚且感觉不到踢踏）
- 开始显现出真正的人形

并且：

- 脑部发育非常快
- 心脏不断跳动
- 脸部逐渐成形
- 眼睛仍然闭合
- 手臂、双腿、手指和脚趾逐渐成形



这是宝宝在 3 个月（11 至 14 周）时的大小

实际大小

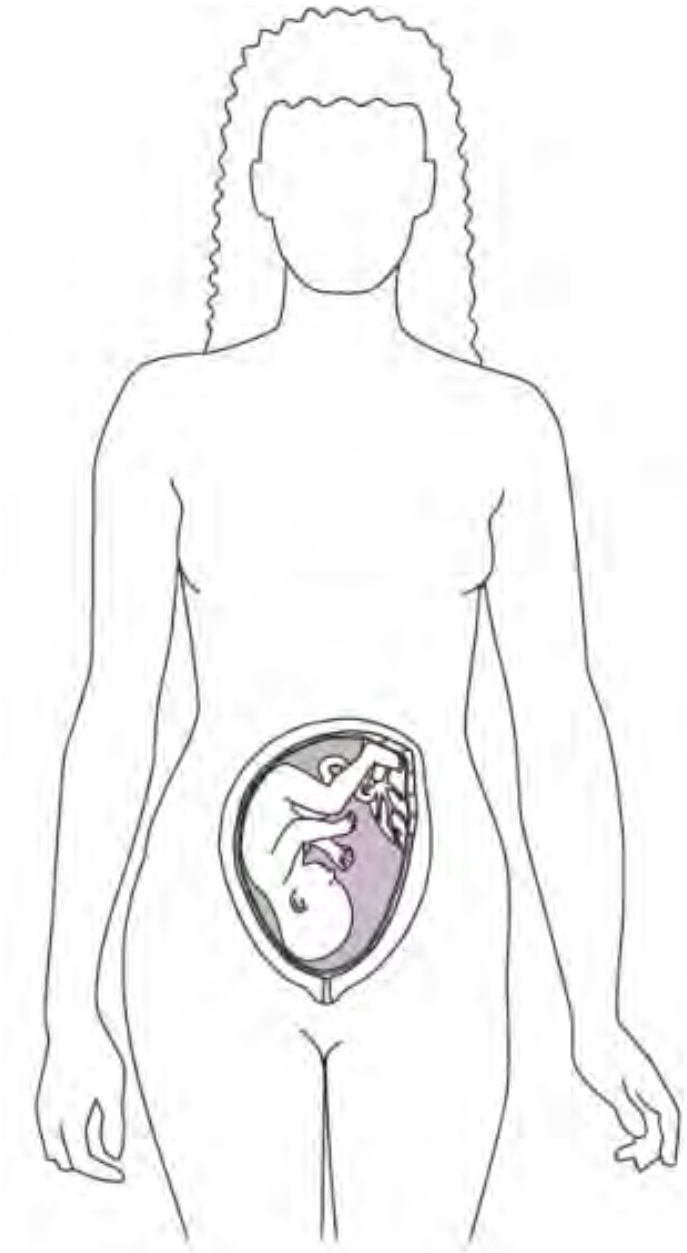
请记住...

- 请确保每天适当进食和充分休息。
- 感觉疲倦属于正常情况。

6 至 7 个月
(6 to 7 Months)

在第二个三月期结束时（第 28 周），宝宝：

- 身长大约 35.6 厘米，体重大约 900 克
- 可以睁开眼睛
- 长出眉毛和睫毛
- 可以吮吸拇指和打嗝
- 做出让您感觉到的运动
- 聆听声音，例如您的言语
- 产生更强烈的心跳，护理员可以听到



请记住...

- **由于宝宝不断长大并且对您的肺部产生压力，您可能发现呼吸更加困难。**
- **您可能发现每天吃 6 份小餐比吃 2、3 份大餐更轻松。**
- **额外的枕头可以帮助您睡得更舒适。侧躺时，请在两膝之间放一个小枕头。**

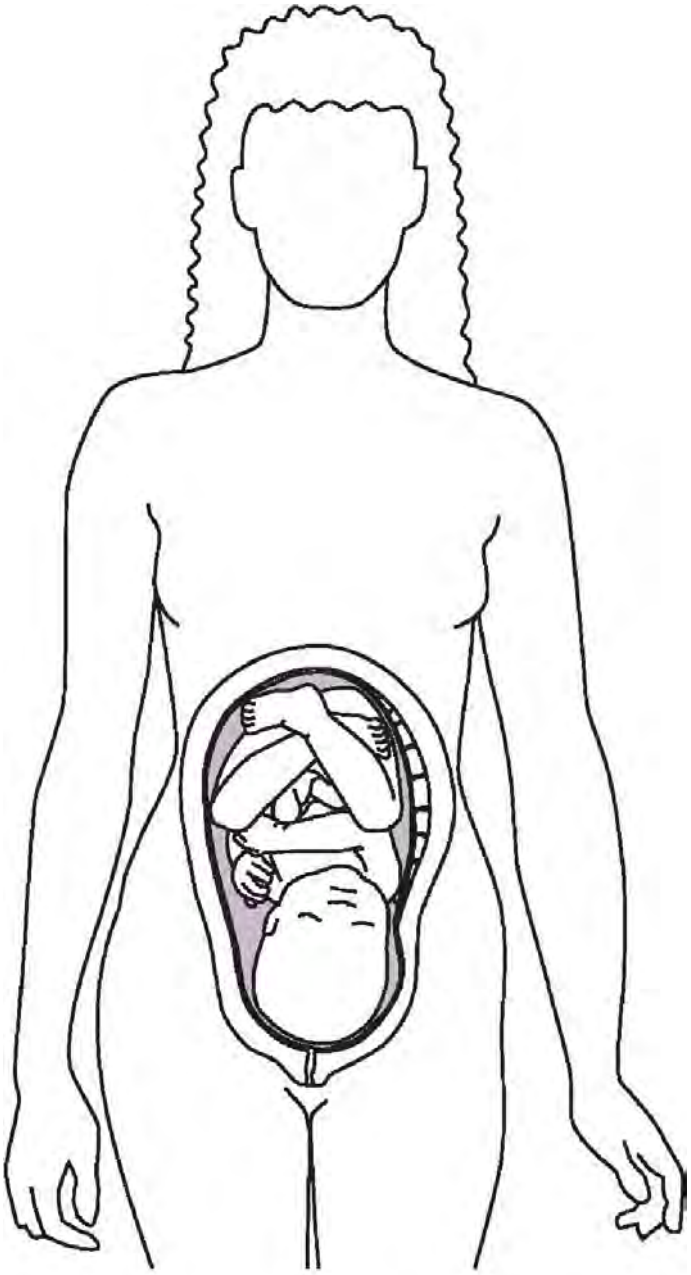
这是宝宝在 6 至 7 个月（20 至 30 周）时的大小

实际大小

9 个月
(9 Months)

在第三个三月期结束时（第 40 周），宝宝：

- 身长大约 48 至 50 厘米，体重大约 3400 克
- 随着体重增加，皮肤褶皱减少
- 可能不再能够全身翻滚，但仍会踢踏，而且经常活动（分娩之前，宝宝不会减少或停止活动）
- 可能摆出头朝下的姿势，为出生做好准备

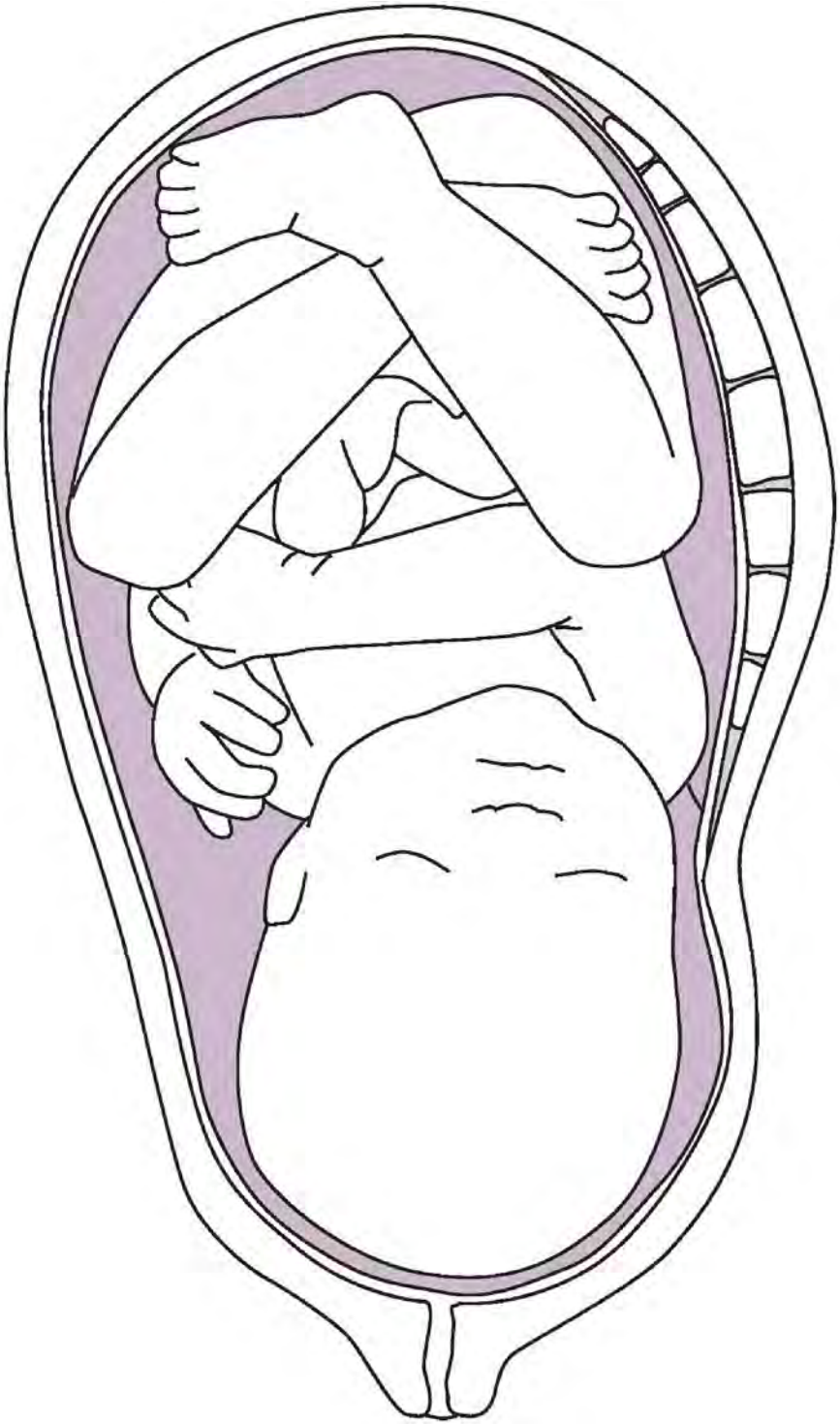


请记住...

- **在妊娠第 38 至 42 周期间，宝宝可能随时出生。**
- **您可能感到兴奋和高兴，并伴随焦虑和害怕。这些都很正常。与帮助您的朋友进行交流会有帮助作用。**
- **您可能注意到子宫出现不规律的收紧（希克斯氏收缩）。子宫正在练习分娩准备。**

宝宝在 9 个月
（35 至 40 周）时这样大

实际大小



糖尿病与妊娠
(Diabetes and Pregnancy)

如果患有糖尿病，请在妊娠前和妊娠期间妥善治疗，这对您和宝宝的健康非常重要。

请与护理员讨论控制糖尿病的计划。您的计划包括食物选择、保持积极心态以及使用胰岛素，以帮助血糖保持正常。请记住经常检查您的血糖。

什么是孕期糖尿病？
(What is gestational diabetes?)

孕期糖尿病指妊娠期间的糖尿病。这意味着女性的血糖在其怀孕时升高。为了检查这种病，护理员应在您怀孕大约 24 至 28 周时检查您血液中的含糖量。如果血糖偏高，护理员可能进行更多测试。一些在妊娠期间患有糖尿病的妇女可能在年老时患上糖尿病。

要求护理员引荐营养师。健康饮食要点：

- 将每日膳食扩展为 3 次正餐和 3 次零食
- 睡前吃零食
- 限制含糖量偏高的饮料，例如碳酸饮料
- 在口渴时喝水
- 选择新鲜的水果而非果汁
- 限制含糖量偏高的食物，例如糖果、果酱和焙烤的甜食

请记住...

- **健康饮食、经常锻炼和定期检查血液对您和宝宝的健康非常重要。**

性生活与妊娠
(Sexuality and Pregnancy)

您的性感受或性欲望可能发生变化。这属于正常情况。如果妊娠正常，性生活不会伤害宝宝。您可以采取多种方式表达您的性欲。彼此亲昵和关爱的方式包括相互偎依、拥抱、亲吻和展现柔情。

保持性安全
(Keeping Sex Safe)

请务必保护自己和未出生的宝宝，避免患上性传播感染 (STI) 疾病。

- STI 是在性生活中从一个人传播给另一个人的感染。
- STI 包括疱疹、衣原体、梅毒、淋病、乙型肝炎和 HIV/AIDS。任何此类感染都会伤害您未出生的宝宝。
- 在阴道性交、肛交或口交期间，使用具有水基润滑剂（例如 K-Y Jelly®）的避孕套可以降低患上或传播 STI 的风险。

请记住...

- **许多患上 STI 的人并不知道自己患有 STI**
- **如果您与伴侣在一起的时间少于 6 个月，则应进行 STI 检查**
- **要求医生检查您是否患有 STI（伴侣也应进行检查）**

HIV 感染与妊娠
(HIV Infection and Pregnancy)

作为首次产前拜访的一部分，HIV 阳性的女士应进行医疗检查。及早服用抗病毒药物可以降低将 HIV 传给宝宝的风险。

当母亲呈 HIV 阳性时，其他增加宝宝感染 HIV 风险的因素包括：

- 吸毒，例如海洛因或霹雳可卡因/可卡因
- 未出生的宝宝患有传染性疾病和/或羊膜囊被感染
- 羊膜囊在分娩期间已长时间破裂

HIV 可以通过母乳传给宝宝。如果您呈 HIV 阳性，则应采用配方奶喂养宝宝。

HIV 阳性的妇女可能在怀孕时、宝宝出生时或通过母乳将病毒传给宝宝。

抽烟、饮酒和吸毒
(Smoking, Alcohol, and Drugs)

您在怀孕期间抽烟、饮酒或吸毒（大麻、可卡因、海洛因等药物）会伤害未出生的宝宝。如果您正在服用任何药物，请告诉护理员。

真的会有伤害吗？
(Does a little bit really hurt?)

有可能。我们不清楚酒精、烟草或毒品对宝宝的危害有多大。但最好不要饮酒、抽烟和/或吸毒。请竭尽所能为宝宝创造完美开端。

如果孕妇抽烟或置身烟草环境中，宝宝面临猝死综合症（SIDS 或猝死）的风险会升高。

抽烟
(Smoking)

香烟含有尼古丁和一氧化碳等有害化学物质。它们会降低血液向宝宝输送氧气和食物的能力。

当您抽烟时：

- 流产的几率更大
- 宝宝可能瘦小、多病
- 宝宝可能提前出生
- 宝宝可能更频繁地患病

请记住...

- **如果您抽烟，请努力戒烟。如果无法戒烟，请减少抽烟。有一些方法可以帮助您戒烟。请向护理员咨询戒烟事宜。**
- **在戒烟过程中，您可能感到情绪紧张。但继续抽烟会对您的身体造成更大压力，而且对您和宝宝带来更大伤害。**
- **他人抽烟也会伤害您的宝宝。请奉劝您的朋友不要在您或未出生宝宝的旁边抽烟。**

饮酒
(Alcohol)

当您饮酒（啤酒、白酒、鸡尾酒、威士忌等）时，酒精会进入血液，并通过胎盘传给宝宝。妊娠期间的任何时刻都不宜饮酒。在任何时候停止饮酒都有助于宝宝健康发育。

饮酒过多的产妇所诞下的宝宝可能存在名为胎儿酒精谱系障碍 (Fetal Alcohol Spectrum Disorder, FASD) 的健康问题。即使只是偶尔饮酒也会伤害宝宝。

患有 FASD 的儿童可能存在部分或所有以下问题：

- 永久性脑损伤
- 大脑生长更缓慢
- 说话和走路障碍
- 身体生长更缓慢
- 学习困难，包括多动症

FASD 不会消失或好转。宝宝会终身受到影响。
为了宝宝的身体发育和大脑生长，请勿在怀孕时饮酒。
只有您可以预防 FASD！

请记住...

- **最好滴酒不沾。不存在怀孕时可以饮用或使用的已知安全酒精水平和类型。**

吸毒
(Drugs)

大麻、海洛因、霹雳可卡因、可卡因和 LSD 等毒品对在您体内成长发育的宝宝非常危险。

妊娠期间吸毒的产妇所诞下的宝宝会：

- 过早出生
- 体型小于平均水平
- 存在心理和/或生理缺陷或发育迟缓
- 患有严重的医疗问题
- 经历脱瘾症状

如果您吸食毒品，请告诉护理员，获取帮助并努力戒毒。请与您的护理员交流，或者致电成瘾和物质滥用 24 小时热线，号码：1-866-332-2322。

药物
(Medicine)

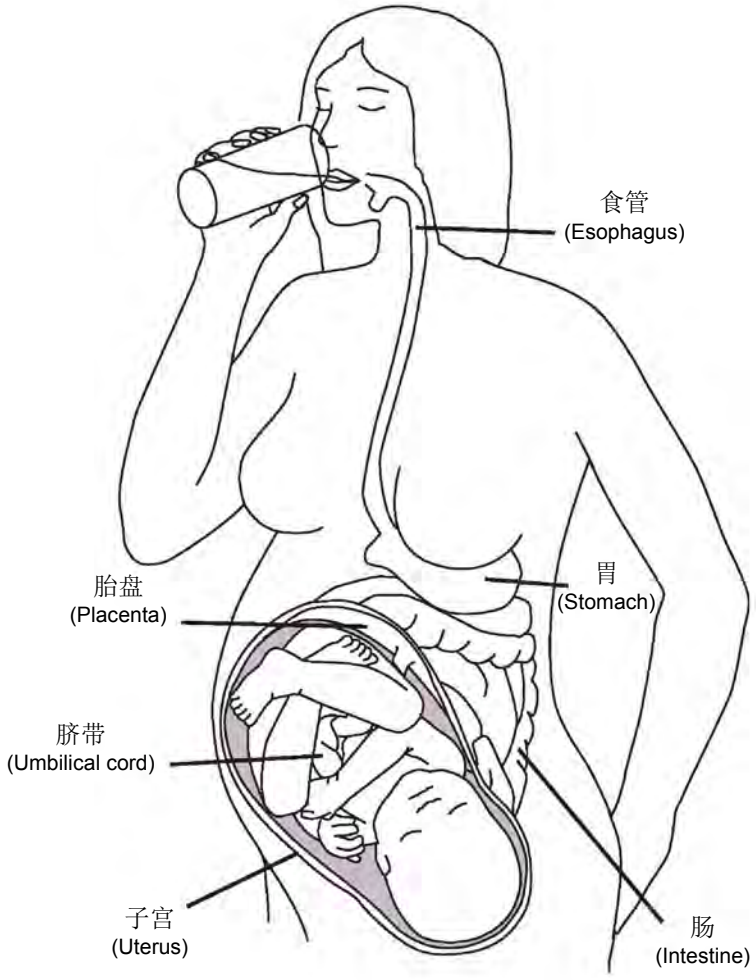
某些药物（甚至止咳滴液）会伤害宝宝。请确保护理员知道您已经怀孕，并且知道您服用的所有药物 - 甚至非处方药。

健康饮食
(Healthy Eating)

怀孕期间，健康饮食对您和宝宝非常重要。健康饮食可以帮助宝宝生长发育。它可以帮助您感觉更好、气色更佳、充满活力，并且更好地应对压力。

宝宝如何从食物中获取营养？
(How does my baby get nutrients from food?)

- 宝宝通过您获取所需的所有营养。您吃进和喝进口中的任何食物都会沿着一条长管（食管）进入体内。
- 食物进入胃肠，在此分解成为营养。营养进入血液。
- 胎盘从血液吸收营养，然后通过脐带输送给宝宝。
- 宝宝吸收这些营养，从而不断成长。



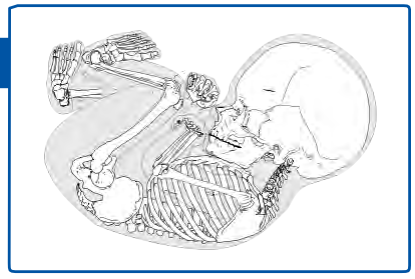
按照加拿大食品指南合理饮食
(Eating Well with Canada's Food Guide)

加拿大食品指南可帮助您选择适当种类和数量的食物。

1

2

3



4

- 在清醒状态下，每 3 至 4 小时进食一次。
- 每天吃 4 至 6 餐（正餐加零食）。这有助于宝宝获取需要的食物。
- 从 4 个食物大类中选择多种不同食物。
- 每天吃至少 1 份深绿色蔬菜和 1 份暗橙色蔬菜。蔬菜和水果有助于您保持健康。它们可帮助宝宝的大脑、脊髓、皮肤和其他器官保持健康（参见图 1）。
- 选择全谷物食品。面包、谷物、麦片、大米和面食可以为您提供能量。它们为宝宝提供生长所需的能量（参见图 2）。
- 每天喝至少 500 毫升牛奶，以获取足够的维生素 D。牛奶、酸奶、奶酪和豆浆帮助您和宝宝生成强健的骨胳和牙齿（参见图 3）。
- 每周至少吃 2 份“食品指南”中的鱼类食品。鱼类含有宝宝所需的重要脂肪和其他营养。鱼、肉、鸡、蛋、坚果、种子、豆类和豆腐有助于您和宝宝拥有健康的血液和肌肉（参见图 4）。
- 每天摄入 30 至 45 毫升不饱和脂肪。这包括用于烹饪的油、非氢化人造黄油、色拉酱和蛋黄酱。
- 每天喝 2.5 升液体。合理的选择包括水、牛奶、100% 果汁和汤羹。
- 限制甜点、含糖饮料和垃圾食品。

**所用图片已征得加拿大卫生部萨斯喀彻温地区 FNIH 的许可*

怀孕时如何安全饮食？
(How can I eat safely while I am pregnant?)

咖啡、茶、绿茶和可乐饮料含有咖啡因。
过多咖啡因会伤害宝宝。这些饮料的饮用量不能超过每天 500 毫升。
- 不要喝能量饮料，例如 Red Bull®（红牛）。它们对您和宝宝可能不安全。

草药和药茶在人体中的作用机理与毒品类似。
只有特定一些药草茶是安全的。每天只能饮用少于 750 毫升的安全茶品。其中包括：
- 姜茶
- 桔皮茶
- 红桑子叶茶
- 野玫瑰果茶
- 薄荷叶茶

其他草药、药草茶或药草产品对您和宝宝可能不安全。如果没有把握，请询问护理员。

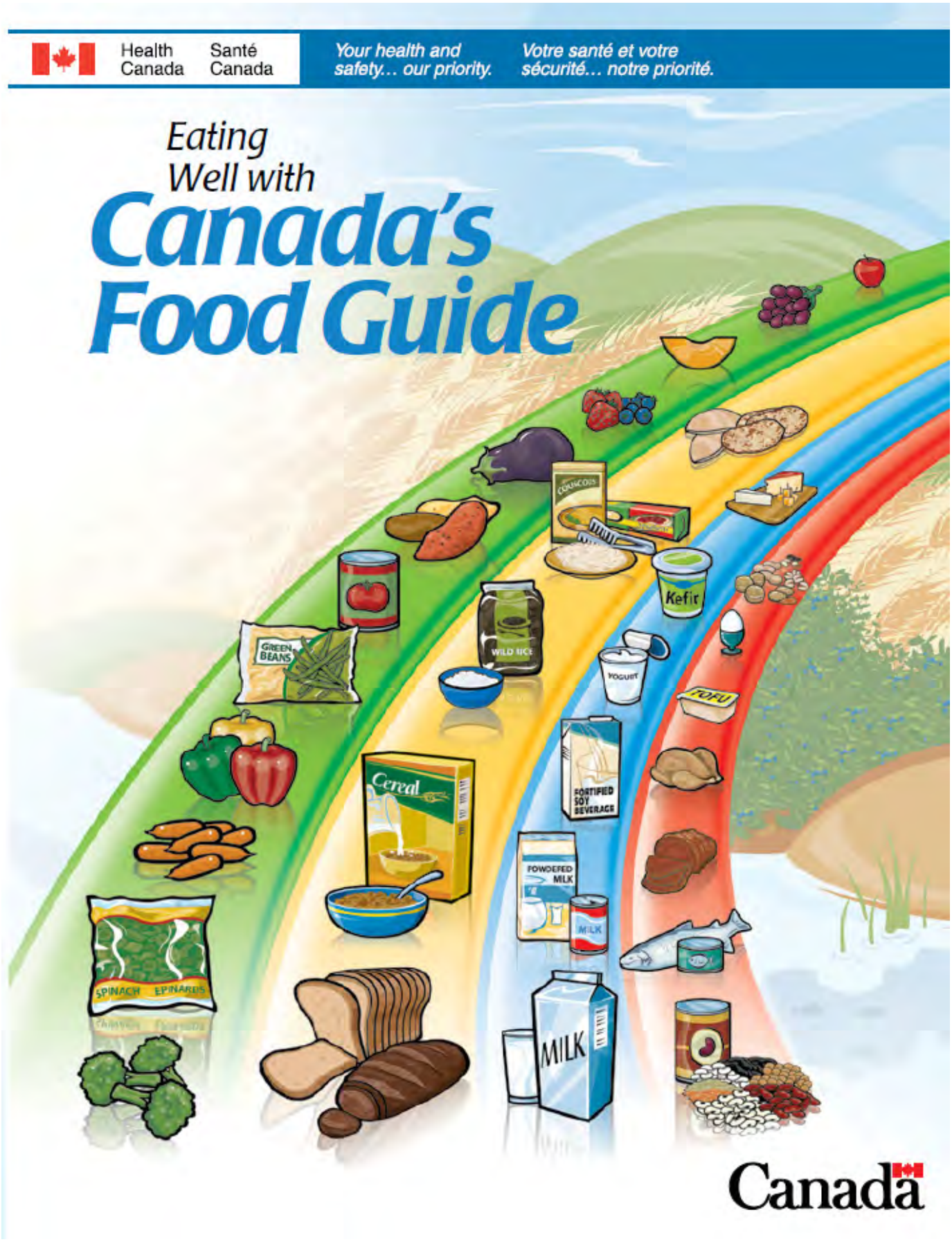
在您怀孕时，大多数人工增甜剂是安全的。
这些人工增甜剂包括天冬甜素 (Nutrasweet®)、蔗糖素 (Splenda®) 或者乙酰磺胺酸钾、糖精和甜菊。仅限少量使用。
- 请勿使用甜蜜素。

鱼类对塑造健康的宝宝非常重要。
合理的选择包括：
- 鲑鱼
- 嘉鱼
- 鲱鱼
- 马鲛鱼（大西洋）
- 沙丁鱼
- 鳟鱼
- 黑线鳕
- 绿青鳕
- 鳎目鱼
- 鳕鱼
- 虾
- 罐装淡金枪鱼

某些鱼类的汞含量较高。进食这些鱼类太多会伤害宝宝。汞含量较高的鱼类包括：
- 鲨鱼
- 箭鱼
- 橘棘鲷
- 玉梭鱼
- 枪鱼
- 新鲜和冷冻金枪鱼

向护理员询问有关汞含量较高的鱼类的安全进食量。

以下食物可能含有严重影响您或宝宝健康的细菌：
- 熟肉或热狗：除非加热至滚烫（至少 74 °C），否则不要食用。
- 忌食生肉或未煮熟的肉类、家禽、鱼和松软的蛋类。
- 软奶酪，例如布里干酪、卡门贝乳酪或蓝纹乳酪：除非采用巴氏灭菌牛奶制成或者充分烹饪，否则不要食用。
- 忌食芽菜，包括苜蓿和萝卜芽。它们可能受到污染，即使烹饪后仍不宜食用。
- 肝脏：每月限食一次 100 克。它富含维生素 A。维生素 A 过量会伤害宝宝。


Health Canada
Santé Canada
Your health and safety… our priority.
Votre santé et votre sécurité… notre priorité.
Eating Well with
Canada's Food Guide
COUSCOUS
Kefir
GREEN BEANS
WILD RICE
YOGURT
TOFU
Cereal
FORTIFIED SOY BEVERAGE
POWDERED MILK
MILK
SPINACH
EPINARDS
MILK
Canada

Recommended Number of Food Guide Servings per Day

	Children			Teens		Adults			
Age in Years	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
Sex	Girls and Boys			Females	Males	Females	Males	Females	Males
Vegetables and Fruit	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Grain Products	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Milk and Alternatives	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Meat and Alternatives	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

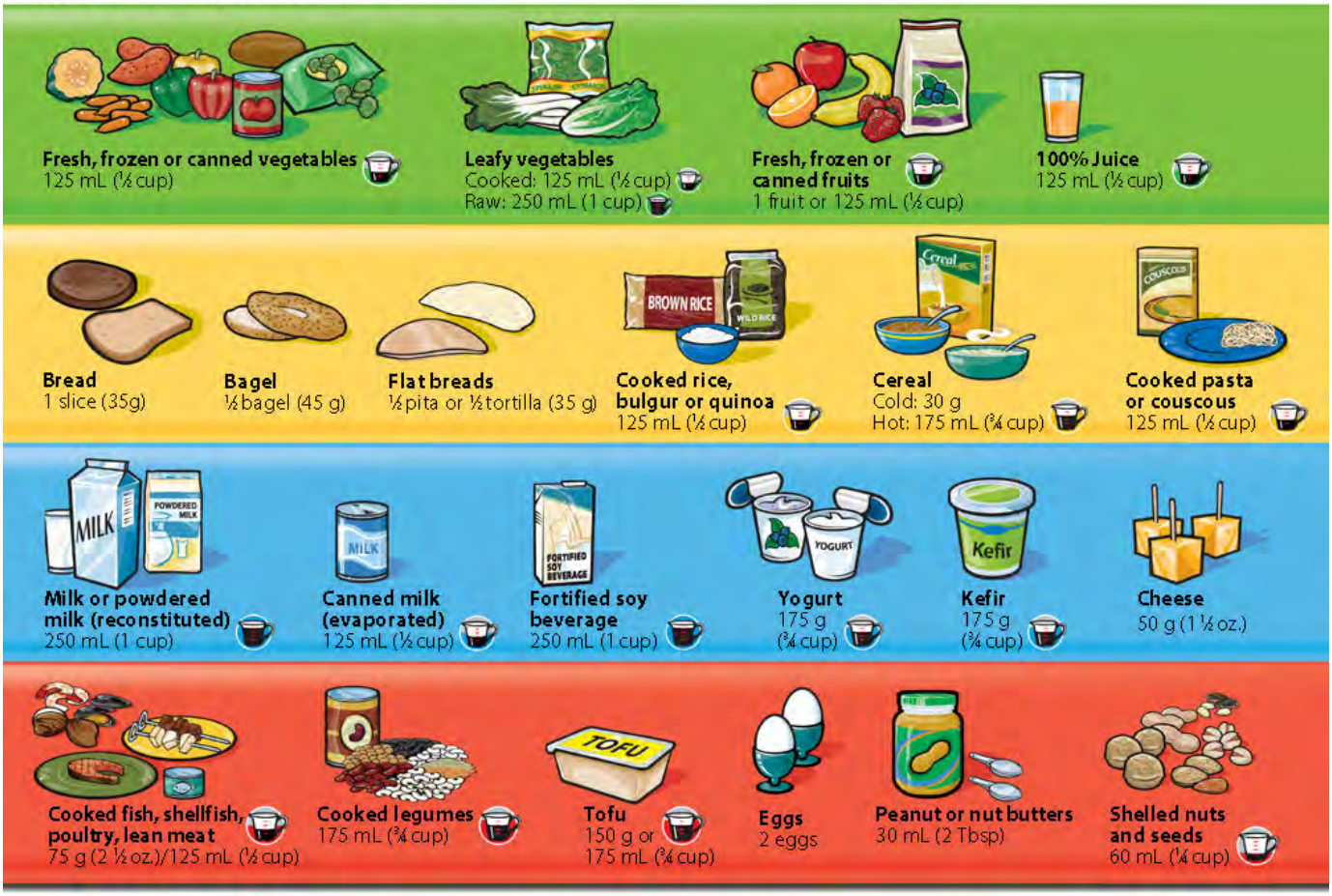
The chart above shows how many Food Guide Servings you need from each of the four food groups every day.

Having the amount and type of food recommended and following the tips in *Canada's Food Guide* will help:

- Meet your needs for vitamins, minerals and other nutrients.
- Reduce your risk of obesity, type 2 diabetes, heart disease, certain types of cancer and osteoporosis.
- Contribute to your overall health and vitality.

What is One Food Guide Serving?

Look at the examples below.



Oils and Fats

- Include a small amount – 30 to 45 mL (2 to 3 Tbsp) – of unsaturated fat each day. This includes oil used for cooking, salad dressings, margarine and mayonnaise.
- Use vegetable oils such as canola, olive and soybean.
- Choose soft margarines that are low in saturated and trans fats.
- Limit butter, hard margarine, lard and shortening.

Make each Food Guide Serving count...
wherever you are – at home, at school, at work or when eating out!

- **Eat at least one dark green and one orange vegetable each day.**
  - Go for dark green vegetables such as broccoli, romaine lettuce and spinach.
  - Go for orange vegetables such as carrots, sweet potatoes and winter squash.
- **Choose vegetables and fruit prepared with little or no added fat, sugar or salt.**
  - Enjoy vegetables steamed, baked or stir-fried instead of deep-fried.
- **Have vegetables and fruit more often than juice.**

- **Make at least half of your grain products whole grain each day.**
  - Eat a variety of whole grains such as barley, brown rice, oats, quinoa and wild rice.
  - Enjoy whole grain breads, oatmeal or whole wheat pasta.
- **Choose grain products that are lower in fat, sugar or salt.**
  - Compare the Nutrition Facts table on labels to make wise choices.
  - Enjoy the true taste of grain products. When adding sauces or spreads, use small amounts.

- **Drink skim, 1%, or 2% milk each day.**
  - Have 500 mL (2 cups) of milk every day for adequate vitamin D.
  - Drink fortified soy beverages if you do not drink milk.
- **Select lower fat milk alternatives.**
  - Compare the Nutrition Facts table on yogurts or cheeses to make wise choices.

- **Have meat alternatives such as beans, lentils and tofu often.**
- **Eat at least two Food Guide Servings of fish each week.***
  - Choose fish such as char, herring, mackerel, salmon, sardines and trout.
- **Select lean meat and alternatives prepared with little or no added fat or salt.**
  - Trim the visible fat from meats. Remove the skin on poultry.
  - Use cooking methods such as roasting, baking or poaching that require little or no added fat.
  - If you eat luncheon meats, sausages or prepackaged meats, choose those lower in salt (sodium) and fat.

* Health Canada provides advice for limiting exposure to mercury from certain types of fish. Refer to www.healthcanada.gc.ca for the latest information.

针对不同年龄和阶段的建议...

儿童

遵循*加拿大食品指南*有助于儿童健康发育和成长。

少年儿童食欲较小，但需要足够的卡路里才能成长发育。

- 每天食用少量的营养肉类和零食。
- 不要因脂肪含量而限制营养食品。从四个食物大类中选择各种不同食品。
- 最重要的是...以身作则。

育龄妇女

可能怀孕以及已经怀孕或者哺乳的所有女性每天需要含有**叶酸**的复合维生素。孕妇需要确保复合维生素中也包含**铁**。卫生保健专家可以帮助您寻找适合您的复合维生素。

孕妇和哺乳妇女需要更多的卡路里。请在每日膳食中增加 2 至 3 份“食品指南”的食物份量。

下面是两个例子：

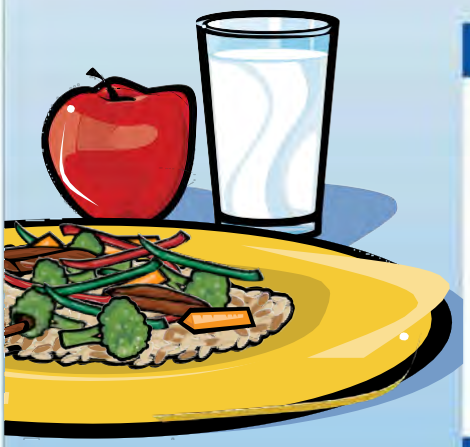
- 吃点水果和酸奶作为零食，或者
- 早餐时额外吃一片面包晚餐时外加一杯牛奶。

50 岁以上的男性和女性

年龄达到 50 岁以后，需要增加**维生素 D**。

除遵循*加拿大食品指南*外，年龄超过 50 岁的人都应每天补充 10 µg (400 IU) 的维生素 D。

如何在一顿饭中计算“食品指南”份量？



下面是一个例子：

蔬菜炒牛肉配大米、一杯牛奶和一个苹果，作为正餐

胡萝卜和红甜辣椒	= 2 **蔬菜和水果**“食品指南”份量
份量 75 克（2 ½ 盎司）瘦牛肉	= 1 **肉和替代品**“食品指南”份量
250 毫米（1 杯）糙米	= 2 **谷物制品**“食品指南”份量
5 毫升（1 汤匙）菜籽油	= 部分**油和脂肪**
每天摄入 250 毫升（1 杯）1% 牛奶	= 1 **牛奶和替代品**“食品指南”份量
1 个苹果	= 1 **蔬菜和水果**“食品指南”份量

每天合理饮食，坚持体育锻炼！

合理饮食和坚持体育锻炼的益处包括：

- 更好的整体健康。
- 更低的疾病风险。
- 健康的体重。
- 感觉和气色更佳。
- 更有活力。
- 更强壮的肌肉和骨骼。

坚持锻炼

每天坚持锻炼有助于拥有更健康的身体和健康的体重。

*加拿大体育活动指南*建议成年人每天进行 30 至 60 分钟的适度体育活动，儿童和青少年每天至少 90 分钟。您不必一次完成足量运动。成年人可以进行多次 10 分钟以上的运动；儿童和青少年可以进行多次 5 分钟以上的运动。

循序渐进，贵在坚持。

合理饮食

要想拥有更健康的身体和健康的体重，还应遵循*加拿大食品指南*，即：

- 每天食用建议数量和类型的食物。
- 限制卡路里、脂肪、糖和盐（钠）偏高的食物和饮料，例如蛋糕和甜点、巧克力和糖果、饼干和麦片、甜圈和松饼、冰淇淋和冷冻甜点、薯条、薯片、烤干酪辣味玉米片以及其他咸味点心、酒精、果味饮料、软饮料、运动和能量饮料、冷热甜饮料。

阅读标签

- 比较食品标签中的营养成份，选择包含较少脂肪、饱和脂肪、反式脂肪、糖和钠的产品。
- 切记，列出的卡路里和营养基于营养成份表顶部的食品数量。

营养成份表

每 0 毫升（0 克）

数量	% 每日营养摄入量
卡路里 0	
脂肪 0 克	**0** %
饱和脂肪 0 克	**0** %
+ 反式脂肪 0 克	
胆固醇 0 毫克	
钠 0 毫克	**0** %
碳水化合物 0 克	**0** %
纤维 0 克	**0** %
糖 0 克	
蛋白质 0 克	

维生素 A	0 %	维生素 C	0 %
钙	0 %	铁	0 %

限制反式脂肪

当没有提供营养成份表时，请询问营养信息，以便选择反式脂肪和饱和脂肪含量较低的食物。

立即采取行动...

- ✓每天吃早餐。这有助于控制白天晚些时候的饥饿感。
- ✓多走路 - 提前下车、走楼梯。
- ✓将蔬菜和水果纳入所有正餐，并作为零食食用。
- ✓减少不活动的时间，例如看电视或玩游戏。
- ✓在外出就餐时，索取有关菜谱的营养信息，以便您作出更健康的选择。
- ✓与家人和朋友一起进餐！
- ✓花费时间细嚼慢咽！

有关更多信息、互动工具或其他副本，请在线访问加拿大食品指南：
www.healthcanada.gc.ca/foodguide

或联系：
Publications
Health Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
电子信箱：publications@hc-sc.gc.ca
电话：1-866-225-0709
传真：(613) 941-5366
TTY：1-800-267-1245

Éalement disponible en français sous le titre: Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

本出版物可以根据请求以软盘、大字版本、录音带和盲文形式提供。

© 加拿大女王陛下，加拿大卫生部奉献，2007 年。未经许可，不得复制本出版物。

不允许更改。HC Pub.：4651　Cat.：H164-38/1-2007E　ISBN：0-662-44467-1

含有叶酸的食物
(Foods with Folate)

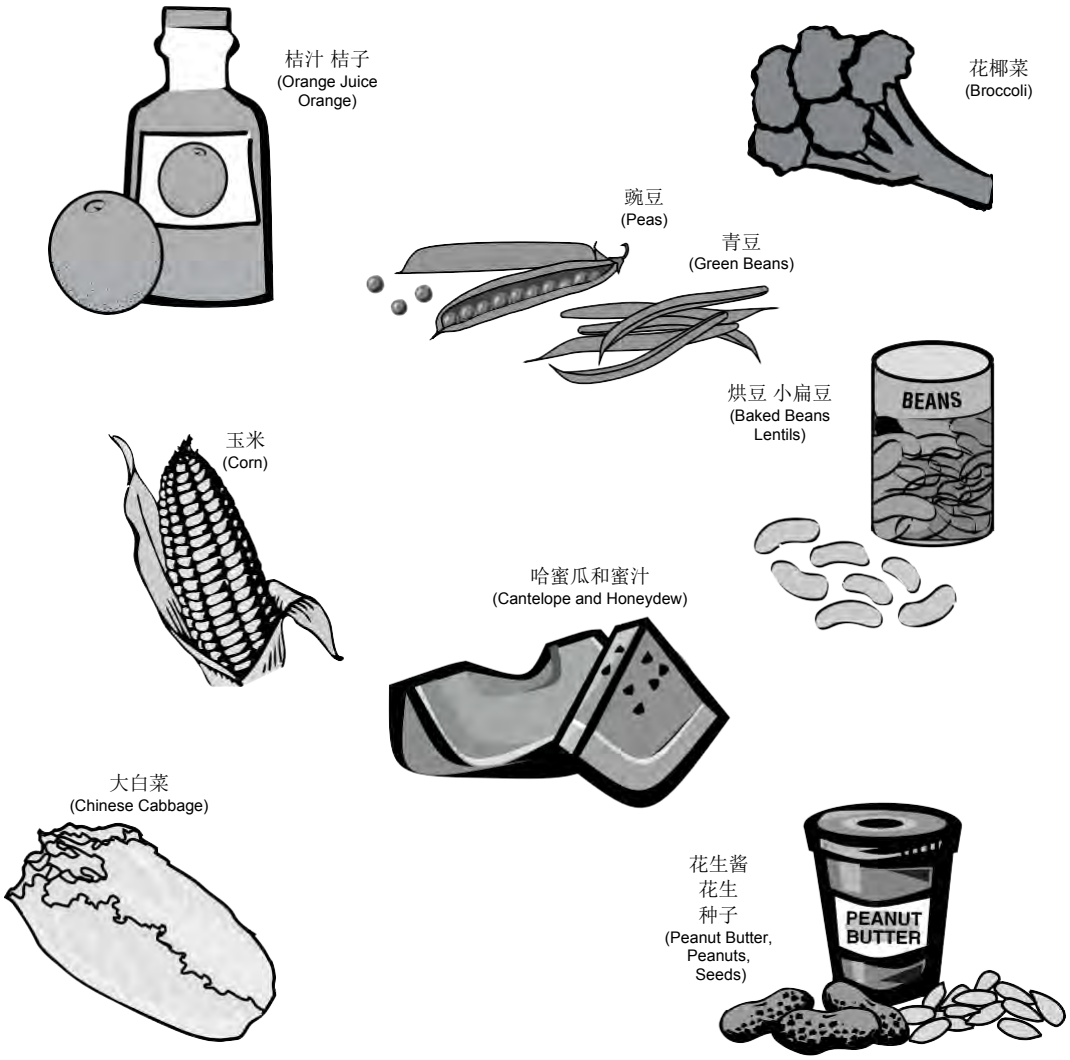
有利于：

- 细胞生长和健康的血液
- 宝宝脊椎和大脑的健康生长

存在于：

- 菠菜
- 青豆
- 豌豆
- 坚果和种子
- 豆类（扁豆、大豆、鹰嘴豆）
- 谷物制品
- 蛋黄
- 白面粉、有机面条和许多谷物中添加有叶酸

还存在于：



含铁的食物
(Foods with Iron)

有利于：

- 健康的血液
- 帮助缓解疲劳
- 积累宝宝的铁储量

存在于：

- 所有肉类（吸收最好）
- 豆类（扁豆、鹰嘴豆、大豆、白豆）
- 添加了铁的谷物
- 果脯
- 豆腐

还存在于：

含有维生素 C 的食物
(Foods with Vitamin C)

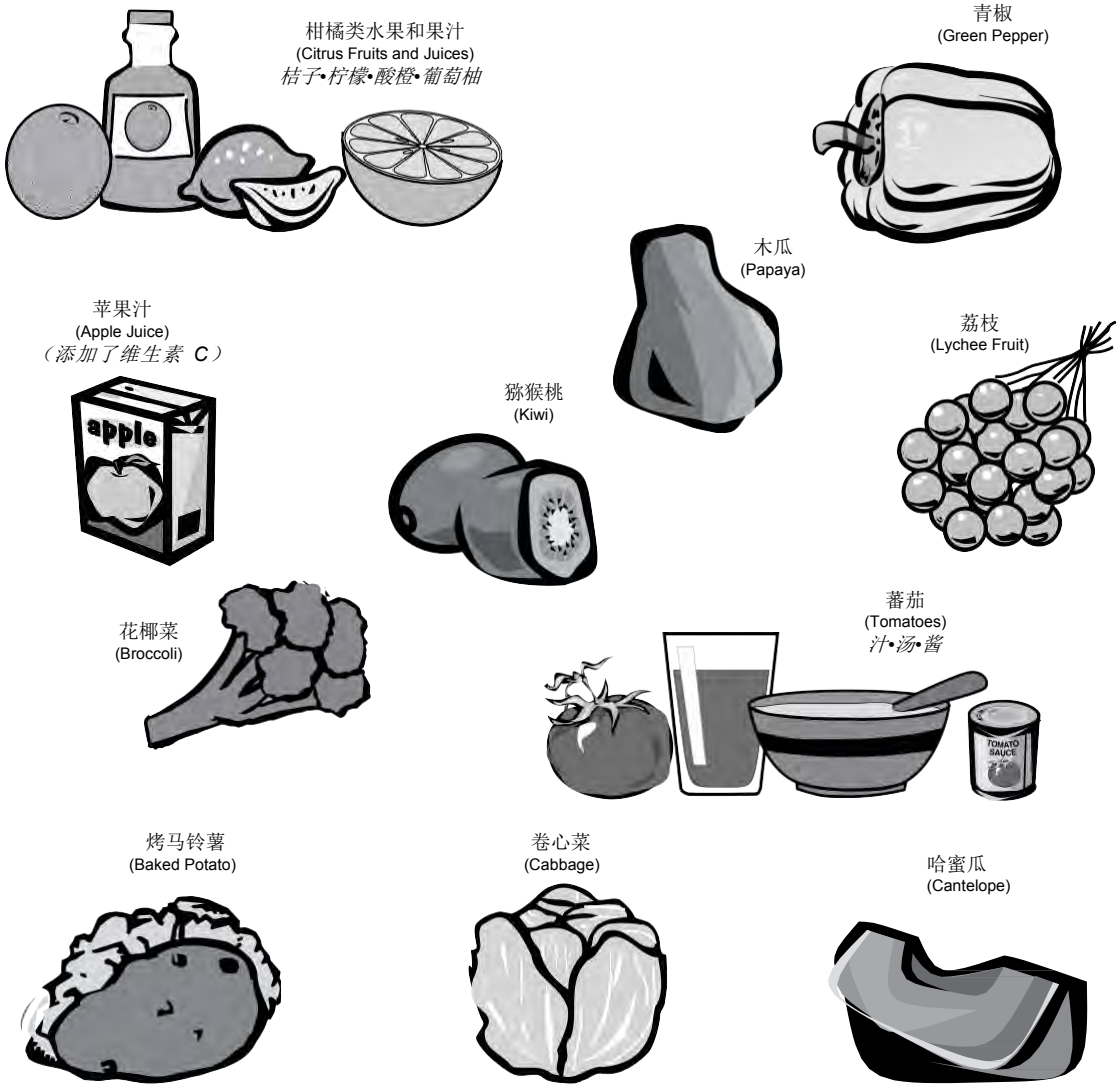
有利于：

- 健康的皮肤和血液
- 帮助人体从食物中吸收铁
- 帮助预防感染

存在于：

- 添加了维生素 C 的 100% 果汁
- 番茄（汁、汤、酱）
- 胡椒
- 土豆

还存在于：



含钙的食物
(Foods with Calcium)

有利于：

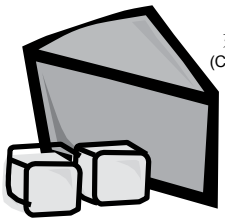
- 健康的骨骼和牙齿
- 健康的肌肉、心脏和神经

每天喝 2 杯或更多牛奶以获取维生素 D。维生素 D 有助于钙的吸收。喝脱脂牛奶、1% 或 2% 牛奶。

存在于：

- 奶酪
- 添加了钙的橙汁
- 使用钙制作的豆腐
- 罐装带骨头的鲑鱼和沙丁鱼

还存在于：

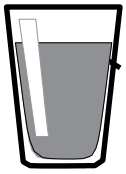


奶酪
(Cheese)

酸奶
(Yogurt)

牛奶
(Milk)
鲜奶、罐装牛奶和奶粉

牛奶布丁和汤羹
(Milk-Based Pudding and Soup)

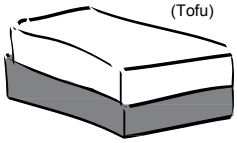


大豆饮料
（添加了钙和维生素 D）
(Soya Beverage *with calcium and vitamin D added*)

自制的通心粉和奶酪
(Homemade Macaroni & Cheese)

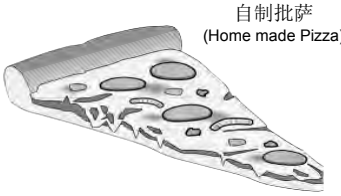
罐装沙文鱼
(Canned Salmon)

沙丁鱼
(Sardines)



豆腐
(Tofu)

白菜
(Bok Choy)



自制批萨
(Home made Pizza)

含纤维的食物
(Foods with Fibre)

- 帮助正常排便

存在于：

- 豆类（大豆、鹰嘴豆）
- 全谷物
- 燕麦、燕麦麸、燕麦片
- 大麦、麸谷物、糠麸饼
- 新鲜水果（梨、苹果、橙子）
- 果脯（梅干、葡萄干）
- 蔬菜（绿豌豆、烤带皮土豆、球芽甘蓝）

还存在于：

维生素和矿物质补充剂
(Vitamin and Mineral Supplements)

- 所有可能怀孕的女性都需要每天摄取含有叶酸的复合维生素。
- 叶酸有助于预防脊柱裂等先天缺陷。脊柱裂是脊柱的先天缺陷。
- 孕妇及哺乳期女性每天需要摄入含有叶酸、铁和维生素 D 的复合维生素。
- 与护理人员讨论适合您的补充剂。

请记住...

- **您需要食物和产前维生素。**
- **遵循加拿大食品指南，获取您和宝宝所需的食物。**

早餐、零食和快餐？
(What about breakfast, snacks, and fast food?)

以下是一些建议：

早餐 (Breakfast)	*零食* (Snacks)	*快餐* (Fast Food)
早晨需要进食。应包含 4 个食物大类中的至少 3 类。例如： ◆ 三明治和牛奶 ◆ 剩饭 - 炖菜、汤羹、大杂烩或比萨 ◆ 水果、奶酪和饼干 ◆ 小面包干和焖豆 ◆ 含有肉类或豆类和蔬菜的大米或谷物菜肴 ◆ 粥或麦片和牛奶，添加坚果或干果 ◆ 涂抹花生酱和果酱的吐司	应包含 4 个食物大类中的至少 2 类。 快速建议： ◆ 奶酪、生菜、番茄三明治 ◆ 全熟水煮蛋和胡萝卜 ◆ 酸奶和新鲜或罐装水果 ◆ 干果或葡萄干和坚果 ◆ 饼干和奶酪 ◆ 鹰嘴豆泥和皮塔饼 ◆ 水果和酸奶冰果露	这些建议符合 4 个食物大类： ◆ 含有生菜和番茄的奶酪汉堡 ◆ 烤鸡三明治 ◆ 含有奶酪和蔬菜的比萨 ◆ 烤土豆，替代炸薯条 ◆ 含有鸡肉或牛肉和蔬菜的软墨西哥卷饼 ◆ 豆类玉米煎饼 ◆ 辣椒和小圆面包 ◆ 中式清蒸蔬菜和牛肉/鸡肉以及白米饭 ◆ 牛奶、水或 100% 果汁，替代碳酸饮料 ◆ 沙拉

在家中烹饪
(Cooking at Home)

外出就餐的成本至少是在家做饭的 2 倍。

- 当家中具备基本食物时，做饭就更加简单。
- 购买家人爱吃的食物和香料。
- 保存购物清单。当您用完某样东西时，将其写在清单上。
- 提前计划餐点，以节省时间和金钱。
- 尝试烹饪多余的食物。您可以将多余食物作为剩饭食用。您也可以将多余食物冷冻起来，留到宝宝出生后。

橱柜	*冰箱冷藏室*
❑ 全麦面包 ❑ 米饭 ❑ 土豆 ❑ 洋葱 ❑ 面条、意大利面或通心粉 ❑ 罐装淡金枪鱼或三文鱼 ❑ 罐装鸡肉或火鸡 ❑ 罐装豆类或扁豆 ❑ 罐装蔬菜（选择盐分较低的产品） ❑ 罐装水果（选择带果汁或水分的产品） ❑ 干果或葡萄干 ❑ 罐装浓汤（选择盐分较低的产品） ❑ 全麦麦片 ❑ 燕麦片 ❑ 花生酱 ❑ 果酱 ❑ 面粉 ❑ 糖 ❑ 脱脂奶粉 ❑ 盐和胡椒 ❑ 小苏打、发酵粉 ❑ 调料，如肉桂、辣椒粉、大蒜	❑ 牛奶 ❑ 鸡蛋 ❑ 奶酪 ❑ 肉类 ❑ 非氢化人造黄油 ❑ 蔬菜 ❑ 水果 ❑ 调味品 ***冰箱冷冻室*** ❑ 冷冻肉 ❑ 冷冻 100% 果汁（尽可能选择 **100%** 果汁） ❑ 冷冻蔬菜 ❑ 冷冻水果

食物购买建议
(Tips for Buying Food)

牛奶和替代品 *(Milk and Alternatives)*	*肉类和替代品* *(Meat and Alternatives)*
✧ 购买原味酸奶，自己动手调味 ✧ 烘焙和熬汤时使用脱脂奶粉 ✧ 购买块状奶酪，而非奶酪粉、奶酪串或加工奶酪	✧ 与肉类相比，干豆、干豌豆和干扁豆以及罐装豆类、豌豆和扁豆的价格更低 ✧ 在食谱中加入罐装豆类，增加营养 ✧ 商用级鸡肉的价格更低，而缺少的部分并不影响质量 ✧ 物美价廉的食物包括汉堡、煎颈片肉或臀部烤肉和鸡蛋
蔬菜和水果 ***(Vegetables and Fruit)***	***谷物制品*** ***(Grain Products)***
✧ 购买时令新鲜产品 ✧ 与品牌产品相比，无商标（普通品牌）产品价格更低 ✧ 与带酱汁的冷冻蔬菜相比，普通冷冻蔬菜价格更低 ✧ 购买较低等级的罐装水果和蔬菜（等级反映的是产品外观，而非质量） ✧ 与纸盒装果汁相比，罐装冷冻橙汁的价格更低（选择 100% 果汁）	✧ 与即食速溶麦片或粥相比，自己烹饪的热麦片（粥、燕麦片、奶油麦片）价格更低 ✧ 与外形精致的即食产品相比，白米饭和意大利面价格更低 ✧ 隔日面包和烘焙产品价格更低

体育活动
(Physical Activity)

体育活动是保持健康、心情愉悦的好方法。若无医学理由，请在怀孕期间坚持运动。

坚持运动的方式包括：

- 走楼梯，而非乘电梯
- 园艺
- 购物
- 打扫房子
- 走路
- 游泳

日常活动（如走路）有许多益处：

- 您将不易疲惫，充满能量。
- 有助于睡眠。
- 帮助缓解恶心、肿胀和便秘。

怀孕时不适合进行激烈的体育活动。

走路
(Walking)

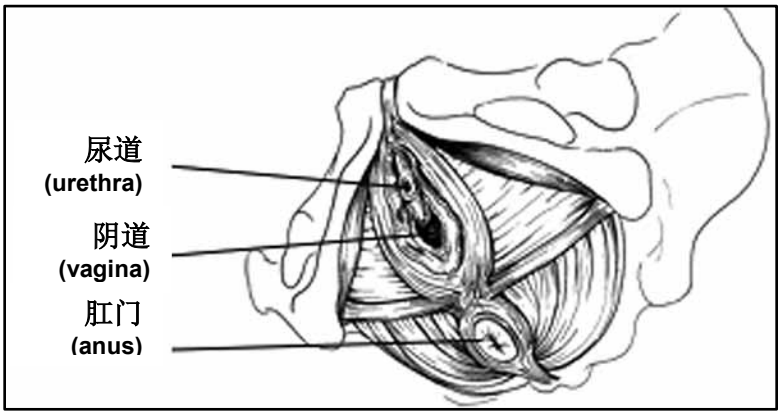
- 走路是最佳的运动方式之一，并且简单易行。请尝试每天步行大约 30 分钟，甚至更多（如果愿意）。无需一次完成 - 可以分两次，每次 15 分钟；或分三次，每次 10 分钟！
- 找人陪您一起走路。
- 如果天气恶劣，可在购物商场内走动。

盆底肌肉锻炼
(Pelvic Floor Muscle Exercises)

盆底在哪里？
(Where is my pelvic floor?)

盆底是指骨盆底部从后至前以及两侧之间的肌肉和韧带的集合。这些肌肉和韧带与正面的耻骨、两侧的坐骨以及背面的尾骨相连。穿过盆底的三个开口分别是：

- 尿道（尿液（小便）流出的管道）
- 阴道
- 肛门

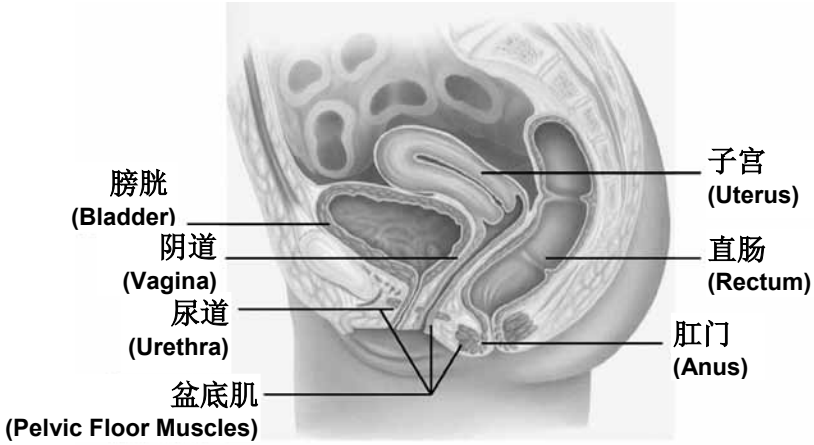


盆底有什么作用？
(What does my pelvic floor do?)

盆底可以：

- 支撑子宫、直肠、膀胱和肠道
- 帮助控制膀胱和肠道
- 与背部和腹壁的肌肉共同支撑背部
- 在性功能和性快感方面发挥重要作用

*解剖图来源：Blandine Calais-Germain (2006).The Female Pelvis Anatomy & Exercise. Seattle:Eastland Press



*解剖图来源：Tim Peters and Company, Inc. Peapack, NJ

骨盆和盆底肌肉侧视图

如何感觉到盆底肌肉？
(How can I feel my pelvic floor muscles?)

1. 您可以在膀胱排空到一半时停止或放慢尿液的流速吗？（这只是一个用于找到盆底肌肉的测试。请勿用作持续性锻炼。）这些肌肉靠近骨盆底正面。
2. 当您将两根手指插入阴道时，可以感觉到手指周围的肌肉在收缩吗？这些肌肉位于骨盆底中间。
3. 您可以收紧肛门周围的肌肉吗，就好像憋着不要放屁的感觉？这些肌肉靠近骨盆底背面。

如果您不确定自己使用的肌肉是否正确，请咨询医生、护士、控制顾问或骨盆健康理疗师。

如何锻炼盆底肌肉？
(How do I do pelvic floor muscle exercises?)

您可以练习一起使用肌肉或收紧正面、中间或背面的肌肉。在您收紧盆底肌肉时，请**勿**收紧双腿、屁股或肚子。请**勿**压低或屏住呼吸。收缩后，一定要专注于让肌肉**完全放松**。盆底肌肉需要能够收缩和放松。

记住该要领，进行以下锻炼：

- ***缓慢而持久：***收缩，然后慢慢地向上提起。每次保持 10 秒。完全放松。重复做 10 次。
- ***快速而简短：***收缩并提起，速度越快越好，保持 1 秒，然后释放。重复多达 10 次。

在生命各个阶段，每天三次定期进行这些锻炼。以能够轻松感觉到盆底肌肉的姿势开始这些锻炼。

能够轻松完成这些锻炼后，您可以在以下时间进行：

- 广告期间
- 排队等待时
- 作为热身或放松锻炼的一部分
- 在淋浴时
- 刷牙时

何时能够见到成效？

注意到盆底功能改善可能需要 6 至 8 周。如果在 2 个月后还未见到效果，请咨询家庭医生。

记录胎动
(Counting Your Baby's Movements)

好动的宝宝通常身体健康。了解宝宝在什么时候活动和活跃。研究显示，2 小时内胎动次数少于 6 次的宝宝可能缺乏足够的氧气。

利用下一页的图表记录胎动。

如何记录胎动？
(How do I count my baby's movements?)

1. 记下您开始记录的日期和时间。
2. 采取左侧坐位或卧位。
3. 记下您感受到的每次胎动。
4. 每次感到胎动时，在图表上做标记。
5. 数到 6 次胎动时停止记录。
6. 记下您停止记录的时间。

如果在 2 小时内没有感受到 6 次胎动，怎么办？
(What if I don't feel 6 movements in 2 hours?)

立即前往医院妇产科。护士将通过胎儿监护器检查宝宝的心率和胎动。如果您的住所距离医院或生产中心太远，请立即致电护理人员。

在分娩即将开始时，宝宝不会停止活动。相信自己的感觉！如果宝宝没有胎动，或者胎动频率下降，请联系您的护理人员。

日期 (Date)	开始时间 (Start Time)	胎动 (Baby's Movements)						停止时间 (Stop Time)
		✓	✓	✓	✓	✓	✓	

备注

Simplified Chinese

为宝宝的出生做好准备

(Getting Ready for Your Baby's Birth)

为宝宝出生做规划
(Planning for Your Baby's Birth)

计划请陪护人员帮助您度过分娩过程和宝宝出生后前几个月。

考虑参加产前培训班。您可以学到很多知识。还可以认识新人，结交新朋友。

如果要参加产前培训班，请结伴同行。

您可以邀请：

- 宝宝的父亲
- 您的母亲或姐妹
- 阿姨或祖母
- 朋友
- 邻居
- 男朋友
- 搭档

分娩是一项艰苦的工作。您的搭档、朋友或家人可以在分娩和生产时支持您。在分娩和生产时有人支持是一件非常令人欣慰的事情。

陪护人员可以：

- 抚摸您的背部
- 用凉爽的毛巾为您擦脸
- 为您提供饮料或可以含着的冰块，以保持嘴巴湿润
- 帮助您放松和保持镇静并找到舒适的姿势
- 与您谈话，安抚您
- 与您一同呼吸，使您集中注意力

逐步开始买一些宝宝的物品。关注促销信息，去二手店淘宝，或者询问朋友是否有不再使用的宝宝衣物。一些人会选择等到宝宝出生后才购买宝宝用品。

考虑您将如何为宝宝喂食。与护理员讨论方案。

开始考虑如何前往医院：

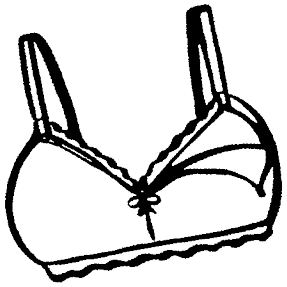
您可以提前找一个能够开车载您去医院的人，也可以选择出租车以节省费用。

找一个人在您住院期间为您照顾其他孩子和/或宠物。贮藏一些食物，以便您和宝宝回到家中就可以食用。

宝宝和我可能需要哪些物品？
(What kinds of things might my baby and I need?)

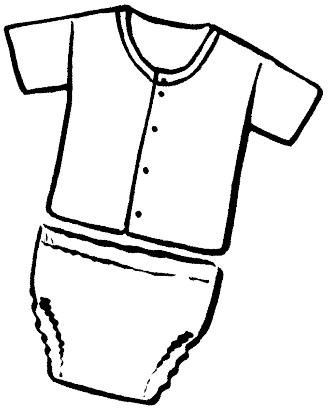
您可以开始为您和宝宝准备的一些物品

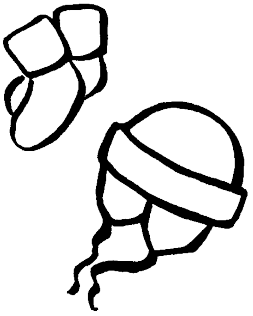
- ❑ 哺乳文胸
- ❑ 哺乳用垫
- ❑ 围嘴（2 至 3 个）



衣物

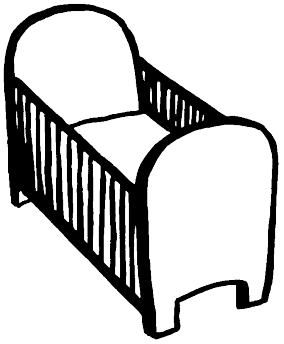
- ❑ 小号尿布（3 至 4 打，棉质或一次性）
- ❑ 塑料尿裤（如果需要）
- ❑ 背心（至少 3 至 4 件）
- ❑ 睡衣（3 至 4 件）
- ❑ 毛衣（1 至 2 件）
- ❑ 帽子和婴儿鞋或婴儿袜
- ❑ 外出时在车外穿着的冬装（如雪地装）
- ❑ 婴儿毯或轻薄的棉床单（3 至 4 条）
- ❑ 婴儿毯（3 至 4 条）
- ❑ 婴儿毛毯（2 条）





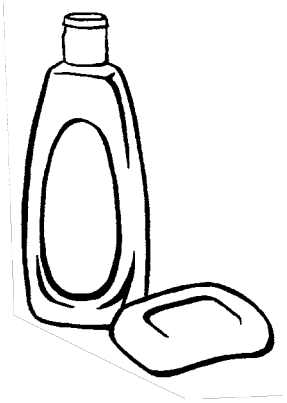
家具和储物用品

- ❑ 婴儿床和床垫（通过安全认证）
- ❑ 婴儿床床单（2 条）
- ❑ 缝合的婴儿床褥（防水）
- ❑ 带盖塑料桶（用于放尿布）
- ❑ 经认可的儿童汽车座椅
- ❑ 尿布包
- ❑ 婴儿车
- ❑ 体温计
- ❑ 温暖的毯子
- ❑ 洗衣袋或洗衣篮（用于放脏衣物）



沐浴和身体护理

- ❑ 温和的香皂
- ❑ 温和的洗发水（您可以使用温和香皂为宝宝洗头）
- ❑ 毛巾和浴巾



请记住...

- 加拿大卫生部建议，婴儿床上不得使用软床垫、蓬松枕头、羽绒被、毛绒玩具或围垫，因为这些物品可能会影响宝宝的呼吸。

备注

为宝宝喂食
(Feeding Your Baby)

此时可以考虑如何为宝宝喂食。与其他女性、护理员和身边其他人讨论。在决定最适合您与宝宝的选择之前，有许多事情需要考虑。

有时，母乳喂养并不像看起来那么简单。您可以获取支持和帮助，以便按照自己希望的时间长度进行母乳喂养。6 个月很快就会过去！

为什么要用母乳喂养宝宝？
(Why should I breastfeed my baby?)

对于宝宝而言，母乳是最理想的食物。在加拿大，我们建议在宝宝 6 个月之前只用母乳喂养。母乳喂养对您和宝宝都大有益处。母乳对于宝宝的意义无可替代。

最利于宝宝	*最利于产妇*
◆ 易于消化	◆ 帮助子宫恢复到正常大小
◆ 可保护宝宝避免过敏和传染病	◆ 可帮助您减轻体重
◆ 随时可用	◆ 省时
◆ 始终干净新鲜，且温度合适	◆ 省钱
◆ 根据成长中宝宝的需求进行变化	◆ 帮助您体验到与宝宝的亲密感
◆ 产生与母亲的亲密感	◆ 帮助减少患乳腺癌和卵巢癌的风险

怀孕时，您的身体也在为母乳喂养做准备。例如，您的胸部开始产生初乳。初乳即第一次母乳。初乳为淡黄色液体，富含多种营养素。它可帮助保护宝宝避免传染病。

请记住...

- **吸毒、酗酒或 HIV 阳性的女性不得进行母乳喂养。**

如果我想用配方奶喂养宝宝，该怎么办？
(What if I want to formula feed my baby?)

母乳是宝宝的最佳奶源。出于医学或个人原因，您可能会决定为宝宝喂食配方奶。

- 如果选择用配方奶喂养宝宝，您只能选择使用强化铁的婴儿配方奶。
- 请使用强化铁的婴儿配方奶，直到宝宝 9 至 12 个月大。
- 您可以在杂货店或药店购买婴儿配方奶。
- 配制配方奶需要花时间和工作。您需要设备（奶瓶、奶瓶内衬、奶嘴、量杯等）。
- 配方奶喂养的成本高于母乳喂养。
- 请与护理员沟通，了解更多信息。

准备待产包
(Packing for the Hospital)

您可能只需要在医院待 1 或 2 天。请带上您自己的舒适衣物和您与宝宝的日用品。

针对产妇	*针对宝宝*
❑ 阿尔伯塔个人健康护理卡和其他保险卡（例如，蓝十字） ❑ 住院卡（如适用） ❑ 家居服、拖鞋、2 套睡袍、睡衣或运动服 ❑ 5 至 6 条短裤和 2 件文胸（如果母乳喂养，准备哺乳文胸） ❑ 洗漱用品，包括牙膏、牙刷、牙线、纸巾、洗发水、1 包超长卫生巾 ❑ 用于打电话的硬币、电话号码 ❑ 在家里穿的宽松衣物（例如，孕妇装） ❑ 相机和胶卷 ❑ 黑色的笔 ❑ 您的*《完美开端》*手册	❑ 3 至 4 条婴儿毯 ❑ 3 至 4 件背心 ❑ 4 件睡衣 ❑ 1 包宝宝尿布 ❑ 有沿帽或无沿帽 ❑ 1 条温暖的毯子 ❑ 洗衣袋或塑料袋，用于放脏衣物 ❑ 回家时的宝宝衣物：T 恤、全套服装、有沿帽、婴儿毯、外毯 ❑ 经认可的儿童汽车座椅

针对分娩	
❑ 为产妇和搭档准备的饮料、果汁、冰棍 ❑ 润唇膏、口腔喷雾、薄荷或可以含着的硬糖果 ❑ 用于观看的物品（焦点），如图画 ❑ 音乐（iPod™、CD 播放机）	❑ 按摩工具，如网球或冷冻擀面杖 ❑ 精油或乳液，用于按摩 ❑ 为产妇准备的保暖袜 ❑ 多余的枕头

可能要携带的其他物品

_____ _____

_____ _____

_____ _____

Simplified Chinese

分娩和生产

(Labour and Birth)

分娩和生产
(Labour and Birth)

当分娩时机成熟时
(When Your Body is Getting Ready for Labour)

虽然每位女性的分娩各不相同，但开始分娩时总会有一些迹象。在分娩前几天，您可能或多或少会出现这些迹象。

身体准备分娩的迹象
(Signs that your body is getting ready for labour)

- 宝宝“掉”入骨盆（也称为胎儿下降感或胎儿入盆）。分娩开始前 4 周可能会出现这种状况。宝宝掉入骨盆后，您可能会感觉到呼吸更加顺畅，但膀胱压力增加。您会感觉到排尿需求增多。
- 分娩开始前几天可能会有准备待产的感觉（即觉得突然有一种能量和需要去准备好一切）。但请不要过于挥霍体力。您需要保留能量，待分娩和生产时使用。
- 分娩开始前，有时会出现腹泻、恶心和呕吐。如果您有这些症状，一定要注意休息。如果这些症状持续超过 24 小时或令您感到担忧，可以致电护理员或阿尔伯塔健康热线。
- 宝宝出生前一周，可能会有粉红色粘液分泌物从阴道排出（称为见红）。如果看起来更像是鲜红色血液（而非粘液），请立即致电护理员。
- 分娩开始时，您可能会感到背痛。按摩、活动和热水（如淋浴）通常可助您缓解疼痛。如果背痛以特定模式出现和消失，则您可能出现宫缩。
- 胎膜破裂（阴道有液体涌出或流出）通常表示羊水囊泄漏或破裂。有时，这种情况会在分娩开始前出现。羊水破裂后，子宫有感染的风险。请致电护理员并前往医院，即使您没有宫缩。

分娩前兆和分娩有什么区别？
(What is the difference between pre-labour and labour?)

在怀孕后期，许多女性会出现相当强烈的宫缩现象。甚至可能使您无法入睡。这一现象可能会断断续续持续数小时或数天，然后消失。宫缩有助于您的子宫为生产做好准备。下图显示了分娩前兆宫缩和分娩宫缩之间的区别。

分娩前兆宫缩	*分娩宫缩*
✧ 通常不规律（没有固定模式）	✧ 时间越来越长、强度越来越大
✧ 不会越来越强烈	✧ 越来越频繁
✧ 走路不会使宫缩增强（事实上，走路或躺下可使宫缩消失）	✧ 走路或变换姿势会使宫缩更加强烈

我要在什么时候去医院？
(When do I go to the hospital?)

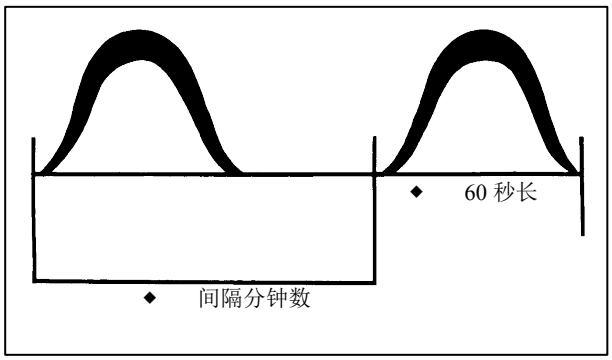
如果出现以下情况，应该去医院：

- 阴道有鲜红色血液流出
- 胎儿停止胎动，或者胎动不如往常频繁
- 宫缩相距 5 至 7 分钟，持续 60 秒，从分娩开始，变得越来越强烈
- 宫缩过程中，无法说话或走路
- 羊水囊破裂

宫缩计时
(Timing Contractions)

记录宫缩：

- 间隔多长时间？记下从一次宫缩开始到下一次宫缩开始的时间。
- 每次宫缩持续多长时间？
- 有多强烈？

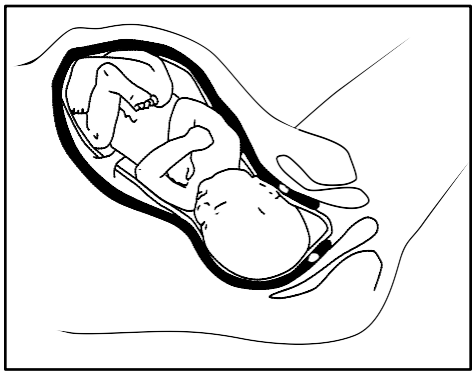


当我到达医院后，应该怎么做？
(What happens when I get to the hospital?)

1. 前往妇产科。
2. 护士将：
   - ✧ 询问关于您怀孕的问题
   - ✧ 检查体温、脉搏、呼吸和血压
   - ✧ 取尿样
   - ✧ 触摸您的肚子（腹部）和宝宝（护士可能会感知宝宝的头、脚、手或屁股。可以向护士询问详情。）
   - ✧ 进行阴道检查
   - ✧ 使用胎儿监护器听宝宝的心跳，持续 15 至 20 分钟
3. 如果即将分娩，您将被送往待产室。如果未处于分娩活跃期，您可能会被送回家。护士将告诉您什么时候来医院。
4. 如果您要住院，陪护人员将前往住院服务台领取住院表。
5. 护士将通知您的护理员，您正在医院中。如果您对分娩有任何问题，医生将在宝宝出生前到来。

分娩和生产的阶段
(Stages of Labour and Birth)

分娩是一项艰苦的工作。您的身体进行分娩，使宝宝从子宫出来，通过阴道出生。子宫收缩（收紧）有助于宝宝娩出。子宫将在几个小时内反复收紧、放松。每个人的宫缩感受都不一样。感觉可能像是下腹部、大腿或下背部的拉伸、绞痛或压力感。



第 1 阶段，分娩
(Stage 1 Labour)

子宫收缩逐渐变弱，子宫颈（子宫颈部）张开到 10 厘米。这样，宝宝可以移出子宫，进入产道（阴道）。

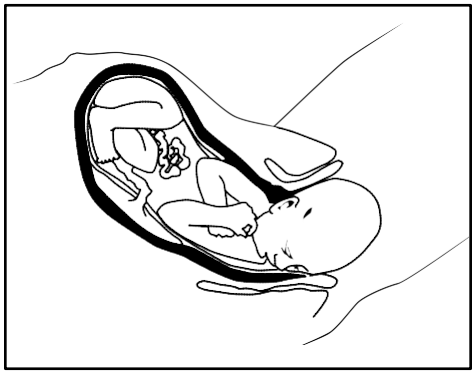
每个人的分娩都不一样。分娩可以持续几个小时，也可以持续 36 个小时或更长时间。对于许多女性而言，分娩开始阶段时间最长。

这也可能是最简单的一个阶段，因为宫缩时间短，程度轻，间隔时间长。事实上，在分娩前半部分时间，许多女性甚至不确定自己是否将要分娩！

当您认为分娩已经开始时，请致电您的搭档或陪护人员。如果可以，请放松休息，或看电视、看杂志、走一小段路，或者做其他轻松的事情使自己忙碌起来。少量进食，并按照自己的需求饮水。如果还有其他孩子，您可能需要致电保姆，并制定任何其他前往医院的最终计划。

随着分娩的进行，宫缩时间会越来越长、越来越强烈，而且间隔时间越来越短。您会发现在宫缩期间，走路和说话都非常困难。陪护人员或护士可能需要提醒您在宫缩期间保持呼吸。

在分娩的第一阶段结束时，宫缩将非常强烈，持续而快速地进行。您可能会觉得胃部不舒服，下背部有许多压力并且非常疲倦。您甚至会觉得分娩似乎永远不会结束！这是分娩最难熬的部分，但也是时间最短的部分。



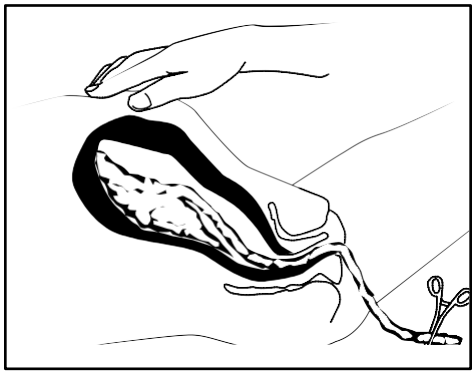
第 2 阶段，出生
(Stage 2 Birth)

子宫颈完全打开（10 厘米）后，子宫的收缩会推动宝宝通过产道。当宝宝慢慢向下移动时，阴道将围绕宝宝慢慢伸缩。这一阶段可能只需要 3 或 4 次用力，也可能长达 2 小时。

子宫颈打开后，您会感觉自己需要用力推送。此时让人既兴奋又害怕 - 分娩很快就要结束。您会感觉到下背部和屁股产生了很大压力。

当您用力使宝宝向下移动到产道时，护士将为您提供帮助。在宝宝出生前，当宝宝头部的最大部分到达阴道口时，需要一些时间。这称为“儿头初露”。许多女性表示，此时会出现非常强烈的刺痛感。护理员将告诉您停止用力，使宝宝慢慢滑出。这对您来说可能比较困难，但只会持续几秒钟。

宝宝头部出来之后，您可能需要轻轻地再次用力，帮助肩部滑出。之后，宝宝的身体很快就会出来。宝宝出生后，护理员会将宝宝放在您的肚子上，与您亲密接触。全部结束 - 一切顺利！



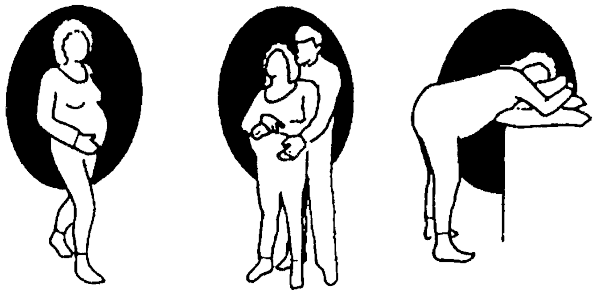
第 3 阶段，胎盘娩出
(Stage 3 Delivering the Placenta)

宝宝出生后，子宫继续收缩。这可以帮助胎盘从子宫内膜剥离，从阴道排出。大多数女性根本对此毫无感觉，而一些女性则会出现绞痛。

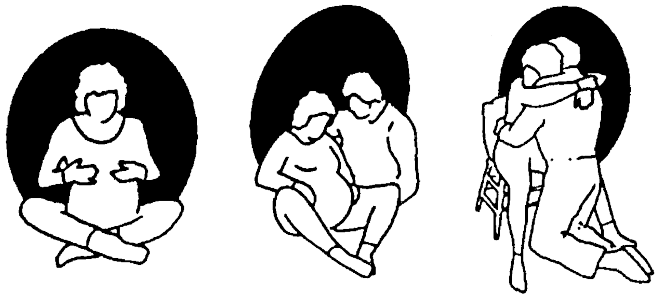
分娩的姿势
(Positions for Labour)

以下姿势可以使您在分娩期间更加舒服。每 20 至 30 分钟变换一次姿势。

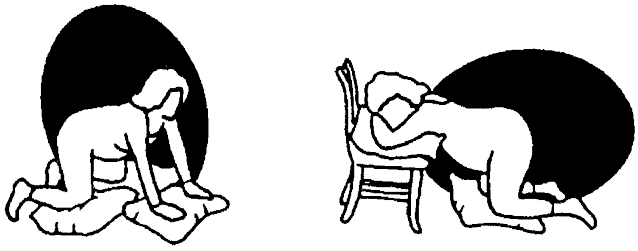
走路、站立和倚靠可使您保持背部舒适，帮助宝宝向下移动。



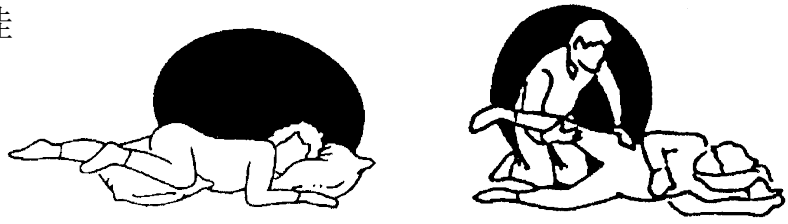
坐在床上、椅子、马桶或分娩球上可以帮助骨盆打开。不要坐太长时间，因为这会导致您背部难受或长痔疮。



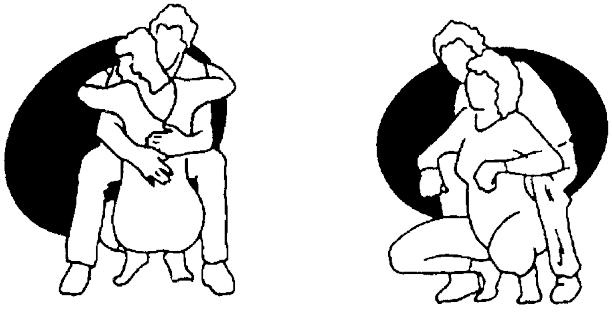
摇动骨盆时四肢着地跪下可以放松背部。



侧躺有助您休息。在大腿下方垫一个枕头，您将得到最佳休息。



在分娩中随时蹲下可以扩大骨盆，帮助宝宝向下移动。



分娩时怎样使自己更舒适？
(What can I do for my comfort when I am in labour?)

宫缩疼痛是正常现象。下列方法可以帮助您在分娩期间感觉更加舒适并应对疼痛。

活动
(Move)

- 尽量多走路或四处走动。您还可以跪在床上或蹲在床边。
- 频繁变换姿势，至少每 30 分钟一次。
- 侧躺与走路交替进行。站起来，轻轻摇动身体。
- 尝试大约每小时排一次尿。

按摩
(Massage)

- 请陪护人员抚摸您的背部。
- 轻柔地触摸、按摩或轻抚腹部、脸部、唇部、手臂、腿部或背部有助于减少紧张感，帮助您放松。
- 用任何热或冷的物品接触皮肤也可以帮助缓解疼痛。例如，用冰块或冰袋接触大腿、会阴、背部、脚部，或者洗个热水澡。在脸上或颈部敷冷毛巾也能带来帮助。

放松
(Relax)

- 保持肌肉放松。慢慢呼吸有助于您感觉更加轻松。
- 观赏一幅美丽的图画或物体，或者回忆欢乐时光或美好的地方，让您的头脑忙碌起来。带一幅图画或其他物品进行观赏。
- 在两次宫缩之间尝试睡觉或放松。
- 听音乐。

呼吸
(Breathe)

- 一次处理一个宫缩。每次宫缩开始和结束时，通过鼻子深深地吸气，然后通过嘴巴呼气。宫缩过程中放松呼吸。
- 涂润唇膏、刷牙或含一块糖可帮助保持嘴巴湿润。
- 饮用果汁和水，进食易消化的食物，如吐司、布丁和水果，以补充能量。
- 陪护人员的鼓励可帮助您熬过强烈宫缩。

分娩时的呼吸
(Breathing in Labour)

- 按照自己舒服的方式进行呼吸。切记，不要屏住呼吸，这可能导致宝宝缺氧。
- 感觉到宫缩开始的疼痛时，做一次深深的“净化”呼吸。动作要领是，通过鼻子深深地吸气，然后通过嘴巴呼出。然后慢慢呼吸，就仿佛您在宫缩期间睡着了。
- 宫缩结束后，再做一次深深的清理呼吸，告别宫缩 - 通过鼻子吸气，然后通过嘴巴呼出。
- 随着宫缩越来越强烈，您可能会呼吸得更快。这属于正常情况。按照您最轻松的方式进行呼吸。
- 在子宫颈完全打开之前，您可能会感觉到推力。通过嘴巴快速呼吸（如喘气）有助于您防止推送，直到子宫颈完全打开。护士将帮助您进行这类呼吸。
- 在宝宝即将出生时，护理员可能会要求您喘气（快速呼吸）。这有助于放慢宝宝的出生速度，为阴道留下收缩时间。

分娩时的陪护人员
(Your Support Person in Labour)

- 分娩时，您的搭档或陪护人员可提供大量帮助。陪护人员将帮助您找到舒服的姿势，抚摸您的背部，提醒您在宫缩过程中保持呼吸并抚慰您。
- 如果您是第一次参与生产的陪护人员，您与产妇一起参加产前培训班将很有帮助。您将了解并练习不同姿势和放松措施，您和产妇可以讨论最适合她的方法。
- 如您开车带分娩中的产妇去医院，请确保车内时刻汽油充足，这样在关键时刻无需担心汽油不足的情况。

陪护人员建议：
(Tips for the support person:)

- 穿着舒适的衣物。多穿几层衣服，以便您可以待在舒适的温度里。
- 带上可供饮用的水或果汁，以及一些高能量零食（奶酪、饼干、水果、坚果、三明治）。
- 带上您的牙刷和牙膏。分娩中的产妇对气味非常敏感！
- 带上杂志或书。分娩中，当产妇正在休息或无需帮助时，时间会过得很慢。
- 根据情况安排休息。如果您可以坐下来帮助她或抚摸她的背部，请帮忙。

陪护人员须知：

- 请不要介意产妇在分娩期间对您说的任何话语。分娩的疼痛和压力可能导致产妇向距离最近的人撒气，这样会使她感觉安全。
- 请听从她的指示。当她安静时，您应提供安静的支持。您在分娩早期阶段提供的帮助在宫缩越来越强烈时可能毫无用处，您可能需要尝试其他方法。
- 您可以对产妇说“您做得太棒了”、“好样的”或“和我一起呼吸”，以鼓励产妇。您可能需要多次重复同样的话，因为她的注意力集中在分娩上，可能无法听见或记住您说的内容。
- 在两次宫缩间隙，提醒她伸展、转动肩膀或用其他方法摆脱紧张。她也可以喝一些水或果汁。
- 可以请求帮助。分娩可能短促而剧烈，也可能持久而耗时，您有时可能会觉得无助。请咨询您的护士。您和分娩中的产妇都需要安心，相信一切都很顺利。

分娩期间的镇痛药物
(Pain Medicine During Labour)

每位女性感受到的分娩疼痛都不一样。对于许多女性而言，本书中的安抚技巧可以起到很好的效果。有时也需要镇痛药物。您可以选择下列镇痛药物：

安桃乐气体
(Entonox)

- 也称为“笑气”。
- 您通过戴面罩的方法吸入气体，这样您可以控制吸入的量。
- 在宫缩期间使用。在两次宫缩间隙，呼吸普通空气。
- 有助于减轻阵痛，但不会使其完全消失。

麻醉剂
(Narcotics)

- 包括杜冷丁 (Demerol®)、吗啡或芬太尼 (Fentanyl®) 等镇痛药物。
- 可通过针筒注射的方法进入静脉或肌肉。
- 减轻分娩宫缩的疼痛。
- 可持续 1 至 3 小时。
- 可使您感觉昏昏欲睡或不舒服。
- 有时会使宝宝昏昏欲睡，且喂食速度放慢。

硬膜外麻醉
(Epidural anesthesia)

- 药物可以“冻结”您的腹部，使您不会感觉到太多疼痛，但您仍保持清醒和警觉。
- 在脊柱骨之间的空间内放入小试管。然后通过该试管释药。
- 在 2 至 3 次宫缩之后，您会注意到疼痛减轻。
- 在进行硬膜外麻醉之前，医生将告知您相关风险以及可能的罕见并发症。

分娩时的医疗程序
(Medical Procedures in Labour)

在分娩和生产期间，您可能需要医疗程序来帮助您或宝宝。询问护理员您为什么需要该程序。

催产
(Induction)

虽然许多女性是自然分娩，但有时也会因医学原因而开始分娩。如果出现下列情况，可能需要催产：

- 超出宝宝预产期已经 1 至 2 周
- 宝宝生长状况不太好
- 羊水囊破裂，但 24 小时内未开始宫缩
- 宝宝存在问题
- 您有某些健康问题，如高血压、糖尿病或者子宫感染。

可以通过使胎膜破裂或通过静脉注射给药或将药物放入阴道的方式进行催产。

IV（静脉注射）
(IV (intravenous))

一些分娩中的产妇需要额外液体。这些可以通过静脉注射的方式提供。静脉注射是指将非常细的针管插入手或小臂的静脉内。也可以通过静脉注射给药（抗生素或镇痛药物）。

会阴切开术
(Episiotomy)

会阴切开术是指在阴道口开一个小口，使其张大。并非所有女性都需要这样做。如果宝宝需要快速出生，这可能会在分娩即将结束时进行。首先会给药以冷冻麻醉该部位。

产钳
(Forceps)

如果宝宝出现困难，产钳可以加速分娩。它可帮助宝宝转弯并向下移动到产道。这些类似勺子的器具会轻轻放在宝宝头部两侧。

真空吸引
(Vacuum extraction)

真空吸引器是指将小吸盘放在宝宝头皮上。当您用力时，医生会借助吸力帮助宝宝娩出。

真空吸引的作用：

- 在宝宝存在问题时加速娩出
- 在您产力不足时帮助分娩

剖腹产
(Cesarean Birth)

剖腹产是指经腹切开子宫取出宝宝的过程。剖腹产有时是计划好的方案，有时则用作急救方案。

我为什么需要剖腹产？
(Why would I need to have a cesarean birth?)

如果出现下列情况，您可能需要剖腹产：

- 宝宝存在问题
- 胎位异常，不适宜阴式分娩（例如：胎儿臀位或横位，而非头位）
- 脐带或胎盘出现问题
- 胎儿较大，很难通过骨盆用力将其娩出
- 您患有活跃疱疹病毒感染

如何为计划好的剖腹产做准备？
(How do I get ready for a planned cesarean birth?)

医生办公室将与医院预订您的剖腹产。

- 您在预订的手术当日前往医院。
- 手术前一天晚上，午夜之后不得进食进水。
- 在去医院之前洗个澡。

当我到达医院后，应该怎么做？
(What happens when I get to the hospital?)

护士将对您进行以下程序，为手术做准备：

- 确保已经验血
- 量血压、脉搏、体温和宝宝的心率
- 在您的膀胱内插入导管（细橡胶管）
- 开始静脉注射

在手术室：

- 您将躺在稍微向左倾斜的桌子上
- 将监测您的血压和心率
- 将清洗您的腹部和大腿，并盖上无菌布，只露出腹部的一小块区域

可以使用的两种麻醉类型：

- 硬膜外麻醉或脊椎麻醉（“冻结”您的腹部）：您仍保持清醒和警觉
- 全身麻醉：在宝宝娩出过程中，您处于熟睡状态

剖腹产后会出现什么情况？
(What happens after my cesarean birth?)

- 手术部位将有些疼痛。一定要服用镇痛药物。
- 可以开始母乳喂养。护士将帮助您。
- 您可以先吃一点流食，然后食用固体食物。
- 您将进行静脉注射，直至您可以吞咽流食。
- 膀胱导管可能会停留数小时，帮助您排尿。
- 一些类型的缝合线可以被吸收。如果您的缝合线不属于此类型，或者如果您使用的是 U 形钉，护士将在医院或您家里将其取出。

如果是剖腹产，恢复正常可能需要更长时间。您可能会为宝宝的出生感到高兴，但是未按照您计划的方式进行分娩，您可能会感到伤心。

无论您是剖腹产还是阴式分娩，与其他人谈论您的分娩经历都可能会有所帮助。

备注

您的宝宝出生了

(Your Baby is Born)

您的宝宝出生了
(Your Baby is Born)

恭喜
(Congratulations)

宝宝姓名

_____

宝宝出生日期

_____

宝宝相关信息

体重：_____ 身长：_____

头 围：_____

出生时间：_____

医院：_____

在宝宝出生时助产的护理员

_____

_____

_____

分娩陪护人员

_____

_____

_____

致宝宝的信
(Letter to My Baby)

新生宝宝
(Your Newborn Baby)

体重
(Weight)

- 宝宝平均体重为 3400 克（7½ 磅）。在出生之后，宝宝的体重可能会立即减轻，然后在 14 天内恢复到出生体重。

身长
(Length)

- 宝宝平均身长为 46 到 56 厘米（18 到 22 英寸）。

头部
(Head)

- 相比身体其他部位，宝宝的头部非常大。有时，在阴式分娩后，头部为圆锥形。可能需要 6 周时间，头部才会变圆。您会感觉到宝宝头顶有一块柔软的区域。这是因为此处的颅骨尚未闭合。该柔软的区域将在数月后闭合。

肌肉控制
(Muscle control)

- 宝宝难以控制自己的头部和颈部。在抱宝宝时，您需要支撑他的头部和背部。

头发
(Hair)

- 宝宝出生时可能头发茂密，也可能头发稀少或者没有。宝宝的头发可能会在前几周内脱落，留下一些光秃部位。然后会长出新头发。
- 一些宝宝可能长有体毛，称为胎毛。胎毛是长在宝宝前额、耳朵和肩部的细小柔软毛发。这些体毛通常在宝宝 2 个月的时候脱落。

脸部
(Face)

- 宝宝的脸部看起来可能有点肿。这将随时间消失。

眼睛
(Eyes)

- 有些宝宝出生时眼睛乌黑。有些宝宝出生时眼睛为蓝色。随着时间的过去，宝宝的眼睛将变为永久的颜色。
- 宝宝的眼睛可能会斜视或看似游离。这是因为宝宝对眼睛的肌肉没有很好的控制。这是正常现象，将随着时间而改善。

皮肤
(Skin)

- 皮肤看起来松弛、皱巴巴的。
- 皮肤表面可能覆盖有乳脂，称为胎儿皮脂。胎儿皮脂会随时间消失。
- 在第一个月，新生儿皮疹非常常见。
- 一些宝宝会出现黑色或蓝色斑点，主要集中在背部或屁股。当小孩 5 岁时，这些斑点通常会淡化。

生殖器官
(Genitals)

- 宝宝的生殖器官看起来可能比较大而且有点肿。新生女婴可能会出现白色阴道分泌物，其中带有少量血迹。
- 如果宝宝接受割礼，阴茎可能会连续数天红肿。您将学习如何护理该部位。
- 如果宝宝没有接受割礼，请勿将包皮翻起来。只清洗您可以看见的地方。

腿部和脚部
(Legs and feet)

- 宝宝可能是弓形腿且脚向内拐。腿可能会连续数月保持弓形。

脐带
(Umbilical cord)

- 出生后，会将脐带夹紧随后剪断。宝宝的肚脐将留有残端。该残端将在大约 7 至 21 天后脱落。
- 在宝宝沐浴后让脐带干燥。
- 当脐带准备脱落时，少量出血是正常现象。

宝宝如何学习
(How Your Baby Learns)

在宝宝的一生中，您的影响最为重要。请和他一起学习发展。

视觉
(Seeing)

- 宝宝可以分辨光明与黑暗以及各种形状和图案的不同。
- 保持安静和专注时，他可以看到 20 至 25 厘米以外的物体。
- 宝宝喜欢看着脸部，可能会长时间观察对象。
- 最重要的是，当您微笑、大笑和说话时，宝宝会喜欢看着您的脸部。

听觉
(Hearing)

- 宝宝喜欢听音调变化的声音，如您的声音或轻音乐。如果您的声音听起来亲切和善，宝宝将感觉舒服、被疼爱。
- 与宝宝讲话或给宝宝读书是帮助他认字的第一步。

味觉和嗅觉
(Tasting and smelling)

- 宝宝有良好的嗅觉。
- 他们喜欢甜味液体，如母乳。

触觉
(Touching)

- 大多数宝宝喜欢被触摸、按摩和安抚。搂抱并不是在溺爱宝宝。爱的安抚将有助于他在成长过程中感到安全且自我感觉良好。

照顾宝宝
(Caring for Your Baby)

哭闹
(Crying)

哭闹正常吗？

哭闹是正常现象。所有宝宝都会哭，这从出生时就已开始。宝宝哭泣意味着他们：

- 需要睡觉
- 需要换尿布
- 饿了
- 需要被人抱
- 感觉不舒服

宝宝的以下情况是正常现象：

- 在大约 2 个月时哭闹最频繁
- 大约 3 至 4 个月时，哭闹的次数开始减少

我该如何安抚宝宝？

- 慢慢为宝宝喂食，经常帮他拍嗝。
- 尽量使宝宝感觉舒服。
- 动作轻柔。走路时抱着宝宝或轻轻摇动宝宝。
- 放一些轻音乐或其他令人放松的声音。
- 保持镇静，休息一下。

请记住...

- 保持镇静比让宝宝停止哭闹更加重要。
- 无论如何，都不要摇晃宝宝。
- 告诉所有照看宝宝的人，无论出于任何原因，绝对不能摇晃宝宝。

休息一下，不要摇晃。

安抚宝宝的其他方法...

_____

_____

_____

_____

_____

可以请求帮助
(It is okay to ask for help)

有时，宝宝哭闹会使您感觉无助或生气。保持镇静比让宝宝停止哭闹更加重要。

- 将宝宝放在安全的地方（如婴儿床），离开房间并关门。
- 提前计划 - 记下能够提供帮助的人员的电话号码。
- 确保宝宝的护理员了解如何安抚宝宝。
- 致电阿尔伯塔健康热线，咨询护士。

拍嗝
(Burping)

宝宝可能需要打嗝。在喂食期间或者喂食后，宝宝的肚子经常会有气体或气泡。支撑住宝宝的胸部和下巴。轻轻抚摸或轻拍宝宝的背部。

帮宝宝拍嗝

睡觉

在出生后 24 小时内，宝宝可能会非常困乏。到第二天或第三天，宝宝将更加清醒，可以喂更多次奶（一天大约 8 至 12 次）。

- **始终让宝宝平躺睡觉。**
- 在睡觉时改变宝宝的头部位置。长时间以一种姿势卧躺的宝宝最后可能在头部形成一块扁平区域。
- 经常改变活动物体和婴儿床的位置，避免宝宝始终朝一个方向看。
- 当宝宝清醒且有人看护时，使宝宝俯卧或侧卧。

一些宝宝每天会出现烦躁的时候。他们看起来很困，但却安静不下来。这经常发生在晚间。搂抱、轻轻摇动或与宝宝说话，表示出您的关心。

请参见第 115 页的“安全睡眠和婴儿猝死综合症 (SIDS)”。

沐浴
(Bathing)

宝宝不需要每天洗盆浴。只需每天轻轻清洗宝宝脸部、双手和屁股即可。

一些宝宝喜欢水，而一些宝宝则不喜欢。平静地与宝宝说话，告诉他一切安好。

保持安全：

- 在开始帮宝宝沐浴之前，将所有需要的东西放在容易够得着的地方。
- 洗澡水的温度应该温热。用手腕检测温度。
- 不要在洗澡水中使用矿物油。这将使宝宝皮肤光滑，无法安全抓稳。如果宝宝皮肤干燥，可在洗澡后涂抹少量矿物油。
- 乳液和粉状物质对宝宝的皮肤不好。

请记住...

- **洗澡时，绝对不可以将宝宝单独留下，一秒钟也不行。**

大便
(Bowel movements)

在最初 48 小时，宝宝会排出黑色粘性大便（称为胎便）。然后大便变为稍微有点绿的棕褐色。

48 小时后，宝宝大便的颜色和质地将取决于宝宝的食物。

- 对于**母乳喂养的**宝宝，大便通常带一些颗粒，呈黄色、稀疏、易于排出。
- 许多母乳喂养的宝宝在每次喂食后都会排便。
- 请参见第 102 页的“母乳喂养宝宝指导”图表。
- 对于配方奶喂养的宝宝，大便通常柔软、似糊状，呈棕褐色到淡黄色，易于排出。
- 一些配方奶喂养的宝宝在每次喂食后都会排便。
- 当母乳喂养的宝宝和配方奶喂养的宝宝长到 1 至 2 个月大时，他们的排便可能不一样多。此时的大便依然应该稀软、易于排出。

宝宝的活动
(Your Baby's Movements)

- 宝宝的大多数活动（如吮吸、抓取和站立不动）都是条件反射。您可以在前几个月和宝宝一起玩耍，从而帮助发展宝宝的活动技能。
- 尝试不同活动，如捉迷藏、按摩、用不同姿势抱宝宝和轻轻摇动宝宝。
- 宝宝每天需要趴一段时间，以防止头部扁平，并帮助增强背部和颈部肌肉。最初时每次只进行几分钟。您可以躺在地板上，面对宝宝和他玩耍，从而提供帮助。

衣物
(Clothing)

宝宝很容易感到热。宝宝穿的衣服数量应该和您所穿的衣服数量基本相同。

夏天外出

- 宝宝的皮肤可能会被太阳晒伤。
- 切勿使阳光直射宝宝，因为在前 6 个月您不能对宝宝使用防晒霜。

冬天外出

- 宝宝穿的衣服应该比您所穿的衣服多一层。
- 盖好宝宝的头部、双手和双脚，作为保护。

洗衣

以下方法可以避免皮疹：

- 用温和的香皂清洗所有全新和用过的宝宝衣物
- 不要使用芳香织物柔软剂
- 将宝宝的衣物清洗两遍，或在最后一遍清洗时加入 125 毫升的醋

如果宝宝患有先天性疾病怎么办？
(What if my baby is born with a problem?)

我们都希望宝宝身体健康。但是，如果宝宝患有先天性健康疾病，我们希望他能够得到尽可能好的照顾。

新生儿重症病房 (Neonatal Intensive Care Unit, NICU) 的医生和护士均经过培训，可以照顾宝宝。

当您看到宝宝身处一个布满奇怪机器和设备的地方时，您可能会感到担心或难过。将您的感受告诉医院护士或社工。让护士知道您希望和宝宝在一起。如果有您的陪伴，能够听到您的声音或感觉到您的触摸，宝宝将感觉良好。您有权和宝宝待在一起。请护士或社工帮您度过该困难时期。

Simplified Chinese

最初几周可能发生的事情

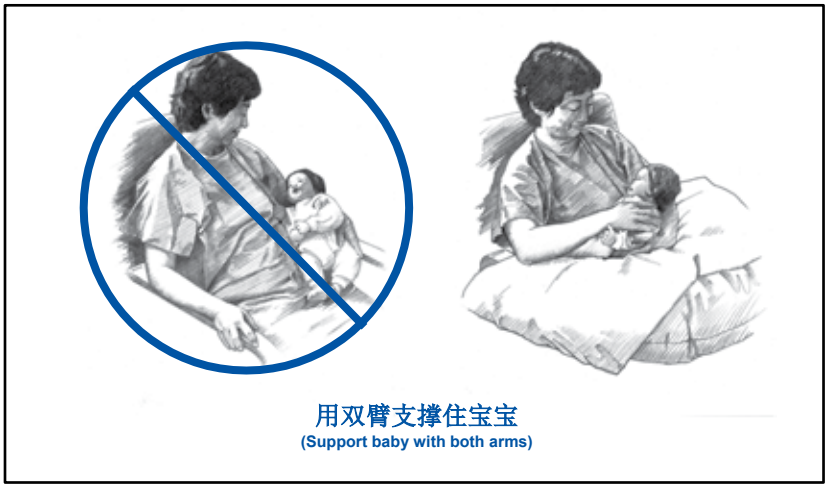
(What to Expect in Your First Few Weeks)

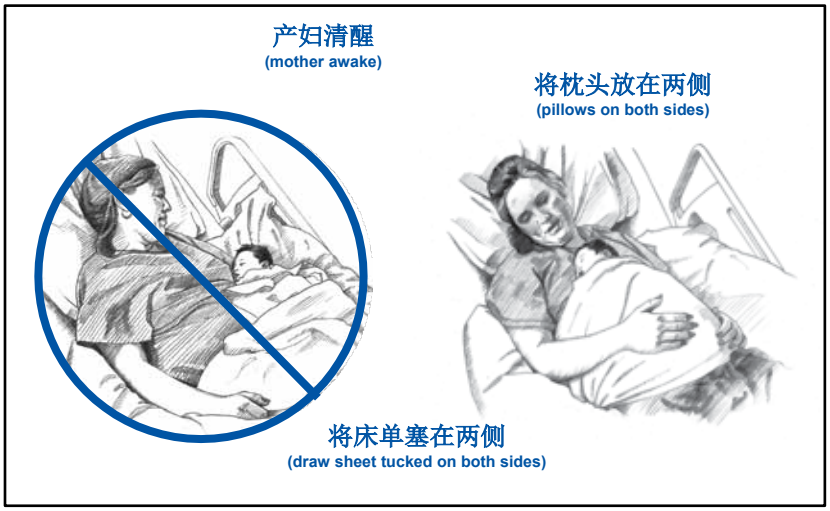
住院
(Your Hospital Stay)

宝宝出生后，您将在医院待大约 24 至 48 小时。如果您是剖腹产，将在医院待大约 3 天。

在医院期间的一些注意事项：

- 宝宝将和您一起待在病房内。这将有助于您了解宝宝，学习如何照顾他。
- 您的搭档可以来看您。宝宝的祖父母、兄弟姐妹可以短暂探视。
- 请朋友和家人将花和礼物带到您家。您可以在家中更好地欣赏它们。
- 为了保证宝宝安全，请尽量在扶手椅内喂食和搂抱。医院病床的宽度不足以容纳您和宝宝。





请护士为您展示如何安全地为宝宝喂食和搂抱宝宝。

公共保健护士
(The Public Health Nurse)

在您离开医院后 24 小时内，公共医院护士将打电话给您。护士将回答您的问题，并制定计划，来您家里探访或在诊所与您见面。

公共保健护士将：

- 对宝宝进行检查，采取宝宝的血液样本（如果需要）
- 探视您，为您拆线或取出 U 形钉（如果是剖腹产）
- 回答关于您的健康或宝宝健康的任何问题

照顾自己
(Looking After Yourself)

在宝宝出生后前几周，您需要大量休息。这可能很难，因为您正在了解宝宝，同时学习新知识！照顾好自己有助于您照顾宝宝。

请尝试在宝宝睡着时睡觉。如果您有其他孩子要照顾，有工作要完成，这可能比较困难。请搭档或朋友和家人帮忙。

身体变化
(Changes in Your Body)

- 宝宝出生后，阴道出血（类似月经）可能会持续长达 6 周。请使用卫生巾，而非卫生棉条，因为卫生棉条可引发感染。出血将减少并慢慢停止。如果出血严重，越来越多，或有臭味，请致电护理员。
- 如果由于会阴切开术或撕裂而产生缝合伤口，您可能会感觉疼痛。泡个温水坐浴可能会有所帮助。排尿（小便）或排便后，用温水倒在会阴处，以保持该部位干净。
- 宝宝出生后 3 天内您将迎来产后首次排便。请食用高纤维食物并大量饮水，这将有助于软化大便和顺畅排便。如果产后 5 天仍未排便，请联系您的护理员。
- 您的子宫将在产后几周内恢复至接近正常大小。您可能会在产后开始的几天里感觉腹部绞痛，这是因为您的子宫正在收缩回其正常大小。
- 您的情绪也可能因为激素水平的变化时常发生改变。偶尔的悲伤或是愤怒属正常现象。这种情绪很快就会消失。如果您仍然担心，请联系您的护理员或者公共保健护士。

我将于何时恢复月经周期？
(When will I have a period?)

- 每位产妇的情况各不相同。一些产妇在产后 2 个月内就恢复了月经周期，有些则稍晚一些。母乳喂养的产妇将在停止母乳喂养或是在给宝宝喂食配方奶或固体食物后才恢复月经周期。
- **在您恢复月经周期前您仍可能受孕。请采取避孕措施。请向您的护理员咨询相关的避孕信息。**

请与家人、朋友或者护理员沟通，帮助您适应生活中的所有变化。

感觉欠佳时怎么办？
(What if I am not feeling well?)

如果您在产后有任何疑问或者遇到任何问题，请联系您的护理员或者公共保健护士。

如果遇到任何以下问题，请立刻联系您的护理员：

- 发热超过 38 °C
- 在产后前三天，**1 小时内**浸润超过 **1 张卫生垫**
- 在产后前三天，**3 小时内**浸润超过 **1 张卫生垫**
- 排出尺寸大过鸡蛋的凝块
- 阴道出血并伴有异味
- 产后 5 天仍未排便
- 绞痛现象不消失
- 质硬且疼痛的乳房肿块
- 小便（排尿）疼痛和/或困难
- 感觉自己会伤害到宝宝或自己

产后忧郁
(Postpartum Blues)

许多新妈妈会感觉悲伤或很容易哭泣。产生这种感觉的原因是您体内的激素发生了改变。感觉劳累和生活中的所有改变也可能成为诱因。

- 产后忧郁可能会偶尔持续几小时，也可能持续数周。有时，只是跟支持的朋友聊两句就会很有帮助。
- 如果这种忧郁持续超过 2 周并且借助休息、睡眠或他人支持都无法好转，您可能患了产后抑郁症。
- 每一位新妈妈都可能患上产后抑郁症。产后抑郁症可发生在产后几周至一年或更久。

如有以下症状，请联系您的护理员、公共保健护士或阿尔伯塔健康热线：

- 感觉非常忧虑
- 感觉无助
- 感觉非常悲伤
- 对您的孩子没有感觉
- 感觉自己会伤害自己或宝宝
- 总想睡觉或完全无法入睡

寻求帮助
(Ask for Help)

您可能会发现，您将很少有时间做其他活动。您的孩子在生命最初的几个月需要占用您的全部注意力。这将是您的一段艰难时光。在您照看孩子时如果有其他人帮助做家务，将使您获得短暂休息并减轻疲累。

朋友、祖父母或其他母亲都是可能的援手。您可以请他们帮忙，使自己获得短暂休息。他们可以通过多种方式帮助您，如帮您购物、做清洁、洗衣服、做饭、抱孩子等等。

如果您实在无法应付，并且可能会伤害到宝宝，请将孩子放在安全的地方（例如婴儿床或地板上），然后离开房间。接着，您可以让自己冷静下来，理清思路，根据需要联系他人以寻求帮助。请尽快回到宝宝身边。

新妈妈小贴士

这段时间非常艰苦，但总会过去。

它将占用您所有的时间和精力。照看新生宝宝成长将是一段令人兴奋并且极富挑战的经历。请向支持的朋友求助。

健康饮食
(Healthy Eating)

无论您是用母乳还是配方奶喂养宝宝，健康饮食都非常重要，这将为您提供照顾自己和宝宝所需要的能量。

母乳喂养
(If you are breastfeeding)

- 减持均衡饮食，保持与怀孕期间相似的食量。请遵循加拿大食品指南以保证健康饮食。
- 您可能会非常口渴，请补充大量水分，如牛奶、果汁、汤羹或水。坐下给宝宝喂奶时，在自己身边放杯水。
- 在哺乳期间您不需要有任何饮食禁忌。如果您的家庭成员有任何过敏史，请与您的护理员协商对策。
- 如果宝宝情绪易怒，请中断含咖啡因的饮食。咖啡、茶、可乐、巧克力和一些药物中含有咖啡因。

配方奶喂养
(If you are bottle feeding)

- 请遵循加拿大食品指南以保证健康饮食。
- 选择为非怀孕人士推荐的饮食数量和份量。

请记住...

新妈妈非常辛苦。您可能会因为太过劳累而感觉不到饥饿。但营养充足的饮食对确保您有足够的能量照看宝宝并保持健康十分重要。

养育宝宝
(Parenting)

养育宝宝是一项伟大而艰巨的任务。随着时间的推移和经验的积累，您会了解到宝宝需要什么，使自己感觉更舒服自在。请竭尽所能！

养育宝宝意味着您的生活会发生变化。您可能时而会感到沮丧、悲伤或愤怒。这些都很正常。

宝宝的所有基本需求完全依赖于您，例如：

- 食物
- 吮吸
- 取暖和触摸
- 肌肤亲密
- 疼惜和爱护
- 安全感
- 舒适的睡眠

依恋
(Attachment)

- 当宝宝信赖您能满足他的需求时，他将感觉到被爱和安全。这被称作安全型依恋。
- 通过触摸、摇动、交谈和微笑来表达您的爱，这将有助于宝宝的大脑发育。
- 早期的亲爱关系有助于塑造宝宝后期的学习和行为。

性生活
(Sexuality)

产后，您将经历生理和心理的多种变化。您要养育宝宝。您会非常繁忙、疲惫。这些都将影响您的性欲。

您的身体需要时间从怀孕及分娩的改变中恢复。当身体恢复正常并已做好准备时，您将可以重新开始两性关系。一些伴侣在最初几个月会缺乏性兴趣。您需要跟自己的伴侣或另一方交流您的感觉。

可通过以下方式开始交流：

- *“我最近感觉...”*
- *“有些事情我在想...”*
- *“你觉得...”*

可能会发生一些正常的身体变化：

- 您的阴道会干涩。您可以在性交时使用水基润滑剂（例如 K-Y Jelly®）。
- 由于生产，您可能会感觉疼痛或不适。请保持耐心或尝试不同的体位。如果您没有性交的欲望，请享受拥抱和爱抚。
- 如果您在哺乳，您的乳房可能会比较敏感。您的乳房可能会在性交中和/或性高潮时分泌乳汁。

家庭暴力
(Family Violence)

怀孕和宝宝的降生会给您的生活带来巨大变化。对于一些人来说，这些变化可能引起冲突。有时冲突会导致虐待。

虐待是指任何控制他人行动的行为，例如：

- 挤撞、推搡、扇耳光、拳打
- 威胁伤害/杀害您、您的宝宝或家里的宠物
- 破坏您的东西
- 强迫您性交
- 不给您钱
- 欺骗或偷窃
- 对您“冷战”，冷言冷语
- 限制您与朋友和/或家人联系

虐待行为通常是个循环过程：

1. 建立紧张的阶段
   - 言语攻击
2. 第二个阶段
   - 身体伤害
3. 甜蜜阶段
   - 施虐者变得有爱心、友善并保证再也不会实施暴力

由于紧张关系逐渐恶化，再次循环这个过程，周而复始...

- 为您和宝宝制定安全计划：随身携带急救电话。
- 随时准备迅速离开：
  - 配一把自己的钥匙，把它交给朋友
  - 试着藏些钱
  - 留一些衣物和行李在朋友家
- 为宝宝制定安全计划
- 改变出行路线和日常规律
- 让他人知道您没有安全感
- 请联系避难所寻求更有用的安全建议（参见“社区资源”）
- 请将重要文件复制并存放在朋友家（如移民文件、护照和监护文件）

请记住...

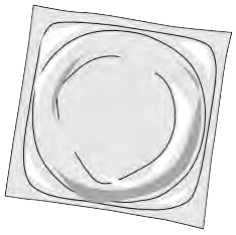
您不应该被虐待 - 这并不是您的错。任何形式的虐待都是违法的。

避孕
(Birth Control)

最好在宝宝出生之前就开始考虑避孕措施。重要须知：

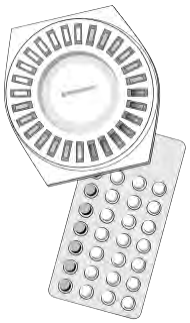
- 您在第一次月经周期之前就可能怀孕
- 仅靠母乳喂养无法防止怀孕
- 避孕措施能够帮助您在两次怀孕之间留出时间（如果不采取避孕措施，85% 的妇女会在 1 年内再次怀孕）
- 如果使用母乳喂养宝宝，应避免一些避孕措施
- 如果您的下一个宝宝在哥哥或姐姐出生后的 18 个月内出生，他可能会体重偏轻或早产

下方表格包含了避孕相关的一些基本资料。请向您的护士或医生寻求更多信息。

类型	*描述*	*特点*	*缺点*
避孕套 **(Condom)**  **男性** ◆ 85%-98% 有效 **女性** ◆ 79%-95% 有效	**男性** ◆ 用于覆盖勃起后男性阴茎的薄膜。 ◆ 它会阻止精子进入您体内。 **女性** ◆ 您放入阴道中的薄层塑料“套筒”。 ◆ 它能在精子进入您体内之前将其拦截。	◆ 在您生产后可立刻使用。 ◆ 可在哺乳期使用。 ◆ 可在药店购买。 ◆ 不需要处方。	◆ 应在每次性交时使用。 ◆ 男性避孕套可从计划生育或性健康诊所免费或低价获取。 ◆ 如果您的阴道干涩，可使用水基润滑剂辅助。 ◆ 避孕套必须妥善保存，远离热源和摩擦，以避免损坏。 ◆ 请不要同时使用男性避孕套和女性避孕套。

类型	描述	特点	缺点
杀精剂：泡沫或膜 **(Spermicides: Foam or Film)** ◆ 71%-82% 有效	◆ 杀精剂可以扼杀精子。杀精剂产品包括避孕泡沫或阴道避孕膜 (VCF)。 ◆ 杀精剂必须在每次性交前置入阴道。	◆ 可在药店购买。 ◆ 伴侣双方都感觉不到其存在。 ◆ 可在哺乳期使用。	◆ 可能会刺激您的阴道。可能会增加您感染 STI 或 HIV 的风险。 ◆ 与其他避孕措施（如避孕套）一起使用，效果最佳。 ◆ 不能预防 STI。
哺乳闭经法 (LAM) **(Lactation Amenorrhea Method (LAM))** ◆ 如果使用正确，可在产后前 6 个月获得 98% 的保护。	◆ LAM 是在母乳喂养期间可以使用的避孕方法。 ◆ 哺乳表示您的身体在制造乳汁。 ◆ 闭经表示您没有月经周期。 ◆ **您必须完全正确地运用这个方法，从而在哺乳期避免怀孕。**	◆ 简单。 ◆ 免费。 ◆ 不影响性交。 ◆ 无激素。	仅适用于以下情况： 1. 您的宝宝完全采用母乳喂养（除维生素、疫苗或药物外，无其他流食或固体食物），**并且** 2. 白天的哺乳间隔不超过 4 小时或夜间间隔不超过 6 小时，**并且** 3. 宝宝小于 6 个月，**并且** 4. 您没有恢复月经周期（月经周期指生产 2 个月后的任何分泌物或出血） ◆ 如果不满足以上**全部** 4 项，您需要采取其他避孕方法。 ◆ 不能预防 STI。

类型	描述	特点	缺点
紧急避孕 (EC) (Emergency Contraception (EC)) ◆ EC 也被称作“事后避孕药”、B 计划或后安锭。	◆ 该激素药片在无保护措施或避孕套破损的性交后 24 小时内服用效果最佳。 ◆ 可在无保护性交或避孕套破损后最长 120 小时（5 天）内服用 EC。 ◆ EC 不能阻止已经发生的怀孕。	◆ 可在药店购买。 ◆ 不需要处方。 ◆ 可在性健康或计划生育诊所低价购买。 ◆ 可在哺乳期使用。	◆ 不能预防怀孕。不能作为长久的避孕措施。 ◆ 如果您在宝宝出生 3 个月后进行了无保护性交，可以考虑 EC。 ◆ 不能预防 STI。
Depo Provera® **（“避孕针”）** (Depo Provera® (“The Shot”)) ◆ 97%-99.7% 有效	◆ （注射）一针孕酮。 ◆ 在手部或者臀部每 12 周注射一次。 ◆ 能够阻止排卵。 ◆ 使宫颈粘液增厚，精子无法进入子宫。 ◆ 如果采用母乳喂养，通常在生产 6 周后开始。 ◆ 如果未采用母乳喂养，可在产后立即开始。	◆ 简单。 ◆ 不影响性交。 ◆ 适合需要不含雌激素的避孕措施的妇女。 ◆ 可在哺乳期使用。	◆ 避孕针可能引起不规律或意外的出血。您可能会更经常出血或停止月经周期。 ◆ 大约一半妇女将在 1 年后停止月经周期。这对您的身体没有坏处。 ◆ 停用避孕针后，最多 1 年后，您的月经周期将恢复正常。 ◆ 您可能需要等待更久才能受孕。 ◆ 这可能会增加骨质疏松的风险。 ◆ 需要处方。 ◆ 不能预防 STI。

类型	描述	特点	缺点
复合型激素避孕药： **(Combined Hormonal Contraception (CHC))** **避孕药** **避孕贴** **避孕环**  ◆ 92%-99.7% 有效	◆ 这些避孕措施包含两种激素：雌激素和孕酮。 ◆ 这些激素会阻止排卵，使您无法受孕。 ◆ CHC 会减少您的乳汁产量。 ◆ 如果您**是**母乳喂养，请在生产 6 个月后再使用这些措施。 ◆ 如果您**不是**母乳喂养，您可以在生产大约 1 月后开始使用这些措施。请向医生咨询您的最佳时间。	◆ 简单。 ◆ 形式多样。 ◆ 药片请每日口服。 ◆ 避孕贴请每周贴在皮肤上。 ◆ 避孕环请每月放入您的阴道。 ◆ 不影响性交。 ◆ 可降低一些癌症的发病率。	◆ 该方法必须按指导使用。 如有以下症状，则不能使用 CHC： ◆ 高血压 ◆ 伴有视觉问题的周期性偏头疼史 ◆ 血栓史 ◆ 年龄超过 35 岁并吸烟 ◆ 需要处方。 ◆ 不能预防 STI。
永久避孕措施（绝育） **(Permanent Methods of Birth Control (Sterilization))** **输卵管结扎** ◆ 99.5% 有效 **输精管结扎** ◆ 99.9% 有效	**输卵管结扎** ◆ 一项关闭女性输卵管的手术。这将阻止精子和卵细胞结合。 **输精管结扎** ◆ 一项关闭精子到男性阴茎的传输导管的手术。	◆ 不影响性交或性欲。 ◆ 均属于阿尔伯塔医疗保健服务的承保范围。	◆ 所有手术均有出血或感染的风险。 ◆ 输精管结扎并不会立即起效。在精子测试确保手术有效前，请使用其他形式的避孕措施。 ◆ 这些是永久性的避孕方法。您必须确定自己不再想要宝宝。 ◆ 不能预防 STI。

类型	*描述*	*特点*	*缺点*
子宫内避孕器 (IUD) **(Intrauterine Device, IUD)** **左炔诺孕酮 IUD** ◆ 99.9% 有效 **含铜 IUD** ◆ 99.2%-99.4% 有效	◆ IUD 是一个很小、很软的“T”型塑料，其上拴有尼龙绳。您的医生会在您生产 6 周后将其植入您的子宫。 ◆ 它将阻止精子和卵细胞结合（受精作用）。还可以阻止受精卵在子宫内生长。 ◆ 存在 2 种 IUD。 ◆ 含铜 IUD 包裹有一层薄铜线。 ◆ 左炔诺孕酮 IUD 会释放少量孕酮。 ◆ 请向医生咨询植入 IUD 的恰当时机。	◆ 简单。 ◆ 不影响性交。 ◆ 可在原位保持 3 至 5 年。 ◆ 医疗保健提供者可以随时将其取出。 ◆ 可在哺乳期使用。	◆ IUD 可以在计划生育或性与生殖健康诊所低价获取。 ◆ 不能预防 STI。

备注

Simplified Chinese

宝宝的健康

(Your Baby's Health)

宝宝的健康
(Baby's Health)

母乳哺育
(Breastfeeding Your Baby)

母乳喂养对您和宝宝都很健康。生产后，当宝宝需要喂食时，您可以尽快为其哺乳。您为宝宝哺乳越多，您的乳汁分泌越旺盛。

如果您在酗酒或服用药物或呈 HIV 阳性，请向护理员咨询母乳喂养的相关信息。

宝宝饥饿的信号：

- 将手移动到嘴巴旁边。
- 用嘴发出啪啪的声音。
- 哭叫是饥饿的终极表现。
- 请尽量在饥饿（哭叫）之前哺乳宝宝。

请记住...

- **经常哺乳十分重要。您为宝宝哺乳越多，您的乳汁分泌越旺盛。**
- **如果用配方奶替代母乳喂养，您的乳汁分泌将会减少。**

侧卧姿势

交叉摇篮姿势

摇篮姿势

橄榄球或紧握姿势

如何放置宝宝
(Positioning Your Baby)

- 发生哭叫时，请先安抚您的宝宝。宝宝在安静、警醒的状态下最适宜哺乳。
- 打开宝宝的包裹。
- 您的舒适很重要。请尽量坐直坐高。伸长您的脊椎。用枕头和工具支撑好您的后背、手臂和脚部。
- 将宝宝置于与乳房齐平的高度。将宝宝靠近您的乳房，而不是乳房靠近宝宝。使用枕头、毛巾或卷毯。
- 确保宝宝面朝您，腹对腹，或脸对乳房。
- 抱住宝宝，使其躺在您的一侧，面朝您的乳房，蜷起靠近您的身体。
- 请用手臂支撑宝宝的身体。用手绕过宝宝的肩部在头底（耳后）支撑宝宝。
- 交叉摇篮姿势和橄榄球抱法通常在最初几周能够很好地正确固定宝宝。
- 左侧图片展示了哺乳时放置宝宝的不同方式。

固定宝宝
(Latching Your Baby)

在乳房下滑动手指以支撑乳房并使拇指与宝宝的嘴巴平行，使其远离您的乳晕（乳头周边的黑色区域）。您可能需要在哺乳全程支撑您的乳房。

图 1

图 2

图 3

图 4

图 1：

首先让宝宝的鼻子对准您的乳头。

图 2：

轻轻将乳头触碰宝宝的嘴唇。等待宝宝嘴巴张大，像打哈欠一样。

图 3：

稍稍将宝宝的头后仰，使下巴首先触碰乳房。

轻轻推动宝宝的肩膀（而非头部），使宝宝靠近乳房。在宝宝正确锁定乳房前可能需要多尝试几次。

图 4：

将宝宝的下巴凑近您的乳房。宝宝的鼻子只是触碰到您的乳房，以便宝宝呼吸顺畅。不要压到乳房上。

您将听到和看到吞咽。让宝宝自己决定哺乳时长。

版权许可：皇家版权 2004。英国卫生部出品

母乳喂养宝宝指导
(What to Expect When Breastfeeding Your Baby)

	每日母乳喂养次数 (Breastfeeds per day)	*每日湿尿布数量* (Wet diapers per day)	*每日脏尿布数量* (Dirty diapers per day)	*乳房变化* (Breast changes)
产后前 24 小时	不一而论。保持肌肤接触。如果宝宝不寻求哺乳，请每 3 小时哺乳一次。	至少一次。	至少一次。 色黑、粘稠。	通常柔软。
第 2 天	哺乳次数增加。即使宝宝不寻求哺乳，也要继续将其唤醒。	至少两次。	至少一到三次。 开始变为深绿色。	通常依然柔软，但会感觉涨满。
第 3 天	24 小时内，8 到 12 次或更多。	至少三张湿透的尿布。	至少一到三次。 从绿色变为黄色。	明显涨满和沉重。
第 4 天	24 小时内，8 到 12 次或更多。	至少四到五张湿透的尿布。	四张或更多。 变得松散、发黄，带一些颗粒。	涨满。哺乳后变柔软。 可能泌出乳汁。
*4 天后**	24 小时内，8 到 12 次或更多。	六张或更多湿透的尿布。	不一而论：至少四到五张。 粪便松散、带颗粒，容易便出。	乳汁溢出。 哺乳后乳房变软。

何时需要帮助？
(When should I get help?)

如果宝宝：

- 拒绝哺乳
- 只吮吸几口就昏昏入睡
- 24 小时内少于六张湿透的尿布（4 天后）
- 24 小时内少于三次黄色、带颗粒的排便（4 天后）
- 出现便秘
- 24 小时内哺乳少于 8 次（3 天后）
- 不愿醒来进食
- 2 周后未恢复至出生体重

如果您：

- 未感觉到乳房胀满（4 天后）
- 哺乳时未听到吞咽的声音（3 天后）
- 乳房质硬且疼痛，宝宝无法含住
- 乳头疼痛而得不到缓解
- 乳头破裂或出血
- 哺乳后乳头缩紧或“压扁”

如果用配方奶喂养宝宝，该怎么办？
(What if I am formula feeding my baby?)

母乳是宝宝的最佳奶源。婴儿配方奶是由牛乳加入宝宝所需营养物质制成。有些配方奶由大豆制成。请向护理员咨询对宝宝最安全、最适合的配方奶。

如果您决定使用配方奶：

请使用商用婴儿配方奶。有许多品牌供您选择。选择标有“含铁”标签的配方奶。

请务必仔细阅读配方标签。标签会告诉您：

- 配方奶的类型
- 是否添加铁元素
- 配方奶的冲调方法

多数品牌的配方奶体现为三种形式：

1. 奶粉型
- 未灭菌
- 请严格遵循指导冲调
- 使用奶粉勺并用凉开水冲调

2. 液体浓缩配方奶
- 使用等量的凉开水和等浓度的液体浓缩配方奶

3. 即食型、即用型
- 直接从罐中取用。请勿加水。
- 严格遵从标签指导。它们会告诉您如何冲调、使用和储存配方奶。如果配方奶使用不当，宝宝将可能生病。
- 使用玻璃瓶或不含 BPA（双酚-A）的奶瓶。BPA 是某些塑料中的一种成分，会伤害宝宝和儿童。

切记在用奶瓶喂宝宝的时候偎依和拥抱宝宝。宝宝将感觉到您的爱。

如果宝宝小于 4 个月：

1. 请在使用前对所有冲调和储存配方奶的器具进行灭菌。
2. 用开水煮 2 分钟再放凉。
3. 加入配方奶或液体浓缩奶。

您可能遇到的喂哺问题
(Questions You May Have about Feeding Your Baby)

1. *应该多久喂宝宝一次母乳或配方奶？*
(How long should I feed my baby breastmilk or formula?)

母乳喂养时可完全按照您和宝宝的意愿。如果不是母乳喂养，您应该给宝宝喂食配方奶到至少 9 个月大。

2. *如果要停止母乳喂养，该怎么办？*
(What if I breastfeed my baby and decide to stop?)

如果您要在宝宝 9 个月前停止母乳喂养（断奶），请使用加铁的婴儿配方奶替代。

3. *我可以自制配方奶吗？*
(Can I make homemade formula?)

不推荐使用自制的配方奶。它可能不会包含宝宝生长发育所需的全部营养成分。

4. *常规牛奶（如均脂奶或 2% 低脂奶）是否适用？*
(What about regular cow's milk like homo or 2%?)

可在宝宝 9 个月后喂食全牛奶（均脂奶）。宝宝需要均脂奶中的额外脂肪来保持健康。在宝宝 2 岁前请勿喂食低脂奶。

5. *宝宝何时需要添加辅食？*
(When will my baby need other food?)

宝宝在 6 个月时需要含铁的固体食物。过早给宝宝喂食谷类或宝宝食物不利于宝宝的夜间睡眠。在前 6 个月，母乳或配方奶可以提供宝宝需要的全部营养。如果宝宝早于预产期出生（早产儿）或存在健康问题，请向您的护理员咨询相关信息。

6. *如何补充维生素？*
(What about vitamins?)

宝宝需要补充维生素 D。请联系您的护理员了解相关信息。

7. *让宝宝喝光瓶中的所有配方奶是否有益？*
(Is it good to feed the baby all the formula I put in the bottle?)

让宝宝喝光瓶中的所有配方奶是“强迫喂食”。这将使宝宝焦虑。请让宝宝自行决定何时吃饱。请将瓶中未喝完的奶液倒掉。

8. *我如何知道宝宝是否已吃饱？*
(How will I know if my baby is getting enough food?)

如果宝宝每天更换 6 至 8 张湿尿布（4 天后），您将可以知道宝宝是否已吃饱。宝宝将增加体重，并在 14 天时恢复至出生体重。

9. *如果我无暇抱着宝宝，是否可以让他自己拿着奶瓶喝奶？*
(Can I leave my baby alone with a bottle if I am too busy to hold him?)

不可以。如果宝宝喝奶时您不悉心照顾，他可能会噎到自己。只有在您的陪伴下，才可以让宝宝喝奶。这还可能引起宝宝奶瓶龋齿。请勿将奶瓶留在宝宝的床上。

10. *如何预防宝宝奶瓶龋齿？*
(How do I prevent baby bottle tooth decay?)

请在宝宝睡前用奶瓶给他喂奶。请勿在睡觉时用奶瓶给宝宝喂奶。请勿在橡胶奶嘴上蘸蜂蜜或其他甜食。

11. *应该使用哪种类型的配方奶？*
(What type of formula should I use?)

推荐加铁配方奶，这有助于防止贫血（血铁低）。

12. *应该使用哪个品牌的配方奶？*
(What brand of formula should I use?)

配方奶有很多品牌。有些品牌的价格会便宜一些。您的护理员会帮助您选择合适的配方奶。

13. *是否需要给宝宝选择特殊的配方奶？*
(Do I need to give a special formula to my baby?)

如果宝宝有医学病史（如过敏），请使用特殊配方奶。仅在护理员明确告知时使用。

14. *是否可以更换使用的配方奶？*
(Is it okay to switch from one kind of formula to another?)

不可以。请首先与您的护理员确认。更换配方奶可能引起宝宝的胃肠不适。

15. *宝宝是否需要额外水分？*
(Will my baby need extra water?)

在前 6 个月，母乳或配方奶可以提供宝宝的全部健康需要。

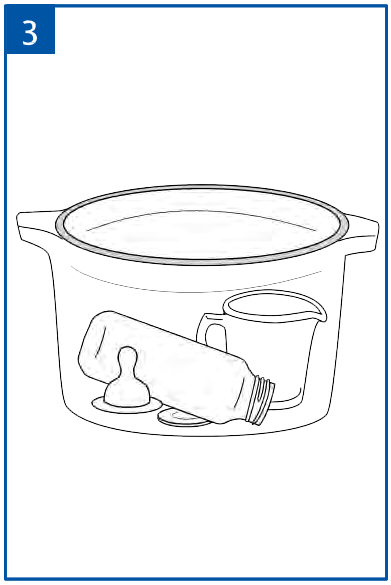
16. *是否可以增加或减少配方奶中指导的水分量？*
(Can I add more or less water to formula than the directions say?)

不可以。请严格遵照配方奶的指导冲调。如果配方奶使用不当，宝宝将可能生病。

如何使用婴儿配方奶
(How to Make Baby Formula)

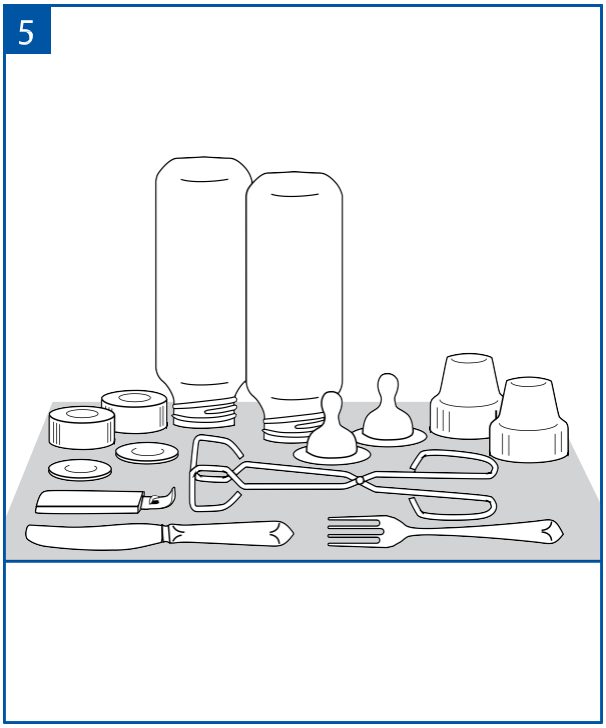
用肥皂洗手。

在含清洗剂的温水中清洗所有器具。将所有器具冲洗干净。



将所有器具放入大锅中。加水至没过器具。

给锅盖上盖子。煮两分钟。

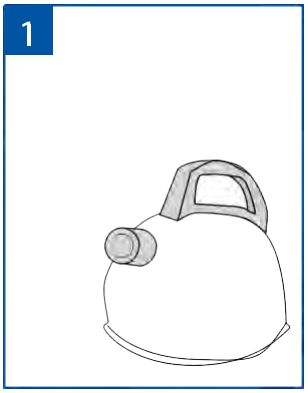


用钳子夹出器具。将器具放在干净的纸巾上。让其冷却。

配方奶插图的使用获得多伦多市公共卫生局的准许。

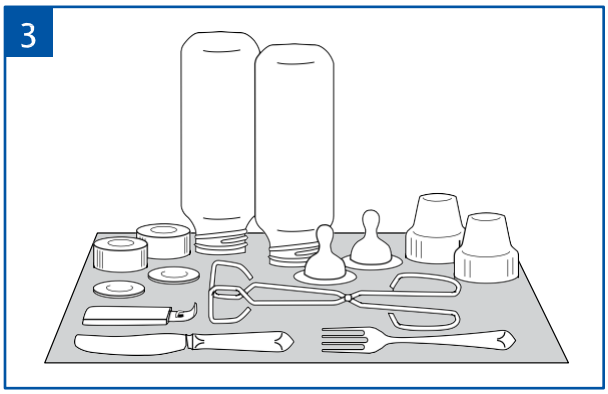
如何使用配方奶粉
(How to Make Powdered Formula)

注意：加拿大卫生部正在审查如何使用、准备和储存婴儿配方奶粉（2009 年 11 月）。请严格遵守生产商的说明。请立刻使用准备好的配方奶粉。

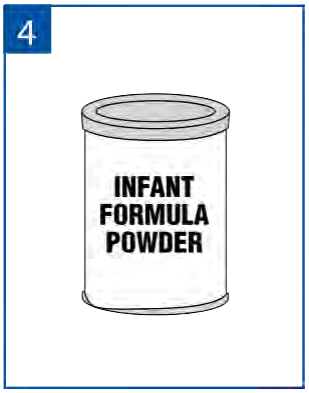


用开水煮 2 分钟。
冷却。

用肥皂洗手。

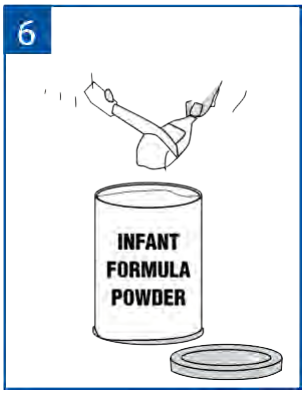


使用经过灭菌的器具。



阅读奶罐上的指导，找到配方奶和水的正确用量。

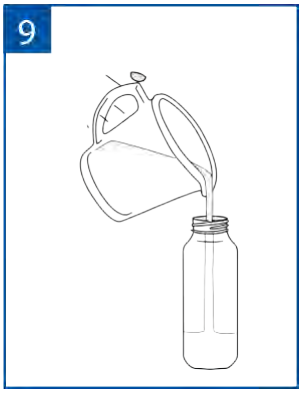
将水倒入经过灭菌的量杯中。



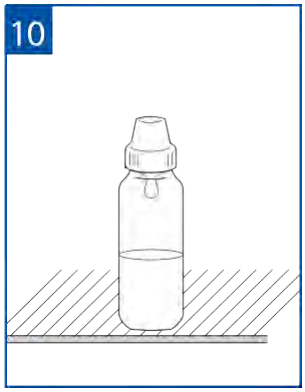
用勺子舀奶粉。并用刀子刮平。

按照指导添加正确数量的奶粉。

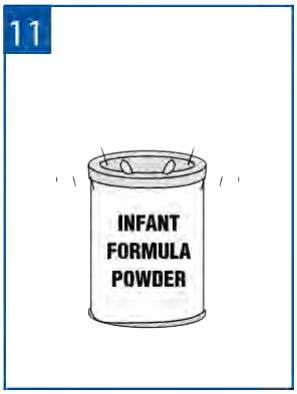
均匀混合。



将配方奶倒入奶瓶中。

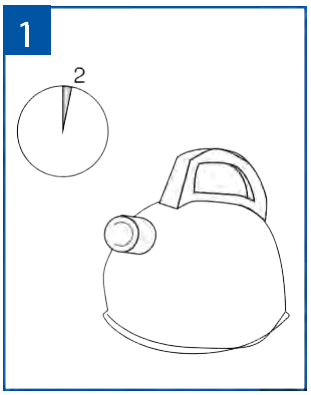


使用标签上的说明保存准备好的配方奶。请勿将准备好的奶瓶置于室温条件下。



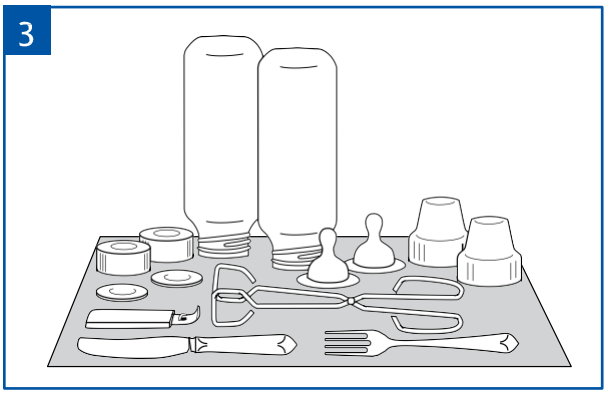
用塑胶盖将奶罐盖好。根据标签上的说明进行存放。

如何使用液体浓缩配方奶
(How to Make Liquid Concentrate Formula)



用开水煮 2 分钟。
冷却。

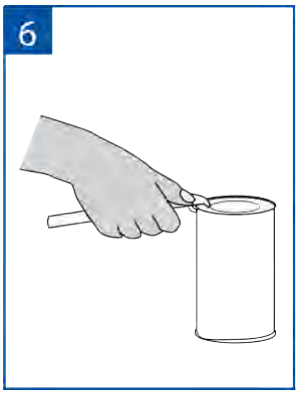
用肥皂洗手。



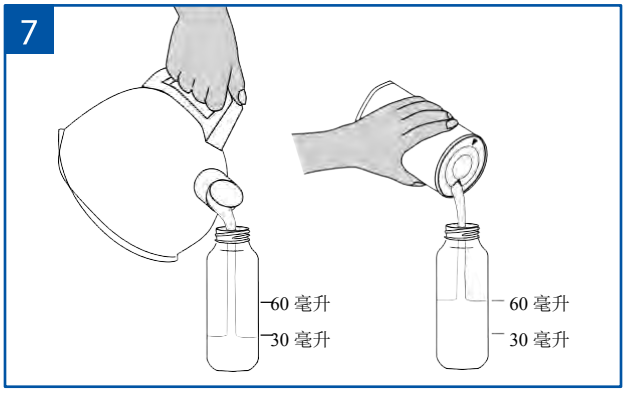
使用经过灭菌的器具。

用水清洗奶罐顶部。

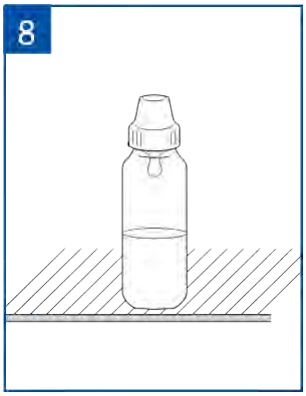
摇匀奶罐。



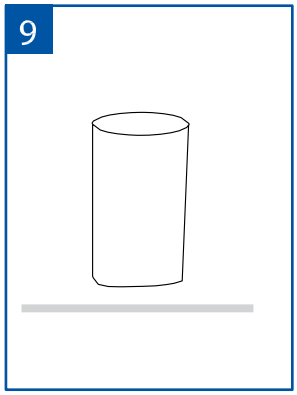
使用已灭菌的开罐器
打开奶罐。



向奶瓶中倒入等量的凉开水和配方奶。



立即使用配方奶或将奶瓶放
入冰箱冷藏。遵照标签上的
说明保存准备好的配方奶。
请勿将准备好的奶瓶置于
室温条件下。



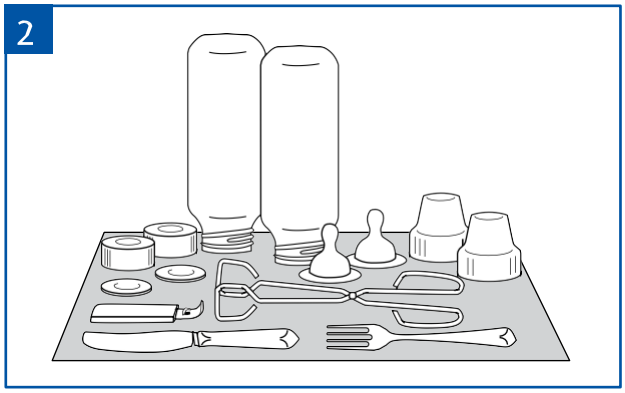
拧紧奶罐并冷冻保存。
请在生产商推荐的时间内
使用配方奶。

如何使用即食型配方奶
(How to Make Ready-To-Feed Formula)

1

用肥皂洗手。

2

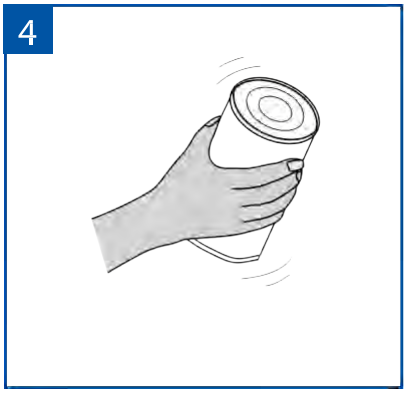


使用经过灭菌的器具。

3

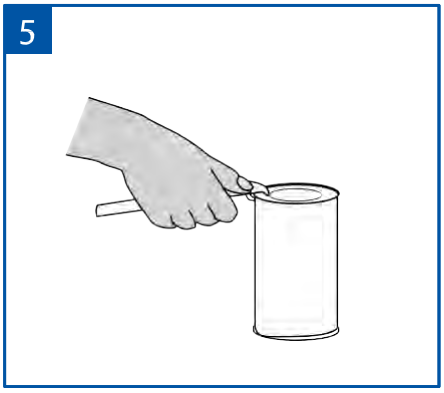
用水清洗奶罐顶部。

4



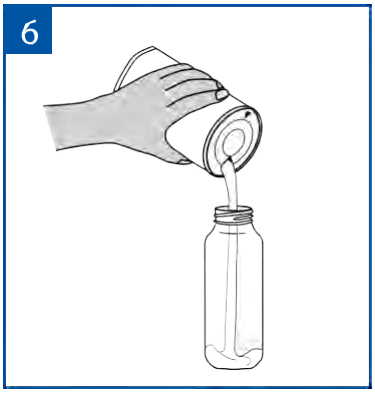
摇匀奶罐。

5



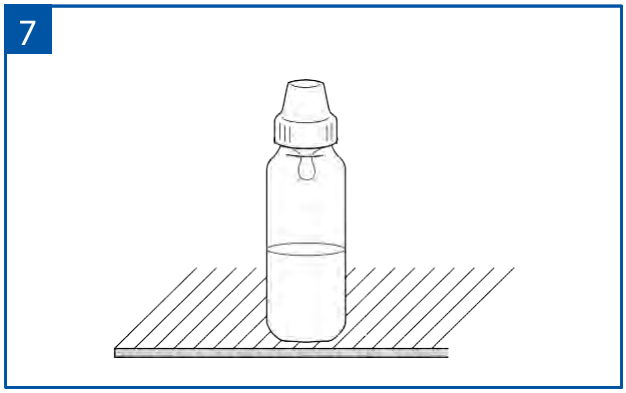
使用已灭菌的开罐器打开奶罐。

6



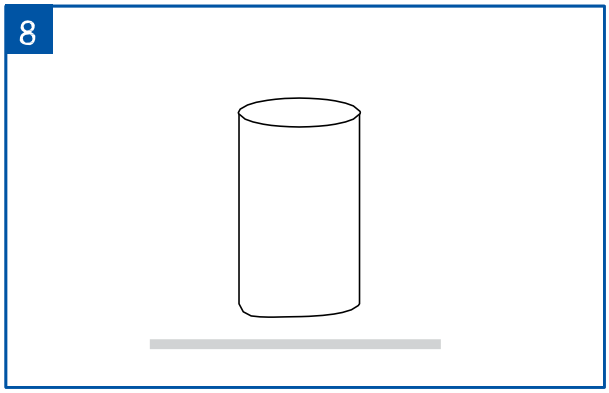
向每个奶瓶中倒入一次用量的配方奶。不要加水。

7



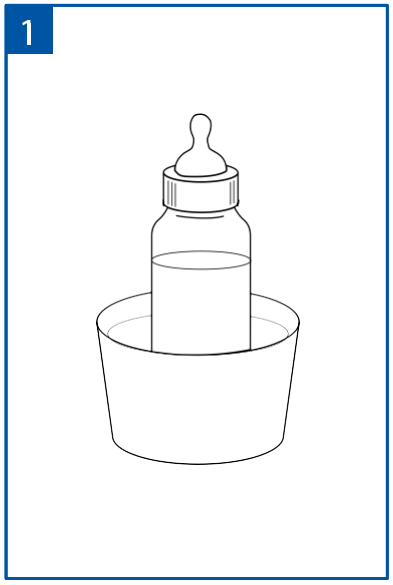
根据生产商的说明，立即使用配方奶或将其冷冻保存。请根据生产商推荐的时间冷冻保存配方奶。请勿将准备好的奶瓶置于室温条件下。

8



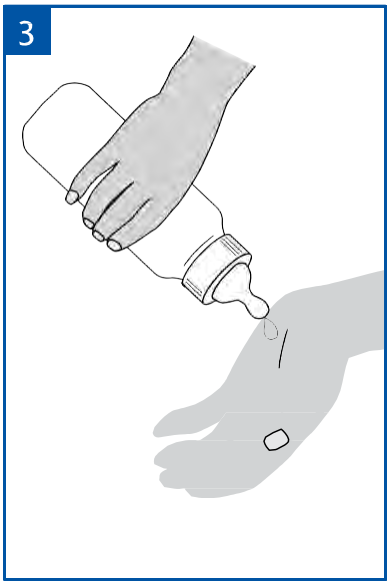
拧紧奶罐并冷冻保存。请在生产商推荐的时间内使用配方奶。

如何给宝宝喂食配方奶
(How to Feed Formula to a Baby)



在装有温水的碗中温热盛有配方奶的奶瓶。

摇匀奶瓶。



用您的手腕测试温度，确保配方奶温度合适。

保持奶瓶向上倾斜，使奶嘴充盈。根据需要为宝宝拍嗝。

请将宝宝在 2 小时内未喝完的奶液倒掉。

您可能遇到的有关宝宝的常见问题
(Common Concerns You May Have about Your Baby)

黄疸
(Jaundice)

出生后，宝宝有一些多余的红细胞。这些细胞经分解后，释放出胆红素。胆红素可能使宝宝的皮肤和巩膜（眼睛的白色部分）变黄（黄疸）。

- 大约一半的宝宝在 2 到 3 天时会出现此类黄疸。一些宝宝需要在特殊光线下治疗（光线疗法）来帮助降低胆红素水平。
- 有时，宝宝会在出生 24 小时内出现黄疸。此类黄疸通常是由于您和宝宝的血型不同所造成。宝宝可能需要光线疗法。

黄疸宝宝可能会嗜睡和食欲不振。

可通过以下方法减轻黄疸：

- 根据宝宝的需要尽可能长时间地为其哺乳，每次哺乳时喂食双侧乳房
- 产后 2 周左右，每 3 小时唤醒并哺乳宝宝

请记住...

- **即使哺乳良好，仍有大约一半宝宝会发生黄疸。**
- **如果担心宝宝发生黄疸或如果宝宝十分嗜睡和食欲不振，请立刻联系您的公共保健护士或医生。**

体温
(Temperature)

使用体温计给宝宝测量体温可以最准确得知宝宝的体温是否正常（不高不低）。
- 宝宝在 0 到 28 天的正常体温（腋下）是 36.5 °C 至 37.3 °C。

发烧意味着宝宝的身体正在对某些东西（如疾病）发生反应。发烧本身不会伤害宝宝。事实上，发烧是宝宝身体对抗感染的一种方式。

如果宝宝有以下症状，请用体温计给宝宝测量体温：
- 身体发烫或泛红
- 穿好衣服仍感觉冷
- 比平时更烦躁
- 貌似病了
- 食欲不振
- 比平时睡得更短或更长

如何使用体温计

- 使用口腔体温计（玻璃或数字）在腋下测量宝宝的体温。请勿测量宝宝的直肠（屁股）温度。耳温计不适用于新生儿。
- 记下体温及测量时间。
- 在给宝宝测量体温前解开宝宝的上衣 5 到 10 分钟。宝宝洗完澡至少 15 分钟后再测量体温。

温度换算表 - 华氏度到摄氏度

96.8 °F	36.0 °C	102.2 °F	39.0 °C
97.7 °F	36.5 °C	103.1 °F	39.5 °C
98.6 °F	37.0 °C	104.0 °F	40.0 °C
99.0 °F	37.2 °C	104.9 °F	40.5 °C
99.5 °F	37.5 °C	105.8 °F	41.0 °C
100.4 °F	38.0 °C	106.7 °F	41.5 °C
101.3 °F	38.5 °C	107.6 °F	42.0 °C

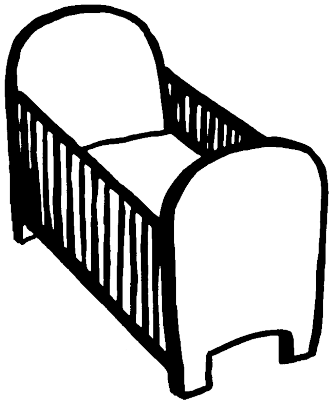
如果发生以下情况，请前往最近医院的急诊室：
(Go to the Emergency Department of the closest hospital right away if:)
- 宝宝呼吸困难
- 不足 3 个月的宝宝发烧超过 38 °C
- 不足 3 个月的宝宝体温低于 36.2 °C
- 宝宝貌似病了
- 宝宝发烧并出皮疹
- 您担心宝宝

当宝宝的体温低于或高于正常体温时，如果不确定该如何做，请随时联系阿尔伯塔健康热线。

宝宝安全
(Infant Safety)

以下是对前几周宝宝在家中的重要安全小贴士。随着宝宝的成长，请向公共保健护士咨询更多信息。

婴儿床和护栏
(Cribs and playpens)



- 1987 年以前制作的婴儿床不够安全。请勿使用没有日期的婴儿床。
- 遵照指导安装婴儿床。
- 床垫应该牢固并贴合紧密。如果床垫和婴儿床之间有两个指头的间隙，说明床垫太小了。
- 请勿放置枕头、定位装置、缓冲垫、棉被、羽绒被或玩具在婴儿床上。
- 请确保婴儿床远离手机绳或帷帘/窗帘绳等可能将宝宝缠住的物体。
- 请勿将带围嘴的宝宝放在婴儿床或护栏中。
- 始终将护栏可折叠的一面向上放置；如果向下放置，它会形成一个口袋，可能引起宝宝窒息。

儿童躺椅
(Baby lounger)

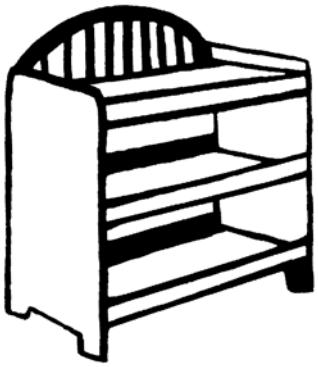
- 应具有宽阔结实的防滑底座。
- 必须具有安全带。
- 请勿将其放在桌子上 - 仅限在地板上使用。
- 切勿在汽车、卡车或火车内使用。

安抚奶嘴（橡皮奶嘴）
(Pacifiers (soothers))

在刚开始母乳喂养时不推荐使用安抚奶嘴。此时使用安抚奶嘴会减少乳汁供给，可能给学习母乳喂养带来困难。

- 请勿将安抚奶嘴系在宝宝的脖子或衣服上。
- 每 2 个月更换一次安抚奶嘴，出现橡皮头老化迹象时应及早更换。
- 确保奶头和安抚奶嘴的底部不会分开。
- 切勿在安抚奶嘴上涂抹蜂蜜、其他食物或甜味剂。
- 请勿将安抚奶嘴放入您的口中。

跌倒
(Falls)



- 请勿将宝宝独自留在交换工作台、沙发、床或购物车上。即使很小的宝宝也会翻滚、迅速移动，从而跌倒。
- 如果必须离开，即使时间很短，也请将宝宝安全地放在婴儿床内或将其带在身边。
- 切勿使用宝宝学步车。
- 在所有楼梯的顶部和底部使用检验合格的安全门。将楼梯顶部的门安装在墙上。

儿童汽车座椅
(Car seats)

- 法律规定，在乘坐汽车或卡车出行时，未满 6 岁或体重小于 40 磅（18 公斤）的儿童必须使用加拿大车辆安全标准 (Canadian Motor Vehicle Safety Standard, CMVSS) 检验合格的儿童汽车座椅。从医院接宝宝回家时，必须使用儿童汽车座椅。
- 参见第 116 和 117 页，了解安全座椅的更多知识。

安全睡眠和婴儿猝死综合症 (SIDS)
(Safe Sleep and SIDS (sudden infant death syndrome))

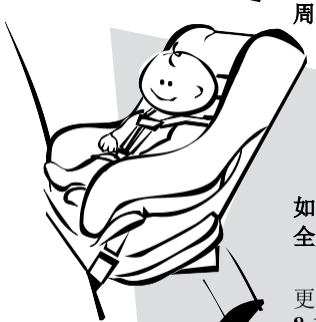
SIDS 是指不足 1 岁的健康宝宝突然意外死亡，通常发生在睡眠过程中。以下是一些帮助宝宝安全睡眠的简单事项。

- 加拿大儿科学会和阿尔伯塔省卫生服务局建议一岁前的宝宝在自己的婴儿床中保持躺卧睡姿。
- 请在宝宝的婴儿床中放置经加拿大标准协会 (CSA) 检验合格的牢固床垫，而不是柔软的铺盖物（如沙发、水床、豆袋或鸭绒被）。
- 在宝宝 6 个月前，请将婴儿床放置在您的房间（同一个房间）。
- 在成人床上无法保证 100% 安全睡眠环境。
- 夜间，您只需薄毯和温暖的卧垫即可为宝宝保暖。
- 请勿在宝宝的睡眠空间使用柔软材料，如枕头、棉被、被子、羊皮、毛绒玩具或缓冲垫。
- 请禁止在家吸烟。
- 儿童汽车座椅可以保障宝宝在旅行时的安全。到达目的地后，请不要让宝宝继续在安全座椅上睡觉。

进行
儿童安全座椅
YES 测试
面朝后

做一个明智的妈妈...

- 我的宝宝每次出行都使用儿童安全座椅。
- 在汽车移动时，儿童安全座椅的扶手已放下或处于旅行位置。
- 我已检查过安全座椅的所有召回信息。召回信息可在加拿大交通部获取，电话：1-800-333-0510，网站：www.tc.gc.ca/roadsafety（搜索儿童安全）。
- 我的宝宝将使用与其体重和身高吻合的儿童安全座椅，以面部朝后的安全姿势坐尽可能长的时间。
- **我的宝宝将一直使用面朝后的安全座椅，直到年满一周岁并且体重达到 22 磅（10 公斤）并且能够行走为止。**



如果无法对以上陈述回答“是”，请查阅儿童安全座椅的指导手册和您的汽车驾驶员操作手册。

更多相关信息请咨询阿尔伯塔健康热线：
8-1-1
或者，阿尔伯塔交通局：**780-427-8901**
阿尔伯塔免费电话：310-0000
或访问 **www.albertaseatbelts.ca/kids**

© (2011/06)

Alberta Health Services

What's holding you back?

进行 儿童安全座椅 YES 测试

面朝后

正确使用儿童安全座椅可以将宝宝在车祸中受伤或死亡的概率降低大约 75%。

宝宝依赖父母和护理员来确保每次安全出行，您可以做到！附录提供问题列表，将帮助您每次在车中安全安装儿童安全座椅，并正确扣好宝宝。

在您考虑车中宝宝的安全座椅时，请做“是”测试。推、拉、戳安全座椅，确保您已检查过所有应用在宝宝安全座椅上的配件。

完美开端 2015

面朝后安全座椅

请阅读您的汽车和安全座椅说明书。

年满 1 周岁并且重达 22 磅（10 公斤）并且能够行走之前

车中的宝宝必须坐在面朝后安全座椅上。**这是阿尔伯塔法律规定**。在年满一周岁并且体重超过 22 磅（10 公斤）并且能够行走之前，面朝后安全座椅是宝宝的最安全选择。

更多相关信息请咨询阿尔伯塔健康热线：

8-1-1

Alberta Health Services

What's holding you back?

606401 © Alberta Health Services, (2011/06)

备注

Simplified Chinese

社区资源

(Community Resources)

社区资源
(Community Resources)

社区资源
(Community Resources)

人人可用的 24 小时求助电话
(24-Hour Help for Everyone)

阿尔伯塔健康热线
卡尔加里的健康信息、护理建议和就医热线。
.....8-1-1

粤语专线 403-943-1556
普通话专线 403-943-1554
虐待儿童热线 1-800-387-5437
儿童庇护/危机托儿所 403-233-2273
社区电话 211
联系社区、团体和政府服务信息。
社区资源小组（木屋） 403-299-9699
困难中心 403-266-HELP (4357)
儿童帮助电话 1-800-668-6868
男性热线（困难中心） 403-266-HELP (4357)
父母帮助热线 1-888-727-5889
警察、火警或救护车 911
寻求警察帮助 403-266-1234
热线 - 家庭虐待和性虐待网络、性侵犯 .....（卡尔加里） 403-237-5888
..... 免费电话 1-877-237-5888

女性避难所
(Shelters for Women)

Awo Taan Healing Lodge（24 小时） 403-531-1972
卡尔加里女性紧急避难所（24 小时） 403-234-SAFE (7233)
.....或 403-232-8717
警察局长家庭电话 403-266-0707
Discovery House 防家暴组织.....403-670-0467

怀孕
(Pregnancy)

完美开端计划，阿尔伯塔省卫生服务局卡尔加里区分部 403-228-8221
一项针对低收入早育孕妇和适龄孕妇的计划。
围产期教育（针对“完美开端”客户的免费围产期课程） 403-955-1450
阿尔伯塔省卫生服务局卡尔加里区分部..... www.birthandbabies.com
怀孕、分娩和生产以及养育宝宝第一年的教育和准备。
卡尔加里怀孕护理中心 403-269-3111
24 小时帮助热线 403-269-3110

照顾和喂养宝宝
(Baby Care and Feeding)

社区卫生中心、公共保健护士

请联系阿尔伯塔健康热线，了解距您最近的社区卫生中心。

阿尔伯塔健康热线 8-1-1

提早开始，阿尔伯塔省卫生服务局卡尔加里区分部 403-244-8351

24 小时支持电话，针对不足 2 个月宝宝的家庭。

国际母乳协会 403-242-0277

关于母乳喂养妈妈的电话建议和团体。

内科母乳喂养诊所

Foothills 母乳喂养诊所 ..... 403-266-2622（按 1）

Lakeview 母乳喂养诊所 403-246-7076

避孕/性传播疾病 (STI)
(Birth Control/Sexually Transmitted Infections (STIs))

阿尔伯塔省卫生服务局卡尔加里区分部的计划生育诊所

欢迎所有需要特殊帮助的青年男女和其他年龄的人群。保密服务包括计划生育信息和低价供应、紧急避孕、妊娠试验和心理辅导，STI 测试和治疗，以及 HIV 测试。

市中心

Sheldon M. Chumir Health Centre, 5th Floor, 1213–4th St. SW 403-955-6500

南卡尔加里健康中心

31 Sunpark Plaza SE 403-943-9510

Sunridge

406, 2675–36th St. NE 403-944-7666

其他信息资源

性传播疾病诊所

Sheldon M. Chumir Health Centre, 5th Floor, 1213–4th St. SW 403-955-6700

STD/AIDS 信息热线（阿尔伯塔） 1-800-772-2437

社区资源中心
(Community Resource Centres)

BowWest 社区资源中心
7904–43rd Ave. NW 403-216-5348
Heart of the North East
2623–56th St. NE 403-293-5467
Inner City 社区资源中心
922–9th Ave. SE 403-536-6558
SE 社区资源中心
2734–76th Ave. SE 403-720-3322
North Central
520–78th Ave. NW 403-275-6666
North of McKnight
95 Falshire Dr. NE 403-293-0424
Ranchlands
14, 1840 Ranchlands Way NW 403-374-0448
西南社区资源中心
#42–2580 Southland Dr. SW 403-238-9222
Sunrise 热线
3303–17th Ave SE 403-204-8280
West Central 资源中心
3507A–17th Ave. SW ..... 403-543-0550 转 222

咨询服务
(Counselling Services)

卡尔加里咨询中心 403-265-4980
CARYA（卡尔加里家庭服务）黄金档 403-269-9888
困难中心 403-266-HELP (4357)
Eastside Family Centre（无需预约） 403-299-9696
Elbow River Healing Lodge 403-955-6600
Family Conflict Program (CIWA) 403-263-4414
Jewish Family Services 403-287-3510
Native Counselling Services 403-237-7850
南卡尔加里健康中心 403-943-9300

药物/酒精/吸烟
(Drugs/Alcohol/Smoking)

戒瘾服务：阿片依赖计划 403-297-5118
成年人戒瘾服务 403-297-3071
戒酒互助会（24 小时） 403-777-1212
Al-Anon 403-266-5850
Aventa 女性戒瘾治疗 403-245-9050
Calgary Alpha House Society 403-234-7388
本地人戒瘾服务协会 403-261-7921
育儿辅助计划 (PCAP) 403-508-6259
Renfrew 康复中心 403-297-3337
Safeworks & Needle Exchange Day 403-410-1180
Safeworks Van 403-850-3755
戒烟计划
请联系阿尔伯塔健康热线获取更多信息 8-1-1

Sunrise - 本地人戒瘾服务 403-261-7921

教育/就业
(Education/Employment)

阿尔伯塔商业与教育服务 403-232-8758
Athabasca 大学 1-800-788-9041
Bow Valley 学院 403-410-1400
Burns 纪念基金 403-234-9396
卡尔加里移民教育协会 403-235-3666
Chinook 学院 403-777-7200
人力资源部 1-800-206-7218
Louise Dean Centre 403-777-7630
Mount Royal 大学 403-440-6111
救世军 403-410-1111
学生财务委员会 403-297-6344
卡尔加里大学 403-220-5110

经济援助计划
(Financial Assistance Programs)

阿尔伯塔人力资源、阿尔伯塔就业和移民
服务中心，Fisher Park
100–6712 Fisher St. SE.....403-297-2020
卡尔加里东区办公室；Radisson Centre
525–28th St. SE.....403-297-1907
本地人服务办公室，10th & 10th 中心
1021–10th Ave. SW.....403-297-2094
One Executive Place
300–1816 Crowchild Trail NW.....403-297-7200
严重伤残保证入息金 (AISH).....403-297-8511
儿童福利金（加拿大税务局）.....1-800-387-1193
就业保险
Century Park Place, Harry Hays Building
270, 220–4th Ave. SE.....403-297-6344
Fisher Park Place II
100–6712 Fisher St. SE.....403-297-4024
Marlborough Mall
1502–515 Marlborough Way NE.....403-297-7570
强制基本保障计划.....403-310-0000，转 780-422-5555
失业帮助计划.....1-866-644-5135

食物资源
(Food Resources)

卡尔加里跨信仰食物银行协会 (CIFB)
儿童牛奶计划.....403-253-2059
食物求助热线.....403-253-2055
卡尔加里社区厨房计划 (Community Kitchen Program of Calgary).....403-275-0258
不同家庭在厨房一起计划和准备餐食。
优质蔬果箱 (Good Food Box).....403-538-3780
低廉的新鲜水果和蔬菜。
互助基督教协会 (Care Connect Christian Society).....403-264-2636
通过 CIFB 获取食物。
卡尔加里邻居热线 (NeighbourLink Calgary).....403-209-1930
紧急食盒和运送。
St. Vincent de Paul 协会.....403-250-0319
紧急食盒和运送。

移民服务机构
(Immigrant Serving Agencies)

卡尔加里天主教移民协会 (CCIS)
3rd Floor, 120–17th Ave. SW 403-262-2006
卡尔加里移民服务 (ISC)
Suite 1200, 910–7th Ave. SW 403-265-1120
卡尔加里移民女性协会 (CIWA) 403-263-4414
家庭冲突计划 (Family Conflict Program)
Suite 200, 138–4th Ave. SE 403-263-4414
卡尔加里新人门诺会中心 (Calgary Mennonite Centre for Newcomers)
Pacific Place Mall, 1010, 999–36th St. NE 403-569-3325

损伤预防/安全信息
(Injury Prevention/Safety Information)

儿童安全座椅（汽车座椅安全） .....
www.albertahealthservices.ca > 计划和服务 > 汽车座椅安全
加拿大卫生部产品安全信息（婴儿床、玩具等） 403-292-4677
..... 或 1-866-662-0666
..... 电子邮件：alberta.prodsafe@hc-sc.gov.ca

法律服务
(Legal Services)

卡尔加里法律指南 403-234-9266
低收入人群的首次预约免费。
Dial-A-Law 403-234-9022
预先录制的基础法律知识信息。
律师推荐服务 403-228-1722
免费的 30 分钟法律建议和律师推荐。
法律援助协会 403-297-2260
为被指控刑事犯罪和一些民事案件的人提供律师。费用依客户的收入而定。
学生法律援助 403-220-6637
来自法学院学生的免费法律建议。不涉及刑法。

育儿/压力/支持
(Parenting/Stress/Support)

心理健康指南 (Access Mental Health).....403-943-1500
关于心理健康公司和资源的指南。

Alex 社区健康中心 (The Alex Community Health Centre) 403-266-2622
服务包括：青年支持、危机咨询、老年健康、社区健康巴士、免费或低价的食物。

卡尔加里城市项目协会 (Calgary Urban Project Society, CUPS) 403-221-8780

医疗诊所 (Medical Clinic).....403-221-8790
提供免预约医疗诊所、牙医、足部保养、沐浴和家庭资源中心。

早育父母朋友计划 (Teen Parent Friend Program)

天主教家庭服务 (Catholic Family Service) 403-233-2360
志愿者为早育妈妈提供一对一关怀和支持。

儿童庇护所 - 危机热线 (Children's Cottage - Crisis Line).....403-233-2273
帮助遭遇危机、无力照顾孩子的家长。针对 8 岁以下儿童的紧急照护。

儿童热线 (Children's Link) 403-230-9158
为残疾儿童家长提供的资源信息。

社区资源小组 (Community Resource Team) 403-299-9699
为处于危机的任何人服务的 24 小时移动小组。

困难中心 (Distress Centre) 403-266-1605
针对儿童、青少年和成人的 24 小时电话帮助/信息和推荐。

家庭事务 (Families Matter) 403-205-5178
提供产后支持、育儿资源、课程和上门家庭支持。

Keeler drop-in, 4807 Fargo Ave. SE 403-777-8180

Louise Dean 社区扩展和家庭开始计划 (Community Outreach & Home Start Program) 403-777-7635
针对早育妈妈（16 到 24 岁）及其孩子（出生到 6 岁）的育儿支持团队和家访计划。

穆斯林家庭网络协会 (Muslim Families Network Society).....403-466-6367

CARYA（卡尔加里家庭服务）黄金档 (CARYA (Calgary Family Services) Prime Time) 403-269-9888

女性援助 (Women in Need).....403-255-5102

The Women's Centre 39-4th St NE.....403-264-1155

父母热线（育儿计划）
(Parent Links (Parenting Programs))

Awo Taan 家庭健康 (Awo Taan Family Wellness)
100, 1603–10th Ave. SW.....403-531-1880
卡尔加里土著居民 (Calgary Aboriginal)
19 Erinwoods Dr. SE.....403-240-4642
家庭荣耀父母热线 (Family Pride Parent Link)
3940–73rd St. NW（位于 Bowcroft Elementary School 内）.....403-288-1446
手拉手 (Hand in Hand)
2623–56th St. NE.....403-293-5467
中北地区家庭关系 (North Central Family Connections)
520–78th Ave. NW.....403-293-5467
基督教女青年协会父母热线长廊 (Parent Link Corridor YWCA)
320–5th Ave. SE.....403-232-1582

备注