Chinese

NHS

你们准备好为人父母了吗？

给新手爸妈的温馨提示、建议和支持

#ReadyforParenthood

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforparenthood

ROP53032 NHS Creative 2022

恭喜你成为新晋宝爸宝妈

初为父母彻底改变了我们的生活。这个过程既让我们内心无比快乐和激动，也让我们劳心劳力，极具挑战性。

我们的 **#ReadyforParenthood** 活动旨在支持新手爸妈和看护人。这里有许多信息和支持来帮助你和你的新生宝宝，请大胆寻求你需要的任何帮助。

#ReadyforParenthood

新生儿护理

如果你的宝宝早产（在37周以前）或身体不适，那么他们可能需要在新生儿病房得到照顾。宝宝住进新生儿护理病房可能让你感到担忧，但是你将得到所需的所有信息和支持。

你仍将参与照顾宝宝，并在专业帮助下给宝宝喂食、洗浴、换尿布和抱抱。这将有助于你们彼此建立情感纽带。

情感依恋

与你的宝宝建立起情感纽带需要时间。你可以从进行皮肤对皮肤的接触来开始了解他/她。花时间注意你的宝宝喜欢什么，并在喂养或换尿布时与他/她聊天，对于开始建立纽带都是好的。

抱着你的宝宝，进行眼神交流、微笑并对他/她说话，有助于让你的宝宝感到安全、与你相通，并将帮助建立你们之间的关系。

你的宝宝最爱与你在一起！

婴儿喂养

母乳喂养对母亲和婴儿都有很多益处。如果你在母乳喂养方面需要支持，请咨询你的助产士或健康随访员，或与你所在地区的母乳喂养互助小组取得联系。

如果你的宝宝约6个月大，可以头部稳定地保持坐姿，并且可以做到眼手口的协调，那么就可以引入辅食了。这个过程切不可操之过急。向你的健康随访员咨询。

更安全的睡觉方式

对你的宝宝来说最安全的睡觉方式是睡在有围栏的幼儿床/婴儿床或婴儿睡篮中，在结实平整的床垫上仰卧而睡。避免过热，这可能造成婴儿瘁死综合症（SIDS）。

有些父母选择与他们的宝宝睡一张床。与宝宝同睡一张床时，一定要知道如何确保安全。从Lullaby Trust上寻求专业建议并遵照更安全的睡觉建议。

婴儿哭闹

所有婴儿都会哭，有些婴儿会比其他婴儿哭得更多。哭泣是你的宝宝以自己的方式告诉你他/她需要你。他们可能饿了、累了、太热或太冷、要换尿布了，或者想要抱一抱。

不管你有多焦虑或沮丧，千万不能摇晃你的宝宝。如果需要帮助与支持，请找人倾诉。如果担心你的宝宝身体不适，请告诉你的全科医生或拨打NHS 111。

围产期心理健康

生孩子是人生的一件大事，自然会伴随着一系列的情绪。如果你感到情绪低落或抑郁，请告诉你的家人、朋友、助产士、健康随访员或全科医生。为你自己留些时间并继续做些你喜欢的事情。

如果你认为你的配偶有产后抑郁症，要鼓励她获得所需的帮助与治疗。

你可以通过分担一些压力——照顾你们的宝宝——来帮助她，并做些实事，如家务活。

配偶变得焦虑或抑郁也是常见的情况，因此，如果你感到情绪低落，请寻求帮助。

健康生活

我们为孩子提供的环境帮助塑造他/她的体验。试着健康饮食并经常锻炼，这将促进你孩子的养成健康的行为习惯。

体育活动能提高精力并有助于让你感觉舒适。这并不意味着要加入健身房。推婴儿车去商店或公园便是一个让自己活动起来的好办法。有些公园甚至设有免费的绿色健身房。

骨盆健康

你在生产后将有阴道出血。刚开始量大，你需要有超强吸水性的卫生巾。如果缝了针，请保持伤口清洁干燥，如有担忧，则告诉你的助产士、健康随访员或全科医生。

生完孩子后，在笑、咳嗽或突然移动时有少量尿液泄漏是非常常见的现象。骨盆底运动能够帮助你改善这个情况。如果你有骨盆痛或者漏尿，应当要求转物理治疗，帮助改善这一情况。

戒烟

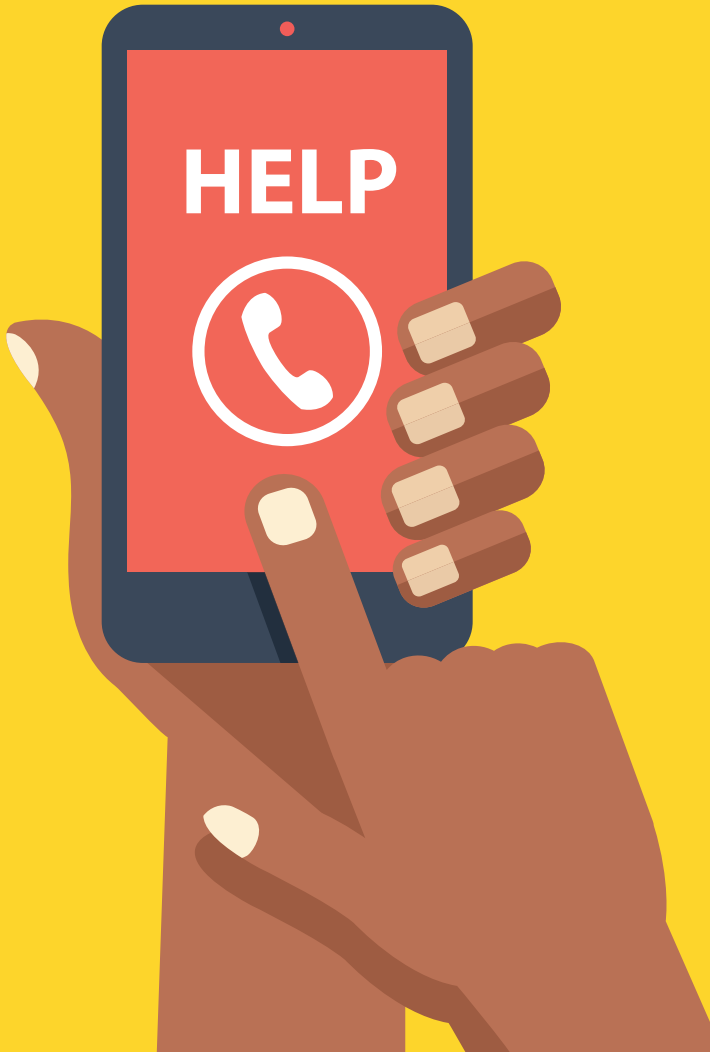
在婴儿出生后，吸烟仍然会损害他/她的健康。二手烟会增加婴儿瘁死综合症（SIDS）的可能性，而且你的宝宝更有可能在一岁以内因肺部问题或感染而需住院治疗。

戒烟会有难度，但永远不会太晚。与你的助产士、健康随访员或全科医生沟通，或者联系你所在地区的戒烟服务。

健康的伴侣关系

生孩子常常会使伴侣之间的关系紧张。尽可能为彼此腾出时间。 为彼此做些小事让对方感受到关心并觉得有参与感。

如果需要帮助与支持，请找人倾诉。你有许多方式可以联系伴侣关系心理咨询师，其中有些还是免费的。家庭冲突和虐待可能在生产后变得更糟。如果你直接处于危险之中，请寻求帮助和拨打999。



避孕与间隔怀孕

你最短可在生产后三周再次怀孕，即使是你在母乳喂养而且你的月经还未再次开始。

除非是你想要再次怀孕，否则产后的每次性生活（包括第一次在内）都必须使用某种避孕措施。如需更多信息，请咨询你的全科医生或联系你所在地区的计划生育诊所。

疫苗接种

婴儿及童年期疫苗接种将在你的宝宝出生后不久由你的全科医生免费提供。接种疫苗不仅是在保护你自己的宝宝，通过避免疾病的传　播，你也是在保护其他的婴儿和儿童。

接种过疫苗的人更不太可能得重症，获得疫苗接种机会时应该进行接种以预防疾病。

有用的链接

下面提供了一系列有用的资源，您可以从中寻找本宣传册所涵盖的任何主题的更多内容。

新生儿护理

- **bliss.org.uk**
- **tommys.org/premature-birth**
- **nhs.uk** (搜索 *premature babies*)

情感依恋

- **unicef.org.uk/babyfriendly**
- **bbc.co.uk/tiny-happy-people/bonding**
- **nhs.uk/start4life/baby** (点击 *baby moves)*

婴儿喂养

- **unicef.org.uk/babyfriendly**
- **nhs.uk** (搜索 *breastfeeding*)
- **nhs.uk/start4life/baby** (点击 *feeding your baby)*

更安全的睡觉方式

- **lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice**
- **unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources**
- **nhs.uk** (搜索 *SIDS*)

婴儿哭闹

- **iconcope.org**
- **cry-sis.org.uk**
- **nhs.uk** (搜索 *crying baby*)

围产期心理健康

- **tommys.org** (搜索 *postnatal depression*)
- **mind.org.uk** (搜索 *perinatal)*
- **nct.org.uk** (搜索 *perinatal depression*)

健康生活

- **nhs.uk/healthier-families**
- **nhs.uk/live-well**
- **nhs.uk** (搜索 *keeping fit*)

骨盆健康

- **nct.org.uk** (搜索 *pelvic floor*)
- **nhs.uk** (搜索 *post pregnancy)*
- **squeezyapp.com**

戒烟

- **nhs.uk/better-health/quit-smoking**
- **nhs.uk** (搜索 *breast feeding and smoking)*
- **lullabytrust.org.uk/smoking**

健康的伴侣关系

- **respectphoneline.org.uk**
- **relate.org.uk**
- **nationalDAhelpline.org.uk**

避孕与间隔怀孕

- **nhs.uk** (搜索 *contraception after baby)*
- **nhs.uk** (搜索 *planning baby)*
- **nhs.uk** (搜索 *planning another pregnancy)*

疫苗接种

- **nhs.uk** (搜索 *pregnancy and covid)*
- **nhs.uk/conditions/vaccinations**
- **nhs.uk/conditions/vaccinations/mmr-vaccine**

有关本次活动的更多信息以及查看更多资源，请访问：

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforparenthood

你们准备好为人父母了吗？

更多信息，请访问：

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforparenthood

有关为人父母的更多简短提示与技巧，请在你喜欢的社交媒体频道上搜索 **#ReadyforParenthood**。

由NHS东南地区妇产科团队为您提供，并得到一系列利益相关方的支持，包括以下地方妇产科及新生儿系统 (LMNS)：

- Buckinghamshire, Oxfordshire and Berkshire West LMNS
- Frimley Health LMNS
- Southampton, Hampshire, Isle of Wight and Portsmouth LMNS
- Kent and Medway LMNS
- Surrey Heartlands LMNS
- Sussex LMNS

#ReadyforParenthood

你准备好怀孕了吗？

你也许还会对我们的姊妹活动感兴趣：
你准备好怀孕了吗？

如需更多信息，请访问：
southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforpregnancy