

母亲与 新生儿 健康指南

关爱 NYC。一视同仁。
**NYC
HEALTH+
HOSPITALS**



保持联系。关注我们。

www.nychealthandhospitals.org

**NYC
HEALTH+
HOSPITALS**





祝贺您拥有了新宝宝！

感谢您对 NYC Health + Hospitals 医疗服务的信任。

与新生儿在一起的最初几周弥足珍贵，但也可能会让人感觉不知所措。分娩后，您的身体需要时间来恢复。在此期间，您可能会感到紧张、疲惫和睡眠不足，同时还要学习如何照顾您的新生儿。适应这些变化需要时间。

在 NYC Health + Hospitals，我们竭诚为您和您不断壮大的家庭提供支持。本指南旨在帮助您应对分娩后的最初几天，并解答新手父母经常提出的一些问题。如果您需要更多支持，请随时与您的医护团队联系。

可在以下网址在线获取其他语言版本：
nychealthandhospitals.org/BabyGuide

► FINDHELP 就在您身边！

请访问 www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org，输入邮政编码搜索您所在社区的资源，包括尿布银行和食品银行等。FindHelp 列出了纽约市超过 7000 个免费和低成本资源。

► 一对一支持

请咨询您的护理团队，他们会将您转介给我们的社区医疗工作者、社工或产妇护理中心项目 (Maternal Home) 团队。他们可以安排与您的一对一会面，帮助您了解 NYC Health + Hospitals、市政机构和社区组织提供的服务。

妈妈的产后护理

分娩对您和您的宝宝来说都是一件大事。您的身体经历了显著的变化，需要一段时间才能恢复“正常”。即使您之前有过生育经验，这次有了新的宝宝，情况也会有所不同。

休息与活动

- + 您的身体大约需要 6 到 8 周才能痊愈。在此期间，子宫会慢慢缩小到正常大小。最初几天，您可能会感到痉挛。轻度至中度痉挛有助于子宫收缩。
- + 尽可能多休息。尽量在宝宝睡觉的时候也小睡一会儿。
- + 至少两周内，不要抬举任何比宝宝更重的东西。
- + 不要进行任何让您呼吸困难或拉伤肌肉的活动。
- + 关于何时可以安全地恢复工作或进行体育锻炼，请咨询您的医生或助产士。

身体护理与卫生

- + 勤洗手，尤其是在更换宝宝的尿布或上完厕所后。
- + 产后最初两周内，只能淋浴，不能盆浴。医生会告诉您什么时候可以恢复盆浴。
- + 如果您正在哺乳，请注意不要在乳头上使用肥皂，因为肥皂会使皮肤干燥。



出血，以及阴道和会阴护理

- + 分娩后，无论是阴道分娩还是剖腹产，通常会出现以下情况：
 - 阴道出血会持续长达 6 周时间。
 - 阴道和会阴（阴道和肛门之间的区域）酸痛
 - 盆腔痉挛
- + 产后最初 24 小时内，阴道出血量通常较多，颜色呈鲜红色。产后两三天，出血会逐渐变成量较小的红棕色。之后，颜色会依次变为粉红色、棕褐色、黄色，最终变为透明色。
- + 在您的医疗服务提供方确认安全之前，请勿使用卫生棉条或阴道冲洗器。请使用卫生巾代替。

► 如果您出现以下情况，请联系医疗服务提供方：

- + 发烧。
- + 皮疹。
- + 呼吸困难或气短。
- + 阴道出血或分泌物有异味
- + 阴道出血量过多，一小时内浸透两片卫生巾。
- + 阴道排出大血块（高尔夫球大小）。
- + 排尿困难、排尿疼痛或排尿量比平时多。
- + 排便（大便）频率突然增加或减少。
- + 阴道撕裂处出现感染迹象，包括发红、肿胀、疼痛、液体或血液渗出、发热、流脓或有异味。
- + 阴道撕裂无法愈合。
- + 腿部发红或肿胀，触摸时感到疼痛或发热
- + 产后 12 周仍未恢复月经（且您没有母乳喂养史，也没有使用激素类避孕药）。
- + 停止母乳喂养 12 周后仍未恢复月经（且您没有使用激素类避孕药）。



乳房护理

- + 在乳房和腋下进行冷敷，以缓解肿胀。
- + 随时佩戴合适的支撑型胸罩。

► 如果您出现以下情况，请联系医疗服务提供方：

- + 任意一侧乳房出现发红、剧烈疼痛或肿块。

剖腹产切口护理

- + 剖腹产后，切口处少量渗出血液或透明液体是常见现象。
- + 更换绷带前后，洗手 20 秒。

► 如果出现以下情况，请联系医疗保健提供方：

- + 剖腹产切口出现感染迹象，如发红、肿胀、疼痛、液体或血液渗出、发热、流脓或有异味。

健康饮食和生活方式

- + 每天至少喝 8 杯水。
- + 每天食用高纤维食物，如豆类、糙米、全麦面包和谷物，以及水果和蔬菜。高纤维食物可预防或缓解便秘。
- + 不要饮酒。如果您正在进行母乳喂养或正在服用止痛药，这一点尤为重要。
- + 不要吸烟、吸电子烟或使用任何含有尼古丁或烟草的产品。



性行为

- + 产后 6 周内避免性生活，让身体有时间痊愈。
- + 如果您没有采取避孕措施，即使还没有来月经，也可能在分娩后很快怀孕。
- + 如果您近期没有怀孕计划，请咨询医生，选择最适合您的避孕方式。
- + 您打算再生一个孩子？为了降低您和宝宝出现健康问题的风险，建议您在下次怀孕前等待至少 18 个月。

产后子痫前期

产后子痫前期是一种与高血压相关的严重疾病，可能在分娩后最长六周内发生。

▶ 如果您出现以下任何一种警告信号，请拨打 911：

- + 呼吸困难或气短
- + 胸部疼痛
- + 癫痫发作或中风症状
- + 视物出现斑点或其他视力变化
- + 血压读数高于 140/90
- + 感觉恶心或呕吐
- + 手和脸肿胀
- + 严重头痛
- + 严重胃痛

▶ 不要等待症状自行消失。

▶ 请勿自行驾车前往医院。



产后就诊

妈妈们在分娩后应该进行以下就诊：

- + 3 天内：预约医生进行一次健康检查（可以采用远程医疗方式）。
- + 2 周内：预约医生检查伤口。
- + 2-8 周内：预约医生进行另一次健康检查（可以采用远程医疗方式）。

分娩后照顾好自己不仅仅是产后护理这么简单。如果您患有糖尿病或高血压等慢性病，去看初级治疗医生也很重要。您可以立即致电 **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** 进行预约，或者通过您的 MyChart 帐户在线预约。

分娩后，也要关注自己的情绪。

产后情绪低落

生完孩子后感到悲伤、压力很大或出现情绪波动是十分常见的。这被称为产后情绪低落。60-80% 的人在分娩后会出现这种情况，通常会在两周内自行消失。

产后抑郁症

产后抑郁症持续时间长于产后情绪低落，且感觉更强烈。如果您出现以下症状，则可能患有产后抑郁症：

- + 比以往更常哭泣
- + 食欲改变
- + 无法入睡或睡眠过多
- + 感觉到愤怒
- + 与亲人疏远
- + 感知麻木或与宝宝情感疏离
- + 担心会伤害到婴儿
- + 甚至当您的宝宝在睡觉时，也难以入睡



如果您患有产后抑郁症，可以寻求帮助。

- + 不要独自面对产后抑郁症。咨询医生，寻求专业的医疗协助。谈话疗法，如果需要可配合药物治疗，可以帮助您找回以前的状态。
- + 与您的伴侣、其他母亲、朋友和家人坦诚地交流您的感受。
- + 加入妈妈互助小组。
- + 找一位亲戚或密友，帮您照顾宝宝。
- + 在您的医生或其他初级医疗服务人员允许的情况下，尽快进行散步和锻炼。
- + 尽量不要担心不重要的任务——在照顾新生儿的同时，对自己的能力要保持现实的态度。

您需要立即获得帮助吗？

- + 如需通过电话或视频立即与医生交谈，请访问 [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc) 或致电 631-397-2273。
- + 通过致电、发送短信或聊天 (988) 的方式，访问 988 自杀与危机拯救热线 (988 Suicide & Crisis Lifeline)，该热线可让您全天 24 小时与训练有素的危机顾问进行沟通。他们可以为以下人士提供帮助：有自杀念头的人士、经历药物滥用困扰的人士、经历精神健康危机的人士，或存在其他情绪困扰的人士。如果您担心身边的人可能需要危机支持，也可以联系他们。

► 在以下情况下，请拨打 911 或前往急诊室：

- + 您出现了伤害自己或宝宝的想法。
- + 您感觉极度混乱。
- + 您听到或看到别人觉察不到的东西。



照顾您的宝宝

母乳喂养

- + 您宝宝的胃只有弹珠那么大。您给宝宝喂食的频率可能因人而异，但新生儿通常需要每隔几个小时喂一次。
- + 宝宝清楚自己需要多少母乳。他们通常会主动停止进食，例如在睡着时离开乳房或松开乳头。
- + 哺乳枕可以支撑宝宝的身体，让您在哺乳时姿势更舒适。
- + 均衡饮食和多喝水有助于分泌母乳。
- + 只需用温水清洁乳头即可。尽量减少使用可能刺激乳头的肥皂、洗发水等清洁用品。

需要帮助？

- 在医院，我们的护士和哺乳顾问会指导您如何调整宝宝的姿势，并确保宝宝正确衔乳。
- 请向您的护理团队咨询我们提供的母乳喂养课程，这些课程包括线下授课、在线课程、一对一指导和小团体辅导等形式。
- 如果您无法进行母乳喂养，或者需要额外的母乳喂养支持，请联系您的医疗服务提供方。



储存母乳

储存位置和储存温度			
母乳类型	台面	冰箱	冰柜
新鲜挤出或泵出的母乳	最长 4 小时	最长 4 天	6个月内
将先前冷冻的母乳解冻	1-2 小时	最长 24 小时	切勿将解冻后的母乳重新冷冻
喂奶后的剩余母乳（宝宝未喝完奶瓶中的母乳）	在宝宝吃完奶后 2 小时内用完		

安全睡眠

和宝宝同床睡觉并不安全，会增加宝宝受伤或死亡的风险。只需要注意以下几点，就能让宝宝安全、舒适地入睡：

- + 务必让宝宝始终保持仰卧睡姿。
- + 宝宝应睡在坚固而水平的表面上。
- + 确保宝宝的睡眠区域没有任何柔软物品，例如枕头、毯子、婴儿床围栏和玩具。
- + 在宝宝出生后的前六个月，建议让宝宝睡在您的卧室里，或者离您足够近，以便您在夜间可以听到宝宝的动静。
- + 入睡时不要让宝宝趴在您的胸前，也不要与宝宝一起睡在沙发、躺椅或摇椅上。



给宝宝洗澡

- + 始终用一只手扶着宝宝。
- + 在脐带脱落和愈合之前，用海绵给宝宝洗澡。
- + 大多数宝宝每周只需要洗 2 到 3 次澡。

给宝宝量体温

如果您认为宝宝可能生病了，请测量体温。不应给一岁以内的宝宝使用耳温计。

- + 将数字体温计置于宝宝腋窝中心，夹紧其手臂，保持至少 3 分钟或直到数字体温计发出提示音。
- + 正常体温在 97.7°F 到 99.6°F 之间。
 - 如果宝宝的体温低于 97.7°F，请将宝宝抱紧（皮肤紧贴皮肤）30 分钟。如果宝宝的体温仍然很低，请致电您的儿科医生。
 - 如果宝宝的体温为 100.4°F 或更高，请致电您的儿科医生。

脐带护理

- + 宝宝的脐带残端需要保持干燥直至脱落，这通常需要出生后 1 到 3 周的时间。
- + 请将宝宝尿布的前端向下折叠，使其不覆盖脐带残端。
- + 让脐带残端自行脱落。请勿自行拉脱脐带残端。

尿布疹

- + 通常情况下，通过简单的家庭护理即可消除尿布疹，例如：保持患处通风干燥，更频繁地更换尿布，以及使用氧化锌乳膏或软膏等。
- + 如果尿布疹在几天后没有改善，请致电您的儿科医生。可能需要使用处方药来治疗尿布疹。



与 HealthySteps 的婴幼儿专家会面

您有关于新生儿或育儿方面的问题吗？NYC Health + Hospitals 的儿科初级治疗部门提供婴幼儿专家服务，他们可以帮助您应对宝宝或幼儿的各种问题，包括：

- + 哭闹
- + 睡眠
- + 适应新的日常作息
- + 家庭关系
- + 家长辅导
- + 挑食
- + 发脾气
- + 早期识字计划

请新生儿的儿科初级治疗医生与 HealthySteps 专家交谈，以建立联系。

食物、经济援助和其他资源

您可以免费或以较低价格获得很多资源，例如食物、尿布、经济援助和法律援助等。资源包括：

食物

- + 食品银行可免费提供各种杂货，供您在家使用。如需查找您附近的食品银行，请访问 www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org。
- + 施粥厨房在社区中心提供免费餐点。如需查找您附近的施粥厨房，请访问 www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org。
- + 补充营养援助计划 (Supplemental Nutritional Assistance Program, SNAP) 为符合资格的家庭提供购买杂货所需的资金。请拨打 311，查找您附近的 SNAP 中心。

- + 妇女、婴儿和儿童特殊营养补充计划 (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) 为有 5 岁以下儿童的家庭提供资金，以供其购买杂货（包括配方奶粉），并提供营养咨询和母乳喂养支持。NYC Health + Hospitals 的多个地点都设有 WIC 服务点。请咨询您的护理团队以获得转介。

经济援助

- + NYC 免费报税服务为符合收入标准的纽约市民提供帮助，免费提供线下报税或在线报税服务。在报税季（1 月至 4 月），我们医院会参与全市报税工作，提供免费报税服务。请访问 nyc.gov/TaxPrep，了解更多信息。
- + 金融赋权中心提供免费的一对一财务咨询和指导服务，帮助您实现财务目标，包括管理资金、建立或改善信用、开设安全且手续费低廉的银行账户、制定减少债务或降低还款额的策略等等。请访问 nyc.gov/TalkMoney，了解更多信息。

婴儿用品：

- + 尿布银行会为母亲和婴儿提供免费尿布和其他必需品。如需查找附近的尿布银行，请访问 www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org。

住宿

- + 庇护所
NYC 为有孩子的家庭提供单独的庇护所。家庭接收庇护所全天候开放，地址在 151 East 151st Street, Bronx, NY。
- + 经济适用房
在 NYC Housing Connect 上在线申请。
- + 支持性住房
为被诊断患有心理健康或药物滥用问题的无家可归者提供支持性住房。我们的健康安居 (Housing for Health) 团队可以帮助符合条件的患者申请支持性住房。请咨询您的护理团队以获得推荐。



法律援助

- + 我们医院与纽约法律援助小组 (New York Legal Assistance Group, NYLAG) 旗下的 LegalHealth 合作，提供免费法律服务。请咨询您的护理团队以获得推荐。

家庭暴力

- + 热线：为家庭暴力和性别暴力幸存者提供帮助。如需获得服务，请致电 NYC 24 小时 HOPE 热线 1-800-621-HOPE (4673)，文本电话 (TTY)：866-604-5350，或在 on.nyc.gov/HotlineChat 上与权益保护工作人员聊天。
- + 家庭司法中心为遭受家庭暴力和性别暴力的人们提供免费且保密的援助，具体包括：即时安全计划、庇护援助、为您和您的孩子提供心理健康咨询、法律帮助，以及现场儿童保育服务。中心开放时间为周一至周五上午 9 点至下午 5 点。如需了解更多信息，请访问 www.nyc.gov/NYCHope。

发育迟缓

- + 针对 0-3 岁，在学习、玩耍、成长、说话或走路方面弱于同龄儿童的孩子，提供早期干预服务。该项目免费提供。请咨询您的护理团队以获得推荐。

Medicaid Managed Care 计划

如果您参加了 Medicaid Managed Care，并且在食物、交通或住房方面需要援助，您还可以联系纽约市的非营利组织：

- + Bronx: SOMOS 社区护理服务 (SOMOS Community Care)，833-766-6769
- + Manhattan, Brooklyn, 或 Queens: 公共卫生解决方案 (Public Health Solutions)，888-755-5045
- + Staten Island: 史坦顿岛执业提供者系统 (Staten Island Performing Provider System, SIPPS)，917-830-1140

