

母親與 新生嬰兒 健康指南

關愛 NYC。一視同仁。 **NYC
HEALTH+
HOSPITALS**



保持聯絡。追蹤我們。

www.nychealthandhospitals.org

**NYC
HEALTH+
HOSPITALS**



恭喜您喜獲新生兒！

感謝您信任 NYC Health + Hospitals 為您提供照護。

與新生兒相處的最初幾週非常珍貴，但有時也可能讓人感到不知所措。同時，您的身體正在從分娩中恢復，您可能感到緊張、疲憊並缺乏睡眠，同時也在學習如何照顧您的新生兒。適應需要時間。

在 NYC Health + Hospitals，我們會支持您與您日漸成長的家庭。本指南收錄新手家長常見問題，協助您處理分娩後最初幾天的照護事宜。若您需要額外協助，歡迎隨時聯絡您的照護團隊。

線上亦有本指南及其他語言版本，請見：
nychealthandhospitals.org/BabyGuide

► 尋找附近的 FINDHELP！

請至 www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org，輸入您的郵遞區號以查詢鄰近資源（例如尿布銀行、食物分發中心等）。FindHelp 在紐約市提供超過 7,000 筆免費或低費用資源的登錄資訊。

► 一對一支持服務

請向您的照護團隊索取轉介，連結至本院的社區健康工作者、社工或母嬰家庭項目 (Maternal Home) 團隊，他們可提供一對一會面並協助您使用 NYC Health + Hospitals、市政府機構及社區組織所提供的服務。

產後媽媽照護

生產對您與嬰兒來說都是重大的事件。您的身體已歷經重大變化，並且需要一些時間才能恢復「正常」。即使您之前生過孩子，新生兒的到來仍會帶來變化。

休息與活動

- + 您的身體大約需要 6 至 8 週的時間恢復。在此期間，子宮會逐漸縮小回到原來的大小。在最初幾天，您可能會感到腹部痙攣。輕度至中度的痙攣有助於子宮收縮。
- + 盡量多休息。當嬰兒睡著時，盡量小睡片刻。
- + 在至少兩週內，請勿提起比嬰兒更重的物品。
- + 避免任何使您呼吸困難或造成肌肉用力過度的活動。
- + 請向您的醫師或助產士詢問何時可安全恢復工作或體力活動。

身體護理與衛生

- + 經常洗手，特別是在更換嬰兒尿布或上廁所後。
- + 在最初兩週僅可淋浴 — 不可泡澡。醫師會告知您何時可以恢復泡澡。
- + 如果您正在哺乳，請避免在乳頭使用肥皂，因為肥皂會使皮膚乾燥。



出血、陰道與會陰護理

- + 分娩後（陰道分娩或剖腹產），常見有：
 - 陰道出血可持續長達 6 週。
 - 陰道與會陰（陰道與肛門之間的部分）疼痛
 - 骨盆痠痛
- + 分娩後 24 小時內，陰道出血通常為大量鮮紅色出血。在產後兩至三天會轉為量較小、呈紅褐色的出血。顏色接著會變為粉紅色、褐色、黃色，最後轉為清澈。
- + 在您的醫療保健提供者表示安全之前，請勿使用衛生棉條或陰道灌洗器。請改用護墊。

▶ 若出現下列情況，請聯絡醫療保健提供者：

- + 發燒。
- + 皮疹。
- + 呼吸困難或急促。
- + 陰道出血或分泌物有惡臭味
- + 陰道出血量大到一小時內吸滿兩片衛生棉墊。
- + 陰道排出大血塊（約高爾夫球大小）。
- + 排尿困難、排尿時疼痛，或排尿量比平常增加。
- + 排便頻率突然增加或減少（大便）。
- + 陰道撕裂傷若有感染徵兆（紅腫、腫脹、疼痛、滲液或出血、觸感溫熱、膿液或惡臭）。
- + 陰道撕裂傷未癒合。
- + 腿部紅腫且有疼痛或觸感溫熱
- + 分娩後 12 週仍未來月經（且您未曾哺乳且未使用荷爾蒙避孕藥）。
- + 在您停止哺乳後 12 週仍未來月經（且您未使用荷爾蒙避孕藥）。

乳房護理

- + 在乳房及腋下敷置冰敷包以減輕腫脹。
- + 始終穿著合身且有支撐性的胸罩。

▶ 若出現下列情況，請聯絡醫療保健提供者：

- + 任一側乳房出現紅腫、劇痛或腫塊

剖腹產切口護理

- + 剖腹產後，切口處常可見少量血液或清澈滲液。
- + 在換藥前後請洗手至少 20 秒。

▶ 如果出現以下情況，請聯絡醫療保健提供者：

- + 您的剖腹產切口出現有感染徵象（紅腫、腫脹、疼痛、滲液或出血、觸感溫熱、膿液或惡臭）。

健康飲食與生活型態

- + 每天至少喝 8 杯水。
- + 每天攝取高纖食物，例如豆類、糙米、全穀麵包與穀類，以及蔬菜與水果。高纖食物可預防或緩解便秘。
- + 請勿飲酒。若您正在哺乳或正在服用止痛藥，這一點尤其重要。
- + 請勿吸菸、使用電子煙或任何含尼古丁或菸草的產品。



性行為

- + 為了讓身體有充分恢復時間，請避免在 6 週內發生性行為。
- + 若您未使用避孕，分娩後即使尚未恢復月經，也有可能很快再次懷孕。
- + 若您不想立即懷孕，請與醫師討論最適合您的避孕方式。
- + 計畫再生一個小孩嗎？建議在下一次懷孕前至少間隔 18 個月，以降低您與下一胎嬰兒出現健康風險的機率。

產後子癇前症

產後子癇前症是一種與高血壓有關的嚴重疾病，可能在分娩後六週內發生。

▶ 若出現下列警示症狀，請立即撥打 911：

- + 呼吸困難或急促
- + 胸痛
- + 癲癇或中風症狀
- + 視覺出現黑點或其他視力改變
- + 血壓讀數高於 140/90
- + 感到噁心或嘔吐
- + 手部及臉部腫脹
- + 劇烈頭痛
- + 劇烈腹痛

▶ 不要等症狀自行消失。

▶ 不要自己開車前往醫院。



分娩後的醫療門診安排

產後媽媽應預期下列醫療門診安排：

- + **三日內：**與醫療人員進行一次健康評估（可能為遠距醫療）。
- + **兩週內：**與醫療人員回診檢查傷口。
- + **兩至八週內：**再次與醫療人員進行健康評估（可能為遠距醫療）。

分娩後的自我照護不僅限於產後護理。若您有慢性病史（如糖尿病或高血壓），也務必安排回診看您的初級照護醫師。您可立即致電 **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** 預約，或透過您的 MyChart 帳戶線上安排預約。

分娩後情緒照護

產後情緒低落

生完孩子後感到悲傷、壓力很大或出現情緒波動是十分常見的。這被稱為產後情緒低落。約有 60–80% 的產後人士會出現此情形，且通常會在兩週內緩解。

產後憂鬱

產後憂鬱較產後情緒低落持續時間更長，且症狀較為嚴重。若您出現下列症狀，可能罹患產後憂鬱：

- + 比平常更常哭泣
- + 食慾改變
- + 失眠或睡得過多
- + 感覺憤怒
- + 從與關愛的人交往的關係中退縮
- + 無感或覺得和寶寶的關係疏離
- + 擔心自己會傷害嬰兒
- + 即使寶寶在睡覺仍難以入睡



若您罹患產後憂鬱，可尋求協助。

- + 不要獨自面對產後憂鬱。請聯絡您的醫師並尋求專業協助。談話療法，如有需要再加上藥物治療，能幫助您恢復平常狀態。
- + 向您的伴侶、其他媽媽、朋友或家人坦誠表達您的感受。
- + 加入媽媽支持團體。
- + 尋找親人或親近朋友協助照顧嬰兒。
- + 一經您的醫師或其他初級醫療保健提供者同意，即可開始散步並做適度運動。
- + 盡量不要為不重要的事煩惱——務實看待您在照顧新生兒期間能做到的事。

現在需要幫助嗎？

- + 如需立即以電話或視訊與醫師諮詢，請至 [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc) 或撥打 631-397-2273。
- + **致電、簡訊或線上聊天至 988**，可連接 988 自殺與危機諮詢熱線 (988 Suicide & Crisis Lifeline)，該熱線 24 小時由受訓的危機顧問提供協助。該熱線可協助任何有自殺念頭、正與藥物濫用掙扎、正經歷心理健康危機或其他情緒困擾的人。若您擔心某人可能需要危機支援，也可以聯絡該熱線。

► 若出現下列情況，請撥打 911 或前往急診室：

- + 有想要傷害自己或嬰兒的念頭。
- + 出現極度混亂。
- + 出現聽到或看到他人感受不到的聲音或影像。



照顧您的嬰兒

哺乳

- + 嬰兒的胃大約如彈珠大小。餵食頻率會因嬰兒而異，但新生兒通常每隔幾小時餵一次。
- + 嬰兒會自行調節所需的母乳量。他們通常會在入睡時自行放開乳房或鬆開乳頭來結束哺乳。
- + 哺乳枕可支撐嬰兒重量，並為您提供更舒適的哺乳姿勢。
- + 均衡飲食並多喝水，有助於促進母乳分泌。
- + 清潔乳頭時只需以溫水清洗即可。盡量減少使用可能刺激該處的肥皂、洗髮精或其他清潔劑。

需要幫助？

- 在醫院，我們的護理人員與哺乳顧問可指導您嬰兒的擺位並協助達成正確含乳。
- 請向您的照護團隊詢問我們提供的哺乳課程（包含面授、線上、一對一及團體形式）。
- 若您無法哺乳或需要更多哺乳協助，請聯絡您的醫療提供者。



母乳儲存

儲存地點與溫度

母乳類型	檯面	冰箱	冷凍庫
新鮮擠出或泵出	可放置至多 4 小時	可放置至多 4 天	於 6 個月內
解凍（先前冷凍）	1-2 小時	可放置至多 24 小時	母乳解凍後切勿 再次冷凍
餵食剩餘物 （嬰兒未喝完奶 瓶中的母乳）	在嬰兒餵食結束後 2 小時內使用		

安全睡眠

與嬰兒同床不安全，會增加嬰兒受傷或死亡的風險。為確保嬰兒安全、舒適的睡眠，嬰兒僅需要幾樣基本物品：

- + 嬰兒睡覺時應始終採仰臥姿勢。
- + 嬰兒應該睡在不傾斜的堅固表面上。
- + 請將柔軟物品（如枕頭、棉被、嬰兒床護欄墊與玩具）移出嬰兒的睡眠區域。
- + 在前六個月內，嬰兒應與您同房或放置在近距離，夜間您能聽到嬰兒動靜。
- + 請勿將嬰兒放在胸前同時入睡，亦勿在沙發、躺椅或搖椅上抱嬰兒時睡著。



嬰兒洗澡

- + 洗澡時請始終以一手扶著嬰兒。
- + 在臍帶脫落並癒合前，請以海綿為嬰兒擦洗。
- + 大多數嬰兒每週只需要洗澡 2 到 3 次。

量測嬰兒體溫

若您懷疑嬰兒可能生病，請量測他/她的體溫。耳溫槍不建議用於一歲以下嬰兒。

- + 將數位體溫計置於嬰兒腋下中央，至少保持 3 分鐘或直到體溫計發出嗶聲。
- + 正常體溫介於 97.7°F 至 99.6°F 之間。
 - 若嬰兒體溫低於 97.7°F，請將嬰兒貼近您進行 30 分鐘的肌膚接觸。若嬰兒體溫仍偏低，請聯絡您的小兒科醫師。
 - 若嬰兒體溫達到或高於 100.4°F，請聯絡您的小兒科醫師。

臍帶護理

- + 嬰兒的臍帶蒂需先乾燥才會脫落，通常在出生後 1 至 3 週內脫落。
- + 請將嬰兒尿布前緣折下，避免覆蓋臍帶蒂。
- + 讓臍帶蒂自然脫落。請勿自行拉扯臍帶蒂。

尿布疹

- + 尿布疹通常可透過簡單居家護理改善，例如讓患部自然風乾、增加換尿布頻率，並使用氧化鋅乳膏或軟膏。
- + 若數日後皮疹仍無改善，請聯絡您的小兒科醫師。您可能需要處方藥物來治療皮疹。



與 HealthySteps 專員（嬰幼兒專家）會面

對新生兒或育兒有疑問嗎？NYC Health + Hospitals 的兒科基層門診設有嬰幼兒專家，可協助您處理嬰兒或幼童的各種問題，包括：

- + 哭鬧
- + 睡眠問題
- + 適應新作息
- + 家庭關係
- + 家長教練
- + 挑食
- + 發脾氣
- + 早期識字計畫

請向新生兒的兒科基層門診醫師請求轉介，與 HealthySteps 專員聯繫。

食物、經濟援助與其他資源

有許多免費或低成本的資源可供您使用：食物、尿布、經濟援助、法律協助等。資源包括：

食品

- + **食物分發中心**提供免費雜貨供家庭使用。請至 www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org 查詢附近的食物分發中心。
- + **食物救濟中心**在社區中心免費提供餐食。請至 www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org 查詢附近的食物救濟中心。
- + **補充營養援助計畫** (Supplemental Nutritional Assistance Program, SNAP) 為符合資格的家庭提供購買雜貨的補助金。撥打 311 查詢您附近的 SNAP 中心。

- + **婦女、嬰兒與兒童特別補充營養計畫** (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) 為有 5 歲以下兒童的家庭提供購買雜貨（含奶粉）的補助、營養諮詢及哺乳支援。多家 NYC Health + Hospitals 醫療點設有 WIC 服務據點。請向您的照護團隊索取轉介。

經濟援助

- + **NYC 免費報稅服務**協助符合收入資格的紐約市民以面對面或線上方式免費報稅。在報稅季（1-4 月），本院作為市級計畫的一部分，提供免費報稅服務。請造訪 nyc.gov/TaxPrep 以瞭解詳情。
- + **財務賦能中心**提供免費的一對一財務諮詢與理財教練服務，協助您達成財務目標，內容包括如何管理金錢、建立或改善信用、開立安全且負擔得起的銀行帳戶、擬定減債或降低付款策略等。請造訪 nyc.gov/TalkMoney 以瞭解詳情。

嬰兒用品

- + **尿布銀行**提供免費尿布及其他母嬰必需品。請至 www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org 查詢您附近的尿布銀行。

居住相關資源

- + **庇護所**
NYC 提供專為有兒童的家庭設置的獨立庇護所。家庭接收庇護所全天候 24 小時開放，位於 151 East 151st Street, Bronx, NY。
- + **可負擔住宅**
請上 NYC Housing Connect 線上申請。
- + **支援式住宅**
對於無家者且有心理健康或藥物使用診斷的民眾，可提供支援式住宅服務。我們的健康安居 (Housing for Health) 團隊可以協助符合資格的病患申請支援式住宅。請向您的照護團隊索取轉介。



法律援助

- + 本院與 LegalHealth（隸屬於 New York Legal Assistance Group, NYLAG）合作，提供**免費法律服務**。請向您的照護團隊索取轉介。

家庭暴力

- + **專線資訊**：對於家庭暴力或基於性別之暴力的倖存者，提供協助。欲獲得服務連結，請撥打 NYC 24 小時 HOPE 專線 1-800-621-HOPE (4673)，聽障專線 (TTY)：866-604-5350，或至 on.nyc.gov/HotlineChat 與倡導者線上聊天。
- + **家庭司法中心**為遭受家庭暴力或基於性別之暴力的人士提供免費且保密的協助，內容包括立即的安全規劃、庇護協助、您及孩童的心理健康諮商、法律協助以及現場托兒服務。中心營業時間為週一至週五上午 9 時至下午 5 時。詳情請參閱 www.nyc.gov/NYCHope。

發展遲緩

- + **早期介入服務**可提供給 0–3 歲、在學習、遊戲、成長、語言或行走等發展方面與同齡兒童不同步的孩童。此計畫為免費服務。請向您的照護團隊索取轉介。

Medicaid Managed Care 計劃

若您參加 Medicaid Managed Care，且需要食物、交通或居住方面的協助，您亦可聯絡 NYC 的非營利組織：

- + **Bronx: SOMOS 社區照護 (SOMOS Community Care)**，電話 833-766-6769
- + **Manhattan, Brooklyn 或者 Queens: 公共衛生解決方案 (Public Health Solutions)**，電話 888-755-5045
- + **Staten Island: 史泰登島執業提供者系統 (Staten Island Performing Provider System, SIPPS)**，電話 917-830-1140

