



# 嬰兒腳蹤

## 寶寶即將出生！

您聽說過各種故事。您的姨姨在去醫院的路上臨盆了。您的朋友在浴室裡把寶寶生出來了。事實上，您很可能有充足的時間做好準備，尤其是在生第一胎的時候。

大部分孕婦在真正分娩前會經歷假性陣痛（也叫假性宮縮）。應當學會分辨什麼是真性陣痛，什麼是假性陣痛。

### 真性陣痛的征兆：

- 宮縮越來越強，尤其是在您走動的時候。您的整個肚子和下背部都有感受。
- 宮縮越來越規律、緊湊。每5至10分鐘發生一次。
- 粉色或紅色的液體從您的陰道流出。
- 您的羊水可能會破裂。可能會緩緩滴出或突然湧出，像是尿尿一樣！

如果您出現任何這些征兆，立即致電您的醫生或助產士。他們將會告訴您該做些什麼。

### 假性陣痛的一些征兆為：

- 宮縮不規律、不緊湊。
- 若您變換姿勢，宮縮會消失。
- 宮縮的大部分感受會在您肚子的前側。

### 照顧好自己

- 在您寶寶的預產期的至少一個月之前收拾好住院包。
- 在最重要的日子到來之前，練習不同的放鬆和緩解疼痛的方式。因為到時候您無法知道怎樣才是有效果的。
- 參加分娩課程。致電Alliance（電話：510-747-4577）以查找您附近的課程。



陣痛是分娩過程的開始。它預示著您的寶寶即將來到這個世界上！

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.



# 嬰兒腳蹤

## 胎兒活動計數

從第7個月（第28週）開始，您應該開始數胎動次數。具體做法就和字面意思一樣。數一數您的寶寶在一個小時內動了多少次。

### 如何數胎動\*：

- 在餐後數胎動。  
寶寶在那個時候最為活躍。
- 坐下並將腳抬高，或者側躺。
- 記錄開始的時間。
- 將雙手放在肚子上。
- 數一數寶寶活動的次數。  
「活動」可以是任何的踢、擺動、扭動、轉動、翻滾或伸展。不要把寶寶的打嗝算入其中。
- 數至10次。
- 如果您的寶寶在第一個小時內動了10次，那麼您就可以停止計數了。

### 如果您的寶寶在第一個小時內動了不到10次，請不要擔心。

- 您的寶寶可能是睡著了。
- 吃點東西或喝點東西
- 走動5分鐘
- 然後再次進行一個小時的胎動計數

### 若出現下列情況，請立即致電聯絡醫生或助產士：

- 您在兩個小時內感覺不到10次胎動
- 您感覺到寶寶的動靜發生了突然的變化

### 照顧好自己

- 定期進行孕檢。
- 避免酒精、菸草和非法藥物。
- 向家人或朋友尋求幫助。盡量不要過度勞累。

\*使用許可由胎兒、嬰兒死亡率審查 (Fetal, Infant Mortality Review, FIMR) 社區行動團隊授予，這是Alameda縣的一個組織聯盟。



健康的寶寶  
在日間  
會頻繁活動。

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.



# 嬰兒腳蹤

## 早產

早產兒是過早（比預產期提前三週以上）出生的寶寶。

雖然大部分早產兒日後的生活都很正常，但他們可能會在以下方面出現問題：

- 生長
- 吃飯
- 呼吸
- 保暖
- 學習

部分早產兒會有嚴重的健康問題，且需要在醫院裡住上較長的時間。

為了幫助預防早產，懷孕時請注意特定的征兆，並立即告訴您的醫生。

這些征兆包括：

- 下背部的疼痛或壓力，或是背痛的突然變化。
- 感覺像是寶寶正在往下壓
- 每十分鐘或更短頻率發生的宮縮
- 類似經痛的陣痛
- 陰道有液體或血液流出
- 對於一些人來說，腹瀉甚至也會是早產的征兆。

如果您出現這些症狀，請：

- 左側臥一小時
- 喝2或3杯水或果汁

如果一個小時後這些征兆並未消失，立即致電您的醫生或助產士。不用對打電話給您的醫生、診所員工或助產士有所顧慮，無論是白天還是晚上。照顧您和您的寶寶是他們的職責所在。



值得慶幸的是，  
早產有時是可以預防的。

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.



# 嬰兒腳蹤

## 致準爸爸和伴侶們！

### 在您的寶寶降生之前

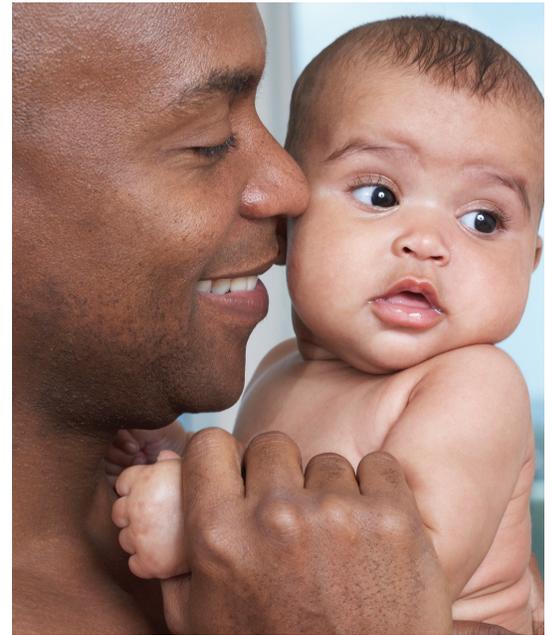
- 陪準媽媽一起去產檢，您可以聽聽寶寶的心跳。當然，別忘了去看超音波檢查。第一次看見自己的寶寶是非常令人激動的事。
- 和您的伴侶一同參加生育與育兒課程。致電Alliance（電話：510-747-4577）以查找課程。
- 幫忙分擔家事。如果你們有其他孩子，主動幫忙照顧他們。如果您們有養貓，請幫忙清理貓砂，因為孕婦這麼做不安全。
- 提醒她吃健康的食物，每天陪她散步。

### 重要的日子就要來臨！

無論她是順產還是剖腹產，您的職責是關懷她和支持她。如果您不瞭解該做些什麼，請閱讀下面的規則。

**規則1：** 在她陣痛和分娩時，請確保在醫院陪她。

**規則2：** 讓她來制定規則。如果她想要按摩，那麼就幫她按摩。如果她想要自己一個人待著，那麼就暫時到旁邊迴避一下。她隨時可能改變主意。



是不是好像每個人都在談論媽媽和寶寶？  
您是否感覺被忽略了？

我們認為爸爸/  
伴侶非常重要。

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.

**規則3：** 鼓勵她。和她討論寶寶。當您看到寶寶的頭冒出來時告訴她。

**規則4：** 幫助她放鬆。盡可能地逗她笑。握著她的手，除非她不讓您這麼做（參見規則1）。如果你們參加過生育課程，這時候便可以實踐你們所學到的所有技巧了。

**規則5：** 讓她始終感到舒適。幫助她改變姿勢。如果她需要什麼，馬上呼叫醫務人員。

## 終於，你們的寶寶出生了。接下來呢？

作為家長，您在寶寶的生命中佔據重要的一席之地。透過以下方式來參與其中...

- 唱搖籃曲並搖晃寶寶入睡
- 幫寶寶按摩和沐浴
- 透過拿食物和一大杯水給哺乳期媽媽來為她提供幫助
- 幫助媽媽找到母乳餵養支持（如果需要的話）。致電Alliance（電話：510-747-4577）以獲取幫助。
- 更換寶寶的尿布
- 前往醫生診所進行健康兒童看診

這只是開始。在您孩子成長的過程中保持參與他或她的人生。作為回報，您將收穫笑容、歡笑、親吻和擁抱。這是一種絕無僅有的幸福。



## 照顧好自己

- 敢於向家人和朋友尋求幫助。
- 如果您吸煙，那麼現在正是戒煙的良好時機。吸煙的環境可能會對所有家庭成員造成傷害，尤其是寶寶。

已授予權限可使用和複製這些資料於非營利教育性用途，前提是未經Alameda Alliance for Health許可，不得修改內容。

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.



# 嬰兒腳蹤

## 為兩個人而鍛煉

鍛煉可以讓您感覺更好，可以促進睡眠，甚至還可以幫助您為寶寶的出生做好準備。試著在一週中的大多數日子裡鍛煉30分鐘。

### 找到一名一同鍛煉的夥伴，然後馬上行動：

- 散步
- 游泳
- 健身（鍛煉）腳踏車

### 避免可能讓您摔倒或被碰撞的運動。

這些包括：

- 有氧踏板操
- 滑冰或滑旱冰
- 籃球或足球
- 滑雪

### 以下是一些鍛煉小貼士：

- 和朋友一起去散步。和其他人一起鍛煉往往更有樂趣。到商場裡或公園裡散步。
- 參加產前鍛煉課程。
- 提前一站下公車或火車，剩下的距離步行。
- 花點時間恰當地進行熱身和放鬆。
- 讓自己保持涼快。穿著涼快、透氣的衣服，勿在大熱天鍛煉。
- 切記飲水。

### 照顧好自己

- 量力而為。進行鍛煉時應以能夠說話的強度為宜。如果您無法說話，那麼您需要放慢速度。
- 如果您感到惡心、暈眩甚至是疼痛，請立刻停止。



鍛煉對於大部分孕婦而言都是非常有益的。但請在開始之前向您的醫生或助產士確認。

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.



# 嬰兒腳蹤

## 懷孕期間，請照顧好您的牙齒！

您是否知道，不健康的牙齒和牙齦可能導致您的寶寶早產或體重過輕？您的寶寶以後甚至可能會因為您口中的細菌而蛀牙！

### 如果您不注意自己的牙齒健康，您可能會：

- 牙疼或蛀牙
- 牙齦出血
- 您甚至可能會失去自己的牙齒！

### 看牙醫：

- 進行檢查
- 對牙齒進行清洗
- 治療您的任何牙科問題

### 以下情況下，您應立即去看牙醫：

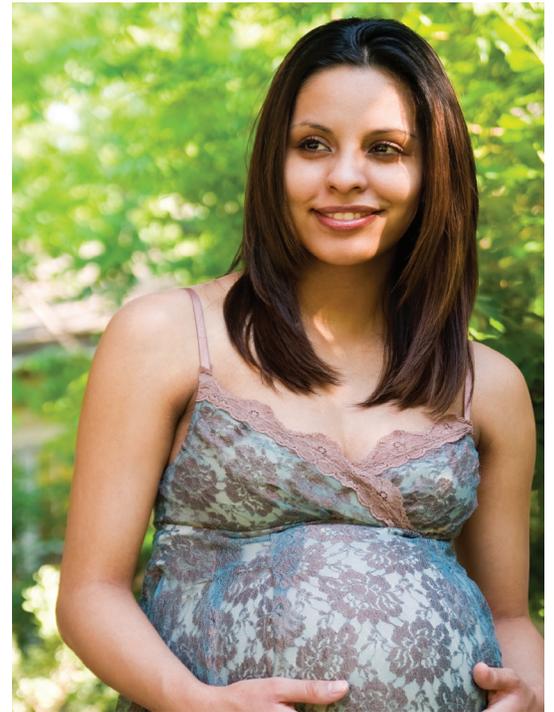
- 您已一年未看牙醫
- 您的口腔內感到疼痛，或牙齦出血
- 您的口腔內有任何不尋常的腫塊或潰瘍

有時候甚至是孕婦也需要進行X光檢查。切記告訴您的牙醫您已懷孕。他們將採用特殊護理方法來確保您的寶寶不受到傷害。

### 實用資源：

Alliance計畫成員擁有牙科承保：  
Medi-Cal計畫成員擁有Denti-Cal。  
如需尋找一名牙醫，請致電**1-800-322-6384**。

團體護理 (IHSS) 計畫成員擁有Delta Dental。  
致電主管公共機構，電話：**510-777-4201**。



照顧好您的牙齒！每個餐後都應刷牙，請勿忘記使用牙線，並按時拜訪您的牙醫。

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.



# 嬰兒腳蹤

## 無論何時戒除都不算晚！

您是否會讓您的寶寶吸煙？您當然不會這麼做。您知道這種東西對寶寶不好。但您是否知道，孕婦每次吸煙、飲酒、吸毒（包括大麻），就等於寶寶也在這麼做。

### 這可能導致諸如此類問題：

- 流產（寶寶在懷孕過程中死亡）
- 寶寶更小、更不健康
- 早產（寶寶過早出生）
- 先天缺陷，比如缺少手指或腳趾
- 學習障礙
- 有時甚至是死亡

### 如果您吸煙

- 丟掉您的香煙。
- 電子香煙對寶寶來說也不安全。
- 當您想吸煙時，嚼口香糖，吃胡蘿蔔條，或者咬筆（比吸煙強）。
- 大量飲水。
- 忙著規劃寶寶的到來。
- 用您不買香煙所省下來的錢，給自己買一件特別的東西。
- 向醫生尋求戒煙方面的幫助。醫生可能會為您開具尼古丁貼片。



現在  
戒除  
並不晚！

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.

## 如果您吸煙

您是否需要戒煙方面的幫助？  
請致電加州抽煙者幫助專線，電話：

**1-800-662-8887**

**www.nobutts.org**

## 如果您飲酒

- 懷孕期間請遠離酒精。如果您無法停止，請致電酗酒者匿名協會，電話 **510-839-8900**。
- 如果您的朋友叫您喝酒，告訴他們「不行。我要為寶寶的健康著想！」您甚至還可以說喝酒會讓您感到不舒服——這是孕婦不喝酒的另一個絕佳理由。



## 如果您使用違禁藥品

您有孩子了。是時候淨化自己了，否則您的寶寶可能先天就有毒癮，甚至更糟。不要害怕向您的醫生尋求幫助。或者您可以致電 **1-800-491-9099**。他們為媽媽們提供了一些特殊的項目。

即使是成人可以使用的藥店藥物也可能對寶寶有害。服用任何藥物之前向您的醫生或助產士確認！

## 照顧好自己

- 和那些支持您的戒除決定的人一起玩。
- 獲取幫助。您不是一個人。
- 遠離其他吸煙人士。二手煙會傷害您和您的寶寶。

已授予權限可使用和複製這些資料於非營利教育性用途，前提是未經Alameda Alliance for Health許可，不得修改內容。

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.



# 嬰兒腳蹤

## 母乳哺育

### 母乳：完美食品

母乳是奇妙的食品。它是訂製的，可以幫助您寶寶長得強壯健康。它甚至會應您寶寶需求的變化而改變！由於它是為您寶寶定做的，它很容易消化。母乳哺育（也稱為哺乳）幫助在母親和嬰兒之間建立一個特殊的親密感。

### 母乳哺育的寶寶可能：

- 較少生病，且生病時間較短。
- 有較少的中耳炎。
- 比較不可能超重
- 較少得慢性疾病的機會，如哮喘和兒童糖尿病

### 對於父母的好處包括：

#### 方便

母乳是隨時準備好了的。不需要煮沸奶瓶或加熱嬰兒奶粉。這在晚上非常好，特別是當您學會如何躺著哺乳。當您帶著寶寶出門時，您需要帶的東西也較少。

#### 省錢

嬰兒奶粉可能非常貴。

#### 休息

母乳哺育讓媽媽放慢腳步，放鬆身心。

#### 減輕體重

哺乳的母親通常能較快減輕他們懷孕時所增的體重。

#### 醫療福利

母乳哺育降低婦女得到某些疾病的機會，如乳癌、卵巢癌和糖尿病。

母乳哺育是世上最自然的事情之一，一旦您學會如何去做！有時可能很難開始。這是因為許多婦女沒有他們所需要的資訊和支持。



對您是最好的，  
對您寶寶  
是最好的

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.

10

## 哺乳，哺乳，哺乳

您哺乳得越多，您會產生更多母乳。在您寶寶出生後，盡快哺乳。最初幾天，你會產生厚厚的、奶黃色母乳，稱為初乳。其中充滿了抗體，可以幫助您寶寶防止生病（母乳哺育協助者稱之為「黃金液！」）。那的確是在您產生母乳前，嬰兒需要的所有東西。如果您的寶寶沒有獲得足夠的母乳，大概是因為她的餵食不正確。若是如此，請立即從母乳哺育協助者尋求幫助。

## 尋找一位母乳哺育協助者

在世界各地，婦女從有經驗的母親學習如何哺乳。在美國這裡，我們可能不會總有家人或朋友在近處來幫助我們。幸運的是，我們有母乳哺育協助者！這些都是專業人士，他們都接受了幫助母親母乳哺育的訓練。

母乳哺育協助者將幫助您學習如何置放您的寶寶，並且讓寶寶正確地餵食。當您懷孕時就與母乳哺育協助者討論，並在您寶寶出生後請她來醫院。在您懷孕期間，您也應該上一個母乳哺育課程。

您可以致電Alliance健康保險計畫，電話號碼是：**510-747-4577**，以了解如何聯絡母乳哺育協助者或登記課程。我們支持母乳哺育的母親，我們會支付這些服務。

## 獲取一個擠奶器

如果您計畫去上班或上學，您可能想擠奶給您的寶寶。如果您需要擠奶器，Alliance會支付一個擠奶器的費用。若要獲取更多資訊，請聯絡Alliance健康保險計畫，電話號碼：**510-747-4577**。

## 支持一位母乳哺育母親

當你看到一位母親在商場或其他公共場所給她的寶寶餵奶時，請笑著告訴她，她做的是個偉大的工作。

如果一位朋友或親戚正在為初生的嬰兒餵奶，可以為她做餐點放在她家裡或照顧她年齡較大的孩子來幫助她。

## 要有信心

記住嬰兒奶粉公司希望您買嬰兒奶粉。這是他們提供免費樣品的原因！若有適當的幫助和教育，幾乎任何母親都可以母乳哺育。不要讓任何人告訴您您做不到！

愛滋病毒(HIV)呈陽性的女性或使用特定藥物的女性不應母乳哺育。HIV病毒和一些藥物可能會傳遞給嬰兒。如果您有任何疑慮或正在接受任何藥物治療，您應該向您的醫生查詢。

您看到那些照片中，母親哺乳自己的嬰兒，並且帶著和平的微笑含情脈脈地凝視著他們的眼睛嗎？您可能不會立即有這樣的感覺。這需要再多努力一點就可達到，當您做到時，將是一件美麗的事情！



已授予權限可使用和複製這些資料於非營利教育性用途，前提是未經Alameda Alliance for Health許可，不得修改內容。

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.

# 我的健康飲食計畫

供懷孕和母乳哺育的女性使用

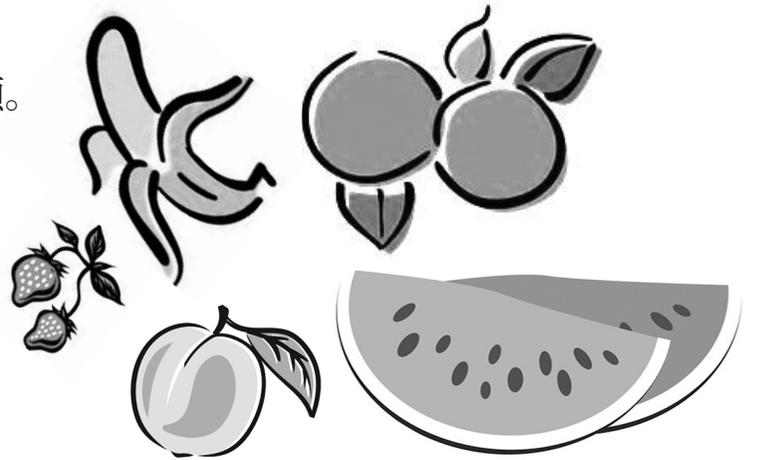
## 蔬菜

- 吃越多蔬菜越好。
- 選擇一些深綠色或橘色的蔬菜。
- 選擇新鮮、冷凍或不添加醬料的罐頭。



## 水果

- 吃多種顏色的水果。
- 選擇新鮮、冷凍或不添加醬料的罐頭。
- 選擇100%果汁。限制於一天一小杯。



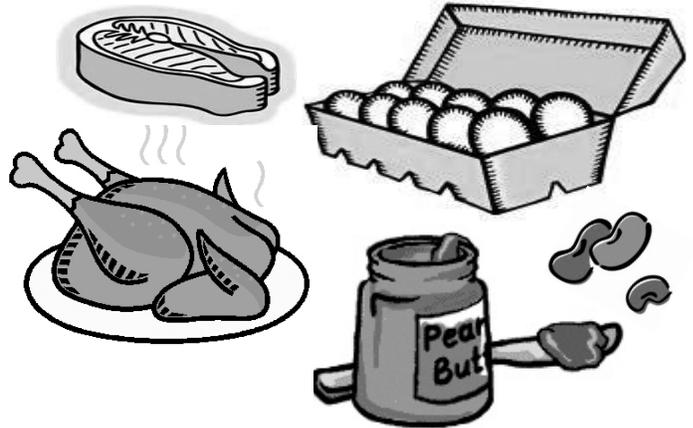
## 奶製品

- 選擇牛奶或酸乳酪，脫脂或低脂(1%)。
- 試試低脂乳酪。
- 試試加鈣的豆奶。



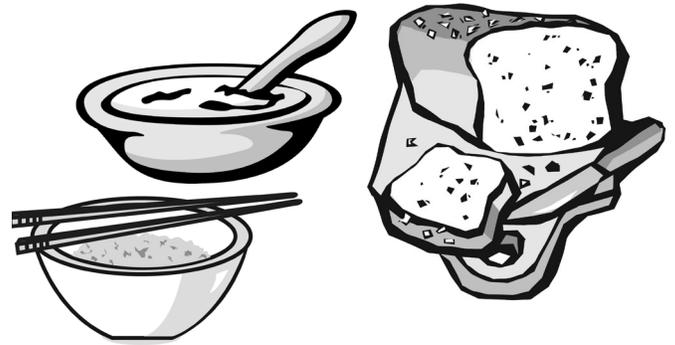
## 肉和豆類（高蛋白質食物）

- ❑ 某些餐吃豆類和扁豆來代替肉類。
- ❑ 吃瘦肉（90%或更多的瘦肉）。
- ❑ 限制高脂肪的肉類，如香腸，熱狗和波隆那香腸。
- ❑ 用燒烤、烤、烘烤取代煎炸。
- ❑ 選擇水包裝的罐裝淡鮭魚（非長鱈）。



## 麵包、穀類和穀片

- ❑ 至少一半時間選擇全穀類。
- ❑ 選擇燕麥片、糙米、墨西哥玉米薄餅和100%全麥麵包。
- ❑ 避免含糖的穀片。



## 油和脂肪

- ❑ 使用少量的健康液體油，如菜籽油或橄欖油。
- ❑ 避免固體脂肪，如豬油、起酥油、人造奶油或奶油。
- ❑ 限制煎炸食物。



## 飲料

- ❑ 喝足夠的水。
- ❑ 避免含糖飲料，如汽水、果汁飲料、運動飲料或能量飲料。
- ❑ 限制一天一小杯咖啡。
- ❑ 懷孕期間勿飲酒。



# 我們希望您與您的寶寶 健康無恙



## 安全的睡眠

您有很多事可以做，以幫助降低寶寶突然或不明原因死亡（也稱為突發性嬰兒猝死綜合症或SIDS）的機率。

- 寶寶睡覺時，始終讓其保持仰臥姿勢，小睡和晚上睡覺時都是如此。
- 把寶寶放在結實的床墊上。切勿在寶寶周圍使用緩衝墊、毯子、枕頭或放置填充玩偶。
- 將寶寶的睡眠區域安置在您睡覺的房間裡。在您睡覺區域的旁邊使用經安全認證的護欄、搖籃或便攜式遊樂區。
- 您的寶寶不應單獨或和您或其他任何人睡在成人的床、長沙發或是椅子上。
- 寶寶睡覺時切勿讓其體溫過高。給您的寶寶穿著睡衣，如單件式睡衣。切勿使用毯子。
- 切勿吸煙，或懷孕期間允許他人在您周圍吸煙。寶寶出生後，切勿讓任何人在寶寶周圍吸煙。
- 告知任何照護寶寶的人有關安全睡眠的資訊。
- 母乳哺育可以降低SIDS的幾率——這是堅持母乳哺育的另一大理由。



**請謹記，  
安全的睡眠即  
仰臥睡眠**

如需瞭解安全睡眠的更多資訊，請造訪：[www.nichd.nih.gov/sts](http://www.nichd.nih.gov/sts)

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

**是否有任何疑問？** 請致電Alliance健康保險計畫  
服務時間為週一至週五，早上8點至下午5點  
電話號碼：510.747.4577 • 免費電話：1.877.932.2738  
有聽力或言語障礙的人(CRS/TTY)：711/1.800.735.2929

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)



# 嬰兒腳蹤

## 這不僅僅是產後憂愁

也許這僅僅是「產後憂愁」。一些女性在寶寶出生後會出現這些感覺。

有時這不僅僅是「產後憂愁」。而是更為嚴重的症狀，稱為「產後抑鬱」（也稱為PPD）。

### 您是否：

- 總是感到疲憊？
- 難以入眠，即使是精疲力竭的時候？
- 毫無理由地哭？
- 認為自己不夠好？
- 健忘？
- 感覺所有事情都不盡如人意，而您卻無能為力？
- 對飲食或性都失去興趣？

這些都是PPD的一些症狀。如果您也是這樣，請立即尋求幫助。無需忍受。向醫生徵求一些建議。一些女性認為進行心理治療談談其問題會有所幫助。另一些女性則服用抗抑鬱藥。您的醫生將幫助您決定正確的治療方法。

請勿等待——接受治療您才能開始感覺良好並喜愛您的寶寶。

如果您曾覺得您可能會傷害您的寶寶或自己，請立即尋求幫助！

### 照顧好自己

- 與自己信賴的人聊聊。藏在心裡只會變得更嚴重。
- 試着從寶寶中解脫出來休息片刻，即使僅僅是一個小時。散步。甚至泡澡也會有幫助。

### 實用資源

家長求助：撥打Family Paths 家長支援熱線電話：  
**1-800-829-3777**。

如果您覺得您可能會傷害自己或他人：  
撥打危機支援熱線電話：**1-800-309-2131**。



這不合常理。  
您將心愛的小寶寶攬入懷中。  
您的寶寶看起來就像您，  
連笑起來都一樣。每個人都  
為您的寶寶着迷。  
您為何感到不快樂？

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.

15