



嬰兒腳蹤

致準爸爸和伴侶們！

在您的寶寶降生之前

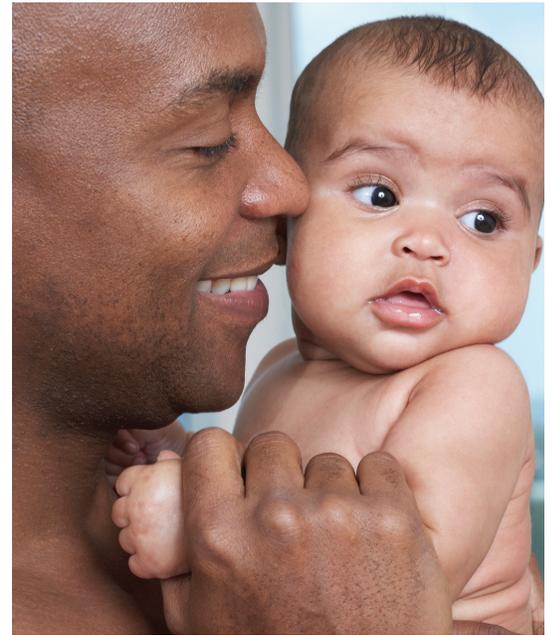
- 陪準媽媽一起去產檢，您可以聽聽寶寶的心跳。當然，別忘了去看超音波檢查。第一次看見自己的寶寶是非常令人激動的事。
- 和您的伴侶一同參加生育與育兒課程。致電Alliance（電話：510-747-4577）以查找課程。
- 幫忙分擔家事。如果你們有其他孩子，主動幫忙照顧他們。如果您們有養貓，請幫忙清理貓砂，因為孕婦這麼做不安全。
- 提醒她吃健康的食物，每天陪她散步。

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.