

## 在家內照顧您的新生嬰兒 Caring for your new baby at home

以下的文章是新南威爾士州衛生部出版的。

帶您的新生嬰兒回家可能是令人興奮的事,但同時您的生活會變得忙碌和費勁。有時您會感覺不知所措,這是正常的現象。

### 這些建議會對您有幫助:

- 所有初為人父母者都需要別人的支持,尤其是如果他們是單身的父母或者沒有家人住在附近的人。不要害怕向別人求助。您可以與這張資料紙上末端所列出的兒童和家庭健康中心(Child and Family Health Centre)或其他服務聯繫。
- 參加一個初為人母的小組及/或去兒童和家庭健康中心是認識其他初為人父母者的好方法,並且可以互相交換意見和建議。
- 向您的伴侶示範怎樣替嬰兒洗澡和更換尿布,這樣做對每個人都有好處,因為既可以幫助您的伴侶認識你們的嬰兒,又可以讓您有時間休息,並且幫助嬰兒對雙親都產生親切感。如果您的伴侶做事的方法與您的不一樣,不是問題。
- 儘量不要做太多家務。應把家務減到最少(照顧您自己和嬰兒才是更重要的事情)。親友往往喜歡幫您做家務和替您煮一些食物作為‘歡迎’您的新生嬰兒的禮物。
- 做事時坐下來可以節省精力,例如:更換尿布或摺疊洗過的衣物時。
- 如果母乳哺育沒有您想像般那麼容易,不用擔心,您會感覺越來越容易的,兒童和家庭健康護士(Child and Family Health nurse)可以幫助您。大多數婦女均能成功地用母乳哺育。母乳對您的嬰兒是最好的。

### 嬰兒的臍帶

在一、兩個星期之內,嬰兒的臍帶會從肚臍那邊脫落。在這之前,替嬰兒洗澡後,要每天洗臍帶。用乾淨的棉花棒洗淨臍帶末端周圍的地方和臍帶的殘端。不要在臍帶上塗乳膏或撲上爽身粉。應把嬰兒的尿布向下摺,以免覆蓋著臍帶,這會幫助臍帶保持乾燥。

## 疹

尿布疹使嬰兒的屁股變紅和疼痛。預防的方法是：

- 勤換尿布
- 把尿布徹底清洗和沖洗
- 每天讓嬰兒有一段時間不用尿布
- 只用水或使用不含香水和酒精的嬰兒抹布替嬰兒洗屁股。

治療尿布疹的最佳方法是鋅蓖麻油乳膏(zinc and castor oil cream)。如果還沒有好轉,告訴兒童和家庭健康護士或醫生吧。

## 面上的疹

在大概四個星期大的嬰兒中,這是常見的現象,他們的身體也可能出疹。這些現象通常會在幾個星期後消失。如果您感到擔心,向兒童和家庭健康護士請教吧。

## 嬰兒的糞便

用母乳餵養的嬰兒的糞便通常呈綠黃色。用配方奶餵養的嬰兒的糞便較為黃色和稍硬,成條。如果您的嬰兒的糞便出現下列的情況,去見醫生吧：

- 稀得像水一般
- 有非常難聞的氣味
- 便中帶血

## 應在何時去看醫生

如果您對您的嬰兒感到擔心,通常兒童和家庭健康護士能幫助您。如果您的嬰兒出現下列的情況,去見醫生吧：

- 發燒。攝氏 37.5 度以上的體溫(用溫度計在腋下所量的體溫)可能表示嬰兒發燒。有些發燒的嬰兒會變得滿面通紅和滾熱及煩擾,有些嬰兒則會變得蒼白和鬆軟
- 肚臍的周圍部位呈紅色
- 好像是生病了
- 食慾大大下降

## 回流(反胃)

嬰兒在吃奶後把少量的奶吐出來,就是回流。在幼嬰中,這是常見的現象,通常不是個問題。到了嬰兒六個月大至一歲之間,一般不會再出現這個現象。如果嬰兒把很多奶吐出來以致發育不良,去見醫生吧。

欲知更多資料,請與兒童和家庭健康中心或下列機構聯繫:

- **Tresillian Telephone HelpLine** (24 hours 服務)
- **Karitane Care Line** (24 hours 服務)
- **Kidsnet Helpline** (如果嬰兒或孩子生了病,可以向他們諮詢)

如果您需要別人幫助你用英文打電話,請打電話給翻譯及口譯服務(Translating and Interpreting Service,簡稱 TIS),電話:131 450。

在這篇文章出版時,上述的電話號碼是對的,但這篇文章不會不斷地更新上述的電話號碼,您可能需要查看電話簿上所列出的電話號碼。

您可以在多元文化通信(Multicultural Communication)的網站上找到更多有關健康方面的中文資料: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>, 這包括:

- Early Childhood Centres - How can they help?
- Settling baby to sleep
- Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) – How to lower the risk
- Exercises before and after birth
- Sad feelings after childbirth - A hidden problem
- List of publications related to infant and child feeding