

恭喜您的宝宝出生！

以下内容是一般的指南，可帮助您在接下来的几天中护理自己和宝宝。

您回家后的第二天，公共健康护士会打电话给您，并安排和您和您的孩子见面。

如果您有任何疑问，请参考图书《Healthy Parents, Healthy Children》，或者拨打403 244-8351咨询Early Start热线。

工作时间之外的咨询方式如下：如果您是Low Risk Maternity/Ensemble 的患者，请拨打值班医生的电话403 212-8223, 传呼# 07262。

如果您是Foothills Maternity Clinic 的患者，请拨打811致电Health Link。

关于宝宝

- 自您出院后**5-10天**，您的宝宝需要到产科诊所看医生。
- 您的宝宝每天应**喂食8-12次**（约每1-3小时一次），直到宝宝恢复至出生体重为止。除非另有医生指示，否则只有在宝宝饥饿时才喂食。“按需”喂食宝宝比定时喂食更加有效。宝宝在出生后的第二天频繁进食是正常的。如果您正在母乳喂养，这是希望您的身体增加母乳供应量的信号。在某些情况下，泵奶喂养和配方奶喂养是推荐使用的，但应尽量减少对母乳喂养的干扰。
- 直到第6天，婴儿产生的**湿纸尿布**的数量应至少等于他们的出生天数（即，第5天至少有5片湿纸尿布）。前6天通常每天至少有一块脏纸尿布。
- 如果您的宝宝没有我们建议的湿纸尿布或脏纸尿布的数量，**或者**它们非常困倦并且无法清醒顺利进食，**请与医疗保健提供者联系**。
- 我们建议宝宝在安全的睡眠环境中**仰卧睡眠**。在清醒时间内，**宝宝**每天需要在安全的平面上进行**腹部锻炼**。
- 所有婴儿每天都需要**维生素D滴剂**（800 IU）。
- 如果您的宝宝去诊所前有测量体重或者检查过黄疸（TcB），请记录下来：

关于您

- 母乳喂养的女性应继续服用产前维生素和**维生素D**（每天2,000-4,000 IU）。
- 对于**紧急情况**，例如头痛，视力模糊或血压超过 140/90，请致电诊所或值班医生。
- 对于**疼痛的治疗**，您可以服用**Ibuprofen/Advil/Motrin**（每4小时200-400毫克，最多2400毫克/24小时）和/或**Acetaminophen/Tylenol**（每4小时325-650mg，最多4000毫克/24小时）。如果您服用了这两种药物，但仍需要进一步缓解疼痛，则可以按照医生的处方服用吗啡鸦片类镇痛剂，例如Hydromorphone, Oxycodone 或者 Morphine。
- 在生产后的前几天里，您的**阴道出血量**会多于正常月经量。如果您的出血量很大，以至于一小时内浸湿一片卫生巾，并且连续两个小时持续如此，请与医疗保健提供者联系。
- 为避免**便秘**，请保持充足的饮水，并多吃富含纤维的食物。服用吗啡鸦片类镇痛剂和铁补充剂等药物会使您更容易出现便秘。服用**Laxaday / Restoralax / PEG3350**（起始剂量为17克/天）以确保您每天至少有一次排便，并且排便时不需费力。
- 如果您是**阴道自然分娩**，请在**会阴部**使用冷冻垫或冰袋冷敷（用毛巾包裹），直到肿胀减轻为止。当会阴肿胀开始减轻，您可以进行每天1-2次热水浴，在浴缸中加入**Epsom盐**（1-2杯），这样做可以促进伤口愈合。
- 如果您是**剖腹产**，我们的建议包括：6周内不要抬举任何超过您宝宝体重的重量，不要做家务。如果您在转头检查盲点时或者用力踩刹车时仍有疼痛，请不要驾驶机动车（通常为4周）。只能淋浴（不能泡澡），直到手术切口愈合为止。如果你有手术切口局部疼痛或者红肿不断加重，发烧，或流脓，则必须**立刻**去看医生。切口渗出少量的透明或者黄色的液体是正常的。
- 尽可能多地**休息**。为确保您得到足够的休息，您可以考虑限制访客数量。