

当地的公共卫生单位

如果您是紧急情况，请致电您的医生、助产士、811或911请求紧急帮助。

卫生单位	平日	周末/法定假日
Abbotsford #104 34194 Marshall Rd	604.864.3400	604.864.3418
Agassiz 7243 Pioneer Ave	604.793.7160	1.866.320.7582
Burnaby #300 4946 Canada Way	604.918.7605	604.918.7601
Chilliwack 45470 Menholm Rd	604.702.4900	604.702.4903
Delta – North 11245 84 Ave	604.507.5400	604.507.5462
Delta – South #1826 4949 Canoe Pass Way	604.952.3550	604.507.5462
Hope 444 Park St	604.860.7630	1.866.320.7582
Langley 20389 Fraser Hwy	604.539.2900	604.539.2900 Ext. 743002
Maple Ridge #400 22470 Dewdney Trunk Rd	604.476.7000	604.897.4892
Mission 1st Floor 7298 Hurd Street	604.814.5500	604.217.1205
New Westminster #218 610 Sixth St	604.777.6740	604.527.4806
Surrey – Cloverdale #205 17700 56 Ave	604.575.5100	604.575.5101
Surrey – Guildford 10233 153 St	604.587.4750	604.587.4761
Surrey – Newton #200 7337 137 St	604.592.2000	604.592.2049
Surrey – North 10362 King George Blvd	604.587.7900	604.587.7908
Tri-Cities #200 205 Newport Dr	604.949.7200	604.949.7200
White Rock/South Surrey 15476 Vine Ave	604.542.4000	604.542.4073



Best for a healthy future
BEGINNINGS

• 公共卫生计划 •



与您的新生婴儿在家里的第一天

向新生儿的母亲、婴儿和家人提供的公共卫生服务

Your First Days at Home with Your New Baby
Public Health Services for New Mothers, Babies & Families



公共卫生护士与医院的护士、医生和助产士密切配合，为新生儿的母亲和婴儿提供最好的护理服务。

公共卫生护士会在您和您的新生儿回到家后的**1-2天里给您打电话**。

如果您是由**助产士**提供照顾的，公共卫生护士便不会打电话给您，但是欢迎您打电话给公共卫生护士或来当地的卫生部门。

护士将向您询问有关：

- 您的健康
- 您的婴儿的健康
- 哺乳进行得如何
- 在家中能够获得的帮助
- 您下一次看医生或助产士的时间
- 您的问题或关切之处

向有特殊健康需要的母亲和婴儿以及交通不便的家庭提供护士家访。



公共卫生护士在您当地的卫生单位提供以下服务：

- 询问您感觉如何
- 帮助您喂养婴儿
- 为您的婴儿量体重和身高

用母乳喂养，开始良好的开端...

- 您的婴儿在24小时之内至少要用母乳喂8次
- 每次哺乳时，您都会听到婴儿吞咽的声音
- **到第2天** - 您的婴儿将至少有1块脏尿布和2块湿尿布
- **到第3天** - 您的婴儿将至少有2块脏尿布和3块湿尿布
- 您的乳房在哺乳之前将是饱满的，在哺乳之后将比较柔软



在最初几天，要对婴儿哺乳和换尿布做个记录。

公共卫生护士向所有母亲提供母乳喂养支持，每周7天，直到她们的婴儿长到6个星期。在正常办公时间，母乳喂养支持向有较大婴儿的母亲提供。

如果您在母乳喂养方面需要额外的支持，或如果您有任何问题，请致电您当地的公共卫生护士。

请记住...当您的婴儿大约一个星期大时，要预约看您的医生或助产士。

立刻致电您的医生、助产士或HealthLink BC (811)，如果...

您发生以下情况...

- 尽管您已经休息，但阴道仍有出血，颜色鲜红而且量很大
- 有一些比“一加元”硬币还大的血块
- 伤风或发烧超过38°C
- 头晕
- 小便时有疼痛或灼热感
- 乳头或乳房疼痛
- 靠近您剖腹产手术切口的位置有疼痛感或红肿
- 臀部的疼痛没有好转
- 腿肚或腿部红肿或疼痛
- 悲伤或焦虑的感觉
- 一种您可能会伤害自己或您婴儿的感觉

您的婴儿...

- 发烧
- 太困了以至于不能每天至少喂8次
- 身上、手臂和腿上的皮肤呈黄色（黄疸）
- 有呼吸困难



向家长提供的有用的书籍和服务

- **Baby's Best Chance: Parents' Handbook of Pregnancy and Baby Care (婴儿的最佳机会：怀孕和婴儿护理的家长手册)**
- **Toddler's First Steps: A Best Chance Guide to Parenting your 6- to 36-Month-Old Child (幼儿的第一步：养育您6 - 36个月大的儿童最好的机会指南)**

欲索取免费副本，可登陆以下网站：
healthyfamiliesbc.ca/parenting

见‘Tools and Resources’（工具及资源）（右侧的菜单框）。点击‘Key Resources’（重要资源）。

• HealthLink BC

家长可致电HealthLink BC，与护士谈论有关非紧急健康信息和建议。这项服务每周7天，每天24小时提供，并有翻译服务。

请致电811或登入以下网站：www.healthlinkbc.ca

• 菲沙卫生局

请登入以下网站：fraserhealth.ca/parenting