

UW Medicine

宝宝的护理

在医院及在家中



2018 年 4 月



宝宝出院的核对清单

完成下列事项后我的宝宝即可出院：

- 我已经读完宝宝护理手册、并打了勾。
- 登记出生的表格已填妥。
- 宝宝已完成出院前的体检。
- 宝宝已完成听力筛查。
- 宝宝已完成黄疸筛查。
- 宝宝已接受了乙肝疫苗。
- 宝宝已完成血氧筛查。
- 我了解宝宝的哺乳计划。
- 已安排好宝宝的复诊。
- 我知道有疑问或顾虑时与谁联系。
- 宝宝的汽车安全座椅已经准备好。
- 我已经准备好宝宝出院时穿的衣服。
- 宝宝出院的表格我已经签字了。

UW Medicine

目录

宝宝的护理

宝宝出院的核对清单

封面背面

如何使用这工作手册

宝宝的一天

里程碑和纪念性的时刻

宝宝的脚印及出生证

华盛顿州的出生登记

我已阅读了
这一章

我的护士已与
我“反馈”了
这一章

第 1 章

我宝宝在医院时的护理

您的新生儿

新生儿的“8 个安全事项”

宝宝的第二晚

晚期早产儿

名牌环带及长方形的裹布

新生儿的筛查

乙型肝炎的疫苗

第 2 章

准备回家

做好带宝宝回家的准备

车座安全须知

在华大社区诊所做包皮环切术

当宝宝需要留院时

UW Medicine

如何使用这工作手册

宝宝的护理

生完孩子后、有很多事情要考虑！

我们希望您和您的亲人能了解情况、以便为在接下来的时日里作好准备。在华大医学 UW Medicine，我们致力于为您提供正确及有用的资讯。我们这样做的主要方式是：

幻灯片

您的护士会协助您查看一些简短的幻灯片。

工作手册

我们会为您提供分娩后对婴儿的护理、母乳喂养、自我护理等许多方面的一本工作手册。它们也附带有核对的清单、以便跟踪您在医院和家里时的状况。当您离开医院时、可把工作手册带回家、并在宝宝出生后的头几周内根据需要来参考。



我们乐于为您服务！您有任何需要时、请告诉我们。

每本工作手册在每个章节目录中都有一个复选框。阅读完每章、并与护士一起阅读完后、在框内打勾。

告诉您的护士

您的护士是一个很好的资讯来源。他们将与您讨论您的护理以及回家后的期望。

华大宝宝“UW Baby”的应用程式

当您在家有疑问时、此应用程式是非常有用的资源。可在手机上的应用商店中搜索“UW Baby”。

准备好了？来，我们可以开始了！

第 3 章

宝宝在家的照顾

熟悉宝宝的身体



如何在家中维护宝宝的安全



“紫色” 哭闹期



与谁联系

封底的反面

何时联系

封底

不知道下一步该怎么做？我们有应用程序来解答。



华大宝宝协助您为宝宝做好准备。不论是有关怀孕期间的疑问、一周一周的过程、全是按照预产期为您量身订做的。可看录像带来了解妊娠、分娩、产后的护理、哺乳、及新生儿的照顾。及寻找华大医学系统内的医疗提供者、诊所等等。

追踪门诊时间、及一切与宝宝相关的事宜！以精密的追踪工具帮您掌握每一个细节。包括妊娠期间一直到宝宝一岁、您可以记录每一个预约、宫缩、疫苗的纪录等等。**华大宝宝**是您妊娠期间、及宝宝出生后的最佳伴侣。

**华大宝宝可以从苹果商店及谷歌播
放下载的免费应用程序**



UW Medicine

宝宝的一天

宝宝哺乳、排尿及排便的记录

使用本章所附的表格来记录宝宝的哺乳、尿尿（排尿）及便便（排便）的时间。记下每次发生的时间并在适用的框内打勾。

留意宝宝需要哺乳的提示。随时准备好给宝宝哺乳。经常将宝宝抱在胸前对宝宝和母乳供应都有益。如宝宝因很困倦或早产、不常给您提示、请至少每 3 小时叫醒他们来哺乳。

如您与哺乳辅导会商过、请写下您的哺乳计划：

第 1: 天 _____

时间												
哺乳	<input type="checkbox"/>											
排尿	<input type="checkbox"/>											
排便	<input type="checkbox"/>											

我宝宝一天的记事：

第 2 天: _____

时间												
哺乳	<input type="checkbox"/>											
排尿	<input type="checkbox"/>											
排便	<input type="checkbox"/>											

我宝宝一天的记事:

第 3 天: _____

时间												
哺乳	<input type="checkbox"/>											
排尿	<input type="checkbox"/>											
排便	<input type="checkbox"/>											

我宝宝一天的记事:

第 4 天: _____

时间												
哺乳	<input type="checkbox"/>											
排尿	<input type="checkbox"/>											
排便	<input type="checkbox"/>											

我宝宝一天的记事:

您有疑问吗?

我们很重视您的提问。
如您有疑问或顾虑、请
与您的护士交谈。



UNIVERSITY OF WASHINGTON MEDICAL CENTER

Maternity and Infant Center



This certifies that _____
weighing _____ lbs. _____ ozs. and measuring _____ inches
at birth, was born to _____
at the University of Washington Medical Center at _____ am/pm
on _____ the _____ day of _____, 20_____.

UW Medicine
 UNIVERSITY OF WASHINGTON
 MEDICAL CENTER



Washington State Birth Filing Form

Fields with asterisk (*) are required and appear on the Birth Certificate.

For Hospital Use Only			
Mother/Parent's Medical Record #:	Child's Medical Record #:	Prefer Parent / Parent Labels on Birth Certificate <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No (Default Labels are Mother / Father)	
Plurality:	<input type="checkbox"/> 1- single birth	<input type="checkbox"/> 2- twin	<input type="checkbox"/> 3- triplet <input type="checkbox"/> Other _____
If multiple, this worksheet is for child:	<input type="checkbox"/> 1- first born	<input type="checkbox"/> 2- second born	<input type="checkbox"/> 3- third born <input type="checkbox"/> Other _____
Child's Information			
*1. Child's Name			
First	Middle	Last	
*2. Child's Date of Birth (MM/DD/YYYY) / /	*3. Time of Birth		*4. Child's Sex <input type="checkbox"/> Male <input type="checkbox"/> Female
5. Type of Birthplace <input type="checkbox"/> Hospital <input type="checkbox"/> Home <input type="checkbox"/> Enroute <input type="checkbox"/> Clinic/Doctor's Office <input type="checkbox"/> Freestanding Birth Center <input type="checkbox"/> Other (specify):		6. Planned Birth Place, if different (specify):	
*7. Name of Facility (If not a facility, enter name of place and address)		*8. County of Birth	*9. City of Birth
Mother/Parent's information			
10. Mother/Parent's Current Legal Name			
First	Middle	Last	
*11. Full name as it appears on your Birth Certificate			
First	Middle	Last	
*12. Date of Birth (MM/DD/YYYY) / /	*13. Birthplace (State, Territory, or Foreign Country)	14. Social Security Number	
15. Do you want to get a Social Security Number for your child? <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No			
16a. Residence: Number and Street (e.g., 624 SE 5 th St.)			Apt. No.
16b. If not U.S.; Country	16c. State	16d. County	
16e. If you live on Tribal Reservation, give name		16f. City or Town	16g. Zip Code + 4
16h. Inside City Limits? <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Unknown	17. How Long at Current Residence? Years: Months:		18. Telephone Number ()
19a. Mailing Address, if different: Number and Street, or PO Box			Apt. No.
19b. If not U.S.; Country	19c. State	19d. City	19e. Zip Code + 4
20. Occupation (type of work done during last year)		21. Kind of Business/Industry (do not use company name)	
22. Mother/Parent Education Level (Check the box that best describes the highest degree or level of school completed at the time of delivery.) 1 <input type="checkbox"/> 8 th grade or less (specify): _____ 2 <input type="checkbox"/> 9 th – 12 th grade; no diploma 3 <input type="checkbox"/> High school graduate or GED 4 <input type="checkbox"/> Some college credit, but no degree 5 <input type="checkbox"/> Associate degree (AA, AS, etc.) 6 <input type="checkbox"/> Bachelor's degree (BA, AB, BS, etc.) 7 <input type="checkbox"/> Master's degree (MA, MS, MEd, MSW, MBA, etc.) 8 <input type="checkbox"/> Doctorate (PhD, EdD, etc.) or professional degree (MD, DDS, DVM, LLB, JD, etc.)		23. Mother/Parent Hispanic Origin? (Check the box that best describes whether the mother is Spanish/Hispanic/Latina or check "No" box if not Spanish/Hispanic/Latina.) 1 <input type="checkbox"/> No, not Spanish/Hispanic/Latina 2 <input type="checkbox"/> Yes, Mexican, Mexican American, Chicana 3 <input type="checkbox"/> Yes, Puerto Rican 4 <input type="checkbox"/> Yes, Cuban 5 <input type="checkbox"/> Yes, Other Spanish/Hispanic/Latina (specify): _____	
24. Mother/Parent Race (check one or more) 1 <input type="checkbox"/> White 2 <input type="checkbox"/> Black or African American 3 <input type="checkbox"/> American Indian or Alaska Native (Name of enrolled or principal tribe) 4 <input type="checkbox"/> Asian Indian 5 <input type="checkbox"/> Chinese 6 <input type="checkbox"/> Filipino 7 <input type="checkbox"/> Japanese 8 <input type="checkbox"/> Korean 9 <input type="checkbox"/> Vietnamese 10 <input type="checkbox"/> Other Asian (specify): _____ 11 <input type="checkbox"/> Native Hawaiian 12 <input type="checkbox"/> Guamanian or Chamorro 13 <input type="checkbox"/> Samoan 14 <input type="checkbox"/> Other Pacific Islander (specify): _____ 15 <input type="checkbox"/> Other (specify): _____			

Continue on next page

Mother/Parent Information	25. Current Height Feet: _____ Inches: _____		26. Pre-Pregnancy Weight (pounds)		27. Were WIC benefits utilized during pregnancy? <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No															
	28. Cigarette Smoking Before and During Pregnancy <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No			Average number of cigarettes or packs per day: <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;"># of cigarettes</td> <td style="text-align: center;">or</td> <td style="text-align: center;"># of packs</td> </tr> <tr> <td>Three months before pregnancy</td> <td style="text-align: center;">_____</td> <td style="text-align: center;">_____</td> </tr> <tr> <td>First three months of pregnancy</td> <td style="text-align: center;">_____</td> <td style="text-align: center;">_____</td> </tr> <tr> <td>Second three months of pregnancy</td> <td style="text-align: center;">_____</td> <td style="text-align: center;">_____</td> </tr> <tr> <td>Last three months of pregnancy</td> <td style="text-align: center;">_____</td> <td style="text-align: center;">_____</td> </tr> </table>			# of cigarettes	or	# of packs	Three months before pregnancy	_____	_____	First three months of pregnancy	_____	_____	Second three months of pregnancy	_____	_____	Last three months of pregnancy	_____
# of cigarettes	or	# of packs																		
Three months before pregnancy	_____	_____																		
First three months of pregnancy	_____	_____																		
Second three months of pregnancy	_____	_____																		
Last three months of pregnancy	_____	_____																		
Marital Status of Mother/Parent																				
29. Is Mother/Parent married? (Check only one box)																				
Important - Read before responding to marital status question: <i>If you were married at any time during your pregnancy, your spouse or partner is considered the other legal parent unless they complete a denial of parentage and another person acknowledges that they are the father/parent (chapter 26.26A RCW). To add someone other than your spouse or partner to the birth certificate, an Acknowledgment of Parentage form (DOH 422-159) and Denial of Parentage form (DOH 422-158) needs to be completed by all parties. Under Washington State law, a state-registered domestic partnership is considered the same as a marriage (chapter 26.60 RCW).</i>																				
<i>If you were not married at any time during the pregnancy, complete an Acknowledgment of Parentage form to add the father/parent to the birth certificate.</i>																				
Married - Yes			Married - No																	
29a. <input type="checkbox"/> Yes, I am married to the other person identified in box #30.			29d. <input type="checkbox"/> No, I am not married. I am providing information about the father/parent in box #30. I will complete an Acknowledgment of Parentage form at the hospital.																	
29b. <input type="checkbox"/> Yes, I am married but not to the other person identified in box #30. <i>Ask hospital staff for an Acknowledgment of Parentage form (DOH 422-159). You must complete this form, including the spouse's Denial of Parentage form (DOH 422-158).</i>			29e. <input type="checkbox"/> No, I am not married now, but I was married to the other person identified in box #30 at some time during this pregnancy.																	
29c. <input type="checkbox"/> Yes, I am married but not providing the spouse or partner's information. <i>If this box is checked, the other parent will be listed on the birth certificate as "None Named".</i>			29f. <input type="checkbox"/> No, I am not married and not submitting a completed Acknowledgment of Parentage form with the father/parent's information. <i>If this box is checked, the other parent will be listed on the birth certificate as "None Named".</i>																	
Father/ Parent's Information																				
*30. Father/Parent's Current Legal Name First _____ Middle _____ Last _____			*32. Birthplace (State, Territory, or Foreign Country)		33. Social Security Number															
*31. Date of Birth (MM/DD/YYYY) / /																				
34. Occupation (type of work done during last year.)				35. Kind of Business/Industry (do not use Company Name)																
36. Father/Parent Education Level (Check the box that best describes the highest degree or level of school completed at the time of delivery.)		37. Father/Parent of Hispanic Origin? (Check the box that best describes whether the father/parent is Spanish/Hispanic/Latino or check "No" box if not Spanish/Hispanic/Latino.)		38. Father/Parent Race (check one or more)																
1 <input type="checkbox"/> 8 th grade or less (specify): _____ 2 <input type="checkbox"/> 9 th – 12 th grade; no diploma 3 <input type="checkbox"/> High school graduate or GED 4 <input type="checkbox"/> Some college credit, but no degree 5 <input type="checkbox"/> Associate degree (AA, AS, etc.) 6 <input type="checkbox"/> Bachelor's degree (BA, AB, BS, etc.) 7 <input type="checkbox"/> Master's degree (MA, MS, MEd, MSW, MBA, etc.) 8 <input type="checkbox"/> Doctorate (PhD, EdD, etc.) or professional degree (MD, DDS, DVM, LLB, JD, etc.)		1 <input type="checkbox"/> No, not Spanish/Hispanic/Latino 2 <input type="checkbox"/> Yes, Mexican, Mexican American, Chicano 3 <input type="checkbox"/> Yes, Puerto Rican 4 <input type="checkbox"/> Yes, Cuban 5 <input type="checkbox"/> Yes, other Spanish/Hispanic/Latino (specify): _____		1 <input type="checkbox"/> White 2 <input type="checkbox"/> Black or African American 3 <input type="checkbox"/> American Indian or Alaska Native (Name of enrolled or principal tribe) _____ 4 <input type="checkbox"/> Asian Indian 5 <input type="checkbox"/> Chinese 6 <input type="checkbox"/> Filipino 7 <input type="checkbox"/> Japanese 8 <input type="checkbox"/> Korean 9 <input type="checkbox"/> Vietnamese 10 <input type="checkbox"/> Other Asian (specify): _____ 11 <input type="checkbox"/> Native Hawaiian 12 <input type="checkbox"/> Guamanian or Chamorro 13 <input type="checkbox"/> Samoan 14 <input type="checkbox"/> Other Pacific Islander (specify): _____ 15 <input type="checkbox"/> Other (specify): _____																

第 1 章

我宝宝在医院时的护理

您的新生儿

在宝宝住院期间就需要为宝宝在家的照顾做好计划

手册的这一章为您介绍介绍了婴儿在医院的护理计划及出院计划。父母亲会发现在出院前一天晚上读完本章会有所帮助、这样他们就有时间思考和提出问题。

恭喜您宝宝的诞生！我们将与您合作、帮助您能得心应手地照顾宝宝。我们将在您入住初期就开始教导宝宝的照顾和宝宝安全。

在最初的几个小时

- 婴儿出生后的头几个小时、我们会观察婴儿的生命体征。这包括检查宝宝的心率、体温和呼吸。我们要确保您的宝宝对在您体外的生活适应良好。
- 开始时我们需要每小时检查一次生命体征。然后我们就每 4 小时检查一次。我们还会利用哺乳的时间、“集中”执行护理任务、以便您有更多不受干扰的睡眠时间。
- 大多数新生儿在需要吃奶时会表现出喂养提示（口和手的动作）。但是、有些新生儿在生命的第一天会很困倦。如他们不经常显示喂养提示。请每 3 小时给您宝宝哺乳一次。至少每 3 小时喂养一次有助于保持宝宝的血糖和体温处于健康水平。这也有助于建立您乳液的供应。



利用哺乳的时间，跟您的宝宝说话、唱歌给宝宝听。



这个宝宝是在给您“提示”。它的意思就是宝宝正需要喂奶了。

- 我们将根据需要、协助您学习给宝宝哺乳及换尿布。我们也会显示如何在宝宝出生后的头几天、在医院及家里记录哺乳及换尿布的情况。
- 有些婴儿有血糖低的风险很高。如母亲患有糖尿病、就可能会发生这种情况。如婴儿比胎龄小或很大、或早产也会发生这种情况。如您的宝宝属其中之一状况、我们就会在哺乳前检测他们的血糖。我们会在宝宝的脚后跟快速地针刺一下来抽血。我们会在每次哺乳前检测您宝宝的血糖、直到血糖处于健康水平。
- 我们会在出生后立即给宝宝称体重、然后每 **24** 小时称一次。所有新生儿出生后体重都会下降。我们会密切地注意体重、以确保体重下降在健康范围内。我们的目标是每天新生儿在午夜后第一次喂奶前称体重。
- 我们会教您安全的哺乳及睡眠姿势。
- 在宝宝体温稳定后、我们会给宝宝洗澡。
- 我们会教您如何护理脐带。

我应该多久哺乳一次？

当宝宝表现出饥饿感时、就要给他们哺乳。通常是每 **1½** 到 **3** 个小时。护士可能会要求您在哺乳开始时给他们打电话、以便观察宝宝含乳头的情况。

有些婴儿第一天会很困倦。护士会给您一些有助于宝宝开始哺乳的建议。请参阅“哺乳”一章以获取更多的信息。

从最初的几天里、直到您的乳液充足、我们要求您至少每 **3** 小时给宝宝喂一次奶。是从开始哺乳到下一次哺乳的间隔计算 **3** 小时。

请参阅“宝宝的一天”一章。记录下宝宝每次喂奶、湿尿布、及排便的时间。护士会检查此表格、以记录更换尿布的情况。

宝宝吐奶是很常见的。当他们打嗝时就可能会发生这种情况、可能是因为在出生时就吞下了一些粘液、或者因为他们吃的奶超出了他们的胃所能容纳的范围。即使吐奶是很麻烦清理、但一般来说并不表示宝宝有了什么问题。

为了避免打搅您和宝宝休息的时间。我们会尽可能地将对您的护理集中在哺乳的时间。

我需要多久换一次尿布？

出生后、第一块湿的和脏的尿布被认为是一个重要的里程碑。在大多数情况下、我们会在每过一天就多 1 块湿的尿布和 1 块脏的尿布直到母乳喂养顺利。也就是在第 2 天；宝宝就有 2 块湿的及 2 块脏尿布。

尿布的前面有一条条、当尿布湿了就会变成蓝色。如尿液呈橙色、则表示您的宝宝需要多些的液体。

第一次排便是黑色、粘稠的称为胎便。请勿将第一块湿的或脏的尿布丢掉。护士要检查尿量和粪便的浓稠度。

如何清洁宝宝尿布的部位？

女孩们

总是从前往后擦拭到宝宝的臀部。这样可以预防膀胱感染。在她的皮肤皱褶之间轻轻地清洁。

宝贝女儿的阴道可能有白色或粉红色粘液。**这是正常的**。这是由母亲的荷尔蒙引起的。

男孩们

小心地将宝宝阴囊和双腿之间清洁、冲洗并拍干。不要拉回包皮。这可能会造成伤害。

包皮会在 4 至 8 岁之间自行退缩。在此之前、无需特别护理。

我如何护理脐带？

每天检查宝宝的脐带残端。将尿布包在脐带残端下方、以便空气流通、有助于脐带残端保持干燥。

脐带残端会在 1-2 周内脱落。当它脱落时、可能会分泌一些淡黄色的液体、暗红色的血斑或少量的鲜红色的血斑。这是正常的。但是、如脐带周围的部位呈红色、有恶味、流脓或流的血超过两毛五硬币的大小、就请致电您宝宝的医疗保健提供者。



新生儿的皮肤是很敏感的。当您给宝宝洗澡时、可用少许的中性肥皂亦可不用肥皂。请勿给宝宝擦皮肤的乳液或爽身粉。

如宝宝的脐带残端周围变脏了、请这样来清洁它：

- 首先、请洗净双手。
- 然后、把干净棉球用温水浸湿、清洗脐带和宝宝腹部之间的部位。这不会把宝宝弄痛的。

某些婴儿的脐带会向外推并感到有点糊软、尤其是在他们哭的时候。这是腹部肌肉的一小分离、称为脐疝。这情况并不严重。它通常在 12 到 18 个月就会消失。

宝宝哭了该怎么办？

新生儿会因为各种原因而哭闹。可以把这当作是他们的语言。当他们活动太多了、需要换尿布了、或者饿了、累了或不开心了、他们就会哭。所有婴儿都会在我们弄不清是为什么的时候哭。

要安抚哭闹的婴儿可以尝试一下：

- 将宝宝裹紧、抱着、或轻轻摇摆。
- 一边轻轻摇抖着一边走路。

宝宝喜欢反复的动作。

- 请参看此手册“紫色哭闹期”一章。

我怎么给宝宝穿衣服？

- 在医院期间、最好穿我们的婴儿衣服。如您想给宝宝穿自己的衣服、请索取绿色的衣物袋来放脏衣服。如您的个人物品被送到医院洗衣房、它们很可能会找不回来了。
- 在医院期间、请勿给宝宝穿袜子和睡衣。我们希望能够很方便地检查您宝宝的安全带、而不打扰到宝宝。
- 准备好宝宝的衣服、要回家时就可以很快地穿上。
- 请勿给宝宝穿太多衣服或盖太多毯子、尤其是宝宝睡觉的时候。您可能回家时在汽车里、给宝宝穿长裤和长袖的睡衣或可穿戴的毯子。



2 周至 2 个月大的婴儿哭闹是很正常的。

疫苗和筛查

- **接种疫苗**通常是在出生后不久在医院时就开始。请参看此手册的“乙型肝炎疫苗”一章中提供了较多的信息。
- **新生儿筛查**是所有的婴儿大约在 24 小时需要做的。检验师会用脚跟针从宝宝脚跟上抽血。可以在哺乳或抱着宝宝时来做、因为这时宝宝较放松些。
- 要了解宝宝在医院要做的其他检查、请参阅手册中的“新生儿检查”一章。

住院期间的安全

为了您的安全、我们的单位设有警卫系统。因此访客们必需每次在前台签到。宝宝的一只腿上戴了一个警卫带。如有人试图带您的宝宝离开我们的单位、它就会发出警报声。

新父母通常会担心婴儿的安全。请遵循以下的提示、以确保您宝宝的安全：

- 即使去洗手间、也一直要保持宝宝在您的视线里。**切勿**让宝宝独自留在房间里。
- 如您的个人生活中有任何事情可能会使您或您的婴儿处于危险之中、就请告诉护士。
- 认识您的护士和其他照顾您和宝宝的人。核对他们名牌上的姓名和照片。
- 如您不认识的人想把宝宝带离您的房间、请与您的常规护士联系、以确认是否可以。
- 仅把宝宝的个人信息给您认识和信任的人。**如有顾虑、请立即致电护士办公台**。您可以按床边的“呼叫护士”的按钮、或者将宝宝带到护士的办公室。
- 如您的宝宝需要测试或做程序、请先问清楚宝宝会在那里以及宝宝会在那里待多久。您可以与宝宝去做检查或程序。

安全



我其他还需采取什么措施来保护宝宝的安全？

为了防止跌倒和危险的呼吸情况、请在宝宝出生后的第一天遵循以下 **8** 条准则：

- 1. 移动婴儿：** 在医院里请勿将婴儿抱在怀中、或让其他任何人以这种方式抱婴儿。
 - 当我们需要移动婴儿时、医院工作人员一定会用婴儿床。以这种方式移动宝宝可以确保宝宝不会从某人的怀抱中掉出来。
 - 请勿带宝宝离开这单位。甚至与宝宝在出口附近行走也可能会触发警铃。
 - 如您需要离开病房、您的护士可以帮助您确定单位里谁最适合陪伴您的宝宝、直到您回来。
- 2. 注意护士有照片的名牌上的色带：** 色带确认您的护士是在医院的产科（OB）工作人员：
 - 产科（OB）护士是**粉红色带**。
 - 产科（OB）的资源团队是**深蓝色带**。
- 3. 睡眠的姿势：** 务必让宝宝仰卧、睡在婴儿床里。（请参看“如何在家中保护宝宝的安全”一章）
- 4. 不可共寝：** 我们鼓励您和您的伴侣在清醒时抱宝宝。为了睡眠安全、请将宝宝放在婴儿床中。这是因为您和宝宝在出生后会跌倒的风险很高。将宝宝仰卧在有轮子的婴儿床上、也是保证睡眠时安全呼吸的最佳方法。
- 5. 睡在婴儿床：** 请勿在婴儿床上放任何毛毯、枕头或玩具。美国儿科学会（AAP）和婴儿猝死基金会明确指出；婴儿应在没有额外垫子的硬床垫上睡觉。
- 6. 房间里的安全：** 将婴儿床放在您的床边最近门的地方、靠近我们存放安全设备的柜子那边。请不要在地面堆放任何物品、以便在紧急情况下、工作人员可以很快地到达您和宝宝的身边。

7. 婴儿的安全：我们使用 **3** 个环带来识别婴儿。在每个班次的工作人员检查会核对环带。如我们可以在环带的边缘下放一个指尖、则表示环带戴得正确了。请勿切割或打开安全环带。如有人试图打开安全带或将婴儿带出单位、婴儿的安全环带就会发出警报。如您发现宝宝把其中一个环带踢落了、请立即告诉您的护士或患者护理技术人员。

8. 安全地裹紧宝宝：美国儿科学会 **AAP** 表示避免给新生儿盖毛毯。因该穿睡衣、例如可穿的毯子。这样可以使宝宝保持温暖，而不会遮住头部和面部、也不会使腿纠结。（请参阅本手册中的“如何在家中保护宝宝的安全”一章。）

在医院、我们在生命的最初几个小时里用薄毯子包裹宝宝。如您在医院时用薄毯包裹宝宝、我们可以示范给您看您展如何安全地用薄毯包裹宝宝、而且我们仍然可以轻松检查婴儿的安全环带（请参阅本手册中的“名牌及长方形的脚环”一章。）我们还使用可穿戴的毯子确保睡眠安全。

新生儿的安全

请阅读本手册中的“新生儿安全 **8** 步骤”一章、并在该章第 **2** 页上签名。您的签名告诉我们、您在医院时已阅读、理解并同意遵循“新生儿安全 **8** 步骤”、以确保婴儿安全。

您签署此表格后，我们会将其放置在您宝宝的图表中。它有助于确保我们 **100%**地向您提供安婴儿全信息。

现在、请回到本手册的目录并勾选此题材的框框、以便让护士知道您已经阅读了本章。

您有疑问吗？

我们很重视您的提问。如
对您的宝宝有疑问、请致
电您的儿科医生。

紧急事故、请打911。

UW Medicine

新生儿的“8个安全事项”

在您住院期间

这些“8个安全事项”是我们婴儿安全措施的一部分。它有助于防止跌倒和危险的呼吸问题。

请阅读本章、签名并注明日期、然后撕下页面并交给护士。您签字就是告诉我们您在医院时已阅读、理解并同意按照这些“8个安全事项”照顾宝宝、以确保婴儿安全。

您阅读并签署本章后、我们会把它放在您宝宝的病历中。它让我们知道已向您提供了此重要信息。

1. **移动您的宝宝：**在住院期间、如要移动宝宝、**一定要**使用婴儿移动床。包括您离开房间的时间。不要将宝宝抱在怀里。
2. **关注护士有照片的身份牌上的色带：**色带确认您的护士是在医院的产科（OB）工作人员：
 - 产科（OB）护士是**粉红色带**。
 - 产科（OB）的资源团队是**深蓝色带**
3. **睡眠的姿势：**务必让宝宝仰卧。
4. **不可共寝：**务必把宝宝放在婴儿床睡。切勿让宝宝在您的床上与您共寝。
5. **睡在婴儿床：**切勿在宝宝的婴儿床内放毯子、枕头、玩具。
6. **房间的安全：**将婴儿床放在我们储藏安全仪器柜的旁边。地面不要堆放个人物件。
7. **婴儿的安全：**将所有名牌环带留在宝宝身上。
8. **安全地裹紧宝宝：**安全裹好宝宝。请按照“名牌环带和长方形裹布”一章中的说明来裹好宝宝、或使用可穿戴的毯子。

安全





我已阅读，理解并同意在医院中遵循“8个安全事项”、以确保婴儿安全。

Name 姓名

Date 日期

在您签署此页后，请撕下并交给您的护士。我们会将它保存在您的病历中，以确认您已收到并同意按照“8个安全事项”在医院安全地照顾婴儿护理。

现在，请回到本手册的目录并勾选此题材的框框，以便让护士知道您已经阅读了本章。

您有疑问吗？

我们很重视您的提问。如有疑问或顾虑，请与您的护士或医生交谈。

宝宝的第二晚 及以后

本章介绍了新的父母在孩子出生后的头几天会期望什么。

24 小时内

兴奋地出生后、大多数婴儿都休息得很安详。在子宫外的最初 24 小时内、他们可能会：

- 显示哺乳的提示时、会有一小段醒觉的时间。
- 要来到妈妈的乳房得安抚。
- 短暂地睁开眼睛、以领会新的景象和声音、然后再次入睡。



大多数新生儿在出生后的头 24 小时内都睡得较多。

如婴儿在出生后的第一天哭闹、通常也很容易地就可使他们平静下来。

以后接下来的白天和晚上

度过最初比较安静的 24 小时之后、大多数父母对第二晚及以后的日子几乎完全没有准备。

大多数的婴儿开始经常显示哺乳提示。他们花大量时间在乳房上、尤其是在晚上。研究显示；第二夜的哺乳往往从晚上 9 点开始到凌晨 3 点。

新生儿还发现最舒适的地方就是乳房。在这里、他们觉得自己最安全、与母亲的联系也最为密切、所以他们常想在这里。

许多新父母对如此多的哺乳要求感到惊讶。因为母亲的奶量仍然很少他们可能会担心。有些人可能担心他们的宝宝没吃饱。

尽量不要为此担心。经常喂宝宝、他们得到量虽少、却是最佳的“初奶”。在目前这是最完美的食物。

有助的小提示

在出生后的几天里、您的宝宝对他们的新世界有很多的认识。在父母疲惫和婴儿活跃的情况下、这会是很具有挑战性的！

在这为您提供一些小提示来帮助您度过这段时期：

- 心里准备好、这几晚有得忙了、至少要等到母乳增量。提醒自己、这是正常的现象。
- 白天小睡片刻。两次喂奶之间尝试一次睡 **90** 分钟。对于成年人来说、**90** 分钟是一个完整的睡眠周期。大多数人如果睡 **90** 分钟、会比多睡或少睡 **90** 分钟更有休息的感觉。
- 避免在宝宝睡眠时有访客。这样您就可以利用这时段小睡。
- 当您觉得需要休息时、请支持人员照顾一下您的宝宝。
- 以皮肤贴皮肤的方式来怀抱宝宝（*袋鼠式护理法——请参见下栏*）
- 晚上哺乳后就准备入寝。

您的宝宝给您的生活带来了巨大的变化、挑战和新的爱。尽量享受这旅程。

袋鼠式护理法

以皮肤贴皮肤的式方来怀抱宝宝对宝宝和您都有帮助。在第一周里、在您醒着的时间、多多地以这种方式怀抱宝宝。

对宝宝

- 更稳定的心律、更佳的呼吸及氧气的运用
- 睡得好、哭得少
- 快速增加体重
- 哺乳效果更成功

对父母亲

- 增进与婴儿的亲密关系
- 增加妈妈催产素水平-这种激素可以增加幸福感、还有助于增加乳液的供应！

您有疑问吗？

我们很重视您的提问。如有疑问或顾虑、请与您的护士交谈。

现在、请回到本手册的目录并勾选此题材的框框、以便让护士知道您已经阅读了本章。

晚期早产儿

护理计划

恭喜您宝宝的诞生！本章为您解说我们如何照顾晚期早产的婴儿。

什么是晚期早产儿？

婴儿的预产期是怀孕后 39 至 40 周。在子宫中的最后几个星期是非常重要的。这是婴儿达到成熟的阶段。他们还会储存能量和体液以备维持在出生后头几天以生命。妊娠 39 至 40 周出生的婴儿是足月婴儿。

婴儿的出生时间最好不要比预产期提早 1 周、但是有些婴儿会提早出生：

- **早期早产儿**是在预产期前的 2-3 周出生的宝宝。(胎龄 37 至 39 周)。他们还在继续成熟、但一般来说不会因早产而有健康问题。
- **晚期早产儿**是在预产期前的 3-6 周出生的宝宝。(胎龄 34 至 37 周)他们没能在子宫里渡最后几周的时间、来为他们进入世界做准备。

晚期早产儿可能看起来像足月儿一样。但是、婴儿越早出生、他们需要的特殊护理就越多。

您的晚期早产宝宝可能需要额外的护理来呼吸、保持温暖、吃饱、抵抗感染并预防黄疸。(黄疸是当皮肤因胆红素水平升高而变黄、这是正常现象)。



晚期早产儿可能看起来像足月儿一样。但是、他们需要特殊的护理。

我的晚期早产儿可以和我一起住在母婴室吗？

许多晚期早产儿需要在新生儿重症监护室 (NICU) 或婴儿渐进监护室 (PCN) 几小时或几天的额外护理。年龄较大的晚期早产儿有时就可以与您一起住在母婴室。



您的晚期早产儿在出生的一小时及几天内会得到额外的护理。

我的晚期早产儿需要那些额外的护理？

当您的早产儿与您一起在母婴室时、您的婴儿护理团队会特别注意：

- **呼吸。**儿科医生会在宝宝出生后立即检查宝宝的呼吸。护士会继续仔细观察呼吸的状况。
- **体温。**我们会密切监视宝宝的体温。我们会教您如何通过皮肤贴皮肤（袋鼠式护理）和襁褓来保持宝宝的温暖。
- **哺乳。**我们会观察您如何喂宝宝奶、并鼓励至少每 3 小时哺乳一次。早期早产儿的吸吮力弱、或者在需要喂养时还没醒来或给您喂养提示。
- **感染。**我们会注意观察感染迹象、并在需要时检测血液。我们会严格遵循预防感染的措施。
- **黄疸。**早产儿更容易患黄疸。这是因为他们的肝脏尚未完全成熟。我们会做皮肤检查或检测血液来检查婴儿血液中的胆红素。如您宝宝需要治疗、我们会教导您有关新生儿黄疸的知识、您也参与护理。

我们也要确认您有下列的用品、咨询：

- **手挤奶或抽奶。**我们会教您如何手挤出初奶。这是很重要的、因为挤乳液可以给宝宝提供额外的母乳、并可刺激乳房分泌更多的乳液。喂宝宝母乳有助于抵抗感染。

如需要、我们会以抽乳机帮助您抽奶。乳液供应充分有助于宝宝的哺乳。许多晚期早产儿开始时需要额外的乳液。我们将配合您的宝宝、并确保宝宝得到他们所需的乳液。

我的宝宝什么时候可以回家？

我们知道您很兴奋地要带宝宝回家！但您的宝宝乃需要留在医院、直到我们确定宝宝可以在家中健壮地成长并一切安好。

宝宝的护理计划可能会每天或甚至每小时都不一样。这是因为我们正在关注并回应您宝宝时时有变动的需求。宝宝在医院停留的时间是要依据他们的护理需求。

请至少每天与宝宝的护士和医生讨论一次护理计划。有时、您的主要任务可能就是观察和等待。



一旦护士告诉您可以安全走动了、您就可以花很多时间陪宝宝。

带宝宝回家前需要做的事

我们会与您一起制定带宝宝回家的计划。如需要、您将与儿科医生团队、您的护士、哺乳顾问及社工讨论。如还有其他提供医护的治疗师、您也将与他们会谈。

除了常规的新生儿测试之外、我们还为您宝宝做**汽车安全座椅测试**、以查看他们坐在汽车安全座椅中的反应。护士会把宝宝放在您的汽车安全座椅上、与监视器相连、以观察他们的呼吸情况、持续90分钟。

在您离开医院之前、我们会协助您计划儿科门诊、做**重要的首次检查**。

回家

请放心、当您可以带宝宝回家时、您对宝宝的照顾和哺乳会感到自在和自信。在您宝宝离开医院之前、我们会与您讨论需要注意的警示。我们也会讨论正常的增长和发育的迹象。

我们衷心地祝福您回家与宝宝一起建立一个美满地家庭。

现在、请回到本手册的目录并勾选此题材的框框、以便让护士知道您已经阅读了本章。

您有疑问吗？

我们很重视您的提问。如
对您的宝宝有疑问、请致
电您的儿科医生。

紧急事故、请打 911.

名牌环带及长方形的裹布

解说

我宝宝脚上戴的这些环是什么？

您的宝宝戴了三个脚环：

- 一只是**警报带**。这脚环是为了安全。如它靠近母婴单位的大门、它将就会发出警报。
- 另一条**蓝色的“斑马纹”环带**。这个带子上有您宝宝的病人编号。
- **婴儿的名牌**它是套在斑马纹的环里。它上面的的号码与您在宝宝出生后、给您手上套的环带号码相同。



我宝宝是不是有特别的包裹方法？

我们用长方形的裹布或可穿戴的毛毯包裹婴儿。这些安全的包裹法帮助我们核对宝宝的名牌而不会打扰到他。请参阅第 2 章“长方形裹布”。

我应该怎么做？

- 请勿在住院期间给宝宝穿有裤腿的睡衣。穿这些睡衣我们就看不到宝宝的名牌了。
- 如宝宝的脚环脱落了请告诉护士。我们需要即刻更换它。
- 请勿把名牌、脚环取下。如您可以在脚环边缘放入一个指尖、就是松紧合适了。脚环很少会太紧、并且慢慢就会松动、因为所有婴儿在出生后第一天体重就会减轻。
- 切勿试着调整或取下警报环。它会发出警报、而锁定我们单位的大门。

如您认为脚环太紧或太松、请让护士或患者护理人员来调整。他们调整时会先在电脑上把它设置在“暂停”。



许多我们的婴儿在住院期间都加入了可穿毛毯项目。您的护士或患者护理人员可以与您讨论此项目。

- 您走在走廊上时、要把宝宝放在婴儿推床里、请不要靠近单位的出口门。它可能会触发警报。
- 在您回家之前、我们会把这些脚环取下并：
 - 把名牌给您。
 - 我们会保留警报环、因为它们是与医院的警报系统相连的。取下警报环后、我们会经消毒后再用。请不要把它带回家。

如何用长方形裹布包裹宝宝



您有疑问吗？

我们很重视您的提问。如对您的宝宝有疑问、请致电您的儿科医生。

现在、请回到本手册的目录并勾选此题材的框框、以便让护士知道您已经阅读了本章。

新生儿的筛查

解说

在医院期间、您的宝宝需要做几项筛查（测试）。这些测试可以帮助我们问题变得严重或危及生命之前、尽早发现并治疗某些问题。

代谢筛查

华盛顿州要求凡在华盛顿出生的婴儿都必须作新生儿代谢筛查。该测试使用数滴婴儿的血液。将血液收集在专用纸上、干后、送到检验室。做此筛查是为了发现一些遗传病疾病、如不及时治疗、可能导致严重或危及生命。

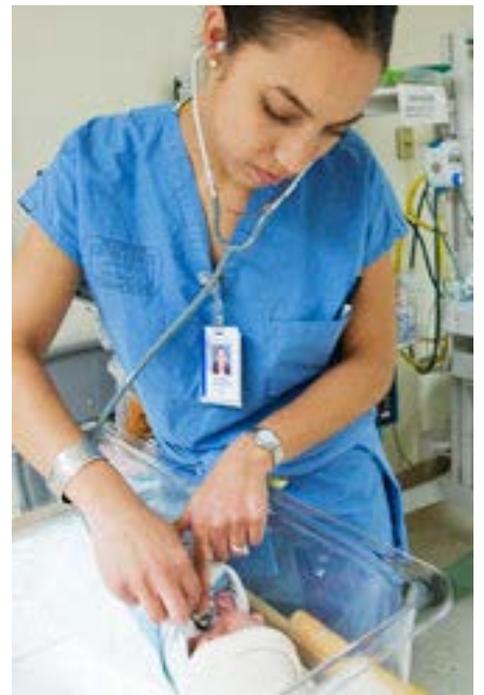
美国儿科学会（AAP）建议在婴儿在出院前必须由他们出生的医院做先天性疾病检查。先天性疾病是出生时就有的健康状况。一般是非常罕见的。

第一次筛查可检验出大多数患有这些遗传病的婴儿、但有些疾病可能不会立即出现。这就是为什么第二次代谢筛查测试对您的宝宝是非常重要的。是在出生后约7至14天做筛查。

听力筛查

听力筛查是检查新生儿听力的一项简短测试。测试婴儿是否有听力障碍、以便需要时可以开始治疗、这是很重要的。

最好在新生儿大约1天大的时候且在入睡中、在一个安静的地方做听力测试。测试时、会将一块柔软的橡胶片放在婴儿的耳朵里面。这是一个很容易也不会让宝宝疼痛的测试、但是您的宝宝可能不喜欢橡胶片在耳朵中的感觉。



您的宝宝在出院前需要做几项测试

脉搏血氧饱和度筛查

美国儿科学会(AAP) 还建议做脉搏血氧饱和度筛查。此筛查可以显示婴儿是否患有严重的先天性心脏缺陷(CCHD)。当婴儿的年龄在 24 至 48 小时之间时、便需做此筛查。这种筛查不会给您的宝宝带来任何疼痛。

在您带宝宝回家之前、我们会做此测试、因为心脏缺陷的迹象可能要到婴儿过了几天后才会出现。

测试时我们用一个称为脉搏血氧仪的探头放在婴儿的右手上测试、然后再将它放在一只脚上几分钟。探头会测试到宝宝的血液中的氧气含量是否正常。

如您宝宝的血液中的氧气含量不正常、我们会转介您去看心脏病专家(心脏医生)以便做进一步的检查。如发现心脏有缺陷、宝宝就可以立即接受特殊护理。

黄疸的筛查

黄疸会导致皮肤发黄。在新生儿中这是很常见的。当婴儿血液中积聚一种称为胆红素的化学物质时、就会发生这种情况。由于新生儿的肝脏仍在发育、因此它分解胆红素的速度非常缓慢。黄疸可能发生在任何种族或肤色的婴儿中。在少数的情况下、高水平的胆红素会损害到脑细胞。

在华大医疗中心 UWMC、所有婴儿在出院的那天都要做黄疸筛查。我们使用经皮氧张力测定仪放在婴儿的额上做测试。如测试显示胆红素高于正常水平、就可能需要再做血液检查、以便我们为您宝宝计划一个正确的护理方式。

筛选结果

如新生儿筛查测试显示可能有些问题、请尽快与您的儿医合作、做其他各项必要的后续检查。

您有疑问吗？

我们很重视您的提问。如对您的宝宝有疑问、请致电您的儿科医生。

现在、请回到本手册的目录并勾选此题材的框框、以便让护士知道您已经阅读了本章。

乙型肝炎的疫苗

给新生儿

什么是乙型肝炎？

乙型肝炎是一种肝脏的感染。是由病毒引起的。它可能导致严重的疾病、肝癌、甚至死亡。许多已经被感染到乙型肝炎的人、他们自己不会看起来或感觉到不适。有些人可能会食欲不振、胃痛、极度疲劳或皮肤、眼睛发黄。

为什么我宝宝需要注射乙肝疫苗？

与年龄较大的儿童或成人相比、婴儿抵抗乙型肝炎感染的能力较弱。如婴儿被感染：

- 有 **90%** 的可能性会患上慢性乙型肝炎、这是该病最严重的形式。
- 有 **25%** 患有慢性乙型肝炎的婴儿在以后会死于肝病。

许多学校和学前班不接收未接种这种疫苗的孩子。

我怎么知道我的婴儿是否接触了病毒？

您可能不知道宝宝是否接触到。婴儿或幼儿与家庭成员、看护者或其他患有该疾病的孩子接触、都可能被感染。感染到病毒的任何人都可以将它传播给其他人、即便他们自己不会看起来或感觉到不适。

这病毒是如何传播的？

乙型肝炎的病毒可以经由下列途径传播：

- 接触到被感染者的血液或某些体液
- 已被感染的母亲在分娩时传给了新生儿



我们建议所有婴儿在出生时接种乙肝疫苗、然后在6个月内再接种2剂

- 使用未消毒的针头注射、刺穿身体或刺青
- 使用被感染的剃刀、牙刷、毛巾和指甲刀
- 没保护的性交
- 被人咬、伤口接触到伤口
- 与慢性乙肝的患者居住

乙型肝炎不会通过食物或水传播、接吻、共用餐具、母乳喂养、咳嗽、出汗、流泪或尿液而传播。

请查看以下地区列表。如您或与您住在一起的某人出生在这些区域之一、曾去过那里或将要去那里旅行、则您和您的婴儿感染乙肝的风险会更高。

- 非洲
- 阿拉斯加（边远区）
- 亚马孙河域
- 亚洲
- 东欧
- 前苏联
- 中东
- 太平洋岛群

我应该如何来保护我的宝宝？

美国儿科学会、美国家庭医师学会以及疾病控制与预防中心建议；所有婴儿在出生时均应接种乙肝疫苗、并在 6 个月内再接种第 2 剂。需要接受所有的 3 剂才能得到最佳的防护效果。

疫苗安全吗？

乙肝疫苗是安全的。它自 1982 年以来已在美国使用。这种疫苗最常见的副作用是打针的部位发酸、有点发低烧。这些情况可能会持续 1 至 2 天。

我如何能让我宝宝接种疫苗？

宝宝的护士可以在宝宝离开医院之前给宝宝打第一针。与您孩子的诊所、护士或公共卫生诊所讨论您孩子所需要的疫苗。

更多的资讯

疾病预防控制中心(**Centers for Disease Control and Prevention**)

800.232.4636 (TTY) 888.232.6348

www.cdc.gov/vaccines/default.htm

免疫行动联盟(**Immunization Action Coalition**)

www.immunize.org/birthdose

华盛顿州卫生部

(**Washington State Department of Health**)

866.397.0337

www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/Immunization/DiseasesandVaccines/HepatitisBDiseases

WithinsideReach, 家庭健康热线

WithinReach, The Family Health Hotline

800.322.2588

www.withinreachwa.org

公共卫生 - 西雅图和金县围产期乙型肝炎预防项目 (**Public Health – Seattle & King County Perinatal Hepatitis B Prevention Program**)

206.296.4774

www.kingcounty.gov/healthservices/health/communicable/providers/phbpp.aspx

现在、请回到本工作簿的目录并勾选此题材的框框、以便让护士知道您已经阅读了本章。

本章讲义的资讯取自 2015 年 5 月华盛顿州公共卫生部 “乙肝疫苗”

The information in this handout is adapted from “Hepatitis B Vaccine” by the Washington State Department of Health, © May 2015.

您有疑问吗？

我们很重视您的提问。如
对您的宝宝有疑问、请致
电您的儿科医生。

第 2 章

准备回家

UW Medicine

做好带宝宝回家的准备

提供给新生儿家庭的资讯

请详读本章。它解说了分娩后离开医院之前需要做些什么。

分娩后的护理和休息是很重要的。在最初的几个小时里、大多数家庭都专注于新生的宝宝。但是请不要忘记、离开医院之前、您还必须处理一些事务。

在休息一下后、您和您的家人就要准备下列的事项：

- 坐车回家的计划。早在您回家前就请安排好！
- 把宝宝的车座带来医院。
- 阅读本手册“新生儿警告标志”一章。在您住院期间、请早详读本章。
- 与护士一起复习本手册所有的章节。以后在家时如有疑问、这手册可成为重要的资源。
- 与儿科团队讨论安排宝宝的随访。 *在出院前有许多事需要处理！*
- 如您使用州政府扶助健保（**Medicaid**）或华州苹果健保（**Washington Apple Health**）；则必须在宝宝出生后 21 天内申请提供者一号 **Provider One** 的编号。请致电 **800.562.3022**、或致电您的妇婴幼儿童营养补助计划 **WIC** 办公室或医疗管理局。



病历

医院会保存您和宝宝在医院期间接受的医护病历。您可以要求查看或取得副本。详情请上：

www.uwmedicine.org/patient-resources/medical-records.

除非您告知我们、或者除非法律要求；否则我们不会将您的病历或婴儿的病历显示给他人。

宝宝的护理

- 在宝宝住院期间、是由儿科医生或家庭医学医生为他们护理。
- 请告诉医院团队您宝宝初级保健提供者（PCP）的名字。如您尚未为宝宝选择初级保健提供者（PCP）、我们可以提供协助。



您需要带新生的宝宝去做一个健康婴儿的体检。

宝宝第一次的健康体检

带宝宝回家后，您需要按下列符合您的情况，带新生的宝宝去做健康婴儿的体检：

- **出生后不到 48 小时：**宝宝必须在接下来的 1 到 2 天内做一次健康检查。
- **出生 48 小时后：**医院的护理团队会告诉您何时带宝宝做健康检查。

这次的体检是非常重要的。医疗提供者会给宝宝称体重、以确保宝宝吃得足够。即使您的宝宝排尿和排便增多、但还是不能告诉我们宝宝吃了多少。婴儿的体重是唯一确定婴儿吃饱了的方法。

由于某种原因您无法为宝宝的体检安排预约、则请您与护士谈论。一定要计划好来看这门诊。

门诊要带些什么？

第一次带宝宝去做健康儿童的体检约要一个小时。请务必携带：

- 一块清洁的尿布
- 为自己带点吃的
- 您要问的问题

车座安全须知

如何安装车座使旅途安全

本章节为您提供一些如何正确地安装及使用车座的资讯。我们建议您详读车座的使用手册。

车座

超过 **80%** 的汽车座椅都使用不当。这使儿童处于受伤和死亡的巨大危险中。为确保您的汽车座椅符合最新的安全标准、我们敦促您致电 **800.BUCK.L.UP** (800.282.5587) 或上网：www.800bucklup.org。



安装正确的汽车座椅。它成 **45** 度角。

核对清

汽车座椅的类型和型号很多。一些汽车安全座椅最适合早产婴儿。您怎么知道那一个适合您宝宝呢？

正确的汽车安全座椅是适于您的宝宝和汽车。使用这核对清单可以帮助您了解汽车安全座椅是否安全。为了安全起见，所有这些项目都必须符合：

- 我的汽车安全座椅的大小适合我的婴儿（核对汽车安全座椅的高度和重量限制）。
- 我的汽车安全座椅的大小适合我的车子（核对汽车安全座椅装置说明书）。
- 我的汽车安全座椅从未遭遇到车祸事故或撞击事故。
- 我的汽车安全座椅没有缺失任何配件。
- 我汽车安全座椅的框架没有任何裂痕。
- 我的汽车安全座椅没有超过 6 年。
- 我的汽车安全座椅有使用说明书（使用手册、说明、或贴的标签）或我知道如何使用。

使用汽车安全座椅的安全事项

您每一次出门：

- 汽车安全座椅应面向汽车后部（“后向”）、直到宝宝至少 **2 岁**、或者体重和身高超过于汽车安全座椅的规定。

需要一个可以面向后使用的汽车安全座椅、直到安全座椅对您宝宝变得太小了为止。大多数孩子要到 **2 岁以后**。面向后是减少脊柱受伤风险的最安全位置。

- 汽车安全座椅放置在汽车后座的中央。这是最安全的地方。
- **切勿**把汽车安全座椅放在备有气袋的前座。

将汽车座椅安装为 **45 度角**（请参阅第 **1 页** 的图片）。阅读汽车座椅手册以获取特定说明。

- 汽车行驶时、手柄应向下并锁定。
- 在安全带锁定后、汽车座椅在各个方向移动时均不得超过 **1 英寸**。
- **请勿**使用汽车座椅制造商未安装的产品例如：绒毛衬垫、头枕、可挂上的玩具和安全带拉紧器。它们是不安全的。

•

如何正确地把宝宝放在车座里



锁扣在腋下。
或“怕痒区”

肩带锁紧、正
确的穿过锁
扣、没有扭
曲。

肩带齐肩或在婴儿的肩下。

在肩锁骨处松紧仅容一指的空隙。如在肩带下您可以放 2 指、就太松了。



如有必要、将毛巾卷起来放置在肩带下方裤褶处以防止幼儿下滑。



需要将卷好的毛巾放置在两旁来支持头部。

宝宝车座带绑好后才加盖毛毯。不可在车座带绑好前加盖毛毯；先用毛毯包裹宝宝、或穿上臃肿的衣服。切勿在宝宝背后或下面用额外的垫子。

其他资讯

如汽车安全座椅使用不安全、请与您的医疗团队联系。如宝宝是在华大医疗中心出生的、医院可在宝宝出院之日为父母提供优惠价的汽车安全座椅。

如您对汽车安全座椅的安全性有疑问：

请致电：**800.BUCK.L.UP (800.282.5587)** 或上网：

www.800bucklup.org：

- 获取有关汽车座椅的最新信息
- 了解您的汽车安全座椅是否已召回
- 寻找检查汽车安全座椅最近的地方
- 参加一个包括关汽车安全座椅信息的婴儿安全课程。华大医学 **UW Medicine** 在多个地点提供“婴儿安全心肺复苏术 **CPR**”。要获取更多信息：
 - 请致电：**206.789.0883**
 - 请上：***www.uwmedicine.org/services/obstetrics/childbirth-classes***. 网站：在搜索一栏、输入“**childbirth education**”再用鼠标拉下选项点“**Babysafe with Infant CPR.**”
- 请上国家公路交通安全管理局（**National Highway Traffic Safety Administration**）网站：***www.nhtsa.gov/Safety/CPS***. 点选“**Car Seats and Booster Seats**”获取有关汽车座椅的最新信息、装置汽车座椅的提示、教育视频、及其他。
- 请上美国安全儿童 **Visit the Safe Kids USA** 网站：***www.safekids.org/car-seat***.

现在、请回到本手册的目录并勾选此题材的框框、以便让护士知道您已经阅读了本章。

您有疑问吗？

我们很重视您的提问。
如对您的宝宝有疑问、
请致电您的儿科医生。

UW Medicine

在华大社区诊所 做包皮环切术

许多华大学医学的社区诊所都做包皮环切的门诊手术。我们尊重家人对初出儿是否做包皮环切术的选择。

包皮环切术与您的新生儿

包皮环切术是选择性的男婴手术。它是切除阴茎 25% 至 50% 的包皮。通常是在男婴出生后的前几个星期做的。

婴儿必须健康才能安全地做包皮环切术。手术大约需要 20 分钟，恢复需要 7 至 10 天。



包皮环切术一般是在男婴出生后的前几个星期做的。

研究表明、包皮环切对健康有益。2012 年、美国儿科学会（AAP）表示这些健康益处远大于风险。

父母选择最适合自己的孩子的事项。他们可能基于宗教、社会或习俗的原因做选择。

包皮环切的益处

- 降低尿路感染（UTI）的风险。
- 降低患阴茎癌的风险。但是、不论男性是否行割礼、这种类型的癌症是非常罕见的。
- 对性传播的感染（STI）包括艾滋病病毒（HPV 和 HIV）在内的风险略低。
- 预防包皮感染。
- 预防包茎、这是一种发生在未割包皮的男性、包皮不能缩回（向后拉）的情况。
- 易于保持生殖器部位清洁。



要预约宝宝的包皮环切术请
致电华大医学联系中心
206.520.5000。

包皮环切术的风险

- 与任何手术一样、包皮环切术有一些风险。包皮环切术引起的问题很少见、大多数情况下都是很轻微的。它们包括出血、感染、割包皮过短或过长以及愈合不当。请与您的医疗保健提供者讨论可能发生的问题。
- 切除包皮后、阴茎尖端可能更容易受到刺激。这可能导致阴茎的开口变得太小。极少的情况下、会引起排尿问题而需要通过手术纠正。
- 有些人认为、包皮环切术会使阴茎的尖端变得不那么敏感、导致以后性快感降低。但医学或心理学研究都还不能证明此说。

安排在华大医学做包皮环切术

如您选择做包皮环切术、我们将尽可能地确保您宝宝的舒适和安全。我们提供细心的支持和药物、以减轻此过程的不适感。

即使这是一个简短的程序、也要计划在诊所至少停留 **1½至 2** 个小时、以便对宝宝做全面的护理。我们要确保您宝宝在离开之前一切安好。

请在分娩后尽快安排预约。我们希望婴儿在 **3 周以内** 做此环切术。请咨询您的保险公司是否涵盖包皮环切术。许多保险公司不付款。如您的保险计划不涵盖包皮环切术、那您必须在手术时自付费用。

获取详情

有关环切术的详细资讯请上网：

American Academy of Pediatrics www.aap.org

美国儿科学会

American Academy of Family Physicians..... www.aafp.org

美国家庭医师学会

Family Doctor www.familydoctor.org

家庭医生

Healthy Children www.healthychildren.org

健康儿童

您有疑问吗？

我们很重视您的提问。如您对包皮环切术有疑问、请在工作时间致电：

、华大医学联系中心：
206.520.5000

现在、请回到本手册的目录并勾选此题材的框框、以便让护士知道您已经阅读了本章。

UW Medicine

当宝宝需要留院时

为您做解说

本章为您解说如您自己已经出院、但宝宝还需在母婴室或新生儿重症监护室的情况。

我自己已经出院、但我宝宝乃须留院会是怎样的情况？

有时母亲已出院、但她的宝宝乃然需要医院的护理、如您是在这情况下：

- 您宝宝足够强壮、可以留在母婴室（**MBU**）：您就可以留在母婴室（**MBU**）的房间里、并帮助照顾婴儿。
- 宝宝需要额外的护理：您的宝宝将留在新生儿重症监护室（**NICU**）。您将成为医院的“客人”、并且可以在宝宝的**新生儿重症监护室（NICU）**过夜。



如可能、父母亲与新生儿在一起是最好的。

我宝宝是患者、我自己是访客是怎样的情况？

- 您自己需签署**出院表格**。这样您就不再是医院的患者、就不会再接受到医疗护理。您的宝宝只要是患者就将继续接受医疗护理。
- 我们将除去您的**住院病者的腕带**。但是、您和您的支持者还是继续佩戴与您宝宝环带相匹配的腕带。在将宝宝带回家之前、您和您的支持人员都需要继续戴这腕带。
- 您需要提供自己的**饮食**。出院前、您可以通过病房服务订一些小吃。这样您就不必很快就要考虑订外卖或去便餐店、可将食物放进房间的冰箱、直到出院为止。我们会为您补添饮水、您也可以使用微波炉加热食物。

- 您和您的支持人需要自己负责衣服和日用品。我们会为您提供 6 个女性护垫、2 个网眼内裤、一块肥皂和牙膏、以便在您自己购买前的暂时所需。
- 您需要自备药物。提醒您、在需要服用下一次剂量之前、请到药房配药。出院后、母婴室就不再为您提供药物。

如我（或我的支持者）需要医疗怎么办？

- 如您的支持人员需要紧急医疗、应去急诊室。
- 因为您是近日出院的、所以需要紧急医疗服务时、也许可以在分娩部看医生或助产士。如您需要看医生、请告诉您宝宝的护士。我们将帮助您安排分娩部门或急诊科看诊。

我们如何帮助照顾我们的宝宝？

在母婴室：

- 至少有一名父母必须每天 **24** 小时与宝宝在一起。一些父母选择轮班制。
- 如有任何原因需要离开母婴室（**MBU**）、请立即告诉宝宝的护士。
 - 如您仅离开 **15** 至 **20** 分钟、我们可安排母婴室（**MBU**）的护士照顾您宝宝。
 - 如您需要离开更长的时间或经常离开、您宝宝就需要留在重症监护病房。如发生这种情况、您可以到那里探望宝宝。您可以客人身份在宝宝的新生儿重症监护室（**NICU**）过夜。
- 如需要自己和宝宝有一段安静的时间、就请告诉宝宝的护士、我们会在宝宝门上的门牌圈选“不要打扰”。并注明结束的时间。请与宝宝的护士商讨、如何按照哺乳的时间做“集中”式的护理。

*在母婴室（**MBU**）或新生儿重症监护室（**NICU**）：*

- 请与您的护士谈谈您可以如何来帮助照顾宝宝。我们希望帮助您在带宝宝回家之前尽可能地多学习。我们还希望帮助您在宝宝住院期间练习照顾宝宝。
- 当宝宝由我们护理时、我们会：
 - 与您谈论宝宝的护理计划



如需要自己和宝宝有一段安静的时间、就请告诉宝宝的护士

- 观察并评估您宝宝的健康状态
- 根据您的需要来支持、辅导、教导您、这样您就可以自己哺乳、照顾您的新生儿
- 为您的宝宝提供最优质的医疗服务
- 根据需要供应宝宝的尿布、毛毯、衣物和哺乳用品，以及您抽乳液的用品

安全

- 请阅读本手册“新生儿的 8 项安全事项”一章。
- 请保持地面畅通、以便护理人员可以轻松、快速地从门外赶到您宝宝身边。
- 请将所有个人物品放在储藏柜内。如有任何问题、请告诉我们。

防止感染

婴儿有被感染的风险、为了防止感染、请您：

- 洗手或使用消毒胶
 - 每次您进入宝宝的房间
 - 每次您离开宝宝的房间
- 如您感冒伤风了请告诉我们。
- 如有访客或家人病了、请他们留在家里、等好了再来访。

个人物品

- 您随时都要对自己的物品负责
- 离开房间时请勿将任何物品留在房间内、即使您离开的时间很短。随身携带电子设备和所有连接器
- 出院前、请务必检查随身携带的物品。检查地上、电源插头、床上、沙发床、浴室和淋浴间。确保回家时没有将任何物品留在医院。

应对

对于父母亲来说、这可能是一个压力很大的时期。许多父母感到疲乏、有些则很担心。大多数的人都渴望带他们的孩子回家。

宝宝的出院日期取决于:

- 他们的体征
- 哺乳的进展
- 他们有没有黄疸
- 宝宝的医生和护士每天都会与您讨论宝宝的出院计划。但是请注意出院计划可能会经常突然更改。可以带宝宝回家时、我们会帮助您做好准备。

请与您的护士谈谈您的感觉及有什么需要。您的护士可以协助您度过这一段路程。

隐私

请记住护理人员可能会随时进入宝宝的房间。也就是您没有像在家时的隐私。

请您:

- 在浴室更换衣服。
- 提醒您的伴侣他们在宝宝房间内必须穿上衣服。

您宝宝留住母婴室

宝宝的护士会与您一起配合做集中式的护理。每次换班、新护士都会与您一起制定计划、以便在同一个时段内哺乳、测量体征、称宝宝体重、做测试以及其他需要的医护理。如宝宝比计划醒来哺乳的时间早、请致电给护士、这样我们就可以配合让您尽量有时间休息。

我宝宝留住母婴室的目标

您宝宝的护理计划

哺乳

体重

体征

出院的目标

第 3 章

宝宝在家的照顾

UW Medicine

熟悉宝宝的身体

在开始的 2 个月内什么是属正常状况？

从头到脚您的宝宝都是非常奇妙地独特。您将成为宝宝外观、动作和声音方面的专家。在本章中，您将学习什么是正常和预期的状况。



当您对宝宝的健康有任何疑问或担忧时，就询问宝宝的医护人员。

打喷嚏

宝宝以打喷嚏来请他们的鼻子、并非就是着凉了。

皮肤

新生儿在出生后的头 1 至 2 周内皮肤干燥和脱皮是正常的现象。新出生的婴儿也会有一些其他的皮疹。例如：

- **鲑鱼斑或“鹳咬痕”**。这些深粉红色的斑块通常在颈子后面、鼻梁上、上眼睑和下额。它们是最常见的胎记、特别是肤色浅的婴儿。他们通常慢慢地就会消退。
- **青斑**。这些较大的平坦部位含有多余的色素（肤色）。青斑呈绿色或蓝色、类似淤青、可能在下背部或臀部。这些斑点是很常见的、尤其是在黑皮肤的婴儿中。他们通常慢慢地就会消退。您可以要求宝宝医疗提供者在宝宝的病历中注明有这青斑。
- **粟米斑**。这些微小的白色隆起或黄色的斑点会遍布鼻子或下颏的尖端。它们摸起来很光滑。请勿挤压或把他们弄破。他们通常在一个月就会消失。
- **毒性红斑**。这种红色斑点的中心有淡黄色或白色的凸起。它们通常出现在出生的头几天、一周左右即消失。它们不需要任何治疗。

斜视

大多数婴儿有时眼睛会晃动、似乎有“斜视”。这在出生后 4 到 6 个月很常见。

乳房肿胀

大多数婴儿、无论男孩还是女孩、乳房组织都有一些肿胀。这是因为他们在妊娠期间从母亲那里得到了一些荷尔蒙。一开始婴儿的乳房甚至可能分泌一点乳液。

打嗝

大多数婴儿有时会打嗝。打嗝不会伤害您的宝宝。您不需试着制止它。

下颚抖动

新生儿的下颚在出生后的最初几个月经常会摇动或颤抖。随着宝宝神经系统的成熟、这种情况就会消失。

咳嗽

刚喂过几次母乳或奶瓶后、宝宝可能会咳嗽和吐奶。一旦宝宝适应了喂养习惯、咳嗽就应该停止。

摩洛反射

这通常被称为惊吓反射。当宝宝被一个声音、强光或快速的动作惊动或惊吓到时、就会出现这种情况。宝宝会突然将胳膊和腿甩开、身体伸直。

觅食反射

用手指抚摸宝宝的面颊、会使他们的头转向您的触摸、嘴巴张开。当宝宝准备喂养时、这种“觅食反射”作用最强。

睡眠和醒觉的提示

婴儿是一些身体的动作给您提示、来告诉我们他们需要什么。当宝宝准备好与您互动时、您会看到要与您沟通的提示：

- 双眼睁得大大的
- 身体平稳、平静地转向您

现在就是与宝宝面对面脉脉相视、说话、唱歌或朗读的时候了。

当您宝宝满足了互动时段、您就会看到要离开的提示

- 视线挪开

- 身体突然转开
- 皱眉或啼哭

这是要停止活动并帮助宝宝安静的时候。把宝宝抱裹好或抱抱他/她。

要哺乳的提示

当宝宝想要喂养时、您会看到提示越来越活跃。通常您越早对一开始的提示做出反应、哺乳就越容易。

- **早期提示:** 嘴巴闭合、张开、小手往嘴塞、吸嘴唇或手。
- **积极的提示:** 往看护者的怀里觅食探索、把自己安置在哺乳的位置。
- **太晚了的提示:** 动作急躁或啼哭、没法安息。



观察早期要哺乳的提示。

啼哭

新生儿啼哭有各种原因。当他们饿了、过度刺激、疲倦、不开心、或是要换尿布了、他们就会啼哭。

啼哭是婴儿交流的一种方式。这并不表示他们感到不适。下面是您要抚慰孩子时可以使用的快速检查清单：

- **解决原因:** 您宝宝是太热了还是太冷？尿布是湿了还是脏了？又饿了吗？他们想要抱抱还是要人陪着？
- **安抚您宝宝:** 要安抚啼哭的婴儿可以尝试一下把宝宝裹紧、抱着、或轻轻摇摆。一边轻轻摇抖着一边走路。宝宝喜欢反复的动作。
- **让宝宝有安全感:** 用毯子紧紧包裹住宝宝、或用前背包或吊兜将宝宝抱在怀中。

所有婴儿有时都会啼哭的、我们无法弄清原因。有时可能是因为他们进入了“婴儿的啼哭时期”。如您担心宝宝的啼哭、请咨询宝宝的医疗保健提供者。（请参阅本工作簿手册中的“婴儿的啼哭时期”一章。）

现在、请回到本手册的目录并勾选此题材的框框、以便让护士知道您已经阅读了本章。



在婴儿啼哭期间、您的宝宝一天可能一天哭5个小时

您有疑问吗？

我们很重视您的提问。如对您的宝宝有疑问、请致电您的儿科医生。

如何在家中维护宝宝的安全

重要的提示

作为新生儿的父母，您有很多事项需要考虑。本章为您介绍如何维护宝宝的安全、正常的身体症状以及如何防止跌倒和意外事故。



新生儿的健康和安全是父母的当前要务

如何保护我的宝宝免受陌生人的侵害？

- 只允许您认识并信任的人进入您的家。绑架者可能是最近才与一个有新生儿的家庭交朋友的人。
- 在公共场所时、对刚认识的愿意照顾婴儿的人要警惕。不要让您的宝宝和您不太熟的人在一起、即使是一下下也不可。如您需要使用洗手间、请把宝宝一起带到厕所间里。
- 考虑您可能的风险、如您：
 - 在报纸上刊登出生通知。如要这样做、请不要包含您的地址。
 - 使用户外装饰品宣布婴儿的到来。气球、标语或大束鲜花等告诉陌生人您家有一个新生儿。

我如何减少婴儿猝死综合症的风险？

婴儿猝死综合症 (SIDS) 是指不到 1 岁的婴儿突然意外死亡。我们不知道导致婴儿猝死综合症 (SIDS) 的原因、但是我们确实知道您可以采取一些措施来降低婴儿猝死综合症 (SIDS) 的风险。其中一些是：

- **仰卧。** 不论是小睡或晚上睡觉一定要让宝宝仰着睡。这是最安全的睡眠姿势。自从我们开始建议父母将婴儿仰睡以来、**婴儿猝死 (SIDS) 的人数就减少了一半。**

为了宝宝的安全、在小睡或睡眠时请遵照下列 ABC 三点：



独自睡小床



仰卧



靠近您的床

- **使用硬的床垫。**必需把宝宝放在硬的床垫、例如安全认证的婴儿床垫、上面覆盖一张铺紧的床单。**切勿**让宝宝在枕头、被子，羊皮或其他表面柔软的东西上睡觉。
- **亲哺。**与婴儿猝死综合症（SIDS）减少 50% 有关。换句话说、配方奶喂养会使婴儿猝死综合症（SIDS）的风险加倍。
- **清除宝宝睡眠区的杂物。**不要把柔软的物品、玩具和被褥、宽松的床单放在宝宝睡觉的地方。其中包括枕头、毛毯、被子、羊皮和婴儿床栏杆上的护垫。另外、请不要让其他物品靠近宝宝的脸。
- **请勿在宝宝周围吸烟。**婴儿出生前后请勿吸烟。不要让其他人在您的婴儿周围吸烟。
- **让宝宝有一个单独睡觉的地方。**宝宝睡觉的地方应靠近您。但和其他人的睡床、要分开。您宝宝不应该与成人或其他儿童一起睡在床上、沙发或扶椅上。但是、宝宝可以和您或他人在同一个房间里睡觉。如您在床上哺乳、请在喂养后把宝宝放在他独自睡觉的地方。
- **试着用奶嘴。**当母乳喂养进展顺利时、或大约 4 周后、可在宝宝入睡时使用干净、干燥的奶嘴。不要强迫宝宝来用。如您不是亲哺、就可以早些试用奶嘴。
- **让宝宝睡眠时舒适：**
 - 不要让宝宝太热。给宝宝穿上轻薄的睡衣就可。
 - 把房间保持在适合成年人的温度。
- **给宝宝接种疫苗。**遵循婴儿护理人员的建议进按时接种疫苗。
- **避免使用声称降低婴儿猝死综合症（SIDS）风险的产品，**它们多数是没做过功能性或安全性测试的。
- **不要依靠婴儿监护仪来降低婴儿猝死综合症（SIDS）的风险。**如您出于其他原因对使用监护仪有疑问、请与您的医疗保健提供者联系。

什么情况下可能会发生意外事故？

意外事故经常在这些情况下发：

- 婴儿独自一人、即使是很短的时间。
- 婴儿或保姆感到疲倦、病了、饿了、口渴或压力大。

- 家庭的作息惯例改变了。
- 其他人在照顾您宝宝。
- 宝宝学到了新的技能、例如爬行或走路。

为了降低发生意外事故的风险、请在这些时候密切注意宝宝的安全。
在没有可信赖的人照顾时、切勿离开婴儿。

如何保护我的宝宝不要跌倒？

婴儿是会跌倒。急诊室报告说、跌倒是 **0 至 2 岁** 儿童中最常见的意外事故。

新生儿常常在父母睡着了的时候从父母的怀里滑出来而跌落。为了防止宝宝跌落：

- 如您是剖腹产、请记住止痛药会使您困倦。
- 所有照顾者都应注意彼此的困倦情况。睡意可以随时很快地启动。当抱婴儿的人昏昏欲睡时、请将婴儿抱到安全的睡眠区。
- 请注意母乳喂养会释放体内的激素、使您放松和困倦。
- **切勿**让婴儿独自留在可能掉落的台面上。
- 在秋千、高脚椅、蹦蹦床和婴儿车上使用安全带

行车安全

汽车中发生的伤害是婴儿死亡的四大原因之一。

汽车安全座椅必须面向汽车后面、直到婴儿至少 **2 岁**。面向后的汽车座椅婴儿的安全性增高了 **5 倍**。如汽车出了车祸、在面朝后的汽车安全座椅中婴儿：

- 大大降低重伤的可能性
- 头部、颈部和脊柱受力较小
- 受到汽车座椅所提供“茧”的效应保护

请阅读本手册“车座”安全一章。

溺水

婴儿可能在 **2 英寸** 深的水中溺水。因此**切勿**将婴儿独自留在水中或水边。如您带婴儿上船、必须穿救生衣。



面向后的汽车座椅婴儿的安全性增高了 **5 倍**。



切勿将婴儿独自留在水中或水边

烧伤

婴儿的烧伤多半是房屋起火、吸入烟气、烫的液体和家用电器燃烧。为了保护宝宝的安全：

- 安装烟雾探测器和一氧化碳探测器。
- 家里放一个灭火器。
- 禁止在家里抽烟。
- 小心烫的液体：
 - 在喂宝宝的时候自己不要喝烫的东西。
 - 抱宝宝的时候切勿拿着或传递烫的东西。

哽咽

哽咽在婴儿中是很常见。心理有准备知道他会发生、也知道一旦发生了如何处理。可以做下列事项来防止窒息：

- 小的物件不要放在宝宝身边。
- 只给适合宝宝年龄的玩具和食物。

幼儿震摇伤害综合症

震摇婴儿或孩子时、会发生摇晃伤害综合症。当父母或照顾者想让哭闹的幼儿安静下来、但幼儿却还是不断地哭闹时、可能就会发生这种伤害。成人会感到沮丧、以至于摇了摇婴儿。**这种震摇可能会对婴儿的颈部、脊椎和眼睛造成持久性的伤害。**

与您的家人以及照顾您的婴儿的任何人谈论。告诉他们震摇晃婴儿的危险。

另请阅读“紫色哭闹期间”一章。它提供了如何抚慰婴儿的建议。还提供了一些技巧、提示婴儿的照顾者在感到沮丧、疲倦或不知所措时如何舒缓自己。

宝宝安全区

每个婴儿都需要一个玩耍和探索的地方。在家里至少创建一个婴儿安全区。您可以这么做：

- 使用障碍物或婴儿门圈出一个地方、保持地面清洁、按宝宝的年龄在这里放适合的玩具。

- 做家庭安全搜查。消除危险的物品或把它们锁起来。
- 任何设备都不能代替看护人。不要依赖婴儿监视器或其他设备来保护婴儿安全。
- 让宝宝有时间来：
 - 在婴儿安全区让宝宝自己玩
 - 每天醒着的时候、让宝宝又趴着的时间。



虽然对婴儿来说、仰卧睡觉是最安全的、但每天在清醒的时段让他们趴着也很重要。

咨询资源

婴儿猝死综合症(SIDS)

- 疾病预防与控制中心 (Centers for Disease Control and Prevention) : www.cdc.gov/SIDS
- 国立卫生研究院 (National Institutes of Health) : www.nichd.nih.gov/sids

幼儿震摇伤害综合症

- 紫色哭闹期: www.purplecrying.info
- 西雅图儿童医院的教育片: www.seattlechildrens.org/classes-community/community-programs/period-of-purple-crying/

婴儿车座的安全

请致电 1-800-282-5587 或上网: www.800bucklup.org.

日用品的安全

认知用来帮助照顾宝宝及宝宝成长的产品。要了解产品召回、安全提示、将家居、或其他宝宝会带留的地方儿童安全化的资讯；

请上网：

- 消费品安全委员会: www.cpsc.gov
- 美国安全儿童: www.safekids.org

有关宝宝安全的课程

欲了解有关确保婴儿安全的更多资讯、可参加包括婴儿心肺复苏术 (CPR) 及基本安全的婴儿安全课程。请上以下网站以了解有关婴儿安全课程的更多资讯：

- 华大医学 **UW Medicine:**
www.uwmedicine.org/services/obstetrics/childbirth-classes
- 美国心脏学会 **American Heart Association:**
www.cprseattle.com/adult-child-infant-cpr-aed-first-aid
- 西雅图儿童医院 **Seattle Children's:**
 - www.seattlechildrens.org/content.aspx?id=88132
 - www.seattlechildrens.org/classes-community/classes-events/cpr-and-first-aid-for-babysitters

现在、请回到本工作簿的目录并勾选此题材的框框、以便让护士知道您已经阅读了本章。

您有疑问吗？

我们很重视您的提问。如对您的宝宝有疑问、请致电您的儿科医生。

紧急事故、请打 911.

UW Medicine

“紫色”哭闹期

是怎样的

紫色哭闹期是什么？

紫色哭闹期是婴儿生命中的正常阶段。大约从婴儿在 2 周大时开始、一直持续到 3 至 4 个月大。这并不是说您宝宝会哭得发紫！只是用紫色一词中的每个的英文字母来代表下列的意思：



P: 哭闹的高峰期。 宝宝会哭得一周比一周更厉害些、特别是到二个月时哭得最多、然后慢慢开始减少哭闹。

U: 意想不到。 您该做的都做了-喂饱、打嗝、换尿布和安慰宝宝-但他却仍然在哭。

R: 拒绝安抚。 您尽了最大努力、但还是不能让宝宝平静下来。

P: 痛苦的表情。 看起来好像在疼痛、但实际上您宝宝没有疼痛。

L: 持久的哭闹。 您宝宝可能一天可以哭 5 个小时。

E: 夜间。 您宝宝可能在傍晚到晚上哭闹得最厉害。

要了解更多可上这网站：www.dontshake.org/purple-crying.

P

哭闹的高峰期

宝宝会哭得一周比一周厉害、特别是在二个月时。3 至 5 个月就哭得少。

U

意想不到

哭闹可能是哭哭停停、您也不知道是为了什么

R

拒绝安抚

您尽了最大努力、但还是不能让宝宝不哭

P

痛苦的表情

哭闹时宝宝看起来好像在疼痛、但实际上您宝宝没有疼痛

L

持久的哭闹

可能一天可以持续哭闹 5 个小时以上

E

夜间

您宝宝可能在傍晚到晚上哭闹得最厉害



在紫色哭闹期您宝宝可能一天可以哭5个小时

我应该如何来安抚宝宝？

对于照顾宝宝的人来说、学习一些抚慰哭泣婴儿的方法是很重要的。

例如：

- 把宝宝包裹紧
- 安抚的声音
- 改变宝宝的姿势
- 摇摆等动作
- 吸吮

但是、有时候不管您做什么都不能让宝宝停止哭闹。发生这种情况时、感到沮丧是很正常的。您可以做的最重要的事情就是制定一些方法来帮助您自己来应对宝宝的哭泣。

我如何来舒缓我自己呢？

- 提醒自己这仅仅是“一个过渡期”也就是这哭闹较多的时期是会过去的。
- 写下一份清单、让您在开始感到不知所措或生气时可以做的事情。仅在您宝宝安全或有人在照顾您的婴儿时、才做这些事情。

可能包括：

- 把宝宝放在一个安全的地方如婴儿床里。
- 给朋友打电话
- 在外面坐坐
- 淋浴或泡澡
- 如您感到不知所措时、这些资源也可以提供帮助：
 - 家庭协助热线 **Family Help Line: 800.932.HOPE**
 - 危机诊所 **Crisis Clinic (24 hours): 206.461.3222**
 - 紫色哭闹期网站 **Period of PURPLE Crying website: www.purplecrying.info**

您有疑问吗？

我们很重视您的提问。
如对您的宝宝有疑问、
请致电您的儿科医生。

现在、请回到本手册的目录并勾选此题材的框框、以便让护士知道您已经阅读了本章。



联系电话

您宝宝的诊所

如您对宝宝的健康有顾虑，请随时致电宝宝的诊所。如是在下班后，录音会告诉您该怎么做。

儿科诊所: _____

电话: _____

华大医疗中心的联系电话

罗斯福诊所 (Roosevelt)

儿童护理中心..... 206.598.3000

儿科护士.....206.598.3030

海景医疗中心 Harborview Medical Center (HMC)

家庭医生..... 206.744.8274

妇幼科..... 206.744.3367

华大医学社区诊所 (UW Medicine Neighborhood Clinics)

电话联系中心..... 206.520.5000

要查寻您附近的华大医学社区诊所，请上下网站：

www.uwmedicine.org/neighborhood-clinics.

哺乳方面的协助

华大医疗中心 UWMC 哺乳服务.....206.598.4628

罗斯福诊所哺乳辅导.....206.598.3030

西北医院亲哺团 NW Hospital Breastfeeding Group206.368.1882

服务部

出生证(华大医疗中心 UWMC Medical Records)..... 206.598.3478

教学 (育儿及安全) 好开始 Great Starts 举办..... 206.789.0883

社区护理专线 (Community Care Line)

(每日 24 小时护士专线)206.744.2500

华大医学健保及登记.....206.598.4388

打 911

何时该打电话

如宝宝有下列情况请打 911:

- 医疗上的紧急事故
- 发生了您觉得不能等待的问题，而宝宝的诊所已经下班。

如宝宝有下列情况请即刻与宝宝的诊所联系:

- 腋下体温高于华氏 100.4°度 (摄氏 38°度) 或更高。
- 脐带部位的皮肤发红或发热。
- 呼吸急促、呼吸困难、或持续几分钟的快速呼吸。
- 很难将宝宝唤醒来哺乳、太累或不想吃奶、缺乏警觉性，而且身体软绵绵的。

即刻与宝宝的诊所联系

需在 24 小时内与宝宝的诊所联系:

- 喂奶后似乎不满足，湿尿布、脏尿布的次数比您期待的要少。
- 24 小时内没能达到至少哺 8 次的母乳（或 24 小时内至少 6 次的喂奶瓶）。
- 皮肤或眼睛发黄。
- 喂奶时经常咳嗽或呛着。
- 呕吐绿色液体，一天内呕吐 2 次以上。或呕吐、及腹泻。

24 小时内与宝宝的诊所联系

如对宝宝的健康有任何疑问或顾虑、请随时与宝宝的诊所联系。下班后会有录音告诉您下一步怎么做。

诊所 Clinic Name

电话 Phone

请记住安排宝宝复诊的预约!

UW Medicine