您的新生嬰兒

新生嬰兒

恭喜您和您的新生嬰兒！

本手冊提供的一些資訊能幫助您和您的新生兒保持安全和健康。

欲瞭解詳情和獲取支援，請向您的醫生洽詢，或撥打 311，或瀏覽網站 nyc.gov 搜索 *health*。

目錄

1 享受嬰兒帶來的樂趣
4 哺乳 — 最好的方式
5 選擇固定的醫生
6 確保嬰兒安全
8 盡力做一個好父母
9 做好懷孕計劃

享受嬰兒帶來的樂趣

在嬰兒的生活中，父母的愛和關注最重要，其重要性等同於食物和住所。摟抱嬰兒會讓嬰兒感到高興，安撫嬰兒會讓嬰兒感到安全。

不論是哺乳、換尿布、洗澡還是一起出門，任何時間都是黃金時間。享受和嬰兒在一起的樂趣。和嬰兒一起玩躲貓貓遊戲、唱歌給嬰兒聽或和嬰兒一起咯咯笑。對嬰兒而言，父母做的一切或買的任何東西都沒有父母的陪伴重要。

照顧好自己。對您和嬰兒而言，現在是非常重要的時刻。務必保持飲食均衡和睡眠充足。若有需要，請隨時尋求幫助。父母健康則意味著嬰兒健康。

幫助嬰兒學習和成長

嬰兒很早就開始學習如何集中注意力、傾聽和理解。

抱住嬰兒。嬰兒會記住您的心跳。輕輕搖動嬰兒會讓嬰兒感到安全。抱住嬰兒會讓其感受到關愛。有時他需要的不過是一個表示關懷的擁抱或是微笑。

和嬰兒說話。聲音是說話和語言的基礎。若嬰兒發出聲音，請作出回應，即使嬰兒並不明白這些詞彙的意義。朗讀、唱歌和講故事都能幫助嬰兒和您形成聯繫，讓嬰兒體會到成長和發育所必須的愛和關心。但要限制看電視，因為這不能替代您的聲音。

嬰兒的發育是否正常？

嬰兒出生第一年是一生中變化和發育最快速的階段。他們以不同的速度學習和成長，而一些新的技能會在預期的階段才學會。若您擔心孩子的發育（例如，他不喜歡笑、眼神交流、像其他嬰兒一樣翻身或似乎聽不見或認不出您），請向您孩子的醫生洽詢。

如何安撫啼哭的嬰兒

感到睏倦、飢餓、太熱或太冷或需要換尿布時，嬰兒只能通過啼哭這種方式告訴您。若嬰兒啼哭：

- 請試著為嬰兒換尿布或哺乳。
- 將燈光調暗，關掉電視。
- 柔和地對寶寶說話或唱歌，或播放有安撫作用的音樂。
- 輕輕用搖床搖嬰兒，或抱緊嬰兒四處走動。
- 將嬰兒放進嬰兒車，推著嬰兒車走走。

健康育兒

哺乳、摟抱、換尿布，您什麼方法都用了，但嬰兒還是沒有停止啼哭。

- 休息一下。將嬰兒放入嬰兒床，然後去另一個房間呆一會。每隔幾分鐘查看一下嬰兒的情況，確保她安全。
- 深呼吸五次，緩慢地吸氣和呼氣。
- 打電話給您信任的朋友、親戚或鄰居，請他們幫忙。請人過來陪您。您可以尋求他人的支援。
- 請您信任的人看著嬰兒。然後自己出去鍛煉一下或散散步，或做其他可使您心情舒暢的事情。
- 加入一個為新家長提供支援的團隊。

絕對不要搖晃嬰兒

無論您覺得多累，多生氣或多沮喪，*千萬不要搖晃嬰兒或粗暴對待嬰兒*。搖晃嬰兒可能會引起嬰兒大腦永久損傷，甚至造成死亡。只要搖晃嬰兒幾秒鐘，就會損害嬰兒正在發育的大腦。

危機幫助，不分日夜

- **致電您孩子的醫生，他們總是隨時待命。**
- **如果您覺得自己無法應付，需要立即和他人討論，請致電 311 或紐約棄兒危機托兒所（New York Foundling Crisis Nursery）以及撥打 888-435-7553 的 24 小時求助熱線，獲得危機諮詢和緊急兒童照護服務。**
- **《棄嬰保護法》（Abandoned Infant Protection Act）允許家長將他們無法照料的新生兒留在安全的地方，交由適當的人士照料。安全的地方包括醫院、警察局和消防站。詳情請撥打 866-505-SAFE (800-505-7233)。您不必披露自己的姓名。**

哺乳 — 最好的方式

母乳是嬰兒的最佳食物，隨時可以使用，且無需清潔奶瓶！最初六個月，*嬰兒只需要母乳*。

哺乳可防止嬰兒過敏、感染，並幫助您和嬰兒建立密切聯繫。母乳餵養的嬰兒相對較少出現嘔吐和腹瀉的症狀，並且患哮喘或糖尿病，或出現肥胖的可能性更低。

哺乳對母親也有好處。哺乳有利於子宮恢復，減少產後出血現象，還能降低產婦患乳腺癌和卵巢癌的風險，並使您更快的減輕體重。

起初，新生兒通常需要每兩三個小時哺乳一次。您可在嬰兒六個月大時引入固態食物，但在第一年，必須持續給嬰兒餵母乳或配方奶粉（非牛奶）。

不論哺乳量多少，都對您和嬰兒有好處。但對嬰兒只使用母乳餵養六個月會使其更加健康。只要您和嬰兒需要，哺乳的時間－6 個月、18 個月－越長越好。

獲取您需要的幫助

幾乎所有女性都可以哺乳，若能獲得支援，將極為有利。若您有疑問或問題，請向您的醫生洽詢。而哺乳顧問、其他乳母或母親群體也可提供協助。詳情請**撥打 311**。

哺乳期女性擁有各種權利。在紐約州，您擁有法律權利在工作期間擠母乳。有關經批准的休息時間和私密空間以便母親用幫浦吸奶的資訊，請諮詢您的工作場所。

紐約市法律賦予女性在任何公共區域哺乳的權利。

選擇固定的醫生

選擇固定醫生有利於保持您與家人的健康。欲獲取選擇一名固定醫生的幫助，請**撥打 311**。

出院後三至五天內，您的孩子將開始進行「嬰兒體檢」就診，以確保嬰兒成長和發育良好，瞭解哺乳是否正常，以及接種重要疫苗（嬰兒針劑）。第一年預期將進行至少六次的體檢就診。

在紐約市出生的所有小孩都登記在全市免疫接種登記系統（Citywide Immunization Registry）中，該系統保存有您孩子接種疫苗的記錄。若需獲得您孩子接種疫苗的記錄副本，請**撥打 311**。

母乳可能無法提供充足的維他命 D，請向您孩子的醫生洽詢開立處方藥。所有嬰兒都需要服用幾個月的維他命 D 滴劑。

免費或廉價健康險

許多家庭都有資格獲得 Medicaid、兒童醫療保健計劃（Child Health Plus）或家庭醫療保健計劃（Family Health Plus）提供的免費或廉價保險。欲瞭解詳情或獲取參加幫助，請撥打 311 或瀏覽網站 nyc.gov 搜索 *healthstat*。

確保嬰兒安全

嬰兒最好單獨睡

和嬰兒一起睡可能很危險。成人或兒童在睡覺時很容易翻身，從而傷害嬰兒，甚至造成嬰兒窒息。

保護嬰兒，以免嬰兒窒息或死於嬰兒猝死症（Sudden Infant Death Syndrome，SIDS）。讓嬰兒獨自面朝上睡在堅硬的墊子上，嬰兒臉部附近不要放枕頭、填充玩具或毯子。

禁止任何人在嬰兒的周圍吸煙

若父母吸煙，嬰兒死於嬰兒猝死症的可能性更大。生活在二手煙中的嬰兒更有可能患哮喘、支氣管炎、耳部感染和肺炎。

在家中禁煙！欲瞭解如何禁煙或獲取戒煙幫助，請**撥打 311**。

讓嬰兒遠離有毒物質

將所有藥物和危險產品（清潔產品、殺蟲劑或其他化學物質）放在嬰兒接觸不到的地方。

防止鉛中毒

鉛會損害嬰兒的健康狀況、學習能力和行為。在嬰兒一歲和兩歲時，請務必讓醫生為其檢測血液鉛含量，這是法律要求，另外，如果您家有任何特殊風險，應盡早做相關檢測。對年齡稍大的兒童，若他們有可能接觸過鉛，也應該做檢測。

- 不要讓嬰兒靠近剝落的油漆和改造工程現場。
- 每隔幾天就要清洗地板和窗臺。
- 確保嬰兒的手、玩具和奶嘴總是保持清潔狀態。
- 用冷（而非熱）自來水飲用和做飯，以及攪拌嬰兒配方奶粉。
- 將油漆剝落或受損的情況通知房東。房東必須安全地修復剝落的油漆。如果房東沒有這樣做，請**撥打 311** 獲取幫助。

安裝安全窗欄防止兒童跌落

正確安裝安全窗欄有助防止兒童死亡和發生嚴重傷害。

有三個或更多單位的公寓樓屋主必須依法為住有 10 歲或 10 歲以下兒童居住的公寓提供、安裝和維護安全窗欄。如果您家沒有安全窗欄，請要求房東安裝。

盡力做一個好父母

要照顧好嬰兒，您首先要照顧好**自己**。

每名父母都需要支援。做父母可能是您從未經歷過的最艱巨任務，但您無需單獨承擔一切。您可透過健康的方式放鬆自己，與愛您並支持您的人相處。您的快樂同樣會帶給您的孩子快樂。

抑鬱症、酗酒和藥物濫用影響整個家庭

許多新媽媽在嬰兒出生後經歷了心情的變化無常，並較以往更經常哭泣。這些問題很普遍，通常持續幾週時間。但如果您多數情況下都會大哭或感到傷心、負疚感、絕望或不知所措，請與您的醫生討論。您可能患上了產後抑鬱症，但不要害怕，抑鬱症可以治療。若不治療，抑鬱症會讓您更難以照護好您的孩子。

對自己酗酒或濫用藥物感到擔心？如果您想盡力做一個健康的家長，請立即尋求幫助。*您完全有可能恢復正常狀態。*

欲獲取幫助，解決抑鬱症、酗酒或藥物濫用問題，請與您的醫生討論，或**撥打 311**，要求接通 **LifeNet**，或撥打直撥電話：**877-990-8585**。

沒有暴力的家庭環境

沒有暴力和虐待現象的家庭會幫助子女茁長成長，他們將在這樣的環境中成長為堅強、健康的成年人。家庭暴力是一種犯罪行為，任何人都不應該遭受家庭暴力。

請撥打 311，要求接通家庭暴力熱線（Domestic Violence Hotline），或撥打直撥電話：**800-621-HOPE (800-621-4673)**。不論您的身份是否合法，都會有人為您提供幫助。

緊急情況下，請務必撥打 911。

做好懷孕計劃

任何女性都有權決定是否要懷孕以及何時懷孕。做好懷孕計劃可防止許多問題，並幫助嬰兒取得良好的開端。在再次懷孕前，請確保您的身體健康。理想的情況是，兩次懷孕之間至少應間隔 18 個月，身體才能得到完全恢復。

請與您的醫生討論，或前往家庭計劃診所，選擇最適合您的節育措施。不論您使用哪種節育措施，請務必使用安全套防止 HIV 感染和其他性病。

緊急避孕藥（例如 Plan B）可防止女性在無保護性行為後懷孕。越早服用越好。無保護性行為發生後 3 天（72 個小時）內服用緊急避孕藥效果最好。無保護性行為發生後 5 天內服用則效果一般。

請**撥打 311**，瞭解何處提供免費或廉價家庭計劃和緊急避孕服務。

NYC Health

TAKE CARE NEW YORK
紐約人，請注意身體！

本手冊根據美國健康與社會服務部（U.S. Department of Health and Human Services，HHS）的藥物濫用與心理健康服務管理局（Substance Abuse and Mental Health Services Administration，SAMHSA）的授權對部分內容進行編輯，授權編號為 1H79SM060274。其中所述觀點、政策和意見均為作者的個人觀點、政策和意見，並不代表 SAMHSA 或 HHS。

HPD592103 – 02.14 (Chinese)