

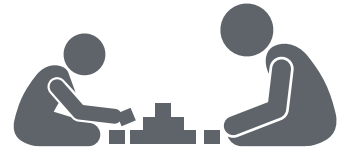
父亲



父亲与健康

- 人际关系影响我们的健康和福祉，而其中最重要的关系之一就是父亲和子女之间的关系。
- 与子女关系密切的父亲对子女一生的健康和发展都有正面的影响。
- 父亲可以与子女一起玩耍、交谈并帮助他们完成家庭作业，从而与孩子建立起亲密的关系。

父亲不仅仅指有血缘关系的父亲。您也可以承担起收养子女或伴侣子女父亲的角色。所有慈爱的父亲在孩子的生活中都很重要。



婴幼儿和儿童时期

父亲在子女的健康和早期发育中发挥着重要作用。父亲可以：



参加育儿课程，例如支持母乳喂养的课程，这对于婴儿和育儿父母而言有很多益处



让子女单独仰睡在空婴儿床上，确保子女的安全睡眠



带子女去看医生，包括定期体检和免疫接种

称职的父亲会与孩子交谈并参与到孩子的生活中。相比而言，如果拥有称职的父亲，孩子的口头表达能力和学习技巧会更出色。

如需了解更多信息，请访问 nyc.gov/health 并搜索“early childhood health”（早期儿童保健）。

健康公报

访问 nyc.gov/health 以查看所有健康公报。

请致电 311 以获取免费样本。

父亲可以对青春期子女的健康产生正面的影响。拥有称职的父亲，青少年：



在学校的表现更好，学业成绩也更好，并且身体更健康



采取更安全的性行为，发生意外怀孕的可能性更小



发生抑郁、无家可归、身体虐待和滥用药物的比例更低

在子女的童年时期和青春期，父亲和孩子都可能感到有压力。如需了解更多关于提高家庭心理健康的策略，请访问 nyc.gov/health 并搜索“**mental health first aid**”（心理健康急救）。

获得支持

哪怕是微不足道的支持，都可以使他人备受鼓舞。这些服务能够帮助父亲不断成长为坚强的家长、合作伙伴和社区支持者：



母乳喂养强化推广区 (Breastfeeding Empowerment Zone, BFEZ)：在社区内提供培训，促使母乳喂养成为常态。请访问 nyc.gov 并搜索“**BFEZ**”。



健康起点父亲计划 (Healthy Start Fatherhood Program)：帮助 Brooklyn 区的父亲获得工作培训和资源，使他们在缺席一段时间（例如在外地或在监狱服刑）后重新调整状态。请访问 nyc.gov/health 并搜索“**Healthy Start Brooklyn**”（Brooklyn 健康起点）。



父亲倡议 (Fatherhood Initiative) (青少年和社区发展局 (Department of Youth and Community Development))：提供育儿课程和工作咨询。要获取更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索“**fatherhood initiative**”（父亲倡议），或请致电 1-800-246-4646。

资源

联系方式

 @nychealthy

 nychealth

 @nychealthy

如需了解诀窍、活动和计划

请访问 nyc.gov 并搜索“**fatherhood**”（父亲）

接收最新的《健康公报》

发送电子邮件至 healthbulletins@health.nyc.gov



访问 nyc.gov/health/pubs 以查看更多语言版本的健康公报和其他已翻译的健康信息。您有权获得以您的语言提供的服务。所有纽约市卫生局办事处和诊所都提供这些免费服务。