

0至2个月

健康起点始于宝宝出生之时

在宝宝刚出生的第一年为您的家庭提供支持

0-2 Months

A Healthy Beginning for Your Baby from Birth

Supporting your family during your baby's first year



0至2个月



健康起点始于宝宝出生之时 A HEALTHY BEGINNING FOR YOUR BABY FROM BIRTH

为宝宝提供充足的营养，并让宝宝积极玩耍，从一开始就很重要。

本手册基于最新的科学依据，为您宝宝出生后最初几个月的健康状况以及如何照顾您自己的健康提供了准确、综合的信息。

针对0至2个月宝宝的建议

RECOMMENDATIONS FOR YOUR BABY AT 0-2 MONTHS



营养物质

Nutrition

- 在宝宝出生后的最初6个月内进行全母乳喂养（仅喂食母乳）
- 待到宝宝大约6个月大的时候，开始喂水和多种多样的固体食品，从富含铁的食品开始（例如，捣成泥状的肉类、鱼、鸡肉或豆类）
- 继续进行母乳喂养，直到宝宝至少两岁



积极玩耍

Active play

- 建议您、您的伴侣和家人从宝宝出生就开始与他/她进行互动玩耍
- 婴儿、幼儿和学龄前儿童保持不活动状态的时间每次不应该超过一小时，睡眠除外
- 2岁以下的儿童不应给予屏幕时间，包括看电视、DVD、电脑、iPad、iPhone或玩其他任何电子游戏



睡眠

Sleep

- 建议0至3个月的婴儿每24小时的优质睡眠（包括打盹）时间合计应达到14至17个小时



免疫接种

Immunisation

- 宝宝在出生时，应该接种乙型肝炎疫苗
- 在宝宝6至8周大时，应进行健康检查。他们应该接种3种疫苗，以保护宝宝免受某些严重传染病的侵害
- 您的儿童及家庭保健护士、家庭医生或儿科医生均可给宝宝提供免疫接种



喂养宝宝 FEEDING YOUR BABY

母乳喂养 Breastfeeding

建议在宝宝6个月大之前进行全母乳喂养。母乳中含有宝宝出生后最初6个月内所需的所有水分和营养物质。

这意味着不需要给宝宝增添任何婴儿食品(固体),如米粥、水果泥或蔬菜泥,或者任何饮料,如水、果汁、非人乳或配方奶粉(除非您的儿童及家庭保健护士(CFHN)、家庭医生或儿科医生建议您这么做)。

母乳喂养可促进宝宝体格生长和大脑发育,增强免疫力,从而有益于您孩子的终身健康。母乳喂养还有助于培养您和宝宝之间的亲密关系/感情。有关母乳喂养的益处,请参阅您的《产前保健》手册。

学习适应母乳喂养 Learning to breastfeed

在最初几周,进行母乳喂养可能会很困难。可能需要6至8周才能解决母乳喂养中的某些问题,并对母乳喂养树立信心。请牢记,您和您的宝宝在共同学习如何适应母乳喂养——这需要时间。

成功进行母乳喂养的小贴士 Tips for successful breastfeeding

- 将宝宝抱在怀中,面向您,让他/她的胸部贴在您的胸部
- 确保宝宝的鼻子或上唇对准您的乳头,将宝宝移向您的乳房(而不是将您的乳房移向宝宝)
- 让宝宝的下巴接触到您的乳房
- 在喂食时,用您的手臂或枕头支撑宝宝的身体

挤出母乳 Expressing

在某些情况下,您可能无法直接从乳房喂食宝宝,例如,您重返工作岗位,这时您可能需要先挤出母乳,然后用杯子或奶瓶给宝宝喂食母乳。您可以用手、手持泵或电动泵来挤出母乳。



我分泌的乳汁是否足够喂养我的宝宝？

Do I have enough milk for my baby?

因为您无法直观看到宝宝吃了多少母乳，所以您可能会担心宝宝吃不饱，或者自己的乳汁分泌得不够多。

绝大多数母亲可以为她的宝宝（或多个宝宝）分泌出足够多的乳汁！宝宝吮吸乳房越频繁，您乳汁的分泌量也就越多。

在最初几个月，您的宝宝可能会有感到更加饥饿的日子，因此在某一两天需要更频繁地喂食母乳，这会维持或增加您的乳汁供应。

如需检查您宝宝的喂养情况，或者您担心宝宝的食欲或发育情况，请拨打母乳喂养援助热线（Breastfeeding Helpline），或与您的儿童及家庭保健护士或医生沟通，这会对您有所帮助。

母乳喂养期间的常见问题

Common problems during breastfeeding

有时妈妈们会遇到某些母乳喂养问题，如乳房胀痛、乳头疼痛或乳腺感染。这些问题可能会在您意料之外并突然出现，但这些问题都能轻松得到处理。

寻求专家的帮助和支持

Getting professional help and support

母乳喂养应该成为一种愉快和舒适的体验。如果您在进行母乳喂养期间遇到任何问题、疑虑或者缺乏自信，您可以借助某些服务来支持您，并帮助您建立信心。

寻求帮助并无不妥之处。尽早获得支持意味着您可以更快克服问题。

支持服务

Support Services

与您的助产士、儿童及家庭
乳顾问/母乳喂养支持诊所
进行沟通。

保健护士、哺
或医生进

您还可以联系：

澳大利亚母乳喂养协会（Australian
Breastfeeding Association）电话
1800 686 268 哺乳顾问www.lcancz.org/

如果您需要口译员，请首先拨打免费的全国
翻译和口译服务署（TIS National）电话
131 450，然后要求他们拨打母乳喂养援助
热线（Breastfeeding Helpline）电话
1800 686 268。





用杯子或奶瓶喂食母乳 Cup or bottle feeding

如果您无法直接从乳房喂食宝宝，那么您或您的伴侣在用杯子或奶瓶喂食母乳时，与宝宝进行互动非常重要。

这包括抱紧宝宝、与宝宝进行目光接触、微笑并共同享受这段时光。

为安全喂食，请牢记：

- 喂食的时候，让宝宝保持直立，同时支撑宝宝的头部
- 等待宝宝张开嘴接受奶嘴
- 保持奶嘴中充满乳汁
- 在喂食期间，短暂中断几次，以便让宝宝休息一下，这样也方便您确认宝宝是否仍然想进食或者已经吃饱
- 切勿让宝宝独自拿着奶瓶

一瓶奶可能需要大约20至30分钟的吮吸时间才能让宝宝感到满意。

发送电子邮件至

SLHD-HealthyBeginnings@

health.nsw.gov.au

联系“健康起点”

(Healthy Beginnings)，

以获得更多支持和信息。

我如何才能知道应该在什么时候喂食宝宝以及每天需要喂食多少次？

要了解宝宝需要进食多少次，您需要密切观察并回应他们发出的进食信号。在最初几周内，宝宝每隔2至5小时就会想要进食一次。绝大多数宝宝在每24小时内需要喂食母乳8至12次。

宝宝进食提示/信号

BABY FEEDING CUES/SIGNS

宝宝在饥饿或吃饱时会尝试告诉您。了解并识别这些不同的信号非常重要。

早期信号 - “我有点饿了”



摇晃四肢



张开嘴巴



转头/寻乳/觅食

中期信号 - “我真的饿了”



伸展四肢



动作增多



将手放到嘴里

晚期信号 - “让我平静下来，然后喂我”



哭闹



烦躁扭动



肤色变红

让哭闹的宝宝平静下来

拥抱

在胸前进行肌肤接触

说话

轻抚

吃饱的信号 -
“我已经吃饱了”

停止吮吸

闭上嘴巴，从乳头处移开
入睡



与宝宝一起积极玩耍

ACTIVE PLAY WITH YOUR BABY

与宝宝一起玩耍对其大脑发育和语言发展非常重要。
您和您的伴侣/家人可以尝试以下几种方式：

- 每天让宝宝趴着2至3次，每次1至2分钟
- 带着宝宝散步，您还可以借此机会锻炼身体
- 给宝宝唱歌或读故事

大脑

Brain

帮助我的大脑发育

趴着玩就是宝宝肚皮向下
趴着，前臂负重的时候。趴
着玩对宝宝有很多益处。

在开始之前一定要确保：

- 我处于清醒状态，
并且很开心
- 我趴在表面稳固的地方
- 有人始终在看护着我



我喜欢玩耍时间 - 趴着玩!

I love Playtime - Tummy Time!

头部

Head

防止我头部扁平

眼睛

Eyes

培养我的视觉技能

手臂

Arms

加强我的手臂力量，
为伸手和爬行做准备

背部

Back

加强我的背部力量

腿部

Legs

帮助我锻炼肌肉，为爬行做准备

颈部

Neck

强化我的颈部肌肉

腹部

Tummy

帮助我预防腹部问题，
如便秘、胀气和排气

“在我只有1周大的时候，妈妈和爸爸就开始让我趴着！起初我不喜欢这样做，但现在我每天都喜欢趴着，一天要趴好几次。我现在更加强壮了，甚至可以连续趴着15分钟！”



新生宝宝的24小时 24 HOURS WITH YOUR NEW BABY

在宝宝出生后的最初几个月，宝宝每天的活动包括一个进食、玩耍、睡眠的循环。每个宝宝的情况都不一样，所以随着宝宝的成长，这个循环也会发生变化。

关键是要了解宝宝发出的信号，包括遵照宝宝饥饿和吃饱的信号来了解何时给宝宝喂食，宝宝何时困倦以及如何一天中加入玩耍时间。

宝宝进食、玩耍和睡眠循环 BABY FEED, PLAY AND SLEEP CYCLE



我只有一个小小的胃，所以我需要经常进食，每天8至12次！

我每次进食都可能需要花上一个小时！



与宝宝一起玩耍有助于其发育
每天让宝宝趴着2至3次，每次1至2分钟
给宝宝唱歌或读故事



我可能会在出生后最初6个月的晚上经常醒来

绝大多数宝宝每次睡眠会持续1至4小时
(每24小时合计可达14至17小时)



妈妈需要尽可能争取睡觉时间

虽然我看起来可能比较痛苦，但实际上并不是这样

我每天可能会哭闹5个小时或更长时间

我每周可能都会哭闹得更多一些，我在2个月大的时候哭闹得最多，但我在3至5个月大的时候哭闹得会少一些。



我随时可能会开始哭闹然后停止，但你不知道是什么原因。或者无论我做什么，我可能都不会停止哭闹

宝宝哭闹属于正常现象 Infant crying is normal

所有宝宝都会哭闹，但有些宝宝会哭闹得更多一些！相对于刚刚出生时，宝宝在2个月大时通常会哭闹得更多一些，在此之后，哭闹次数会慢慢减少。这很正常。但如果您担心自己宝宝的情况，请联系您的儿童及家庭保健护士或医生。



照顾好自己

LOOKING AFTER YOURSELF

获取家人和朋友的帮助

Getting help from family and friends

在某些文化中会要求母亲在宝宝出生后待在家里。非常重要的一点是，您能够获得家人、朋友或邻居的帮助和支持，加入妈妈小组或文化组织，或者与居住在海外的家人定时进行通话。

不要担心家务：您和宝宝比房屋整洁更为重要。请您的伴侣和家人帮忙做家务以及诸如购物、准备饭菜和洗衣等事务。



分担看护工作

Sharing the care

从二人世界过渡到一个有孩子的家庭是一种愉快的体验，但同时也可能给您和伴侣的身体及心理带来压力。

您的伴侣和家人可以通过以下活动来分担看护宝宝的工作：

- 照顾宝宝，以便您能稍事休息
- 将宝宝放在您伴侣的胸前，以便进行肌肤接触
- 给宝宝沐浴和按摩
- 为宝宝更换纸尿裤
- 拥抱和安抚
- 用吊带或背带抱着宝宝
- 让宝宝趴着玩
- 对宝宝唱歌、朗读以及说话

所有这些活动都有助于爸爸和家人与宝宝建立感情。如果他们在看护宝宝的方式上与您有所不同，也不必担心。这些方式上的差异会对宝宝的大脑发育产生积极影响。

让自己在宝宝出生后充满活力

Getting active after birth

如果您感觉自己已经做好了准备，就可以开始做一些温和的运动，这有助于您的身体恢复，还会让自己感觉更加精神。您的睡眠会由于照顾新生儿而变得断断续续，并且还会感到疲倦，这很正常。在能够休息的时候尽量休息，并尝试每天做些运动。

开始的时候每天运动30分钟，逐渐递增。尝试：

- 与其他妈妈一起推着婴儿车散步
- 与伴侣或家人一起散步
- 在家里做瑜伽或轻度伸展身体
- 进行少量园艺劳动
- 锻炼盆底肌（请参阅《产前保健》手册）

您的营养

Your nutrition

进食健康营养的食品对于保持您自身的健康非常重要，并且能够为您提供照顾宝宝所需的能量。所有初为父母的家长都需要保持充足的精力。

• 吃来自五个食物组的多种营养食物：



蔬菜和豆类



水果



全麦面包和谷物



乳制品



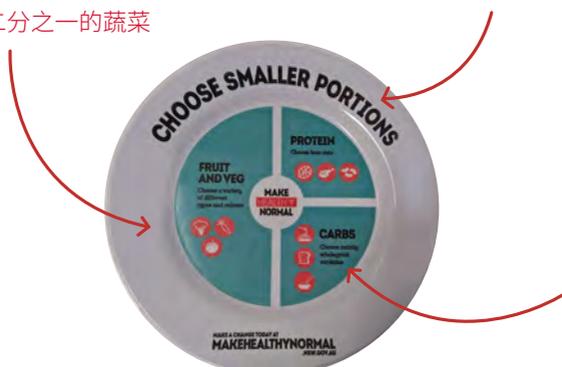
富含蛋白质的食品，例如肉类和肉类替代品

- 多吃蔬菜。争取吃掉半餐盘蔬菜，四分之一餐盘富含蛋白质的食品，以及四分之一餐盘的米饭、面包、土豆等食品。
- 进食健康的零食，如水果（新鲜、罐装或干燥的水果均可）、坚果、奶酪或酸奶。
- 多喝水



四分之一的高蛋白食物(例如鹰嘴豆、豆腐、肉类、蛋类)

约二分之一的蔬菜



四分之一的主食(例如米饭、面条、土豆或一片面包)

母乳喂养和您的饮食

Breastfeeding and your diet

在您进行母乳喂养时感觉更加饥饿是正常现象，因为您的身体需要更多的能量来生产乳汁。生产乳汁需要消耗更多体液，所以您可能会感觉比平时更加口渴。

在您进行母乳喂养时，您的身体会更有效地从食品中吸收营养物质，并消耗掉您在怀孕时储存的部分脂肪。这就是母乳喂养可以帮助您减肥的原因。

为分泌更多乳汁，在某些文化中，女性会获得多吃甜食或高脂肪食品的建议。事实上，科学证据表明，特定食品对乳汁分泌量的影响微乎其微。

<https://www.breastfeeding.asn.au/bfinfo/breastfeeding-fact-or-fiction>

您的情绪健康

Your emotional wellbeing

分娩后不久，您可能会想要哭泣、感到焦虑或情绪低落。这被称为“产后忧郁”，几乎80%的女性都有过这种经历。

这些感觉通常只会持续几天。您还可能感到：

- 情绪持续低落
- 无法完成日常琐事或享受您的正常活动
- 想要逃避
- 不想进食或吃得过饱
- 即使宝宝已入睡，自己也无法休息
- 时常毫无理由的哭泣
- 自信心降低或自尊心降低

如果您或您的伴侣出现以上任何症状的时间超过1至2周，请务必尽早向您的医生、儿童及家庭保健护士寻求帮助，或者联系：

- 澳大利亚围产期焦虑和抑郁服务机构 (Perinatal Anxiety & Depression Australia, PANDA) 1300 726 306 www.panda.org.au
- 克服抑郁 (beyondblue) 1300 224 636 www.beyondblue.org.au
- 新南威尔士州精神健康专线 (NSW Mental Health Line) 1800 011 511

在紧急情况下拨打000，或前往医院急诊科就诊。

如果您需要口译员，请首先拨打免费的全国翻译和口译服务署 (TIS National) 电话 131 450，然后让他们致电您需要的服务。

宝宝刚出生几个月的注意事项

WHAT TO CONSIDER DURING YOUR BABY'S FIRST MONTHS



宝宝的健康

- 与宝宝共同适应母乳喂养
- 趴着玩
- 进食、玩耍、睡眠循环
- 睡眠和安抚
- 免疫接种



社会支持

- 早期儿童健康中心
- 全科医生/儿科医生
- 哺乳顾问
- 与其他妈妈保持联系：
育儿论坛和团体



您的健康

- 获取支持和分担看护宝宝的工作
- 健康饮食
- 母乳喂养和营养
- 身体活动
- 情绪健康



家人、家庭和工作

- 婴儿心肺复苏术
- 为宝宝打造一个安全的环境



Next Booklet

**2-4
MONTHS**

需要口译员?

请拨打免费的全国翻译和口译服务署 (TIS National) 电话131 450。

如果您不会说英语, 那么只需用英语说“Mandarin” (普通话), 他们就会将您转接至普通话的口译员, 然后由他们拨打您需要的健康服务/电话号码。

如需支持和更多信息, 请联系

FOR SUPPORT AND MORE INFORMATION, CONTACT

HB

Healthy Beginnings

SLHD-HealthyBeginnings@health.nsw.gov.au
www.healthybeginnings.net.au
02 9515 9055

HD

Health Direct Australia

www.healthdirect.org.au
1800 022 222

Acknowledgements This is a partnership project funded by NSW Ministry of Health under the Translational Research Grant Scheme 2016 (ID number: TRGS 200). We sincerely thank participating partners of the project from the Sydney, South Eastern Sydney, South Western Sydney and Southern NSW Local Health Districts, and members of the advisory committee and project management team. This resource has been prepared with the guidance of health professionals. The information for this resource was obtained from NSW Health sources, National Health and Medical Research Council, Australian Breastfeeding Association and Raising Children Network. The information in this resource is for general guidance only and should not be a substitute for professional advice.

