

寶寶的最佳機會



孕期和嬰兒護理家長手冊

 Perinatal
Services BC
Provincial Health Services Authority

 BRITISH
COLUMBIA
第七版

本人團隊聯繫人

伴侶： _____

手機： _____

醫護支持團隊

姓名/職位

聯繫方式

個人支持團隊

姓名/職位

聯繫方式



概述

歡迎閱讀由卑詩省政府發布的《**寶寶的最佳機會：孕期和嬰兒護理家長手冊**》（第七版）。

為紀念1979年國際兒童年，本手冊第一版於當年出版。在第七版中，我們將根據現有的證據，並以家長和看護者的真實生活經驗為指導，為您提供最新的資訊。我們還對本書進行了一些修改，以更好地反應卑詩省令人讚嘆的家庭多樣性。

為人父母的喜悅和挑戰受許多因素影響，包括我們的童年經歷、我們的家庭和我們的文化。同時，我們每個人都有機會踏上自己計劃的育兒旅程。我們希望這本書能夠為您提供資源，助您為自己和家人開啟您期待已久的旅程。

《**寶寶的最佳機會**》手冊以確保您和寶寶的身心健康為主旨，面向公眾提供有關懷孕和育兒的有用資訊，並引導您在有需要時獲得其他支持。

當然，每個人的孕期、每個家庭都是獨一無二的，作為家長，我們始終在邊做邊學。在您使用本手冊時，也請記住，世上沒有哪位家長是完美的。為人父母不求完美；您充滿關懷的陪伴，才是給予寶寶最好的禮物。

卑詩省政府共出版了兩冊有關孕期與嬰幼兒成長發育的書籍，《**寶寶的最佳機會**》是第一冊。第二冊名為《**孩子的第一步：養育6至36個月大嬰幼兒的最佳機會指南**》，內容涵蓋幼兒發育、營養、健康，以及育兒和安全問題。這兩本書都可以透過公共衛生部門獲取，也可以從healthlinkbc.ca下載。

《**寶寶的最佳機會**》第七版的編寫，繼續以「愛嬰行動」的標準為指導。「愛嬰行動（Baby-Friendly Initiative）」是世界衛生組織（WHO）和聯合國兒童基金會（UNICEF）提出的一項全球性計畫，旨在提高醫院和社區對促進、幫助、保護母乳喂養的支持度。為愛嬰醫院、母嬰機構和社區設立的選定標準，強調了循證母嬰護理的重要性，意在支持所有家庭。

本書每兩年更新一次。如果您對下一版有任何建議，請發送電郵至healthlinkbc@gov.bc.ca。

如何使用本手冊

《寶寶的最佳機會》手冊分為六個主要部分：

第一部分「**孕期**」，內容有關您和發育中的胎兒，幫助您順利度過孕期的每個階段。

第二部分「**分娩**」，主要介紹如何為生產和分娩做準備。

第三部分「**與寶寶共同生活**」囊括了各種實用資訊，幫助您逐漸過渡到照顧寶寶的生活中去。

第四部分「**寶寶護理**」，重點關注寶寶的安全和健康，詳細梳理各方面資訊，包括如何換尿布、寶寶的睡眠、寶寶啼哭等等。

第五部分「**寶寶的成長發育**」，介紹寶寶的各個重要成長里程碑，告訴您如何支持寶寶各方面的成長發育 - 從大腦發育、語言技能，到社交和情感發育，本章節均會有所涉獵。

第六部分「**餵養寶寶**」將介紹寶寶的營養需求，提供了有關母乳喂養的全面資訊，以及關於如何引入固體食物的有用貼士。

翻閱本手冊時，您可能會注意到我們會以「她」或「他」來指代寶寶。幾乎所有情況下，相同資訊對所有性別的寶寶均適用。

需要能為您和家人幸福生活提供幫助的服務和支持資訊嗎？

請查閱[資源](#)篇章。

對健康飲食方面的資訊感興趣？

請查閱最新修訂的《[加拿大膳食指南](#)》。

希望親自向醫護專業人員諮詢？

請致電**HealthLink BC**，這是卑詩省政府開設的一項極為有用的免費服務。**免費電話：8-1-1**；聽障熱線：7-1-1。熱線24小時開通，以130種語言提供服務。您可向註冊護士（時間不限）、藥劑師（每日夜間服務，下午5時至上午9時）以及註冊營養師或符合資質的運動專業人員（週一至週五上午9時至下午5時）諮詢。

希望快速獲得資訊？您可以參考帶顏色的文本框。

在本指南中，您會發現多種顏色的文本框。這些文本框中包含了非常實用的資訊，將幫助您順利度過孕期，過渡到為人父母的角色中去，從健康飲食貼士到省錢技巧，您可以自取所需。

甚麼是…？ 文本框用簡單易懂的詞彙解釋一些關鍵詞和概念。

💡 我們的**試試這些**文本框提供簡單的新手建議，助您在育兒的每個新領域都能游刃有餘。

🔑 **重點提要**文本框總結了該章節不容錯過的資訊。

❤️ **伴侶同行**文本框為您支持團隊該如何參與提供建議。

❓ **您知道嗎**文本框提供一些有助於您深入了解的內部資訊。

📖 **故事分享**文本框讓您一窺其他家長的相關經歷。

i **具體步驟**文本框將實際育兒任務分解成易於學習的分步操作，以助您更好地掌握。

🐷 **金錢意識**文本框與您分享從兒童看護到視力保健等各方面的省錢妙招。

🧠 **腦力開發**文本框提供簡單的方法，讓您可以透過每日的活動促進孩子的大腦發育。

⊗ **特別注意**文本框提醒您注意可能對孩子有危險的常見事物。

⚠️ **危險**文本框提醒您注意可能會對孩子造成嚴重危害的危險。

+ **緊急醫療情況**文本框助您判斷是否需要立即尋求醫療幫助。

📞 **尋求護理**文本框列出了需要您聯絡醫護人員或HealthLink BC的情況。

身體

在本手冊中，我們的講解會涉及不同的身體部位。我們會儘可能使用易於理解的語言，但某些情況下，仍有必要使用專業術語。如果您碰到不熟悉的詞彙，請參考手冊中的相關插圖。

