



centrum  
pro integraci  
cizinců

# MÁMA VÍ

aneb INFORMOVANÁ MATKA

敬爱的母亲，

欢迎您到新生儿科，恭喜您新生的宝贝！

我们希望通过下面的介绍为您和您刚生的宝宝住本科期间提供点方便。

《新生儿基本照护指导书》由“外国人融合中心”公民组织编著。本文介绍您将来几天会面临的事情，喂奶的基本原则以及可能出现的问题和其他有关新生宝宝的信息。最后也包括一些必须遵守的捷克法律政策。我们希望本文对您了解捷克有关情况提供帮助。

若有什么问题或疑问，可以随时跟本科医护人员咨询，他们每天24小时都在。

有关外国人的问题请直接跟“外国人融合中心”联系，联络方式列于本文后面。

祝您住院愉快、顺利地克服所有的新任务。

“外国人融合中心”工作队伍

## ROOMING IN

如果您和您孩子的健康状况允许，您住院期间最好一直跟您孩子在一起（rooming in）。这样您就很快会发现宝宝不舒服或肚子饿的时候的行为，也很快学会怎么照护他/她（换尿布，洗澡，皮肤、眼睛、脐带的保健等）。

## 哺乳

目前认为，纯母乳喂养是年龄未满6个月的婴儿最适宜的营养。此后可以同时使用人工喂养，继续哺乳到孩子两岁时或更久。您哺乳越久，宝宝也就应该越健康。因此，您一开始就应该掌握几个简单的原则，学会哺乳的正确方法，可以尽可能长时间进行母乳喂养。

宝宝想吮吸的时候就要让他/她吃奶。不要等到他/她哭了，那样吸乳就会相对困难一些。宝宝一般会撅嘴、伸出舌头、把双手伸到嘴边等表现吃奶的需要。头两三天，大部分婴儿几乎什么都吃不了，那是正常的。连微量的初乳（哺乳初期所生成的母乳）都包含大量免疫物质，对新生儿最有益。

您产前就给了宝宝大量营养，所以开始几天他/她还可以用这些储备。出生之后，每个新生儿体重都会下降（所谓新生儿生理性体重下降）。这是必要的，绝对不意味着宝宝挨饿。原因是为了适应离开母亲的子宫以后的干燥环境，婴儿体内和皮肤含水量的变化。体重下降一般大约10%左右。

生产的时候和产后几天让婴儿经常吮吸乳头对使母亲及时下奶很重要。头几天，喂养间隔不应该超过4小时。每次哺乳的时候，两只乳房都要让宝宝吃。

以后（2-3天）我们对婴儿吃的乳量进行参考性的测量，以确定下奶已经开始、婴儿能够有效地吮吸。但是量不是最关键的，也要注意别的事项。不同的孩子最初吃奶的量度有很大的差别。吃奶的时候，婴儿一边吮吸，一边休息，他/她不在睡觉！如果吃饱之后睡着了，宝宝一

般会自己放开乳头。有的孩子几乎要不断地放在乳房上,您最好就让他 / 她享受这个。

喂奶后,让宝宝先打个嗝,在床上宝宝头的位置要比脚的高度高一点(喂奶后不注意将会引起宝宝吐奶或将喝下的奶吐出)。

起初最好躺着喂奶,以后应该换姿势。护士会帮助您练习、选择对您最适宜的姿势。

请记住:哺乳应该无痛。婴儿必须含住乳头和尽大一部分乳晕。哺乳感到疼痛表明有问题(如喂奶姿势或技巧不对),要停止哺乳,改正姿势,避免乳头受伤。

头几天,让护士帮助您把孩子送给乳房。喂奶疼痛,宝宝爱睡、不想吸吮的话,护士也会帮助您。

哺乳之后,乳房应感到放松;如果没有放松,最好要挤奶。

## 挤奶

什么时候要挤奶:

- 母子分离时间较长
- 出现乳汁淤积的情况
- 奶水过多
- 为了改良乳头、乳晕的形状

挤奶可以用手,也可以用手动或电动挤奶器

预备:

- 蒸煮消毒的奶水容器
- 洗手
- 毛巾热敷或热水淋浴
- 乳房按摩(用手从乳根向乳头的方向画圈)促激喷乳反射
- 按摩以弯腰前俯轻轻抖抖乳房结束

操作：

1. 大拇指和食指分别放在乳晕之上、下成C字形，与乳头要形成一条线（平齐）。
2. 用其他手指和手掌将乳房压在胸上。
3. 有节律地压紧乳头，使乳汁滴出。
4. 最后三步往复进行，同时更换手指在乳晕上的位置。
5. 手指不要牵拉乳头，也不要与皮肤分离，以免擦伤。
6. 乳房大或过涨可用另一只手托住。
7. 挤奶时间为20 - 30分钟左右，乳房要倒换几次。

乳房问题

- 疼痛，“涨”
  - 哺乳之前：用湿毛巾热敷或热水淋浴，轻轻按摩，挤出少量奶水让乳晕变软，使得宝宝吸吮方便
  - 哺乳之后：轻轻按摩、挤奶以感到放松
  - 哺乳间隔时：冷敷，必要时可用Paralen服药
- 乳头疼痛、皲裂：哺乳技巧、姿势或吮吸不正确的后果。解决办法：
  - 改正哺乳技巧
  - 改变哺乳姿势，让裂纹固定在婴儿嘴角处
  - 更换姿势
  - 哺乳之前用热敷促激下奶
  - 先让宝宝吮吸不疼的那一只乳房
  - 不要限制哺乳次数、时间
  - 哺乳结束，将小指伸入宝宝嘴角，使他 / 她自己松开乳头
  - 每次哺乳之后留几滴奶水在乳头自动干燥
  - 每次哺乳之后涂上Bepanthen药膏预防
  - 尽可能为乳头提供足够的空气

哺乳技巧

乳房正确支撑法

- 手指不要接触乳晕
- 除了大拇指以外，所有手指都从下面支撑乳房
- 大拇指放在乳晕之上高处
- 大拇指压在乳房组织使得乳头挺直
- 要让孩子含住全部乳头和尽大一部分乳晕



## 哺乳姿势

### 主要原则：

- 姿势要让母亲和孩子都感觉舒适
- 孩子侧卧，脸、胸、腹、膝盖都向着母亲
- 孩子耳朵、肩膀和髋关节都成一条线
- 母亲和孩子贯通耳朵，肩膀和髋关节的两条轴应该平行
- 母亲用孩子的肩、背部把他 / 她抱紧，不要拉宝宝的头
- 母亲最好不要接触孩子的头和脸，以免干扰孩子的吸吮反射
- 若要接触头的话，手指不超过两耳连线
- 母亲和孩子之间不应该有任何障碍（孩子的手，襁褓上的结等）
- 母亲不要把乳房牵引远离婴儿的鼻子
- 应该把宝宝送给乳房，不是把乳房送给宝宝
- 宝宝的下巴、面颊、鼻子都要贴着乳房
- 下巴要深陷乳房里
- 宝宝不应该哭闹
- 哺乳不应该疼痛

### 哺乳姿势正确的表现

#### 母亲：

- 放松
- 没有任何痛楚（乳头，肩膀，背部，双手）
- 婴儿嘴巴周围的乳房组织不太紧张
- 喷乳反射有效
- 乳头没有损伤、平陷
- 哺完乳之后乳房没有剩余的奶水

#### 孩子：

- 没有撅嘴、脸颊凹陷
- 吮吸平稳
- 吮吸时没有啧啧作响
- 呼吸方便，鼻尖拨开乳房组织
- 满意

### 卧式



- 母子都侧卧
- 母亲用枕头使头与肩一样高
- 背部稍微向后弯曲
- 宝宝躺在肘弯内侧
- 母亲不应该用肘支撑身体，上手也不应该提得超过肩

### 坐式



- 宝宝的头放在母亲肘弯内侧
- 母亲前臂支撑孩子的背
- 母亲手指放在孩子上腿或臀部
- 母亲另一只手托着乳房
- 孩子下手勾住母亲腰部
- 母亲脚下用凳子支撑

### 足球抱法



- 适于乳房较大，乳头平陷或剖腹产后的妇女
- 宝宝躺在母亲前臂上，母亲用手支撑宝宝的肩膀
- 手指支撑孩子的头
- 宝宝双腿放在母亲身侧
- 宝宝双脚没有任何支撑
- 母亲前臂放在枕头上

### 半卧托膝式



- 尤其适于剖腹产后的妇女
- 宝宝躺在母亲肘弯内侧或前臂上
- 母亲腹上的枕头减小孩子对伤口的压力
- 母亲膝盖下的枕头支撑她的腿

### 双胞胎哺乳



- 两个孩子要同时哺乳
- 可用多种姿势：足球抱法，卧式，十字形抱法，平行式
- 每个孩子可有自己一只乳房

### 有效地含住乳头

- 乳头必须与孩子的嘴巴平齐
- 用乳头刺激孩子的嘴巴引起寻乳反射反应
- 婴儿像打哈欠时张口是对此种刺激的正确反应
- 要让宝宝含住乳头和尽大一部分乳晕，尤其是乳头以下部分
- 除了大拇指以外，所有手指都在乳房下面
- !! 请注意 !! 母亲不要用手指把乳房拉开

### “好睡”孩子的哺乳

- 要与孩子保持联系（用语言，眼睛）
- 把孩子抱起来使他 / 她挺直
- 摇动孩子
- 把襁褓松开
- 脱去孩子的衣服（温度超过27摄氏度时，吸吮活动会减缓）
- 抚摸孩子
- 换换尿布
- 用凉毛巾擦擦孩子的脸
- 用手指在孩子嘴巴周围画圈
- 姿势正确，孩子呼吸就会方便
- 宝宝哭闹的时候不要喂奶；此时宝宝的舌头翘起，不能含住乳头

若有其他自己或医疗人员解决不了的有关哺乳的问题，也可以用下列方式与哺乳专家联系。

网站：

[www.kojeni.cz](http://www.kojeni.cz)

电话：

哺乳协会 261 082 424 (485)

国家哺乳热线 261 082 424（工作日9 - 13点钟）

### 补充喂养

- 孩子如果需要补充喂养，所有医护人员应该了解补充母乳喂养的方法（您可以向儿科护士咨询有关信息）
- 为了保证母乳喂养成功，绝对不应该使用奶瓶进行补充喂养
- 奶瓶和乳房吮吸不同，这对婴儿学习吮吸会造成混淆，宝宝很快就会更喜欢奶瓶，因为吮吸起来较容易

### 换尿布

- 每次哺乳之前都要给宝宝换尿布（大概每2 - 4小时一次）
- 儿科护士都会给您解释、指导有关换尿布、洗澡等宝宝护理事项

### 体温及其它重要指标

- 宝宝体温一般每天量两次（早上和下午），有必要时更多
- 婴儿正常体温为36.5 - 37.5摄氏度
- 对新生儿健康状态具有重要参考价值的指标（大小便，体温，哺乳时间，以后也包括吃奶量）都要根据护士提供的指导填入床上的表格

### 新生儿黄疸

- 新生儿黄疸一般用日光“治疗”。因此，不要拉上窗帘，把孩子的床放在窗户近处（请注意避免通风，不要让宝宝着凉；也不要让太阳直接晒着宝宝！）。只有症状较重者才用蓝光疗法（光照疗法）

### 出院

- 孩子喂养良好，体重增长，没有重型黄疸或其他问题的话，一般在平产后第4天或剖腹产后第6天就可以出院
- 出院时要领取孩子的医疗证（Zdravotní a očkovací průkaz）和新生儿出院报告（Propouštěcí zpráva novorozence）

### 宝宝住院时要经历的其他事项

- 查病房：每天上午要经过儿科医生检查
- 髋关节检查
- 新陈代谢先天缺陷检查（用一滴血液）
- 结核病疫苗接种（左肩）
- 出院体检

## !!! 不要忘记 !!!

- 出院之后即要跟您选择的儿科医生报名。医生会给您提供孩子的疫苗接种计划，这是有义务参加的。
- 要亲自向当地人口登记处领取孩子的出生证（一般在生后1 - 2星期以内可以领取）。
- 将出生证的公证翻译本提交给贵国住捷克大使馆，领取孩子所需要的证件（例如护照）或注册记入父母的证件。
- 生后60天以内要申请孩子的居留权，孩子有获得其父母居留权之一的权利（可以自己考虑选择较合适的那种。如果要申请居留身份，請聯繫移民政策部（內政部）的區域辦事處，為了庇護以及移民的相關政策。
- 生后8天以内要申请孩子的医疗保险，最方便就是用跟您分娩时同一家保险公司（必须出示出生证和身份证件）。孩子如果将有捷克国籍、永久居留权或庇护权，只要跟保险公司申请，国家就支付孩子的保险费。您孩子如果不参加公共保险（例如正在申请长期居留），您就必须给他 / 她申请商业医疗保险。请注意！商业保险可为综合保险，亦可只包括紧急医疗。您应该预先了解具体保险范围！更多有关医疗保险的资料可上 [www.cicpraha.org](http://www.cicpraha.org) 网站参考。
- 请注意：如果母亲分娩时没有医疗保险，产院就会要求她偿付有关医疗费用。



centrum  
pro integraci  
cizinců

外国人融合中心公民组织  
Centrum pro integraci cizinců, o.p.s.

Pernerova 32  
186 00 Praha 8

电话：222 360 452

电邮地址：info@cicpraha.org

[www.cicpraha.org](http://www.cicpraha.org)

