

什麼是產後照護



產後期是您分娩後的一段時間。這段時間通常持續 6 到 8 週，但也可長達 1 年。您可能會感覺到您的身體、活動和飲食方面的變化。在這段時間，關注自己的身心健康很重要。您最瞭解自己的身體如果有什麼不尋常或讓您擔心的事情，請與您的提供者聯絡。

您可以與提供者討論的一些話題

- 母乳喂養
- 產後抑鬱症
- 黃疸（眼睛、皮膚或尿液發黃）
- 疫苗
- 新生兒檢查
- 兒童發育



安排去看醫生。

如果您在 1-12 週內進行產後健康檢查，您將獲得一張價值 \$25 的禮品卡。

孩子出生後

在產後健康檢查中，您的健康提供者會檢查您的身體在分娩後是否恢復良好。

如果您在懷孕期間或之後的 2 週內感到空虛、與現實脫離或悲傷，請聯絡您的 PCP 或致電 Caredon Behavioral Health 進行精神健康就診，電話：1(855) 371-8117。



參見「孕產婦健康：產後護理」資料頁，更深入瞭解產後護理。

造訪 sfhp.org/zh/wellness 獲得幫助您保持健康的更多工具。其中一些是健康小貼士、健身課程、健康問題管理小組以及戒煙支援。