



瞭解產後護理、陪護、抑鬱症和治療

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。在這段時間，您可能會看到身體、思想和飲食發生變化。在您的新生兒需要照護時，一定要照顧好自己的身心。請與您的醫療提供者商談如何讓您和您的嬰兒保持健康。



您可以在產後就診後獲得一張價值 \$25 的禮品卡！您必需在分娩後 3 至 8 週去看醫生。造訪 **SFHP 衛生與健康** 瞭解更多資訊。



身體的正常變化



- 在分娩後的頭幾天，您可能會經歷經血量大的月經期。您會排出小血塊。引導分泌物會變少，變為黃色或淺棕色，然後變為白色。請確保使用護墊而不是衛生棉條。
- 產後 3 到 5 天會有乳汁。乳頭可能會感到疼痛。您的乳房可能會偶爾漏奶。
- 您可能會便秘（排便困難）。
- 縫線處會感到灼燒感或刺疼。當您需要止疼藥時，請詢問醫療提供者。
- 使用熱敷袋或熱水瓶來緩解抽筋。
- 使用噴霧劑或藥膏緩解痔瘡（靜脈腫脹）帶來的疼痛。
- 控制陰道和肛門部位（會陰部位）的疼痛。將冰袋放在會陰部位 10-20 分鐘，以減輕疼痛和腫脹。您可以根據需要每小時敷一次。按您的需要常洗溫水浴或泡溫水澡。

產後幾週

- **獲取日常家務方面的幫助** 詢問家人、朋友或尋求陪護（分娩工作者）的幫助。
- **多喝水**。每天儘量喝 8 到 12 杯水（64 至 96 盎司）。



• **與您的醫療提供者談論避孕問題**。母乳餵養並不會阻止您懷孕。利用 **SFHP 衛生與健康** 上的「節育方法」資料頁，瞭解有關節育的更多資訊

- **與您的醫療提供者談論何時回去工作**。每個人可在自己覺得準備好的時間返回工作。
- **與您的醫療提供者一起計畫您的下一次產後就診**。您可能在 1-2 周內就診 1 次，在分娩後 3-8 周內再次就診。如果您有任何問題，請諮詢您的醫療提供者。

有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：1(415) 547-7800 或造訪 sfhp.org/zh/health-ed

24/7 護士熱線 1(877) 977-3397 | 與醫生交談 24/7 sfhp.org/zh/teladoc

為什麼母乳餵養很重要

母乳是寶寶最好的食物！

母乳：

- 擁有寶寶正常生長所需的所有**營養**
- 降低**耳部感染和感冒**的風險
- 降低**肥胖、糖尿病和其他疾病**的風險
- 對寶寶來說，**母乳比配方奶更容易消化**
- 總是處於**合適的溫度**，不會太熱或太冷

母乳餵養也有助於您：

- 分娩後更快**恢復**
- 降低患**乳腺癌、卵巢癌和 2 型糖尿病**的風險
- 感受與寶寶的親密，**增進親密感**
- **減肥**
- 降低購買**配方奶粉或餵養用品**的**成本**



在哺乳期間服用任何藥物、草藥或膳食補充劑，或飲用酒類或咖啡因之前，請與您的醫療提供者交談。



在 **CDC** 瞭解更多關於如何清潔和儲存母乳和餵養用品的資訊。

獲取母乳餵養方面的幫助

最初 2 週的母乳餵養有時會很困難。如果需要，請求他人幫助，不要猶豫！在產後護理期間，陪護可以幫助您學會母乳餵養。陪護是一名衛生工作者，可以在您懷孕、分娩時和分娩後給予您社會支援。您可透過 Medi-Cal 免費獲得一名陪護。

要瞭解有關獲得陪護的更多資訊，請致電 SFHP 客戶服務部，電話：**1(415) 547-7800**，TTY **1(888) 883-7347**。

如需獲取其他母乳餵養幫助，您可以致電：

- 您的產前**醫療服務提供者**
- 您的生產醫院的**哺乳顧問**



• **婦女、嬰兒和兒童 (WIC)** 補充營養計畫。WIC 辦公室設在社區診所和 Zuckerberg San Francisco General Hospital。在 **sf.gov** 上查找 WIC 診所和營業時間。



• **La Leche League**，提供其他母親的資源和支持。造訪 **llli.org**。

有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：**1(415) 547-7800** 或造訪 **sfhp.org/zh/health-ed**
24/7 護士熱線 **1(877) 977-3397** | 與醫生交談 24/7 **sfhp.org/zh/teladoc**



產後飲食

選擇健康的食物和保持身體活動將有助於寶寶的成長。這也有助於您在哺乳期間保持健康。與您的醫療提供者討論什麼樣的飲食和維他命適合您。



- 選擇健康的食物，如水果、蔬菜、全穀物、蛋白質、低脂或無脂乳製品或優酪乳（或無乳糖乳製品或強化大豆）。利用 **SFHP 衛生與健康的**「更健康飲食」資料頁，瞭解更多關於健康食品選擇的資訊



- 造訪 **MyPlate.gov** 瞭解更多關於產後健康飲食的資訊。



- 作為**婦女、嬰兒和兒童 (WIC) 補充營養計畫**的一部分，您可以獲得健康食品袋。

緊急警告標誌——立即致電您的醫療提供者！

- 頭痛不會消失或隨著時間的推移而加重
- 感到頭暈或昏厥
- 視力變化——模糊，或看到無法消失的斑點
- 發燒超過 100.4°F 或更高
- 手或臉腫脹
- 呼吸困難



- 胸痛或心跳加快
- 噁心或嘔吐
- 腹痛不會消失
- 分娩後陰道出血或有分泌物
- 腿部或手臂腫脹、發紅或疼痛
- 感到疲憊不堪
- 有傷害自己或孩子的想法

有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：1(415) 547-7800 或造訪 sfhp.org/zh/health-ed
24/7 護士熱線 1(877) 977-3397 | 與醫生交談 24/7 sfhp.org/zh/teladoc

產後抑鬱症和治療



抑鬱症不僅僅是情緒低落或感覺過得不順。當悲傷情緒持續很長時間並影響您每天的正常行動時，您可能得了抑鬱症。您的身心在分娩後會經歷很多變化。懷孕後的抑鬱或焦慮是常見的，可以治療。1/8 的人在生完孩子後會出現抑鬱症狀，也稱為「產後抑鬱症」。



請造訪 **CDC** 網站瞭解更多關於懷孕期間和懷孕後抑鬱症的資訊。

使用此核對表來幫助您與您的醫療提供者交談。勾選最符合您過去 2 周感受的方塊。下次健康就診時帶上該表。

在過去 2 週 (14 天) 內，您多久會遇到一次以下情況：	無	數日	一周 (7天) 以上	每天
感覺不開心、「沮喪」或情緒低落？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
感覺比平常更累或白天精力不足？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
因瑣事感到煩躁或苦惱？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
很難集中注意力、思考或做出選擇？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
不覺得餓或吃得太多？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
擔心您可能傷害自己或想自殺？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
對平時覺得有趣的事情提不起興趣？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
感覺無人可傾訴？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
感覺一整天非常難熬？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
感覺自己無足輕重或絕望？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
頭痛、背痛或胃痛？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



產後抑鬱症和治療 (續)

在過去 2 週 (14 天) 內，您多久會遇到一次以下情況：	無	數日	一周 (7天) 以上	每天
您的寶寶睡覺時您難以入睡或睡得太多？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
感覺麻木或與寶寶不親近？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
產生一些有關孩子的恐懼或消極想法？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
擔心您可能可能傷害孩子？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
擔心或害怕可能發生不幸？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
對於自己作為媽媽的職責感到內疚或羞愧？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

若不治療，產後抑鬱症可持續 7 個月或更久。大多數人經治療後會有好轉。治療方式包括服藥、輔導或諮詢心理健康專家。

您的主診醫生* (PCP) 可以為您聯絡 Carelon Behavioral Health 專科醫生，其可以幫助人們應對產後抑鬱症。他們會在 48 小時內聯絡您，免費為您進行抑鬱症篩查。

如對與子女親近有任何疑慮，可向 Carelon Behavioral Health 尋求親子關係支援。與您的 PCP 交談或撥打 Carelon Behavioral Health 電話 **1(855) 371-8117** 瞭解更多資訊或進行約診。



您也可以致電 **CalHOPE Connect**，它提供安全、可靠和文化敏感的情感支援。同伴或社區心理健康工作者可以在您面臨壓力、焦慮、抑鬱和任何其他擔憂時給予您支援。CalHOPE 保護您的資訊。他們不需要您的全名或姓氏、地址或電話號碼。您可以**線上聊天**或撥打 CalHOPE 24/7 全天候熱線電話 **1 (833) 317-4673**。

*主診醫生是負責您的醫療保健的醫生、醫生助理或執業護士。

資源:



"Urgent Maternal Warning Signs"
Centers for Disease Control and Prevention
cdc.gov



"Your Guide to Breastfeeding"
Office on Women's Health
womenshealth.gov



Breastfeeding
Office on Women's Health
womenshealth.gov



"Breastfeeding Basics for Moms"
United States Department of Agriculture
usda.gov



"Tips for Breastfeeding Moms"
United States Department of Agriculture
usda.gov



Pregnancy and Breastfeeding
USDA | MyPlate
myplate.gov

有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：**1(415) 547-7800** 或造訪 **sfhp.org/zh/health-ed**
24/7 護士熱線 **1(877) 977-3397** | 與醫生交談 24/7 **sfhp.org/zh/teladoc**