

宝宝出生后的头几周

English version: <https://www.healthdirect.gov.au/your-baby-and-the-first-few-weeks>

妈妈带宝宝回家后，可能不清楚接下来要怎么做，尤其是第一次有宝宝的新手妈妈。虽然情况不容易，但您还是能寻得帮助的。本文提供的信息，有助于您处理宝宝出生后头几周要做的事，包括宝宝健康检查、支持服务以及您需要填交的政府文件。

带宝宝回家

带宝宝回家是令人兴奋的时刻，但是想到要离开医院或生产中心提供的帮助，也不免令人感到忧心。

有些妈妈觉得哺育母乳很困难，或者可能感到孤立无援，尤其是如果他们身边没有亲人朋友的支持。

无论遇到什么困难，澳大利亚有很多机构能在您带宝宝回家后的头几周为您提供支持与服务。

刚开始，助产士可能会每天上门探访你们。您也可以随时打电话咨询一些机构，例如您所在的州或领地的“父母协助专线”（parent helplines）以及澳大利亚母乳喂养协会（Australian Breastfeeding Association）。

您附近的儿童健康诊所也能提供有关哺乳及宝宝健康的信息。儿童健康诊所向新手妈妈提供支持，也会安排新手妈妈讲座，有时也能安排非英语的讲座。

大部分的新手妈妈在生产后有3到5天的时间会感到很想哭、很焦虑以及不知所措。这是产后出现的情绪低落，是由于生产后体内的荷尔蒙水平迅速改变而引起的。如果这种感觉过几天后还迟迟不消散，并且有加剧的现象，请跟您的医生或儿童与家庭护士谈谈。这种感觉可能是产后抑郁症的体征。

您需要填交什么政府文件？

宝宝出生后需要填交很多文件及表格。您需要登记宝宝的出生以及姓名，为宝宝登记加入医疗保险 Medicare；如果符合补助资格，还需要安排领取政府的补助金。

院方或助产士会给您一份新手父母表格包（Parent Pack），里面会有大部分您需要填写的表格。表格包

中有一份名为“新生儿申报表”（Newborn Child Declaration）的重要表格。您需要填写这份表格，才能为宝宝登记加入医疗保险Medicare，以及申请产假薪资给付或其他政府补助金。

澳大利亚政府向移民或以难民身份抵达澳大利亚的人提供健康服务与支持。如果您需要以您的语言获取Medicare服务，请致电翻译及传译服务（TIS），电话是131 450。

什么是婴儿健康记录？

宝宝出生后，您很快就会收到一本叫做婴儿健康记录（infant health record）的册子。

这本册子将用来记录与宝宝有关的重要讯息，包括宝宝的成长记录、接种的疫苗，以及其他健康方面的问题。册子的颜色根据您居住的州或领地分为蓝、紫、红、绿、或黄色。

新手父母文件包还包括一份为宝宝申请加入“我的健康记录”（My Health Record）的申请表。“我的健康记录”是一项数码记录，如果您愿意，您可以将健康信息与健康服务机构共享。

宝宝需要接受哪些健康检查？

出生后的头几个月中，您的宝宝需要定期接受健康检查。

在您附近的儿童健康中心的护士或您的家庭医生可以为宝宝做健康检查。通常宝宝都在出生后的第2周、第4周和第8周接受健康检查。护士会询问宝宝的情况怎样，也会回答您的疑问。

在大部分的州和领地，宝宝的第一次儿童健康检查是在您的家中进行的。您的医院或生产中心会安排宝宝的健检家访。

您对任何事感到担心，都可以询问儿童健康中心的护士或您的医生。您可以把想到的问题先写下来，健康检查的时候就不会忘记问了。

有学龄前儿童的家庭可以免费获得儿童健康护士服务。

宝宝满6周时，需要由家庭医生或小儿科医生做全面健康检查。宝宝可能也会在个时候接种第一针疫苗。

支持与咨询

您可以从许多方面获得信息和支持，很多服务都是一周7天提供的：

- 您可以与家庭医生或幼儿健康护士谈谈。
- “怀孕、生产及宝宝”提供信息与支持。您可以致电1800 882 436或以视频的方式向“孕妇及儿童健康护士”（maternal child health nurse）咨询。

- healthdirect的线上医疗服务机构搜寻服务能协助您找到您附近的医疗服务机构和医院。
- 您可以致电澳大利亚母乳喂养协会（Australian Breastfeeding Association）的协助专线，电话是1800 686 268。
- 如果您觉得您有产后抑郁症或焦虑症的情况，请致电PANDA，电话是1300 726 306。
- 您可以与您所在的州或领地的“父母协助专线”（parent helpline）联系。