

## 寶寶出生後的頭幾週

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

媽媽帶寶寶回家後，可能不清楚接下來要怎麼做，尤其是第一次有寶寶的新手媽媽。雖然情況不容易，但您還是能尋得幫助的。本文提供的資訊，有助于您處理寶寶出生後頭幾週要做的事，包括寶寶健康檢查、支持服務以及您需要填交的政府文件。

### 帶寶寶回家

帶寶寶回家是令人興奮的時刻，但是想到要離開醫院或生產中心提供的幫助，也不免令人感到憂心。

有些媽媽覺得哺育母乳很困難，或者可能感到孤立無援，尤其是如果他們身邊沒有親人朋友的支持。

無論遇到什麼困難，澳洲有很多機構能在您帶寶寶回家後的頭幾週為您提供支持與服務。

剛開始，助產士可能會每天上門探訪你們。您也可以隨時打電話諮詢一些機構，例如您所在的州或領地的“父母協助專線”（parent helplines）以及澳洲母乳哺育協會（Australian Breastfeeding Association）。

您附近的兒童健康診所也能提供有關哺乳及寶寶健康的資訊。兒童健康診所向新手媽媽提供支持，也會安排新手媽媽講座，有時也能安排非英語的講座。

大部分的新手媽媽在生產後有3到5天的時間會感到很想哭、很焦慮以及不知所措。這是產後出現的情緒低落，是由於生產後體內的荷爾蒙水平迅速改變而引起的。如果這種感覺過幾天後還遲遲不消散，並且有加劇的現象，請跟您的醫生或兒童與家庭護士談談。這種感覺可能是產後抑鬱症的病徵。

### 您需要填交什麼政府文件？

寶寶出生後需要填交很多文件及表格。您需要登記寶寶的出生以及姓名，為寶寶登記加入醫療保險 Medicare；如果符合補助資格，還需要安排領取政府的補助津貼。

院方或助產士會給您一份新手父母表格包 ( Parent Pack ) ，裡面會有大部分您需要填寫的表格。表格包中有一份名為“新生兒申報表” ( Newborn Child Declaration ) 的重要表格。您需要填寫這份表格，才能為寶寶登記加入醫療保險Medicare，以及申請產假薪資給付或其他政府補助津貼。

澳洲政府向移民或以難民身份抵達澳洲的人提供健康服務與支持。如果您需要以您的語言獲取 Medicare 服務，請致電翻譯及傳譯服務 ( TIS ) ，電話是131 450。

## 什麼是嬰兒健康記錄？

寶寶出生後，您很快就會收到一本叫做嬰兒健康記錄 ( infant health record ) 的冊子。

這本冊子將用來記錄與寶寶有關的重要訊息，包括寶寶的成長記錄、接種的疫苗，以及其他健康方面的問題。冊子的顏色根據您居住的州或領地分為藍、紫、紅、綠、或黃色。

新手父母文件包還包括一份為寶寶申請加入“我的健康記錄” ( My Health Record ) 的申請表。“我的健康記錄”是一項數碼記錄，如果您願意，您可以將健康資訊與健康服務機構共享。

## 寶寶需要接受哪些健康檢查？

出生後的頭幾個月中，您的寶寶需要定期接受健康檢查。

在您附近的兒童健康中心的護士或您的家庭醫生可以為寶寶做健康檢查。通常寶寶都在出生後的第2週、第4週和第8週接受健康檢查。護士會詢問寶寶的情況怎樣，也會回答您的疑問。

在大部分的州和領地，寶寶的第一次兒童健康檢查是在您的家中進行的。您的醫院或生產中心會安排寶寶的健檢家訪。

您對任何事感到擔心，都可以詢問兒童健康中心的護士或您的醫生。您可以把想到的問題先寫下來，健康檢查的時候就不會忘記問了。

有學齡前兒童的家庭可以免費獲得兒童健康護士服務。

寶寶滿6週時，需要由家庭醫生或小兒科醫生做全面健康檢查。寶寶可能也會在個時候接種第一針疫苗。

## 支持與諮詢

您可以從許多方面獲得資訊和支持，很多服務都是一週7天提供的：

- 您可以與家庭醫生或幼兒健康護士談談。
- “懷孕、生產及寶寶”提供資訊與支持。您可以致電1800 882 436 或以視訊的方式向“孕婦及兒童健康護士” ( maternal child health nurse ) 諮詢。

- healthdirect的線上醫療服務機構搜尋服務能協助您找到您附近的醫療服務機構和醫院。
- 您可以致電澳洲母乳哺育協會 ( Australian Breastfeeding Association ) 的協助專線，電話是1800 686 268。
- 如果您覺得您有產後抑鬱症或焦慮症的情況，請致電PANDA，電話是1300 726 306。
- 您可以與您所在的州或領地的“父母協助專線” ( parent helpline ) 聯絡。