

## 孩子出生的时候到了! IT'S TIME FOR BABY!

为了帮助您为住院做好准备，我们鼓励  
您在线参观我们诊所。

[noakesmaternity.ca/prenatal-clinic/](https://noakesmaternity.ca/prenatal-clinic/)

### 什么是分娩前期? What Is Pre-Labour?

不规律的宫缩或绞痛

四处走动时，绞痛不会更严重

绞痛主要发生在腹部

有时绞痛可能会放缓甚至暂停

— 这个有趣的视频可能有助于解释当  
宫颈缩短（成熟）时的分娩前期以  
及当宫颈打开（扩张）时的真正  
分娩期是怎么回事，网址为：

<https://www.youtube.com/watch?v=URyEZusnjBI>

### 什么是“真正”分娩期?

#### What Is “True” Labour?

宫缩使得宫颈打开或扩张

宫缩间隔变得更短

四处走动或休息时，宫缩都会变得  
更强、更长、更痛

背部、腹部，有时甚至大腿都可能  
会感觉到宫缩

### 什么是分娩初期?

#### What Is Early Labour?

— 宫颈（子宫的开口处）开始有变化，  
使分娩成为可能

分娩初期可能会很短，也可能持续  
数天

有些人可能会对此感到不舒服，  
有些人可能会感到很痛

### 分娩开始时我该怎么做?

#### What Do I Do When Labour Begins?

喝流质（不仅喝水）并吃得清淡

花些时间散步、“慢舞”、改变  
姿势和休息

洗个热水澡或淋浴。这可能有助  
于您放松

想一想您打算用来度过分娩初期的  
4、5个方法。每个方法先尝试 30  
分钟，然后再试其他的方法。

### 什么是活跃分娩期?

#### What Is Active Labour?

— 进展更加可预测，并且不会停止，  
不像分娩前期那样会暂时停止

对于初产妇，宫颈会张开至 6 厘  
米，宫颈几乎像纸一样薄

如果是第二胎（或二胎以上），

宫颈会张得更大，变薄约 75%

### 如果临产，我该什么时候去医院?

#### When Should I Go To The Hospital If I Am In Labour?

从一次宫缩的开始到下次宫缩的  
开始，每隔 3-4 分钟发生一次。

宫缩持续 40-60 秒

宫缩更强且更频繁

宫缩使呼吸和说话变得困难

如果您是初产妇，那么，这样频  
繁、时长和强度的宫缩会持续至  
至少两个小时，**或者**

如果您是经产妇，那么，这样频  
繁、时长和强度的宫缩会持续至  
少一个小时

### 我什么时候需要住院?

#### When Will I Need To Stay At The Hospital?

如果您处于活跃分娩状态并且宫  
颈已充分扩张，您就要住院了。  
在医院进行内部检查是了解子宫  
颈张开程度的唯一方法。

如果您破水且 B 组链球菌呈阳性或  
存在诸如胎便等其他问题（羊水呈  
绿色或黄色，而不是无色/透明）。  
如果您还没有处于活跃分娩状态，  
则可能被要求回家多待一段时间。  
如果您尚处于分娩初期，家是最好  
的地方。

如果必要，可能会在您回家之前给  
您服用止痛药。

如果您出现以下情况，请立即致电生  
产中心并前往医院：

#### Call the Birth Centre and Go To The Hospital Right Away If You:

- 阴道大量出血
- 有严重的持续性腹痛
- 阴道漏出液体，可能是羊水（破水）
- 感觉有些不对劲

### 如果我羊水破了或者我不确定怎么办?

#### What If My Water Breaks or I Am Not Sure?

- 即使您的分娩尚未开始，也请致电  
生产中心：604-244-5134。护士将  
帮助确定何时前往医院。
- 垫上护垫，以便我们可以测试  
羊水的湿度。

### 宝宝出生后会怎样?

#### What Happens After The Baby Is Born?

目标是尽可能让您和宝宝在一起，尤  
其是在出生后的头两次喂奶时。

- 尽快让宝宝与您有皮肤接触
- 享受与宝宝的亲密关系和喂母乳的  
过程。
- 如果宝宝出生后，无法将宝宝直  
接与您的皮肤接触，或许宝宝可  
以与您的伴侣或来帮忙的人皮肤  
接触。
- 不要急于邀请家人和朋友来访，请  
等待，直到您准备好了。
- 除非有医护方面的必要，否则，请  
始终让宝宝和您在一起。

## 我要住院多久？

### How Long Will I Be In Hospital?

- 若是阴道分娩，通常需要 24 小时左右
- 若是刨宫产，通常需要 2 天左右

尽早安排在您预期回家后 3 至 5 天内拜访宝宝的家庭医生，这一点非常重要。无需等到您到家后再致电预约。（诺克斯诊所 (Noakes Clinic) 不会在新生儿出院后定期为他们做检查。）

## 宝宝在医生诊所做首次检查的目的是什么？

### What is the first baby check at the doctor's office for?

第一次带孩子去看家庭医生时要检查的项目有：

- 宝宝的裸重，与出院时体重和出生时体重对比
- 宝宝的排尿量（小便）
- 宝宝排解大便的次数是否足够
- 母乳喂养过程中妈妈或宝宝是否有任何问题
- 宝宝是否有黄疸需要检查或治疗

## 我应该多久给宝宝喂一次母乳？ How Often Should I Breast Feed My Baby?

宝宝的胃很小。宝宝出生后，妈妈的乳房就开始变化，开始分泌乳汁。母乳喂养和肌肤接触会触发妈妈和宝宝体内的荷尔蒙。

应在宝宝出生后，尽快刺激宝宝吸吮母乳：

- 尽快给宝宝喂初乳，初乳是在身体学会泌乳之前就存在的富含抗体的液体
- 最初几天 24 小时内应喂奶超过 8 次，直到您的身体学会分泌乳汁并且乳房中的液体呈乳状。这可能意味着您必须每隔几个小时就要叫醒自己和宝宝。
- 无论宝宝什么时候想吃奶，无论宝宝想吃多长时间
- 宝宝在第二天几乎不断地吸吮乳房，这是正常的。干扰这个过程有可能会对母乳喂养有害
- 除非已与医生做过讨论，否则尽量不要使用安抚奶嘴，或使用奶瓶喂人造奶

早期母乳喂养的次数越多，身体就能在未来产生越多的乳汁。

坚持母乳喂养每对母婴都会面临共同的挑战和困难的阶段，但这很正常。如果您有疑问，请咨询您的护士、诺克斯诊所的医生和家庭医生。

## 我回家后会得到哪些护理？ What Care Will I Receive When I Go Home?

- 您回家后，公共卫生护士会很快给您打电话
- 欢迎您在他们的办公室获得公共卫生服务。
- 出院后几天内，要带宝宝去家庭医生那里进行检查。（诺克斯诊所不会定期为宝宝进行此项检查。）
- 要解决有关您和宝宝的问题和疑虑，请致电您的家庭医生或诊所或带宝宝去见家庭医生。
- 护士专线“811”可能有助于解决一般问题和健康问题，但面对面咨询您的医生或到诊所就诊会更好。
- 在产后前 6 周，如果您有任何紧急问题，例如高烧、异常大量出血、可能的盆腔或乳房感染，请致电诺克斯诊所。
- 安排在产后 6-8 周为自己进行一次检查。（这可以由您的家庭医生或诺克斯医生进行）。

去医院之前，请务必致电列治文医院 (Richmond Hospital) 的生产中心，电话：[604-244-5134](tel:604-244-5134)。