

當你回家後，應該在何時及致電誰求助 (WHO AND WHEN TO CALL FOR HELP ONCE YOU ARE HOME)



好好照顧自己

當你回到家後，如果出現以下情況，便要致電你的醫生／助產士：

- 你每小時需要用超過一片厚衛生巾去止血，並且這種情況持續兩小時以上。
- 你的陰道分泌有異味
- 你發熱超過攝氏 38 度（華氏 100.4 度）
- 你感到眩暈或會昏倒，即使休息也未能改善情況
- 你有一些跟一般的產後痛不一樣的腹痛
- 你的會陰（下陰與肛門之間的位置）變得較腫脹、疼痛，或縫口裂開
- 你有以下的泌尿困難：
 - 感覺疼痛／受壓
 - 灼熱感覺
 - 無法小便
 - 很想小便，但祇有很少量尿液排出
 - 每小時需要小便超過一次
- 你的乳房變紅或更疼痛

在剖腹生子後，如果開刀部位出現以下問題，也要致電你的醫生／助產士：

- 傷口變紅色、腫脹或變得更痛
- 傷口有液體流出
- 傷口開始裂開

如果你回到家後出現以下情況，可致電你的醫生、助產士、社區衛生護士或任何一個列於《照顧你和你的初生嬰兒》刊物（放在你床邊的家庭資料包中）中的社區服務：

- 感覺自己無法勝任母親的職責
- 常常哭泣
- 感到自己可能會傷害自己、你的嬰孩或其他人

請翻到下頁，參閱關於嬰孩的資料

好好照顧你的嬰孩

當你回到家後，如果你的嬰孩出現以下情況，便要致電你的醫生／助產士：

- 在休息或餵食的時候呼吸有困難，例如：
 - 呼吸急促（每分鐘超過六十次）
 - 呻吟或呼吸時肺部發出聲響
- 發熱，腋下體溫超過攝氏 **37.8 度**（華氏 **100.4 度**）。如果你使用水銀溫度計，要放在孩子腋下三至四分鐘。如果使用數碼溫度計，要放在腋下四分鐘（不要理會提醒的響號）。
- 即使經過至少一小時的皮膚跟皮膚接觸擁抱、使用暖毛氈或額外的衣物取暖，嬰兒的體溫仍低於攝氏 **36 度**（華氏 **97 度**）。
- 重覆大力嘔吐。這不包括餵食後吐出的點點食物。
- 吐出綠色的黏液或液體
- 每二十四小時進食少於八次，或有困難吸吮乳汁。若知更多資料，請參閱 *Signs Your Baby is Breastfeeding Well*（《寶寶進食良好的跡象》）。

如果因為某些原因使你未能跟醫生、助產士或你的社區衛生護士聯絡上，請使用卑詩衛生專線 (Healthlink BC)，電話 811。

我們提供超過 130 種語言的翻譯服務。撥號後不要掛線，直至錄音播放完畢，護士接聽電話 – 然後告訴他你想使用的語言服務。