

母亲与婴儿

Mother and baby



孩子的出生确实是一件令人喜悦的事情。药剂师可以为您提供实际的建议，确保母亲和婴儿的健康。

生活保健 - Lifestyle options

在孩子出生后的前几个月，新妈妈们需要在照顾孩子以及同孩子培养感情的同时，也需要注意自身的健康与幸福。

研究表明母乳喂养对于婴儿最为健康，但是有时会出现问题造成母乳喂养困难，包括：婴儿无法正确的吸吮乳头、乳头干燥疼痛、或者乳腺炎。乳腺炎是由于细菌感染导致乳管阻塞，引起乳房组织发炎，通常的症状包括：乳房周围疼痛红肿、发烧和肌肉酸疼。药剂师可能会推荐以下方法来减少患乳腺炎的可能，比如定时哺乳、一侧乳房的乳汁完全吸干后在换用另一侧的乳房，或者定期挤干奶汁，特别是当乳房涨奶时。

如果在哺乳期需要服用药物，请向药剂师咨询服用何种药物对母亲和婴儿是安全的。

新生儿的母亲应该食用营养丰富的健康食品，需要大量饮水，并且休息好确保奶汁充足。尽量每天运动，可以在孩子在婴儿车中睡觉的时候出去散步。定期运动或者和朋友见面聊天儿可以帮助缓解产后出现的精神抑郁，比如参加当地社区的新生儿父母群。

请向药剂师咨询可以在哺乳期使用的避孕的方法来帮助避孕。

医疗保健 - Pharmacy options

婴儿可能患上感冒或者受到病毒感染，导致疼痛发烧，需要服药。药剂师可能向您建议合适的止痛退烧药品，以及合适的用药剂量。药剂师还可能推荐合适的生理盐水滴鼻剂来缓解鼻塞、雾化器或者伤风感冒舒缓膏。

婴幼儿可能会经历喂食问题或者其它消化问题，比如腹绞痛或者反流。反流是婴幼儿调整自身适应喂食的过程中出现的正常反应，但是如果问题持续，请向药剂师咨询意见。有些婴儿会出现腹胀气或腹绞痛，药剂师可能会告知您出现什么严重征兆，需要就医诊治。

有时婴幼儿也会出现消化问题，比如呕吐、腹泻或者便秘。母乳喂养的婴幼儿不常出现便秘，但是药剂师可能向您建议在哺乳期最好避免的食物。6个月以下的婴儿只需要母乳或配方奶粉，但6个月以上可以开始喝凉开水。

如果婴儿是用配方奶粉喂养，药剂师可能向您建议最适合的配方奶粉，如何正确准备配方奶粉、以及婴儿如果出现便秘或者过敏反应应该如何处理。

如果婴儿出现呕吐或者腹泻，药剂师会向您建议喂食的频率以及最合适的口服补液。婴儿脱水发生迅速，极其危险，如果婴儿发生呕吐或腹泻，或呕吐和腹泻同时发生，请尽早就医诊治。

婴儿可能出现皮肤发炎，比如尿布疹和湿疹。有些婴儿会患上乳痂（摇篮帽），头皮上出现大片油状黄色或者棕色鳞屑。药剂师会向您建议给婴儿使用的最合适的护肤用品，比如护肤霜、护肤膏、浴液以及洗发液。如果必要的话，还会转诊给医生进行诊治。

出牙问题在婴儿中也比较常见。尽管长牙是婴儿正常发育的一部分，也可能会导致流口水，疼痛或者不适。药剂师可能会建议您给孩子使用起到舒缓作用的冷却磨牙圈儿、凝胶或者粉末剂。

哮喘是一种病毒感染，婴儿可能出现狗吠般的咳嗽声，呼吸时发出高频喘息声。哮喘的病情可能突然恶化，所以需要保持警惕，一旦发现婴儿呼吸情况恶化，立刻就医。

药剂师也可能提供以下服务 - Your pharmacist can also:

- 为您预约儿童诊所，诊所的护士会为您提供婴儿的体重和身高、喂食和睡眠规律以及疫苗接种时间表等方面的建议。
- 为您建议使用配方奶粉的相关问题，如果您的孩子需要配方奶粉喂养。
- 解释如何使用吸奶器

如果您正在哺乳或者计划受孕，请务必告知药房工作人员，获取用药建议。

更多信息 - More information

澳大利亚母乳喂养协会 (Australian Breastfeeding Association) : www.breastfeeding.asn.au

毒物信息服务 (Poisons Information Service) :
各州请拨打 13 11 26

您可以访问您所在州的儿童医院网站

澳大利亚政府 (Australian government):

www.humanservices.gov.au/individuals/subjects/having-baby/when-your-baby-arrives

健康咨询服务 (Health Direct):

www.healthdirect.gov.au

免责声明：以上信息仅作参考指南，在发布时为最新信息，不能替代药剂师和医生的意见。

出现紧急情况，请拨打 000

Disclaimer: The information provided is a guide only, is current at time of publishing, and is not intended to replace the advice of your pharmacist or doctor.

IN EMERGENCIES DIAL 000.

Health Information Australia

PO Box 9421
Deakin ACT 2600

P: 1300 598 884
www.healthinformationaustralia.com.au



**HEALTH
INFORMATION
AUSTRALIA**

Proudly supporting Global School Partners