

在聖保祿醫院 生孩子

Having Your Baby at
St. Paul's Hospital



How you want to be treated.

Support



Birth



Skin-to-Skin



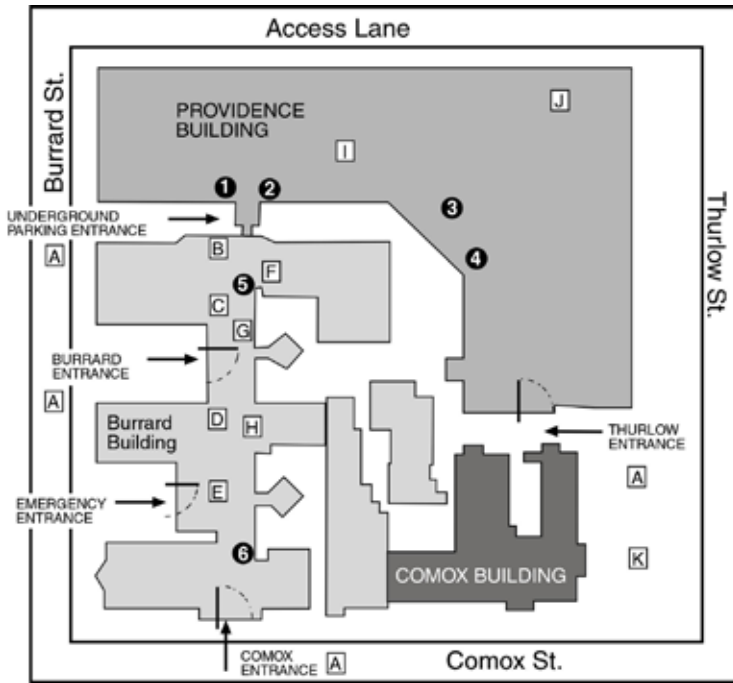
Breastfeeding

3rd Floor, Providence Building, St. Paul's Hospital
1081 Burrard Street, Vancouver, BC V6Z 1Y6
604.682.2344 內線 62432

目錄

歡迎來到產科中心	5	生孩子之後	17
關於產科中心	5	訪客	17
宗教和文化需要	6	洗乾淨雙手	17
與我們溝通	6	與寶寶一起的生活(產後)	18
生孩子的費用	7	新生嬰兒檢查計劃	18
要知道的字詞	7	新生嬰兒聽力檢查	18
		寶寶的安全與平安	19
準備生孩子	9	替寶寶辦理出生登記	20
產前班	9	特別珍藏品	20
剖腹產後陰道生產	9	割包皮	20
產前病房	9	膳食、小吃及額外食物	20
診所	10	電視和電話	21
特定療程和檢查：		本院屬無煙區！	21
電子胎兒監測	10	本院屬無香味區！	21
催生	10	支援服務	23
體外迴轉術	10	牧靈服務	23
評估室	11	社工服務	23
在聖保祿醫院生孩子	13	回家	25
您要帶備的東西	13	餵母乳	27
給您的照顧者	13	餵母乳基本常識	28
您來醫院之前	14	剖腹產後陰道生產	29
當您抵達醫院時	14	新生嬰兒深切治療部	31
您的房間	14	NICU裏肌膚接觸	31
分娩期間小朋友來探望	14	NICU裏餵母乳	31
您如需要剖腹生產	15	NICU的訪客	32
產後不久	15	家長室	32
寶寶的健康	15	Varshney家屬休息室	32
寶寶的識別	16	資源	33
肌膚接觸	16		

聖保祿醫院



- A 病人下車處
- B 病人詢問台(主層)
- C 禮品店(主層)
- D 繳費處(主層)
- E 急症室(主層)
- F 禮拜堂(搭5號電梯到三樓)
- G 基金會辦事處
- H 入院部(主層)
- I 天台花園/吸煙區(搭3號或4號電梯到四樓)
- J 自助餐廳(搭3號或4號電梯到四樓)
- K 咪錶泊車位
- 1 醫院電梯
- 2 往停車場電梯
- 3 醫院電梯廳
- 4 往停車場電梯廳
- 5 醫院電梯
- 6 往門診診所電梯

聖保祿醫院附近的停車場



- 1 聖保祿醫院
1081 Burrard Street
- 2 Comox & Thurlow街角
- 3 Century Plaza Hotel
1015 Burrard Street
(從Comox街進入)
- 4 Impark
1160 Burrard Street
- 5 Nelson Square
808 Nelson Street
- 6 Wall Centre Hotel
1040 Burrard Street
(入口在Hornby街)
- 7 Advanced Parking
1237 Davie Street
- 8 Impark
1123 Davie Street
- 9 Burrard Motor Inn
1100 Burrard Street
- 10 Impark
1125 Burrard Street

歡迎來到產科中心

我們很高興您在聖保祿醫院產科中心生孩子。

每年，大約1,800名來自低陸平原各地的婦女選擇在這裏生孩子。

此小冊子讓您知道有關在寶寶出生之前以及您和寶寶留院期間我們所提供的服務的資料。由於許多婦女向我們問及餵母乳，因此我們也包括了這方面的資料。

在此小冊子裏或會有一些字詞是您可能不熟悉的。我們為這些字詞的其中一部分加上了定義。如果您遇到任何不明白而又不在此列的字詞或用語，請隨時向醫生、助產士、或任何職員詢問。



關於產科中心

作為天佑護理機構(Providence Health Care)的一分子，我們遵從“您想得到怎樣的治療”這項原則。我們採取家庭為本的護理手法。換言之，我們鼓勵照顧者陪伴著媽媽和寶寶，以便能在留院期間給予支持。

我們會在婦女懷孕期間、生產過程中、以及寶寶出生之後為她們提供服務。我們也有服務幫助新生嬰兒。

我們能夠照料可能有醫療問題及需要特殊護理的媽媽和寶寶。我們設有專科護理，照顧那些在懷孕期間心臟或腎臟有問題的婦女；我們也設有新生嬰兒深切治療部(NICU)，照顧任何必須接受仔細觀察和需要醫療的新生嬰兒。想取得更多關於NICU的資料，請參看有關新生嬰兒深切治療部那部分。

在您留院期間，您會由一個專長於產科的護理小組照料。當您來到生孩子時，我們給您指派一名護士，負責您在分娩期間及生產之後即時的護理。產後您的情況一旦穩定下來，該名護士(或另一名護士)會照料您，不過也可能照料另外幾位媽媽。如果您有陪產員，您的陪產員可陪伴著您，直到您產後情況穩定下來。我們歡迎家人或陪產員等照顧者，並鼓勵他們與您一起走過生孩子的經歷。

有些婦女比較喜歡由女醫生協助她們分娩，及由女護士照料她們。我們有男女醫生和護士在本中心工作。請留意，當值的或有空照料您的未必一定是女性。

您可能發覺有學生在產科中心內。聖保祿醫院是我們的職員和未來專業人員學習的地方。我們歡迎有機會教導他人。我們希望您會歡迎這些求學者參與您的護理。

宗教和文化需要

有些婦女及其家人在以下方面有特別的宗教或文化偏好：

- 生孩子。
- 新生嬰兒的護理。
- 食物。
- 留院。

您若是如此，請預先告知職員，以便找出我們能否及如何在這方面幫您忙。

與我們溝通

我們必須互相明白。如果您不懂英語或英語水平欠佳，未能說出您的健康狀況或作出醫療決定，我們可以預約傳譯員來幫助我們溝通。您毋須支付這方面的費用。

約見就診：

- 請您醫生或助產士的醫務所裏的人，或您知道是會說英語的人，在約見之前至少3至5日致電我們。
- 我們需要以下資料：
 - 您的姓名。
 - 預見類型。
 - 約見日期和時間。
 - 您最會說的語言。

由於我們的傳譯員數目有限，您若未能準時赴約或須取消約見，請盡快通知我們。

如需手語傳譯員，請聯絡‘Western Institute for the Deaf & Hard of Hearing’。

語音電話：604.736.7391

失聰及聽覺不靈人士：
604.736.2527

當您入院分娩時，我們會盡最大努力找一名傳譯員在現場或通過電話幫忙。寶寶出生之後，如果我們須談到您和寶寶的健康狀況，我們會安排傳譯員。

在日常護理方面，我們有各種溝通工具。我們的教材許多都有其他語文版本。

生孩子的費用

唯有在以下情況才須支付醫療服務費用：

- 您並無任何省份的有效醫療保險。
- 您是來加拿大的旅客。
- 您是加拿大新移民。

如果以上任何一種情況適用於您，您必須支付所獲得醫療服務的費用。我們會向您收取留院期間的醫療費用。醫生會另外發帳單給您，收取他們為您提供的護理的費用。

您可聯絡我們的財務部，知多點有關分娩所涉及的費用。索取一份'*Fees for Non-Residents and Uninsured Residents*' (非居民及無保險居民的收費)。

財務部
604.806.8002

要知道的字詞

Fetus(胎兒)：未出生的嬰兒。

Fetal(胎兒的)：未出生的嬰兒的。

Prenatal(產前)：孩子出生之前。

Antepartum(產前)：孩子出生之前。

Cervix(子宮頸)：子宮較下的狹窄部分。子宮頸必須張開(或擴大)，寶寶才可出來。

Uterus(子宮)：又稱為**womb**；懷孕期間寶寶是在那裏生長和發育。

Obstetrician(產科醫生)：具備專門教育，負責在產前、生產期間、以及產後照料婦女的醫生。

Support Person(照顧者)：在產前、生產期間、以及產後幫助和支持婦女的人。舉例來說，此人幫助婦女渡過宮縮，提醒她運用呼吸技巧，或在產後幫助照料寶寶。

Postpartum(產後)：孩子出生之後。

Doula(陪產員)：曾接受培訓，能夠在生產期間給予實質和情緒支援。視乎陪產員的培訓而定，給予支援可以是在產前、生產期間、以及產後。

準備生孩子

產前班

我們鼓勵所有孕婦都上產前班。產前班是與道格拉斯學院(Douglas College)合辦，在聖保祿醫院舉行。

想報讀分娩準備班，請致電道格拉斯學院持續教育註冊處：

604.527.5472

866.930.5472(免費長途電話)

對懷孕婦女來說，“Baby’s Best Chance: Parents’ Handbook of Pregnancy and Baby Care”(寶寶的最佳機會：懷孕及嬰兒護理家長手冊)是良好的資源。

您可從以下網址下載此手冊：

www.bestchance.gov.bc.ca

進入：Tools and Resources(工具及資源) > Further Information(進一步資料) > Early Childhood Health and Parenting(幼兒健康及育兒)。

剖腹產後陰道生產

常言道：“有過一次剖腹生產，以後永遠需要剖腹生產。”但這個說法已不再真確。現時很常見到媽媽剖腹產後陰道生產。這種生產很多時稱為‘VBAC’(讀音有如 *vee-back*)。

如果您以前有過剖腹生產(英文名稱又叫 C-section)，請與醫生或助產士商談，今次懷孕應否選擇陰道生產。想知點關於剖腹產後陰道生產的好處和風險，請參看有關剖腹產後陰道生產那部分。

產前病房

有些婦女在懷孕期間未到生產之時就要入醫院。

在產前病房，婦女會接受評估，並獲得各種醫療問題方面的護理。如有以下情況，您也許要入住這個病房：

- 有高血壓。
- 需要幫忙控制血糖。

如果您入住這個病房，您會與另一名孕婦共用房間和浴室。

診所

基於某些原因醫生或助產士可能請您去以下其中一間診所，檢查您和寶寶兩者的健康狀況。

- 日間產科診所。
- 母胎醫學診所。
- 母胎監測部。

在診所裏進行的療程和檢查：

1. 電子胎兒監測

監測可以在您懷孕24周之後任何時間進行。醫生或助產士可能想您接受監測，以便檢查胎兒的健康狀況。

在您分娩之前這項檢查可能只須做一次，或者要做幾次，視乎您懷孕多久，以及您和胎兒的健康狀況。

醫護人員會把兩條軟帶繞著您的腹部，並連接上一部機器(胎兒監測機)。使用這部機器，我們可監測在一段時間裏胎兒的心跳。這項檢查很多時被稱為無壓力測試。

2. 催生

如果有需要在胎兒作動之前替您接生，我們可能要為您催生。要進行這項療程的最常見原因是寶寶比預產期遲了至少一周還未出生。

要進行催生，我們會把一種名叫Cervidil(或前列腺素)的藥物注入您的陰道。這種藥物有助使到子宮頸準備好分娩，及有助催生。有關催生的詳情，請與醫生或助產士商談。

3. 體外迴轉術

如果在分娩開始之前寶寶是處於臀位，就可能要進行這項療程。

在出生之前正常胎位是頭向下，於是寶寶的頭會先出。臀位是指寶寶倒轉了，頭上腳下，臀部或雙腳先出。如果寶寶是處於臀位，醫生或助產士可以轉介您去見產科醫生，他可能會建議進行這項療程。

進行體外迴轉術時，產科醫生會設法使寶寶轉向。他將雙手放在媽媽的腹部之上，設法把寶寶向上移，並輕輕地使寶寶轉為頭向下。

在進行這項療程之前、期間、以及之後，我們會實行電子胎兒監測。

您如預約了接受這項療程：

- 療程前一晚的午夜起不可吃喝。
- 療程通常是在早上8時進行。
- 可能需要兩小時或以上。



電子胎兒監測

評估室

我們用評估室來檢查前來產科中心的婦女。

以下是您可能會在評估室接受診視的其中一些原因：

- 您認為自己將要分娩但卻不肯定。
- 您認為自己穿了羊水而您又未能去醫務所見醫生或助產士。
- 您擔心寶寶或自己的健康狀況而您又未能去醫務所見醫生或助產士。
- 您感到胎動慢了下來或已經停止。
- 您有一些不尋常的出血或疼痛。
- 您遇到意外而又不肯定寶寶受到怎樣的影響。您可能要留下來接受我們觀察幾小時，之後才可以回家。
- 醫生或助產士想您及/或寶寶接受比在醫務所可以做到的更詳細評估。

我們會對您進行評估，並建議您留院接受進一步觀察或回家由醫生或助產士監察。



在聖保祿醫院生孩子

您要帶備的東西

- 您的醫療卡。(您的醫療保健計劃卡)
- 照相機。只要在場每個人都同意被拍攝，可以用手持式電動攝錄機。
- 您心愛的音樂及音樂播放器。
- 使自己感到更舒服所需要的物品：
 - 拖鞋。
 - 家常服。
 - 枕頭。
 - 內衣。
 - 洗髮劑。
 - 牙膏。
 - 牙刷。
 - 體香劑。
 - 紙巾。
 - 衛生巾/衛生棉。
注意：本院只能免費供應一包衛生巾給您使用。
 - 紙尿片(如果您想用的話)。我們供應布尿布。
- 您的“Baby’s Best Chance: Parents’ Handbook of Pregnancy and Baby Care”(寶寶的最佳機會：懷孕及嬰兒護理家長手冊)。這將會是用於嬰兒護理及照料您自己的資源書籍。

您可從以下網址下載此手冊：
www.bestchance.gov.bc.ca.

進入：Tools and Resources(工具及資源) > Further Information(進一步資料) > Early Childhood Health and Parenting(幼兒健康及育兒)。

給您的照顧者

在您分娩期間、生產時及生了寶寶之後，您的照顧者可以陪伴著您。在您入院待產之前先決定由誰來充當這個照顧者，這是有幫助的。

如果您的照顧者打算陪伴著您，我們建議您也帶備使照顧者可逗留得更舒適的個人物品。

帶備：

- 睡衣。
- 家常服。
- 睡袋。
- 枕頭。
- 食物。
- 泳衣。
- 其他個人用品。

您來醫院之前

致電產科中心(或找人代勞)。

604.682.2344 內線 62432

要求與主管護士通話。

告訴護士您正前來，並解釋原因。

如果醫生或助產士要求您在來醫院之前致電告知，您也要打電話給醫生或助產士。(您抵達之後，我們必定會通知您的醫生或助產士。)

當您抵達醫院時

在Providence Building三樓的產科中心登記。

如果您是在晚上8時至早上6時之間抵達，您只可以通過在Burrard Street的急症室進入醫院。

我們對您進行過評估之後，其中一名護士會致電您的醫生或助產士。我們會告訴他或她您已經到了醫院，以及您的情況如何。

我們會給您和照顧者每人一個識別手鐲，上面有您的姓名。在您留院期間任何時候您們都必須戴著這手鐲。

您的房間

產科中心的每個房間都是私家房。您在同一房間內待產、生孩子、以及恢復過來。這種護理是稱為‘單人房產科護理’。(我們也有一個容納多過一名婦女的房間，她們共用房間和浴室。此房間是為在懷孕期間某個時候須入院的婦女而設。)

我們已準備好特別器材，萬一您在待產、分娩及/或產後復原期間有需要用到。

我們已把房間裝修成更有家的感覺。房間設有淋浴間、按摩浴缸、電視、電話、以及沙發床(供您的照顧者使用)。

每個房間都有浴缸和淋浴間。許多婦女發覺在水中分娩可能有幫助，不管是站在淋浴間內還是浸在浴缸裏。照顧者在浴缸或淋浴間幫您忙的時候，泳衣就大派用場。

分娩期間小朋友來探望

在您待產期間歡迎您自己的孩子到場。您必須安排另一個人(除您的主要照顧者以外)看管您的孩子。

如果您的孩子最近曾接觸到或患上傳染病，例如水痘，在讓他們進來之前，您要先與護士商量。接觸到傳染病可能對產科中心內的新媽媽和寶寶造成危險。

小朋友不可留過夜。

您如需要剖腹生產

剖腹生產是一種接生手術(英文名稱又叫C-section)。寶寶是通過媽媽腹部取出來。

有些婦女開始作動，但由於種種原因，醫生或助產士可能決定，剖腹生產對媽媽和寶寶更為適當。

有些婦女獲安排進行預定(選擇性)剖腹生產。如果是這樣，手術日期是由醫生預先擇定。

剖腹生產是在我們的手術室內進行。只要醫生、或助產士、以及麻醉師同意，在手術期間您可以有一個照顧者在手術室內陪伴著您。

大部分進行一般性剖腹生產的婦女會預約在手術前一日到我們的診所接受診視。這是為了在手術前替您驗血和做妥其他必須的評估。在手術當日，您通過日間外科護理部入院。

手術一旦做完，您就會被送返產科中心。

產後不久

寶寶的健康

我們會為寶寶作一次快速檢查，以確定一切正常。



我們會給寶寶量體重和身高。



我們會給寶寶注射維他命K。我們會為所有新生嬰兒作這種注射。維他命K對正常凝血很重要。新生嬰兒的血液裏未必一定有凝結所需的成分。維他命K有助防止出血問題。

我們也會塗抗生素藥膏入寶寶的眼裏。我們會為每個新生嬰兒這樣做。某些來自產道的病菌可能損害寶寶的眼睛。這抗生素藥膏有助防止感染。

想取得更多資料，請參看資源那部分。如對這些治療有任何問題或疑慮，請與醫生或助產士商談。

寶寶的識別

我們會在寶寶的手腕和腳踝以及媽媽的手腕綁上寶寶的識別帶。這手鐲會說明寶寶是`Baby Girl` (女嬰) 還是 `Baby Boy` (男嬰)，之後是媽媽的姓氏。我們用媽媽的姓氏，是為了寶寶的安全與平安。如果我們用一個與媽媽不同的姓氏，這可能會把大家搞胡塗了。請勿取下這些識別手鐲，直到回家為止。



肌膚接觸

我們要您盡快開始與寶寶`肌膚`接觸，即是摟抱著赤條條的寶寶，直接與您的皮膚接觸。我們首先會把寶寶擦乾，放在您赤裸的胸膛上。之後的肌膚接觸意味著寶寶只穿尿片。

肌膚接觸對寶寶最理想的原因如下：

- 寶寶保持溫暖。
- 寶寶較少哭鬧。
- 寶寶的壓力荷爾蒙水平較低。
- 寶寶有較大可能更快吃母乳。
- 寶寶接觸到媽媽皮膚上的普通病菌，這可有助培養寶寶防禦有害病菌的能力。
- 媽媽有較大可能生產更多乳汁及餵母乳更長時間。



寶寶可能馬上就想吃母乳，或者只是與您躺在一起便心滿意足。讓寶寶告訴您他或她何時準備好吃奶。您可以在餵母乳那部分讀到更多有關餵母乳的資料。

我們鼓勵您的照顧者也肌膚相貼地摟抱寶寶。

您進行肌膚接觸的時間愈長及次數愈多，對寶寶就愈好！

生孩子之後

訪客

雖然這是令人興奮不已的時刻，家人和朋友自然想見見您的新生寶寶，但您(以及您的照顧者)會十分疲倦。您留院的時間不長，通常只是一至兩日。您應該用這段時間來休息，從分娩恢復過來，學習怎樣照料您的新生寶寶，以及與您的新生寶寶建立親子關係。



我們建議您限制訪客的數目，並且限制訪客可逗留多久。我們設有一個等候區，給家人、小朋友、以及其他訪客等候探望您。

請記住，歡迎您自己的孩子來探望，只要在這裏期間有人看管他們就可以。

如果您的訪客(包括您的小朋友)有不適的感覺，請他們不要來探望。這也適用於曾接觸任何可能對產科中心內新媽媽及其寶寶有危險的疾病的人士。如不肯定某人可否來探望，請向護士查詢。

洗乾淨雙手

洗手是阻止病菌擴散的最有效方法。您如洗乾淨雙手，可殺死手上面許多病菌。



我們請大家在以下情況要洗手：

- 進食之前。
- 給寶寶餵奶之前。
- 抱起寶寶之前。
- 上廁所之後。
- 替寶寶換尿片之後。

也請您的家人和朋友每次到來和離開時都洗手。我們在大門口及大部分走廊設了裝有無水殺菌洗手乳的分配器，大家也可以使用它們。

有時，無論採取什麼措施去防止感染，大家都會病倒。如爆發感染，我們通常會限制訪客前來產科中心。我們這樣做是要阻止疾病傳播。

想知多點有關防止感染，請參看'*Stop the spread of germs - It takes less than a minute to protect yourself and others*'(阻止病菌擴散 - 保護自己及他人，需時不用一分鐘)這份單張。

與寶寶一起的生活(產後)

在醫院期間，除非寶寶、媽媽、或兩者均有醫療問題，否則媽媽和寶寶一直都會在一起。



我們相信，讓寶寶一直與您在一起，對您和寶寶兩者都很重要。您有時間去認識寶寶，期間有護士在旁提供幫忙和支持。我們相信，您們在醫院裏共聚的時間，會有助您在帶寶寶回家時感到更自在和準備充足。

我們鼓勵您的照顧者幫助您照料寶寶。只可以有一名照顧者在您的房間留過夜。

在寶寶出生後不久，您的家庭醫生、助產士或兒科醫生會為寶寶做一次完整檢查。

新生嬰兒檢查計劃

在每個寶寶回家之前，我們都會替他或她抽取血液樣本。我們的做法是在寶寶的腳後跟刺一個小孔。所有驗血都是在您的房間內進行，以便在抽取血液樣本期間您能夠陪伴著寶寶。

為何每個寶寶都至少驗一次血？我們這樣做，是作為我們的新生嬰兒檢查計劃的一部分。血液會接受篩檢，以確定是否有某些罕見的疾病和失調。如有發現，治療可盡快開始。想知多點有關新生嬰兒檢查計劃，請查閱資源那部分。

新生嬰兒聽力檢查

寶寶年紀再小也可以接受聽力檢查。卑詩省幼兒聽覺計劃提供簡單又安全的測試，在寶寶出生後不久檢查其聽力。新生嬰兒聽力測試很重要，因為如能及早發現寶寶喪失聽力，可以有很多補救之道。當您在醫院與寶寶一起期間，聽力檢查職員會提供聽力測試。在您回家之後，如有必要，他們會安排跟進。想知多點有關幼兒聽覺計劃，請查閱資源那部分。

寶寶的安全與平安

新生嬰兒的安全與平安永遠都是父母和本院職員十分關注的。



您是寶寶的最佳保護。以下是要使寶寶保持安全和平安您可以做的一些事情。

- 切勿讓寶寶獨處房間內。切勿讓寶寶獨自躺在床上。務必安排人看護寶寶。
- 當您想去淋浴或洗澡而又沒有人看護寶寶時：
 - 關上房門。
 - 讓浴室門敞開。
 - 將寶寶放入搖籃車。
 - 將搖籃車放在浴室門口或直接放入浴室。
- 在走廊閒逛時，請用搖籃車推著寶寶。我們不想有任何人意外將嬰兒掉下。
- 不要讓任何人將寶寶從您的房間帶走。如果在任何時間我們請您帶寶寶去接受檢驗或療程，務必與寶寶一起前往或由您的照顧者代勞。
- 每個天佑護理機構的員工都必須佩戴有照片的識別名牌。如見不到職員或醫生的識別名牌，可要求對方出示。如對任何人有疑慮，應馬上對護士說。

- 要記住您和寶寶必須帶著寶寶的識別手鐲，直到回家為止。您的手鐲和您的照顧者的手鐲也是一樣。在您回家之前，我們會檢查所有手鐲，確定它們是全部相符。
- 任何時間如果火警鐘響起，請返回房間，等候職員告訴您怎樣做。



想知多點關於留院期間的安全問題，請參看'*Patient Safety - It's Everyone's Responsibility*'(病人安全，人人有責)這份單張。

替寶寶辦理出生登記

父母要替新生子女向省政府辦理登記。



在您產子後不久，我們會給您以下的表格，去替您家庭的新成員辦理登記：

- 出生登記。
- 出生證書申請表。
- 兒童福利金。
- 醫療保險申請表。

特別珍藏品

我們設有一項特別珍藏品計劃。我們的義工每日會前來，主動給寶寶做串珠手鍊或留個墨水腳印。作為這些特別紀念品的回報，歡迎家人捐款給這項計劃。所有捐款會撥歸一個特別的護理教育基金。這基金支持我們產科中心的護士深造。



割包皮

我們不提供這種服務。有關這方面的問題，請與醫生或助產士商談。

膳食、小吃及額外食物

供您使用：

您的膳食會用餐盤送上。菜單由院方擬定。可惜，產科中心不設個人菜餚，這是因為每日有這麼多婦女入院和回家，我們的膳食服務難以應付。不過，您若有特殊的飲食需要，告訴護士，我們會為您作特別安排。我們可能會請營養師在您的膳食計劃方面幫您忙。



我們在中心裏設有一個名為‘營養室’的房間。營養室是我們存放額外的果汁、奶、三文治、以及麵包的地方，讓各位媽媽在膳食之間享用。

歡迎您的訪客帶食物給您。營養室有微波爐和雪櫃。會變壞的食物可貯存於雪櫃內。請確保您有在雪櫃裏的食物上標明您的姓名和日期。出院時記住把食物帶回家。

供您的照顧者和訪客使用：

在四樓自助餐廳附近設有食品及飲料售賣機。

自助餐廳營業時間：

上午6:30至下午7:00
星期一至五

上午7:00至下午7:00
星期一至六

電視和電話

雖然您的房間有電視機，但您要付錢才可收看有線電視。電視服務員每日會前來安裝有線電線。您可用現金或信用卡向電視服務員支付這項服務的費用。

許多人向我們問及在醫院內使用手機。您可以在您的房間內使用手機，除非我們明確要求您不要用手機。

不要在走廊使用手機。在醫院其他地方時，請查看關於何處可用手機的告示。

本院屬無煙區！

就像卑詩省內所有政府建築物一樣，天佑護理機構的建築物和物業全部屬無煙區。



請留意 - 懷孕期間您不應吸煙。您若是吸煙者，入院時請告訴我們。我們會向您講及我們的戒煙計劃。

本院屬無香味區！

許多人對香味敏感或有過敏症。



請避免使用有香味的產品或香水。請家人和朋友在到來探望之前也這樣做。

支援服務

牧靈服務

聖保祿醫院是由主顧修女會(Sisters of Providence)創辦，致力營造重視每個人的尊嚴與價值的氣氛。在實踐醫院的給予同情關懷和了解的使命宣言方面，牧靈起著重大作用。

院牧是醫療團隊重要的一員。我們的院牧全日24小時都可接見您，以及在您可能有的精神需要方面協助您。如果您想得到您所屬團體的精神支持，我們的院牧可設法聯絡您的精神領袖，替您取得所需要和想有的精神支持。

家人覺得在諸如以下的情況裏有牧靈服務給予支持是有幫助的：

- 家庭遭逢苦難，例如重病、死亡或其他難關。
- 寶寶生下來已死亡或夭折。

我們鼓勵您在留院期間如有需要應使用這項服務。

社工服務

我們的社工可以在您懷孕期間及生孩子之後在各方面幫您忙。社工可提供支援、輔導、資訊、教育、以及幫忙為您要回家的時候作安排。您如有需要，社工可安排您去見醫院其他專業人員或與社區裏的資源聯繫。

社工會與您商談您的憂慮，及幫助您找出最佳的解決之道。

家人覺得在諸如以下的情況裏有社工參與是有幫助的：

- 個人及家庭生活憂慮。
- 有關媽媽或寶寶的醫療狀況的憂慮。
- 酗酒或吸毒。
- 以前的流產或涉及家人或朋友的其他近期流產。
- 難產。
- 與現時、過往、或可能的生理、性、或精神虐待有關的憂慮。
- 與文化差異、或初到加拿大有關的難題。
- 財務困難。
- 領養及代孕。

回家

您的護士、醫生、或助產士會與您談到您可預期何時回家。進行普通陰道生產的婦女一般留院一至兩日，進行剖腹生產的婦女一般留院兩至三日。

在所有婦女回家之前，我們的社區衛生聯絡護士會與她們見面。這名護士會與您談及您在家裏的護理需要。您會獲給予有關您區內的社區衛生護理服務以及怎樣聯絡您區內的社區衛生部門的資料。

您回到家裏之後，社區衛生護士可能造訪，了解您和寶寶的狀況。

您如有任何問題或憂慮，可致電以下求助。

- 新生嬰兒熱線(供溫哥華、本那比、北岸、以及列治文的居民使用)。

致電604.737.3737

- 卑詩健康結連(卑詩護士專線) - 每日24小時提供服務。

致電811(或711，若為失聰或聽覺不靈人士)

詢問醫生或助產士，您和寶寶何時應該預約到醫務所接受檢查。

Baby's Best Chance(寶寶的最佳機會)這個網站是父母的良好資源。詳情請參看資源那部分。

帶寶寶回家您要有的東西：

- 尿片。
- 嬰兒衣服。
- 帽子(天氣涼快時帽子可保持寶寶頭部溫暖，天氣和暖時帽子可保護寶寶免受陽光照射)。
- 您自己穿著的衣服和鞋子。
- 毯子。
- 認可汽車座椅。



汽車座椅必須符合
加拿大汽車安全標準。*

保護寶寶。

務必使用汽車座椅。

*有關汽車座椅的詳情，
請參看資源那部分。

餵母乳

及早哺乳 - 經常哺乳

在寶寶出生後頭兩年及以後，母乳是最佳食物。我們鼓勵所有媽媽給寶寶餵母乳。

最初幾日，您和寶寶會學習怎樣進行母乳餵養。這經常需要練習。肌膚接觸會有助您成功。我們的護士會幫助您和寶寶有好的開始。



在寶寶出生後的頭半小時內，護士會協助您給寶寶餵母乳(如果寶寶還未吃奶)。有些嬰兒對媽媽的乳房馬上產生好感，而其他就會舐及用鼻子摩擦。不要慌張。通常不必著急。寶寶會向您示意他或她是準備好吃奶。

在頭**24**小時，有些嬰兒會吃奶多次。不論何時寶寶想吮乳都給機會他或她這樣做。即使寶寶並非真正吃奶，吮吸可教寶寶怎樣吃奶，並有助使不適的寶寶安靜下來。

經常實行肌膚接觸：

- 只給寶寶穿尿片。
- 將寶寶放在您赤裸的胸膛上，雙臂摟著。
- 用毯子蓋住自己和寶寶。

在肌膚接觸期間，嬰兒經常會到處尋找媽媽的乳房，並且想吃奶就吃奶。

護士會教您怎樣‘手擠’乳汁。這是一種有助刺激早期乳汁供應的方法。護士也會教您給寶寶餵奶的不同姿勢。

當您最初開始餵母乳時，您會產生少量‘初乳’(英文是colostrum，讀音有如ko-loss-trum)。這是一種含豐富養分、抗體、以及其他有助保護寶寶健康的特質的乳汁。及早餵母乳也有助刺激寶寶最初的大便。寶寶愈頻密吃母乳，您的乳汁供應量就增加得愈快，並且會逐漸變為成熟乳。

頭**24**小時過後，預期寶寶在24小時內會吃奶8至12次。要有心理準備，夜裏須經常起床餵奶。新生嬰兒夜間吃奶比日間更頻密，這是正常的。晚上比日間有更多製造乳汁的荷爾蒙(催乳激素)。

餵母乳基本常識

洗手。

為自己找個舒服的姿勢，可坐著或躺下。

用枕頭支撐手臂、大腿、以及背部。

如有需要，可服食止痛藥。要求別人幫助您準備就位，直到您可獨力這樣做。

用一隻手輕輕但牢牢地抓住乳房，手指遠離乳頭周圍較深褐色或粉紅色的部位(稱為‘乳暈’，英文是areola，讀音有如air-ee-oh-la)。

用另一隻手抱住寶寶，使寶寶整個身體面向著您。寶寶的鼻子應該是與您的乳頭齊平。您也許想用枕頭支撐手臂。如有需要，要求護士在這方面幫忙。

現在，您是準備好幫助寶寶含上乳房。

將寶寶抱近至可用您的乳頭輕觸寶寶的嘴唇。

寶寶的嘴巴好像打呵欠那樣一張開，就迅速將寶寶朝您的乳房摟緊，下巴首先接觸到您。

寶寶將會吸住一大口乳房。他或她的嘴唇將會翻開，下巴貼住乳房，頭部稍稍向後傾斜。

如果鼻子是直壓在乳房上，可嘗試把寶寶的下半身稍稍移近您的身體。大部分嬰兒都能輕易通過鼻子兩邊呼氣。

隨著寶寶含上乳房，您會感到寶寶的嘴巴在用力扯。這可能有點兒不舒服，但不會疼痛。



何時要求助：

- 當您感到不肯定時。
- 當您餵奶有困難時。
- 當您感到疼痛時。
- 當您需要幫忙達至恰當餵奶姿勢時。
- 當您希望有人檢查和看看寶寶是否正確吃奶。

如有必要，留院時就求助，不要等待至回家有問題之時。

我們經常被問到，應否給嬰兒喝額外流質。除母乳之外，寶寶毋須喝其他東西。母乳讓寶寶獲得生長和發育所需的一切。極少婦女沒有足夠的母乳，而不能餵母乳的就更加少。

剖腹產後陰道生產(VBAC)

許多過往曾剖腹產子的婦女仍能夠以普通陰道分娩生孩子。剖腹產後陰道生產的成功率高(大約75%)。

至於那些試圖剖腹產後陰道生產但不成功的婦女，就會再次進行剖腹生產。

陰道分娩為何較佳？

陰道分娩較再次剖腹生產為佳的理由有多個。

- ✓ 失血較少。
- ✓ 受傷及感染的機會較低。
- ✓ 產後疼痛較少。
- ✓ 不會有手術可能帶來的問題。
- ✓ 留院日數較少。
- ✓ 復原較快。

進行VBAC有什麼風險？

剖腹生產會在子宮留下傷痕。這是個脆弱的部位，在分娩時可能撕裂。這稱為子宮破裂。出現這種情況的可能性很小，但如有此情況，對您和寶寶兩者都可能很嚴重。我們將須進行緊急剖腹生產。該名產婦可能需要輸血或切除子宮。寶寶可能會受到傷害。

您若曾進行多過一次剖腹生產，出現併發症和子宮撕裂的風險會稍為高一點。

有時，剖腹產後陰道生產不是最佳選擇，視乎婦女的病歷或現時健康狀況。在這種情況下，我們會建議再次剖腹生產。

以下是我們不會建議您進行剖腹產後陰道生產的情況。

- 您以前曾進行剖腹生產，而子宮上的切口是“T”字形。要確定是否如此，醫生或助產士將需要您以前的醫院記錄。
- 您的子宮曾接受手術。
- 您過往曾有子宮撕裂。
- 寶寶是處於臀位。
- 您的胎盤是處於無法安全陰道分娩的位置。

請向我們的醫護人員詢問，剖腹產後陰道生產(VBAC)是否適合您。

有關剖腹產後陰道生產以及分娩選擇的詳情，請查閱資源那部分。

新生嬰兒深切治療部

新生嬰兒深切治療部(NICU)是位於產科中心的入口附近。

這間特別的嬰兒室是為出生後必須受到密切觀察及需要醫療護理的嬰兒而設。

大約10%的嬰兒須在NICU逗留一段時間。有些嬰兒只需要幾小時的特殊護理，而其他的就需要幾日或幾星期。媽媽有時在寶寶健康情況回復正常可離開NICU之前，就獲准出院回家。

我們不想寶寶與媽媽一起留在房間內的唯一時間，就是當寶寶需要這種特殊護理時。如果寶寶需要這種護理，NICU是寶寶可以去的最安全地方。

見到寶寶身處這個燈火通明的房間，周圍是古怪的儀器和噪音，這可能令人驚恐。我們的護士會帶您參觀及向您解釋那些儀器。護士會回答您的問題，及向您講解在這個病房期間您可以怎樣照顧寶寶。

我們鼓勵父母和照顧者在NICU裏陪伴著寶寶，並參與寶寶的護理。



在NICU裏寶寶接受特別的燈照射
‘太陽眼鏡’保護寶寶的眼睛

NICU裏肌膚接觸

由於肌膚接觸對任何新生嬰兒都是重要的，您應該盡量實行肌膚接觸，只要寶寶的健康容許這樣做。



NICU裏餵母乳

對於能夠吃母乳的嬰兒，我們建議媽媽前來餵寶寶。

有些嬰兒由於本身的情況，未能馬上吃母乳。他們仍可從媽媽的乳汁之中得益。我們鼓勵所有媽媽為寶寶提供乳汁。患病或早產的嬰兒尤其可從母乳裏的養分和抗體之中得益。不論餵多少母乳都會有幫助。

護士會教您怎樣從乳房吸乳汁，這些乳汁可用來以奶瓶餵哺寶寶。

隨著寶寶的健康改善，並且能夠吃母乳，護士會幫助您和寶寶學習母乳餵養。

我們在本中心內設有幾個不同的房間，媽媽可以去那裏不受干擾地使用吸奶器。

NICU的訪客

由於這個病房地方不大，每個寶寶一次只可以有兩名訪客。

與家人和朋友聯絡

我們知道，與家人和朋友聯絡對您可能是很好的支持。在休息室或您的房間內您可以用手機。在NICU裏請勿用手機。

家長室

嬰兒如健康欠佳並要在NICU留幾日或幾星期，父母或會擔心帶他們回家。如果您未曾有機會成為照料寶寶的人或與寶寶同室而睡，這可能令人害怕。

我們有一個‘家長室’，在寶寶可以離開NICU回家之前媽媽或雙親可以在那裏留過夜。我們希望父母在家裏對寶寶能應付得來。

在家長室逗留，讓父母可陪伴著寶寶，但如需要就有護士在附近。父母和寶寶可以在這個房間內共度一兩晚。父母負責照料寶寶的一切。如需要協助，可以很容易召喚NICU的護士來幫忙。我們希望父母能夠在回家之前對在家裏照料寶寶有信心。

Varshney家屬休息室

Varshney家屬休息室是個清靜的休息室，專為寶寶在我們的新生嬰兒深切治療部(NICU)裏的媽媽而設。

此休息室是供先行出院回家的媽媽使用，她們的寶寶因為健康欠佳而未能與她們一起出院。這個休息室是您在日間來探望時可以休息和睡覺的地方。

請記住，如果寶寶可以吃母乳，我們希望您日間前來繼續給寶寶餵奶。在日間使用這個休息室來在餵奶之間休息。晚上您必須回家。

父母不得在Varshney家屬休息室留過夜。

資源

- “Baby’s Best Chance: Parents’ Handbook of Pregnancy and Baby Care”(寶寶的最佳機會：懷孕及嬰兒護理家長手冊)(英文)
www.bestchance.gov.bc.ca
進入：Tools and Resources(工具及資源)(在右邊) > Further Information(進一步資料) > Early Childhood Health and Parenting(幼兒健康及育兒)
有關維他命K、眼部治療、以及幼兒疾病篩檢的資料，進入：You & Your Baby(您與寶寶) > Caring for Your Baby(照顧寶寶) > Baby Health(寶寶健康)

- Newborn Screening Program(新生嬰兒檢查計劃)
“A Simple Blood Test Could Save Your Baby’s Life”(一次簡單的驗血可能救您的寶寶一命) 家人資料單張
www.bcchildrens.ca(英文、繁體中文、越南文、韓文、以及旁遮普文)
進入：Services(服務) > Specialized Pediatrics(專門兒科) > Newborn Care(新生嬰兒護理) > Newborn Screening Program(新生嬰兒檢查計劃) > For Families(對象為家人)，然後下載資料單張

- BC Early Hearing Program(卑詩省幼兒聽覺計劃) 電話：604.659.1100
www.phsa.ca
進入：Agencies & Services(機構及服務) > Services(服務) > BC Early Hearing Program(卑詩省幼兒聽覺計劃)

- HealthLinkBC(卑詩健康結連)(卑詩護士專線) 電話：811(可按要求提供130多種語言的翻譯服務)
www.healthlinkbc.ca(英文) 失聰及聽覺不靈人士：711

- Power to Push Campaign(著重讓婦女得知分娩選擇及減少卑詩省的剖腹生產數目)
www.powertopush.ca(英文、繁體中文、簡體中文、旁遮普文、越南文)

- Caring for Kids(照顧孩子) - 給家長有關健康的資訊(加拿大兒科學會(Canadian Paediatric Society)提供)
www.caringforkids.cps.ca(英文、有些中文 - 繁體和簡體)

- The Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada(加拿大婦產科學會)(英文)
www.sogc.org - Women’s Health Information(婦女的健康資訊) > Pregnancy(懷孕)

- Canadian Paediatric Society(加拿大兒科學會)(英文)
www.cps.ca
進入：
Publications & Resources(刊物及資源) > Position Statements(觀點文章) > Fetus and newborn(胎兒及新生嬰兒)：
 - FN97-01 Routine administration of vitamin K to newborns(向新生嬰兒例行施用維他命K)
 - FN00-02 Assessment of babies for car seat safety before hospital discharge(出院前評估寶寶的汽車座椅安全)Publications & Resources(刊物及資源) > Position Statements(觀點文章) > Infectious Diseases and Immunization(傳染病及免疫)：
 - ID02-03 Recommendations for the prevention of neonatal ophthalmia(預防新生兒眼炎的建議)(新生嬰兒抗生素眼藥膏)



How you want to be treated.