

为您和宝宝提供的在线资源 Online Resources for You and Your Baby

恭喜，您的新宝宝出生了！这里为您准备了关爱自己和宝宝健康的资源。要访问这些资源，请点击标题，或输入缩短的 URL，或扫描二维码。其中一些资源备有其他语言版本。

您在家带宝宝的头几天 Your First Days at Home with Your New Baby



了解您在家带新生儿的头几天会怎样，以及如何联系公共卫生护士。

宝宝的最佳机会（第 7 版）Baby's Best Chance (7th edition)



在您怀孕期间，使用这本手册来帮助您，为宝宝出世以及宝宝生命的最初六个月做好准备。这本手册内容很多。下面列出一些重点。

怀孕期间的健康饮食	第 16 至 19 页	生产	第 40 页
怀孕期间的活动	第 21 页	给宝宝哺乳	第 90 至 101 页
街头毒品、吸烟、电子烟	第 11 页	更安全的睡眠	第 66 页
酒精、大麻	第 11 至 12 页	汽车安全座椅	第 84 页
您的情绪健康	第 53 页		

幼儿学步（第 3 版）Toddler's First Steps (3rd edition)



本指南接续《宝宝的最佳机会》。用这本手册帮助您做好照顾学步儿童的准备。其中介绍了如何带 6 至 36 个月大的孩子。

宝宝的健康和安全 Health and Safety of Your Baby

给宝宝更安全的睡眠环境 Safer Sleep for My Baby



了解如何让宝宝的睡眠环境尽可能安全，使宝宝每次睡眠都是安全的。



宝宝的免疫系统和疫苗 Your Baby's Immune System and Vaccines

了解宝宝的免疫系统，以及为什么要给宝宝接种疫苗的重要性。

为孩子和我净化空气 Clean Air for My Child and Me



了解在怀孕期、哺乳期戒烟或少用烟草的好处，以及对居家环境空气质量的好处。



汽车座椅的安全性 Car Seat Safety

了解如何为宝宝挑选安全的汽车座椅，并正确使用汽车座椅。

二维码（指“快速响应”码）是可以用智能设备摄像头扫描的一种条形码。扫描后就会带您到相关网页。

给宝宝喂奶 Feeding Your Baby

给宝宝喂母乳 Breastfeeding Your Newborn



了解母乳喂养的基本知识。了解给宝宝喂母乳最初几周会有哪些情况。



给宝宝喂奶 Feeding Your Baby

了解母乳喂养对母亲和宝宝的好处。

母乳喂养好开端 Getting Breastfeeding off to a Good Start



在宝宝出生前以及宝宝出生时就获得如何让母乳喂养有一个良好开端的提示。



母乳喂养在线课程 Breastfeeding / Chestfeeding Online Modules

探索不同主题，为母乳喂养提供支持。

婴幼儿与维生素 D Vitamin D for Babies and Toddlers



了解为什么维生素 D 对宝宝的健康很重要，如何获取维生素 D，获取多少以及哪里可以获取。



捐赠母乳 Donor Human Milk

有多余母乳，并愿意捐给其他宝宝。

有关喂奶的虚拟支持 Virtual Feeding Support

菲莎卫生局虚拟护理服务

可在每天上午 10 点至晚上 10 点致电 1-800-314-0999 或通过微信获得支持。



La Leche league (加拿大母乳社团)

可在周一至周五上午 10 点至下午 4 点致电 1778-282-1184 或通过短信获得支持。



情绪健康 Emotional Health

您初为人母或将为人母？您感到悲伤或焦虑吗？ Are you a new mother or expecting a baby? Are you feeling sad or anxious?



了解抑郁症和焦虑症的症状。了解您可以在哪里获得帮助



抑郁症筛查问卷 Depression Screening Questionnaire

了解抑郁症的相关知识，做一次问卷调查，检查自己的心理健康状况。

其他 Other

我们如何保护您的个人信息 How we protect your personal information



了解什么是个人信息以及我们为什么要收集这些信息。另可了解我们如何保护您的个人信息。

公共卫生部门 Public Health Units

Abbotsford 104-34194 Marshall Road	604-864-3400	Delta - North 11245 84 Avenue	604-507-5400	Maple Ridge 400-22470 Dewdney Trunk Road	604-476-7000	Surrey - Guildford 10233 153 Street	604-587-4750
Agassiz 7243 Pioneer Avenue	604-793-7160	Delta - South 1826 - 4949 Canoe Pass Way	604-952-3550	Mission 1st Floor 7298 Hurd Street	604-814-5500	Surrey - Newton 200-7337 137 Street	604-592-2000
Burnaby 300-4946 Canada Way	604-918-7605	Hope 444 Park Street	604-860-7630	New Westminster 218 610 Sixth Street	604-777-6740	Surrey - North 220 -10362 King George Blvd	604-587-7900
Chilliwack 45470 Menholm Road	604-702-4900	Langley 20389 Fraser Highway	604-539-2900	Surrey - Cloverdale 205 17700 56 Avenue	604-575-5100	Tri-Cities 200 -205 Newport Drive	604-949-7200
		White Rock/South Surrey 15476 Vine Avenue			604-542-4000		

www.fraserhealth.ca

此资讯不能取代医务人员给您的建议。