

为孕期提供的在线资源

Online Resources for Your Pregnancy

生孩子是一个非常激动人心的时刻！这里有一些资源可以帮助您和您的家人迎接宝宝来到你们的生活中。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。

生产——您的住院手册 (Having Your Baby - Your Hospital Stay booklet)



请仔细阅读这本小册子。它将帮助您为宝宝的出生做好准备，并了解您来医院生产时可预期的情况。包括有关如何虚拟参观产科医院的信息。

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		

为了您和胎儿的健康 For Your Health and Health of Your Unborn Baby

我怀孕了 - 我应该锻炼吗 I'm Pregnant - Should I Exercise?

了解在怀孕期间进行哪些类型的身体活动是安全的。



免疫和怀孕 Immunization and Pregnancy

了解为什么在孕前、孕期和产后及时接种疫苗很重要。

怀孕和牙齿健康 Pregnancy and Dental Health

了解为什么孕期注意牙齿和牙龈健康很重要。



怀孕和饮酒 Pregnancy and Alcohol Use

了解孕期饮酒风险。

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。



孕期健康饮食 Healthy Eating During Pregnancy



孕期和哺乳期的健康饮食 Healthy Eating for Pregnancy and Breastfeeding

了解如何在孕期和哺乳期吃得健康。

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。

www.fraserhealth.ca

此资讯不能取代医务人员给您的建议。

给宝宝喂奶做规划 **Planning for Feeding Baby**

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。



捐赠母乳 **Donor Human Milk**

有多余母乳，并愿意捐给其他宝宝。

婴儿护理 **Baby Care**

安全地以肌肤相贴的方式怀抱宝宝 **Safe Skin-to-Skin Cuddling**

了解以肌肤相贴的方式怀抱宝宝可怎样帮助宝宝吸吮母乳、稳定身体系统并使大脑发育有良好的开端。



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。

免疫接种：您孩子的健康选择 **Immunization: A Healthy Choice for Your Child**

了解为什么给孩子接种疫苗很重要。这里回答了有关疫苗安全的常见问题。



其他 **Other**



菲莎卫生局虚拟护理服务

联系健康专家，获得健康建议和服务。每周 7 天工作。
可在上午 10 点至晚上 10 点致电 1-800-314-0999 或通过微信获得支持。

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

www.fraserhealth.ca

此资讯不能取代医务人员给您的建议。