



# 袋鼠式护理 Kangaroo Care

家长须知

INFORMATION FOR PARENTS

**Simplified Chinese**



# 什么是袋鼠式护理？

## What Is Kangaroo Care?

袋鼠式护理是将你的宝宝（只穿尿布）贴在你裸露的胸前抱着，保持皮肤直接接触，再用包布裹紧。袋鼠式护理有三个部分：

1

婴儿与父母之间的持续皮肤接触。

2

支持母乳喂养和母乳分泌。

3

在婴儿和父母不分离的情况下提供护理和支持，及时出院回家并提供适当随访。

用袋鼠式护理法抱宝宝是你在新生儿重症监护室（NICU）帮助宝宝的最佳方式之一。你和宝宝会因为宝宝出生后及早长时间的亲密接触而受益。以袋鼠式护理法抱宝宝有助于减轻早产压力。



“袋鼠式护理对我们全家来说意味着一切。我们可以给她喂食，这真的很可爱。就是抱几个小时。这样做让我自己体会到了当妈妈的感觉。这是我初次感受到为人母的滋味，觉得自己在帮助女儿。”

— 新生儿重症监护室家长，Michelle

## 袋鼠式护理的重要性

### The importance of Kangaroo Care

袋鼠式护理在许多方面为你和宝宝提供温暖和舒适，以及亲密和亲情相连的感觉。宝宝与你贴肤接触是体验所有这些益处的关键。

用袋鼠式护理法抱宝宝时，宝宝能听到你的心跳和声音，感受你的呼吸和气味，感受你的皮肤。让宝宝与你贴肤亲密接触对你的宝宝来说是一种安慰。

#### 宝宝 For Baby

- 有助大脑生长发育
- 稳定心率和呼吸速率
- 减少疼痛医疗程序中的疼痛和压力
- 推广早期母乳喂养
- 保持体温
- 用你身上的好细菌保护宝宝
- 降低感染风险

#### 妈妈 For Mother

- 减少母婴分离
- 有助乳汁流动，改善母乳分泌
- 减少焦虑和抑郁

#### 家庭 For Family

- 增进亲情和依恋
- 提高照料早产儿的信心



## 袋鼠式护理的重要性

### The importance of Kangaroo Care

#### 袋鼠式护理如何有助宝宝的大脑？

#### How does Kangaroo Care help my baby's brain?

早产儿出生后大脑继续快速生长。早期的支持性触摸，如袋鼠式护理或手抚，有助于宝宝大脑发育，减少新生儿重症监护室的刺激（噪音、光线、疼痛）所带来的影响。早期和持续的袋鼠式护理对宝宝的大脑发育有持久的影响，在新生儿重症监护室期间是如此，出院回家后是如此，还会贯穿宝宝的一生。

#### 为什么睡眠很重要？

#### Why is sleep important?

早产儿的大脑在睡眠时得到发育。袋鼠式护理会让宝宝睡得最好。睡眠是调节身体系统、储存能量和正常发展感官（听觉、触觉、味觉、嗅觉和视觉）所必需的。在睡眠期间，重要的感觉信息被组织成持久的脑回路、通路和连接。袋鼠式护理促进最佳睡眠周期。通过对宝宝的自然睡眠和醒来周期进行常规护理（换尿布）来保护宝宝的睡眠周期。向护士咨询，了解更多。



#### 我的宝宝什么时候可以接受袋鼠式护理？ **When is my baby ready for Kangaroo Care?**

咨询宝宝的医疗团队，看看宝宝是否已经可以接受袋鼠式护理。每个宝宝都需单独评估。

# 我如何做好袋鼠式护理的准备工作？

## How do I prepare for Kangaroo Care?

尽量多花时间亲近宝宝。父母双亲是宝宝的主要看护人，双方都可以参与袋鼠式护理。

你初次抱宝宝可能会感到紧张。这很正常。医疗团队会帮助你感到安全和舒适。护士会帮助你了解宝宝的各种信号和提示，从中明白宝宝是否舒适，是否享受袋鼠式护理。

如果你不能一直呆在新生儿重症监护室，可以请另一位家庭成员或其他支持者，为宝宝做袋鼠式护理。

## 袋鼠式护理准备

### Preparing for Kangaroo Care

与宝宝的医疗团队一起规划袋鼠式护理。

*Plan your Kangaroo Care with your baby's healthcare team.*

- 在你开始前，先去一趟洗手间，事先吃点东西，或在附近吃点小吃和水，让自己舒服一点。
- 宝宝喜欢母亲的天然体香。在你做袋鼠式护理之前，请避免使用浓郁的香水和洗液，也不要吸烟。
- 要求提供一把能斜躺的舒适椅子。
- 尽量轻声说话，把灯调暗。
- 在你和宝宝做袋鼠式护理之前、期间或之后挤出母乳。
- 给宝宝做好准备。给宝宝换尿布，量体温。
- 脱掉你的上衣，露出胸部。套上包布。
- 学会观察和聆听你的宝宝。
- 尽可能延长抱宝宝的时间。





## 袋鼠式护理和母乳喂养

### Kangaroo Care and breastfeeding

袋鼠式护理会让你和宝宝在母乳喂养上有个尽可能好的开端。许多母亲发现，当她们和宝宝做袋鼠式护理时，她们会挤出更多乳汁，并能维持乳汁供应。

用袋鼠式护理法抱的宝宝更可能有早期母乳喂养行为，母乳喂养时间更长。请向护士咨询宝宝喂食方面的信号迹象。将包布拉到宝宝脖子下方，你在进行袋鼠式护理时能安全哺乳。

无论选择何种婴儿喂养方式，袋鼠式护理对所有家庭都很重要。

### 如何使用袋鼠式护理包布？

#### How do I use the Kangaroo Care wrap?

向护士咨询如何选择最适合的包布类型和尺寸。包布应该贴身，能将婴儿紧贴在胸前，并能舒适地呼吸。

遵循制造商有关安全姿势和包布系缚方式的信息说明。



## 袋鼠式护理应该做多久？

### For how long should I do Kangaroo Care?

宝宝出生后尽早用袋鼠式护理法抱宝宝，并尽可能延长时间。时间越长越好，最多可达一天24小时。这有助于宝宝睡得更深更安稳。宝宝被抱着度过一个完整的睡眠周期（大约60分钟）时，就能够感受到袋鼠式护理的好处。

在医护过程（比如刺脚后跟采血、插入静脉、换尿布和量体温）中抱着宝宝，让宝宝感到舒适。

如果现在还不是做袋鼠式护理的时候，我还能做什么？

### If it isn't a good time for Kangaroo Care, what else can I do?

当宝宝还不能用袋鼠式护理法抱着时，你仍然可以爱抚宝宝，这对你和宝宝都有帮助。



#### 手抚 *Hand hugging*

手抚或宁握是将一只手放在宝宝头上，另一只手握着宝宝的脚轻轻按压。这会让宝宝感到安心和安全。你可以随时这样安抚宝宝。在抽血等医疗程序中，手抚很有帮助

#### 唱歌、朗读、说话 *Sing, read, talk*

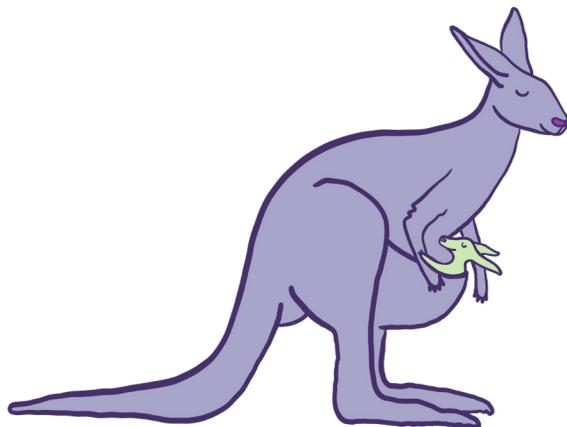
听到你的声音对宝宝来说很重要。给宝宝唱歌、朗读或说话。唱歌有助于安抚婴儿，朗读和说话都能促进亲情和长期语言发展。

## 我如何抱起宝宝？

### How do I pick up my baby?

父母抱起（或移动）宝宝时，大多数宝宝都会感到压力不那么大。如果你对抱起孩子感到紧张，先向医疗团队咨询如何练习移动宝宝。做好移动宝宝的充分准备能确保安全，让宝宝更加舒适。

- 1 与宝宝的医疗团队交谈，规划袋鼠式护理时间。视宝宝的需要而定，你在移动宝宝方面可能需要帮助。
- 2 将培养箱提升至臀部高度。打开培养箱门或提起培养箱的盖子，这样你就能将自己的身体尽可能靠近宝宝。双手放在宝宝身体下面，托着宝宝的手臂和腿。
- 3 将你的胸部俯向宝宝，把宝宝一次抱到你胸前。当你站起来时，要托住宝宝的身体和头部。
- 4 医疗团队成员或支持人员可以按需要调整管线。将包布裹住宝宝身体，包到宝宝肩膀上面/耳垂下面。停下来看看所有团队成员和设备都在安全的位置，然后慢慢坐在椅子上。
- 5 将管线固定到包布或病员服上。检查宝宝的姿势和包布的位置。宝宝恢复正常的生命体征可能需要一些时间。你可以保持耐心和冷静，支持宝宝进入袋鼠式护理。
- 6 让自己舒适地坐好，享受和宝宝共处的时光。





## 袋鼠式护理安全姿势清单

### Kangaroo Care safer positioning checklist

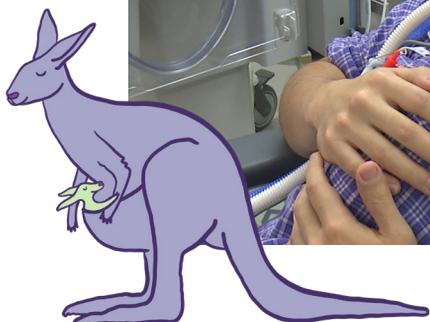
- ☑ 用半躺姿势坐着，不要平躺
- ☑ 竖着抱宝宝，胸贴胸
- ☑ 包布不要盖住宝宝的脸
- ☑ 宝宝的脖子处于竖直位置
- ☑ 宝宝的腿和手臂是屈曲的，姿势宛如青蛙



实施袋鼠式护理期间在医院安全睡眠

### Safe sleep in the hospital while in Kangaroo Care

在实施袋鼠式护理期间，你昏昏欲睡或想休息是很正常的。如果你感觉自己快要睡着了，可以斜靠在椅子上（不要平躺），在宝宝连着监视器期间，让宝宝安全地躺在包布里，并处于安全的姿势。告诉宝宝的护士你可能会睡着。



## 如果宝宝转院

### If your baby moves to another hospital

宝宝可能会被转到另一家医院去。这里提供一些建议，帮助你和宝宝适应环境。

- 告诉宝宝的医疗团队你在做袋鼠式护理的情况。
- 讨论你可以如何参与宝宝的护理，这样，宝宝出院回家时，你会感到自信。
- 维护宝宝的权益。如果医疗团队没有提议实施袋鼠式护理，请要求协助提供该护理。

我离开医院后，应该继续实施袋鼠式护理吗？

### Should I continue Kangaroo Care once I leave the hospital?

是的，在家做袋鼠式护理。你和宝宝在家里仍会享受这份亲密。当宝宝不再喜欢被人用袋鼠式护理法抱着时，宝宝会让你知道。

制定一项适合你的家庭并尊重你的文化传统的更安全的睡眠计划：

<https://goo.gl/RzgPWC>

或者用智能手机在此扫一扫





# 袋鼠式护理

## Kangaroo Care

### 家长须知

#### INFORMATION FOR PARENTS

我们用“袋鼠式护理”一词指在新生儿重症监护室（NICU）中实施的看护人和婴儿之间早期的长时间皮肤接触。使用“袋鼠式护理”一词表示承认所有类型的家长和家庭。



2019年3月

要了解有关袋鼠式护理和其他有用资源的更多信息，请访问

[perinatalservicesbc.ca/health-info/newborn-care](http://perinatalservicesbc.ca/health-info/newborn-care)

或者用智能手机在此扫一扫：

