

不要在孕婦附近吸煙。二手煙會傷害母親和嬰兒的健康。

如果您是朋友或同事：

主動提出幫忙做家务，如做飯。

讓她知道，您樂意給予幫助。

邀請她出外散步，或進行一些她喜歡的溫和活動。

主動提出照顧其他的孩子。

在孕婦附近**不要吸煙**。二手煙會傷害母親和嬰兒的健康。

瞭解早產情況（嬰兒未到預產期就出世）。預先學習如何應付。

某些人認為：

嬰兒體型小是一件好事，因為體型大的嬰兒分娩時會更加困難。

事實上：

分娩的過程並不會因嬰兒體型小而較容易。體重不足的嬰兒分娩過程亦可以非常困難。

「預防嬰兒出生體重不足渥太華聯盟」(The Ottawa Coalition for the Prevention of Low Birth Weight)

〔前身為「預防嬰兒出生體重不足社區聯盟」

the Community Coalition for the Prevention of Low Birth Weight〕

於1995年成立，以提高人們對嬰兒出生體重不足的認知。

欲了解更多有關資料，請：

- **向醫護人員查詢**
- 致電渥太華市公共衛生資訊熱線 **613-580-6744**
- 瀏覽「預防嬰兒出生體重不足渥太華聯盟」網站 www.lbwinfo.ca

此項計劃由 **Success By Six**

贊助，是一社區發動的計劃，以改善幼童的生活情況，網址 www.successby6ottawa.ca



Mandarin translation of "Low Birth Weight: What You Need to Know"

嬰兒出生體重不足

給父母指南

您需要知道的常識：



什麼是出生體重不足？

嬰兒出生時體重太輕，不足2500克（5-1/2磅），即被視為出生體重不足。

為什麼會出現體重不足？

- 嬰兒太早出世（*早產*）。
- 母親懷孕時嬰兒生長不夠。

為什麼這是問題？

每個新生命都需要有好的開始。這就是要儘力避免出生體重不足的原因。



孕婦能夠做些什麼？

- 進食對身體有好處的食物。
- 戒煙以及遠離吸煙人士（二手煙）。
- 學習如何處理壓力。

爲什麼有些孕婦會產下體重不足的嬰兒？

如果您在下述情況，會有機會產下體重不足的嬰兒：

- 不吃對您和嬰兒有好處的食物。
- 感到壓力重重。
- 生活在貧困中。
- 得不到家人和朋友的良好支持。
- 吸煙或接觸二手煙。
- 懷雙胞胎或三胞胎。
- 工作時需要長時間站立。

出生體重不足對嬰兒、家庭和社區有什麼影響？

- 在嬰兒出生後的第一年，出生體重不足是致病或致死的主要原因。
- 有些出生體重不足的嬰兒，在其後的生命中會出現健康問題。
- 這些嬰兒在學習或視覺方面會較容易出現問題。這會影響他們前五年的成長過程。可能在適齡時期仍未能入學。
- 產下出生體重不足嬰兒的家庭，會因擔憂嬰兒的未來而面對壓力。
- 照顧健康有問題的孩子會產生壓力，並給家庭和社區造成很大的經濟負擔。

我們如何能避免出生體重不足？

我們社區中的每個人都可以提供幫助。

如果您懷了孕：

- 要認識有關嬰兒出生體重不足的情形，以及知道如何預防。
- 尋求方法去減輕生活中的壓力。
- 請求您的鄰居、家人或朋友幫助您照顧孩子，幫助您做一些家務。
- 騰出時間休息放鬆。家居清潔可以暫延處理。
- 約見醫生或助產士，進行定期檢查。瞭解早產情況（嬰兒未到預產期就出世）。預先學習如何應付。
- 不容易確定是否早產。需要觀察一些重要徵狀（特別是**新出現或與以往不同的徵狀**），包括：
 - 陰道突然流出液體
 - 陰道慢慢流出液體
 - 陰道出血
 - 感到腹部絞痛（如經期間的感覺一樣）

如果您認爲正在分娩，立即去醫院 -

最好到您預約生產的醫院。

如果您是孕婦的丈夫或伴侶：

- 要認識有關嬰兒出生體重不足的情形，以及知道如何預防。
- 瞭解早產情況（嬰兒未到預產期就出世）。預先學習如何應付。
- 當伴侶懷孕時，給予對方更多的幫助和支持。
- 設法減輕她生活中的壓力。
- 她休息時，您照顧其他的孩子。
- 作為配偶，多花時間在一起。比如，邀請她出外散步。
- 提醒她約見醫生或助產士，做定期檢查。
- 陪伴她一起去做這些檢查。