

**标题卡：**

父母健康  
产后父母健康

**旁白：**

您可能会发现，把宝宝带回家后，您所有的时间和精力都要用来照顾宝宝，确保宝宝吃饱睡好、换了纸尿裤，心情愉悦。当注意力都集中在宝宝身上时，就很容易忘记自己——也就是宝宝的父母——的需求。照顾好自己，让自己心情愉悦、身体健康也同样重要，请适时寻求帮助。

**艺术卡：**

[产后父母健康  
产妇健康]

**旁白：**

无论是阴道分娩还是剖宫产，产妇都需要一些时间才能恢复。照顾好自己，如有任何担心，请联系您的医生。

**艺术卡：**

[问题：  
我何时要去看医生？]

**旁白：**

您的宝宝应该在离开育儿室 2-3 天后到诊所复查。产妇需要在产后三周内看医生，这也很重要。访视期间会做哪些项目——你们将讨论康复情况、婴儿喂养和节育方法。访视期间请务必咨询医生自己的疑问。如果出现了自认为不正常的症状，请立即与您的医生联系。

**屏幕文本：**

医学博士亚历山大·克拉维尔 (Alejandro Clavier)

埃斯佩兰扎健康中心 (Esperanza Health Center)

**艺术卡：**

[产后父母健康  
产后自我护理]

**旁白：**

生产后，要限制自己进行一些活动，等康复后再进行。有些方法可以帮您顺利恢复：

尽量多休息、每天小睡几次、多喝水、多吃水果和蔬菜。限制访客数量。可以散步，未经医生许可，不要锻炼。

**屏幕文本：**

产后自我护理

尽量多休息。

每天小睡几次，限制访客数量。

多喝水，健康饮食。

未经医生许可，不要锻炼。

**旁白：**

产后前一两周不要提/抱比婴儿重的东西，切记！产后前六个星期，要让骨盆休息，不应发生性行为、不要使用卫生棉条。

**屏幕文本：**

产后自我护理

如果是剖宫产，头一两周不要提/抱比婴儿重的东西

产后前六个星期，要让骨盆休息。

**艺术卡：**

[产后父母健康

产后抑郁症]

**旁白：**

分娩之后，您的身体会经历许多变化。尽管这会是一生中最幸福的时光，但也会常常感到沮丧或抑郁，这是很正常的现象。照顾新生儿以及睡眠不足对您的心理健康有很大影响。这些感觉只会持续一周左右，大多数人是如此。重要的是要休息好，保持饮食健康，找点时间享受生活。照顾好自己，才能更好地照顾好宝宝。

**艺术卡：**

[问题：

我何时会需要帮助？]

**旁白：**

如果您感到情绪低落，持续时间超过一周或情况越来越糟，或者担心自己无法照顾好自己或宝宝，请寻求帮助。请打电话给医疗服务提供商，或随时拨打 7×24 小时服务的 MOMS 热线，寻求帮助。如果您有伤害宝宝或自己的想法，请立即到附近的急诊室寻求帮助。请谨记，寻求帮助并没有错。

**屏幕文本：**

产后自我护理

拨打 7×24 小时服务的 MOMS 热线：

866-364-MOMS (6667)

**艺术卡：**

[产后父母健康

产后伴侣健康]

**旁白：**

提到照顾婴儿，大家可能觉得父亲和伴侣与此无关，但您与伴侣之间的关系对宝宝和您的自我照顾来说又十分重要。

**艺术卡：**

[问题：

父亲和伴侣在此扮演什么角色？]

**旁白：**

研究表明，父亲和伴侣参与育儿对宝宝生长发育有诸多好处：建立更牢固的纽带和依恋、促进语言发展、培养更好的应对技能，甚至在学校表现更好。

**屏幕文本：**

父亲参与度提高：

建立更牢固的纽带和依恋

促进语言发展

培养更好的应对技能

在学校表现更好

**旁白：**

父亲和伴侣在育儿方面扮演着非常重要的角色。例如，他们可以帮您喂食、照顾宝宝和帮助您适应为人父母的角色。父亲和伴侣在婴儿刚出生时的参与度越高，在宝宝往后生活中的参与度也就越高。

同时不要忘记照顾好自己。父亲和伴侣也会经历产后抑郁症。如果您感到悲伤、孤独或需要任何帮助，请说出来，您的朋友、家人、医生和社区资源都可以帮助您。

**关闭艺术卡：**

One

Chicago

Family

值得芝加哥所有家庭信赖的医疗资源。