

这是什么？

产后期通常是指生完宝宝后的前八周。这段时间你的身体还在应对分娩的副作用。产后期涵盖了适应迎来新生儿的时间。

作为新手父母，每个人的情况都是不同的。有些人会觉得不堪重负。

产后护理是产妇在这段时间获得的支持，包括对产妇和宝宝的护理，侧重身体和情感支持。

全科医生会做些什么？

全科医生会检查你产后恢复的情况。医生会检查你和宝宝的健康状况，询问你的感受。全科医生还可能会谈到：

- 睡眠、饮食与锻炼
- 喂养宝宝
- 你可能感到的任何疼痛或不适
- 免疫接种
- 精神健康与福祉支持
- 重返工作岗位
- 避孕药具的类型

如果全科医生对你或宝宝的健康有任何担忧，医生可能会提供治疗。如果需要，医生还可能推荐你去看专家或获得支持服务。新手父母可以获得很多支持，而且大多数都是免费的。

我可以问医生哪些问题？

- ☐ 我什么时候还需要见医生？
- ☐ 如果我无法应对，我该怎么办？
- ☐ 我什么时候能恢复正常活动？



我能做些什么？

如果产后出现任何并发症，请遵循治疗计划。记录你的症状日记，如果感到不堪重负、压力大或持续情绪低落，请咨询全科医生。拉伸和做一些轻度活动，比如散步，来帮助支持你的健康。全科医生可能会推荐你去看物理治疗师以获得更多支持。你也可以和全科医生讨论宝宝的发育情况。

都有哪些支持？

查看健康资源目录网站 (healthresourcedirectory.org.au) 上的这份信息单，寻找适合你的本地支持和服务。

在哪里可以了解更多信息？

- 孕期、分娩与婴儿——分娩后如何照顾好你的身体：pregnancybirthbaby.org.au
- RANZCOG——分娩后的最初几周：ranzco.org.au
- 新州卫生部 - 精神健康服务与支持：health.nsw.gov.au