



读书和说话

- 跟宝宝读书、说话和唱歌真的很重要 - 这能帮助宝宝大脑的不同部分建立联系，并能帮助宝宝日后阅读、说话和写作。
- 我们建议每天至少给宝宝读书10分钟。
- 我们的图书馆里有书，也欢迎你从家里带书来，但是请在使用前后将书擦拭干净。

手术

- 大多数宝宝在住院期间需要手术。你可以选择是否留下来。如果你想留下来，我们的团队成员会帮助你支持你的宝宝。
- 你的声音和触摸可以帮助宝宝平静下来，肌肤接触的拥抱已经得到证明可以减轻宝宝的疼痛。
- 你可以通过下列方式来帮助宝宝：用平静柔和的声音跟宝宝说话、给宝宝唱歌、抱住宝宝的身体、扶住宝宝的胳膊或腿以使宝宝处于自然弯曲的姿态、让宝宝用脚顶着你的手或让宝宝抓住你一根手指。
- 经证明，在奶嘴上滴一滴母乳或蔗糖（一种只有在医院才能买到的特殊药物）也可以帮助宝宝平静下来。



Grace发展团队 (The Grace developmental team)

我们有一支经过专门培训的员工团队，帮助宝宝在住院期间和出院后的发展。我们的团队每周都会在周一上午11点和周四上午10点到病房查房，与宝宝和他们的家人见面，探讨宝宝的发展情况。在你的帮助下，我们查房时可以找出你的宝宝喜欢什么，并确定有哪些活动可以帮助他们的发展。这些信息会记录在一个绿色的圆点上，方便保持护理工作的一致性。如果你想与我们的团队见面，请告诉你的护士。



Grace Centre for Newborn Intensive Care
The Children's Hospital at Westmead
Corner Hawkesbury Road and Hainsworth Street
Locked Bag 4001 Westmead NSW 2145
Phone: (02) 9845 0000 | schn.health.nsw.gov.au

**grace
centre**
for newborn intensive care
the children's hospital at Westmead



为你的宝宝在新生儿重症监护室 (NICU) 里的发展提供支持

提供给父母和照顾者的信息

Simplified Chinese

作为父母，你是你的宝宝最重要的照顾者，我们将共同努力，找出最适合你的宝宝和你们全家的方法。

以下是对新生儿病房里的宝宝家庭的有用建议：

洗手

- 对于新生儿病房的宝宝来说，洗手是非常重要的，因为这有助于防止常见感染和细菌的传播。
- 我们要求家属在到达病房时，在接触宝宝、换尿布、上厕所、接触食物、咳嗽或打喷嚏之前和之后都要洗手。
- 一边洗手一边唱一首像“祝你生日快乐”这样的歌，是确保你洗手的时间足够长的一种方法。

肌肤接触和拥抱

- 如何搂抱你的宝宝，这取决于他们的医疗状况。我们的团队将会帮助你尽快实现这一目标。
- 如果你不能拥抱你的宝宝，你可以把你的手轻轻地放在他们的脚上和肚子上，这可以帮助他们感到平静 — 我们称之为“手抱”。
- 肌肤接触是你能够做到的最好的拥抱。我们把穿着尿布的宝宝直接放在你裸露的胸前，让你们面对面。你身体的热量有助于保持宝宝温暖和平静，帮助宝宝进入更深层的睡眠，支持宝宝大脑的发育。



挤母乳

- 有时宝宝不能直接进食。有规律地挤出母乳是给宝宝喂奶的一种方式（可以通过喂食管进行），并确保在宝宝能够吃奶时你有足够的母乳供应。
- 我们的哺乳顾问和护士可以为你提供关于如何挤奶、隔多久挤一次奶以及挤奶后如何储存的建议。
- 如果你不打算母乳喂养，我们的团队可以与你讨论别的可供你选择的方案。

用母乳进行口腔护理

- 如果宝宝无法进食，我们可以在他们嘴里喂一点母乳。
- 以这种方式喂养母乳有助于宝宝识别味道（为以后做练习），并提供了一些母乳喂养的好处。
- 我们可以为你提供有关母乳口腔护理的资料包和更多信息，请咨询我们的工作人员。



睡眠

- 睡眠是非常重要的，因为它有助于宝宝在手术和疾病后恢复，支持他们的大脑发育。
- 我们鼓励员工和家属减少噪音和活动，以帮助宝宝入睡。
- 我们尽量不中断宝宝的睡眠。我们要注意他们可能醒来的迹象，比如宝宝更频繁地活动胳膊或腿，发出低柔的声音，或试图睁开眼睛。

气味垫

- 你的宝宝在尝过你子宫里的液体后，可以识别出你的气味。闻到你的气味可以让宝宝平静下来，帮助他们入睡。
- 我们使用气味垫来吸收你的特殊气味，将它们放在宝宝的脸部附近，给宝宝舒适的感觉。
- 我们的团队成员可以为你提供一包气味垫。

婴儿窝

- 婴儿窝是一个U形的被褥卷，我们放在宝宝的床上，为宝宝提供一个窝，以帮助宝宝感到安全可靠。
- 这会让宝宝想起用胳膊和腿顶着你的肚子时的感觉，可以帮助宝宝平静下来。
- 婴儿窝只能在重症监护室使用，会在临近出院时移除，以符合安全睡眠的建议。

