

给孕妇和新手父母的建议

约诊

皇家女子医院
诊室约诊以及其取消电话：8345 3033
前台电话：8345 2000

Sunshine/Joan Kirner 妇幼医院（如果您的约诊安排在这家医院）约诊电话：8345 1727

- 选项1 - 如果您已临产
- 选项2 - 妇幼医院专科诊室
- 选项3 - 成人专科诊室
- 选项4 - Western Health电话转接
- 选项8 - 重复播放各选项

远程医疗

通过电话或视频进行的约诊【助产士会告诉您是否可以通过远程医疗的方法进行约诊】。

怀孕

当您怀孕18至20周左右时，您会开始感觉到胎动，随着胎儿成长，会形成规律性胎动。您会习惯您胎儿胎动的方式、时间以及胎动的规律。有时您在忙的时候也许没有注意到胎动，请稍作休息并注意胎儿的情况。如果您觉得胎动的规律有变，请致电助产士或医院为胎儿做下检查，切勿等到下次约诊。

分娩

您会感觉到规律性的、强烈而疼痛的子宫收缩。收缩会慢慢形成每10分钟3至4次的模式，每次持续约60秒，中间间隔90秒。当宫缩以这种模式持续约2个小时的时候，就可能代表您的分娩已经开始。

致电医院或您的助产士/或拨打000呼叫救护车

如果您觉得自己的羊水已经破裂（可能是喷水也可能是滴水），或者阴道像来月经般的流血、胎儿没有像往常一样有胎动，或者出现了让您很担忧的疼痛，就需要打电话。如果您的阴道有出水或流血的情况，请一定穿上护垫以便您在到达医院时能向助产士展示。

您刚出生的宝宝

您的新生儿会要睡觉、喂奶、尿片上会有屎和尿。新生儿在24小时内可喝奶多达12次。他们醒着的时候会喝奶然后入睡。

如果您的宝宝太热、不喝奶、尿片上没有屎尿、很闹或昏昏欲睡，您就应该去看医生或呼叫救护车【000】。

社区支持电话

北墨尔本区-妇幼保健中心-9340 1444、弗莱明顿区（Flemington）-妇幼保健中心电话-9340 1444

热线电话

24小时热线电话：母婴保健-13 22 29、皇家儿童医院-9345 5522

围产期心理健康支持-PANDA热线-1300 726 306 【上午9点 - 晚上7.30】

母乳喂养热线-1800 686 268 【24小时】

怀孕、出生和婴儿求助热线-1800 882 436

性侵、家暴咨询、信息和转诊-1800RESPECT 【1800 737 732】

家庭暴力支持-西区妇女健康第一反应小组-9689 9588，或发送电子邮件至fvassist@whwest.org.au

澳大利亚穆斯林妇女人权中心 -
<https://ausmuslimwomenscentre.org.au/>

翻译服务【TIS】-131 450

即时电话口译（整年每天24小时），您可以拨打TIS电话要求口译服务，然后拨打所需电话：例如，医院或救护电话、冠状病毒热线或母乳喂养热线。

国家冠状病毒热线-1800 020 080

为移民妇女准备的多语种资源 - <https://www.mcwh.com.au/covid-19/>

免费的怀孕和生育支持

人类生育（Birth for Humankind）-1300 073 086

我们的志愿者导乐为符合以下条件（至少一项）的面临经济困境的孕妇提供免费的妊娠、分娩和产后支持及教育服务：目前正经受或之前经受过精神问题；25岁以下；目前正经历或面临无家可归的处境；（5年内的）新移民；来自难民背景或正在寻求庇护的；当前正处于或之前有过物质滥用史；有过创伤、受虐、家暴的经历；认定为原住民和/或托雷斯海峡岛民；没人人为其提供生育支持。

