

與寶寶共同生活

帶寶寶回家

準備車輛

提前瞭解如何使用汽車安全座椅，並將其帶至醫院以便在回家途中使用。法律規定，寶寶必須坐在正確安裝、面向後方且經CMVSS認證的汽車座椅中（乘坐出租車時除外）。請參閱**保障嬰兒安全**，瞭解關於汽車座椅的選擇和安全使用的更多資訊。



準備居家環境

確保家裡備有尿布、毯子、衣服，以及一個安全、穩固的睡眠區域（見睡眠）。

幫助您的家人做好準備

分娩前，請考慮一下在寶寶回家後的最初幾週裡，您希望讓親朋好友以何種方式參與到你們的生活中來。您應儘量多休息、保證睡眠、時刻關注寶寶，請務必為此留出足夠的時間。

透過以下方式，幫助家中其他子女為寶寶的到來作好準備：

- 給他們更多的愛和關注
- 一起閱讀書籍或觀看視頻，讓他們瞭解孕期事項、如何與兄弟姐妹相處，以及寶寶回家後的情形
- 您分娩期間，家中子女需要與其他家人或朋友同住，可以讓他們提前習慣
- 要對孩子的生活作出較大變動（例如進行如廁訓練），應在寶寶降生前幾個月進行，或等到寶寶出生後、完全安定下來，再開始進行
- 給他們安排一些小任務，比如給寶寶唱歌
- 如果他們短期內出重現嬰兒期的行為表現，不要過分擔心



家人和朋友 您可以做些甚麼

- 登門拜訪前先打電話告知，也不要逗留過久。
- 生病時不要前去探望；如果口唇生有皰疹，不要親吻任何人。
- 與寶寶接觸前請洗手。
- 不要在室內吸煙。
- 帶一些餐食，問問對方是否需要其他幫助。
- 尊重家庭的文化傳統，以此迎接寶寶的到來。
- 考慮提前注射流感疫苗。



伴侶同行 您可以做些甚麼

如有可能，提前為寶寶出生前後的那些天請好假。這不僅可以為您的伴侶提供額外支持，也能讓您有更多時間與寶寶相處，讓您和寶寶更親密。

為家中寵物做好準備

提前做好計畫，以便在您分娩時有人照顧您的寵物；提前決定寶寶回家後由誰來照顧寵物。

