

## 幼兒保健中心 – 提供甚麼幫助？

### Early Childhood Health Centres – How can they help?

如果您是嬰孩或學步兒童的父母，最好是對您當地的幼兒保健中心(Early Childhood Health Centre)熟悉。這些中心為五歲以下兒童的家庭提供多種免費的服務。當您懷孕時或您的嬰孩誕生後不久，您可能會與這些中心第一次接觸。

#### 幼兒保健中心提供甚麼服務？

這些中心有兒童及家庭健康護士，她們可以評核您的嬰孩的健康。如果有任何事情使您對您的嬰孩、小孩、您自己或家人感到擔憂，這些護士可以幫助你們。她們也可以提供有關怎樣照顧嬰孩和小孩的資料，包括下列各方面的指導：

- 母乳餵養
- 怎樣應付有關睡眠和哭泣的問題
- 您的嬰孩的成長和發展
- 免疫法
- 安全
- 與您的嬰孩或學步兒童玩耍的好方法
- 您自己的安康

除了兒童及家庭健康護士之外，通過幼兒保健中心，您還可以獲得其他專業醫務人員的幫助，包括專門處理兒童問題的社會工作人員、心理學家、言語矯治師和物理治療師。

#### 為甚麼不只是帶我的嬰孩去見醫生？

您的嬰孩固然必須要有一個家庭醫生，但您也應該帶他/她去見兒童及家庭健康護士，讓她們定期檢查您的嬰孩的發展。該護士並且可以

- 與您交談，提供支持
- 告訴您當地還有甚麼其他的服務
- 告訴您有甚麼為父母而設的中文團體

## **如果我的嬰孩身體健康, 為甚麼我還需要去幼兒保健中心?**

最好是定期接受檢查,以免出現問題,而不要等到問題出現了,才去求助。該護士並且會幫助您為您的嬰孩下一個階段的發展而計劃 – 例如,當您開始給嬰孩固體食物時,該怎樣做。您亦可以告訴該護士任何您對您的嬰孩或您自己所擔心的事情。

## **怎樣與幼兒保健中心聯繫?**

在您的嬰孩出生的醫院,職員會問您您想去哪一個中心。他們會確保您在未回家前,得到您與該中心聯繫所需的所有資料。您也可以從電話簿內 Early Childhood Health Centre 一欄下找到各中心的地址。

## **如果我不會說英語,怎麼辦?**

醫院會為您與幼兒保健中心的第一次接觸安排口譯員。當您第一次去該中心時,兒童及家庭健康護士會為您下一次的預約安排口譯員。如果您需要聯繫幼兒保健中心,則您可以打電話給翻譯及口譯服務[Translating and Interpreting Service (簡稱 TIS)]。

## **我需要為預約準備甚麼東西?**

- 當您分娩後,在醫院時,職員所給您的個人保健記錄簿[Personal Health Record (有時名為“藍簿(Blue Book” ) ]。護士(和家庭醫生)會用這本簿來記錄有關您的嬰孩的健康和進展的資料。
- 為您的嬰孩準備一塊乾淨的尿布。

## **第一次預約在哪裡進行?**

很多幼兒保健中心都願意家訪。兒童及家庭健康護士會讓您選擇在哪裡進行第一次的預約。有些家庭希望在第一次預約時護士到他們的家裡探訪他們 - 如果您已懷孕或是有一個新生嬰孩,可能就很難外出。口譯員也可以到您府上去。

如果你需要別人幫助你用英文打電話,請打電話給翻譯及口譯服務,電話:131 450。

你可以在多元文化通信的網址上找到更多有關健康方面的中文資料:

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

在這篇文章出版時,上述的電話號碼是對的,但沒有不斷地更新。你可能要查看電話簿上所列出的電話號碼。