



### 重點提要

即使只是離開幾分鐘，也要確保把寶寶交給您信任的人來照顧。

### 保姆

在您把寶寶交給其他人照顧之前——無論對方是朋友、家庭成員或保姆，請做好以下準備：

- 觀察他們怎樣抱寶寶、怎樣和寶寶玩
- 問他們如何應對寶寶哭鬧
- 觀察他們如何給寶寶餵食和更換尿布
- 向對方解釋你們平常遵循的安全睡眠習慣（見睡眠）
- 詢問對方是否參加過保姆和急救課程
- 確保對方瞭解哪些該做，哪些不該做：
  - ✓ 確保寶寶始終仰面睡覺。
  - ✓ 寶寶睡覺時要經常查看。
  - ✓ 一旦出現問題，立即與您聯繫。
  - ✗ 絕不可拍打或搖晃寶寶。
  - ✗ 切勿將寶寶獨自放在桌子、沙發、成人床或櫃檯上。
  - ✗ 切勿用微波爐或爐台加熱奶瓶。應將奶瓶放入裝有溫熱自來水的容器中加熱。

保姆到達時，告訴他們常用物品的位置——包括緊急電話號碼列表。告訴他們您要去的、何時返回以及如何聯絡到您。



### 試試這些

列出常用的重要電話號碼，放在電話旁邊。例如：

緊急服務電話：

- 9-1-1（火警、警察、毒物控制、救護車）

非緊急服務電話：

- 您的手機號碼
- 醫生
- 樂意幫忙的鄰居
- 往來密切的親屬
- 出租車公司
- HealthLink BC（8-1-1）

在列表的最上面，寫下：

- 您和寶寶的全名
- 您的家庭電話號碼
- 您的地址
- 寶寶的卑詩省服務卡號碼



### 故事分享

自從Jacob出生，我和伴侶都累得不成人樣，彼此疏於溝通。偶爾請保姆幫忙，讓我們有機會再次共享二人時光。

### 持證托兒機構

即使您短期內都不需要送寶寶去持證托兒機構，最好還是提前開始篩選，從而讓您有足夠的時間尋找最適合您和家人的機構。

如需獲取更多資訊，請聯繫：

- 兒童看護服務中心 / Child Care Service Centres（免費電話1-888-338-6622）
- 托兒資源和轉介中心 / Child Care Resource and Referral Centres（ccrr.bc.ca）
- 各地的Service BC辦公點（免費電話1-800-663-7876）
- 移民安置服務機構 / Immigrant Settlement Service Agencies（issbc.org）

參閱資源頁的「兒童看護」部分，瞭解相關資訊。



### 金錢意識

如果您想送寶寶去持證托兒機構，或可在托兒費用方面獲得一些幫助。可以瞭解一下平價托兒津貼 / Affordable Child Care Benefit（ACCB），該計畫每月可提供最高1250元的托兒補助。您可在myfamilyservices.gov.bc.ca/s/estimator估算能夠領到的金額。請瀏覽ACCB網站，瞭解如何申請。