

请打印并剪下这份迷你清单，
并随身放在口袋里。



赢在健康的起跑点

爸爸／伴侣行动小清单

每天：

- ☐ 抱抱宝宝
- ☐ 帮宝宝换尿布
- ☐ 帮忙喂奶
- ☐ 清洗奶瓶／
吸奶器配件
- ☐ 补充日常用品
(尿布、湿巾)

家务：

- ☐ 快速整理家里
- ☐ 查看约诊

支援妈妈：

- ☐ 询问妈妈需要什么帮助
- ☐ 提供水／零食
- ☐ 确保她能获得
休息。照看宝宝，
让妈妈可以洗
澡或小睡片刻

自我护理：

- ☐ 短暂休息一下
- ☐ 到户外走走

**护士
咨询专线**

每周7天, 每天24小时
帮忙解答疑问。
(仅限IEHP会员):

**1-888-244-IEHP
(4347)
TTY: 711**

如需更多信息,
请访问
iehp.org/dads



Inland Empire Health Plan

iehp.org