

国大开发 产后资讯应用助新手父母一臂之力

李思敏 报道
leesimin@sph.com.sg

新加坡国立大学研究团队开发面向新手父母的手机应用，为他们提供产后护理和育婴方面的资讯，父母也可随时随地观看教学影片，并上网与助产士和其他家长交流提问。

共有63对父母在前年12月开始试用这个名为“Home-but-Not-Alone”的手机应用，在长达半年的试用期里通过应用轻松获取父母手册、教学音频和影片等相关教材。

带领研究团队的国大杨潞龄医学院陈爱礼护士研究中心助理教授肖里（Shefaly Shorey）在日前举行的讲解会上指出，不少新手父母缺乏所需的资讯与支持。

她说：“一般母亲会在产后两三天出院，我们无法在这有限期间里有效进行教育，新手父母也经常因为突如其来的大量信息而不知所措。”

肖里指出，父母平时在家有问题时也较难有机会向医生提问。“我们的应用旨在解决这方面的困境，让父母无论是在医院或家里都能持续获得帮助，让他们更容易适应当父母。”

计划在多家公立医院测试

应用会定期发出通知，例如在孩子出生五天左右提醒父母检查婴儿是否出现黄疸。应用也提供教学手册和影片等多媒体教材，教导父母如何为婴儿洗澡和喂奶等。

父母也可在应用提供的平台提问，例如母亲能食用的食物有哪些、如何辨别婴儿的哭声，每天由助产士进行答复解说，其他家长也可在平台上分享经验。



张寒（左）与胡丹（右）是在二女儿出生后才开始使用“Home-but-Not-Alone”应用，从中获取产后护理和育儿方面的相关资讯。（陈斌勤摄）

研究团队在试用阶段后发现，使用应用的父母比其他父母更有信心，也较积极向他人寻求帮助，对他们的身心健康也有正面影响。

育有一名4岁女儿和一名1岁半女儿的张寒（34岁，航运业）与胡丹（32岁，电气工程师）在小女儿出生时开始使用应用。

张寒指出，应用提供不少有用的信息，让他们更加得心应

手。“之前大女儿出生时，我们大多数的资料都是上网查询的，不确定是否正确，但我们现在能通过应用向专家提问，让我们放心不少。”

张寒也透露，大女儿在中国出生，小女儿在新加坡出生。“小女儿因为新加坡天气闷热出疹，这是我们之前没碰过的情况，不过应用提供面向本地的资料，让我们更容易理解本地产后

护理和坐月子方面的信息。”

研究团队接下来将与多家公立医院合作扩大测试范围。肖里说：“我们也计划为应用添加其他语言选项及更多信息，包括适用于怀孕期间的相关内容。”



扫描QR码
看应用如何帮助
新手父母