



赢在健康的起跑点



为爸爸和伴
侣提供的信息

IEHP

怀孕及您宝宝的第一年

赢在健康的起跑点

给爸爸和非分娩伴侣的指南

每一次怀孕都需要团队合作—而且您知道吗？您也是团队的一份子。

为了帮助您在孕期、分娩过程以及宝宝出生后的第一年做好准备并提供有力支持，IEHP提供本指南并为您转介免费资源。本指南旨在帮助您从手足无措转变为从容应对，让您的家庭能做好万全准备，**赢在健康的起跑点**。

目录

来自爸爸们的育儿建议	4
关于您的信息(支持伴侣)	5
培养孩子韧性的育儿方式	5
须知词汇(爸爸／伴侣版本)	8
寻找护理的行动清单	12
陪产员服务(也是您的孕产支持伙伴)	16
怀孕:您可提供的支援	20
第一孕期	20
第二孕期	21
第三孕期	22
疫苗与规划	22
医生看诊记录	26
爸爸与伴侣的带薪休假	32
CFRA与FMLA	32
带薪家庭休假(PFL)	33
SDI、DIEC、失业保险(适用情况)	34
时间表和行动步骤	35
分娩计划(伴侣版)	40
产房布置与舒适安排	40
饮食、活动与监测	41
疼痛管理	41
分娩用力方式与分娩偏好	42
剖宫产偏好	43
宝宝护理选择	44
签名	45
宝宝的第一年	48
分娩当周	49
第一周及第1-12个月	50
爸爸和伴侣任务清单	54
额外就诊记录	56
宝宝的发育里程碑	57
重要免责声明和IEHP资源	59

来自爸爸们的育儿建议:来自IEHP爸爸们的真实经验分享

有时候,最有帮助的建议,往往来自那些真正经历过这段旅程的爸爸们。

以下是他们希望分享给您的一些真实经验和实用建议:

放下自我,主动付出

- 主动承担家务;相信我们,您的付出会被看见。
- 不要等对方开口请求,就主动参与并提供帮助。
- 愿意牺牲一点舒适、睡眠时间和原本的生活作息。这只是暂时的,但这些付出真的很重要。

随时提供情感上的支持

- 耐心应对各种情绪起伏以及其中的各种变化。
- 即使您无法解决问题,也要认可她的感受。有时候,倾听本身就是最好的解药。

建立支援网络

- 与其他爸爸交流;他们懂您的感受。
- 向有经验的爸爸寻求指导,他们已经摸索出更有效的方法。

真实经验分享:IEHP爸爸们的实用补充建议

- 做好疲惫来袭的心理准备:兴奋感会逐渐消退,且您可能会突然发现自己困得睁不开眼。不要硬撑。小睡30分钟,醒来后您将拥有更佳状态。
- 多申请几份出生证明:虽然需要多花几美元,但建议申请最多数量的正式出生证明。县书记员可能会觉得有点奇怪,但您以后可能不会再见到他们,而未来您会感谢现在的决定。
- 尝试养成简单的日常规律:在宝宝出生后的第一个月,大多数夜间哭闹通常与胀气有关。可以抱着宝宝,在房间里缓缓走动10分钟,同时轻拍宝宝背部。这通常能帮助安抚宝宝。

另外请记住:

这一阶段只是暂时的。这个阶段既紧张忙碌,又美好难忘;虽然令人疲惫,却充满意义。您一定可以做到!慢慢来,从每一次换尿布、每一次休息,一天一天坚持下去。

关于您的信息 (支持伴侣)

将重要信息和联系方式随身备好,可以帮助准父母减少压力并更有信心应对各种情况。

姓名: _____

最佳联系电话: _____

与宝宝的关系 (父亲/伴侣/共同养育者等): _____

母亲/分娩者姓名: _____

预产期: _____

医院/分娩地点 (预定): _____

产科医生 (Obstetrician, OB) 姓名: _____

OB电话号码: _____

陪产员姓名: _____

陪产员电话号码: _____

宝宝的儿科医生 (已选择/首选): _____

儿科医生的电话: _____

培养孩子韧性的育儿方式:

这套广受认可、以实证研究为基础的育儿方式 (PRIDE: 表扬 [Praise]、回应 [Reflect]、模仿 [Imitate]、描述 [Describe]、享受 [Enjoy]) 旨在帮助孩子支持孩子的心理和情绪健康。由于孩子的需求会随着成长而变化,这套方法也会根据各个成长阶段进行调整,帮助孩子应对压力、从挑战中恢复,并培养长期身心健康。对于婴儿和幼儿 (0-2岁),重点在营造一个安全、稳定的环境,安抚孩子强烈的情绪,并建立稳固的亲密关系,让孩子感受到安全感。

须知词汇

(爸爸／伴侣版本)

须知词汇

(爸爸／伴侣版本)

以下是一些您会经常听到的词汇。
了解这些词汇,可以帮助您成为产
房中保持冷静的那个人:



- **羊膜:**包围宝宝的“羊水袋”。
- **分娩计划:**分娩计划基本上就像是一份迎接宝宝到来的备战实用小抄。这个计划不是一份必须严格照做的脚本。它更像是一份指南,告诉大家:“这是我们期待的事情、这是对我们重要的事情,以及您可以如何提供帮助。” 请将分娩计划想作是:妈妈的偏好 + 您的支援角色 + 护理团队的专业经验 = 一场顺利、获得充分支援的分娩过程。
- **剖宫产(剖腹产):**通过腹部手术方式进行分娩。
- **DME(耐用医疗器材):**由医生为孕期或产后患者开处方,以供其在家中使用的装置。
- **陪产员:**一位提供支援的超级帮手。陪产员会帮助妈妈、帮助您,并协助让分娩过程尽可能顺利。(这是一项承保福利。)
- **硬膜外麻醉:**为妈妈提供的疼痛缓解方式。您的任务是什么?握住她的手、提出问题、不要晕倒。
- **会阴切开术:**在紧急情况下,为帮助加快分娩而进行的切开手术;会增加疼痛／恢复时间。
- **专注物品:**产程中用来集中注意力的物品(照片、纪念物)。
- **引产:**医生通过医疗方式启动产程。有时是必要的,有时则不需要。
- **静脉输液 (Intravenous, IV):**插入静脉的一根导管,用于输送液体或药物。

须知词汇 (爸爸／伴侣版本)

(续)

- **儿科医生:**帮助宝宝保持健康并成长茁壮的医生。
- **医疗服务提供者:**接受过孕期护理培训的产科医生 (OB)、专科护理师 (Nurse Practitioner, NP) 及经认证助产护士 (Certified Nurse Midwife, CNM)。
- **脐带:**连接宝宝与胎盘;出生后会被剪断。

爸爸／伴侣备注:



寻找护理的 行动清单

寻找护理的行动清单

您作为“规划者”的角色—即使这通常不是您的强项

重要注意事项:新生儿仅有在出生后的**前30天**, 受保于妈妈的健康保险。30天之后, 宝宝必须拥有**自己的保单**。如欲在生产前、生产期间及生产后获取IEHP的福利和资源, 请参保**Medi-Cal**和**IEHP**。

如果您或宝宝**没有**承保, 请按照以下步骤获取帮助:

步骤1

参保Medi-Cal (公共社会服务部 [Department of Public Social Services, DPSS]) :

- **Riverside县**

1-877-410-8827

区域办公室:

<https://rivcodpss.org/office-locations/more-locations>

- **San Bernardino县**

1-877-410-8829

区域办公室: www.BenefitsCal.com

或设置在线帐户: www.BenefitsCal.com。

步骤2

为宝宝参保IEHP:

- **IEHP参保服务部**

1-866-294-IEHP (4347) | TTY 711

(周一至周五, 上午8点至下午5点)

- **医疗保健方案**

1-800-430-4263 | TTY 1-800-430-7077

www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov

步骤3

选择宝宝的儿科医生：

访问www.iehp.org, 在菜单中选择“find a doctor”（查找医生）。搜索“Primary Care Doctor”（基本保健医生）→ 选择计划（使用下拉菜单）。点击“医生类型”（Doctor Type）然后在下拉菜单中点击“儿科”（Pediatrics）。

步骤4

为宝宝安排首次保健看诊：

- 请重新安排宝宝的首次保健看诊，确保在宝宝出生后3-5天内进行。
- 也请询问如何安排未来的保健看诊。

需要帮助完成上述任何步骤吗？

IEHP会员服务部：1-800-440-IEHP (4347)

（周一至周五上午7点至晚上7点；周六至周日上午8点至下午5点）|

TTY 1 800 718 4347

额外提示

将重要电话号码存入您的手机。

额外提示：
也在妈妈的手机上设定提醒通知。



也是您的孕产支持伙伴
(陪产员服务)

陪产员服务 (也是您的孕产支持伙伴)

是的,陪产员也可以为爸爸和伴侣提供帮助。

陪产员不会取代您 — 他们会*指导*您。

他们会帮助您感到自信、觉得自己有所贡献,而不是站在一旁不知所措。



他们可以教您:

- 安抚技巧
- 产程如何进展
- 如何为妈妈提供身体和情绪上的支援
- 产后的预期事项

好消息!这是一项承保福利,也就是说,您无需支付任何费用。

您并不孤单。陪产员也会为您提供支持。

IEHP的承保陪产员服务包括:

- 1次初次访视
- 8次额外访视(产前／产后合并计算)
- 产程／分娩期间的情绪／身体支援
- 2次延长产后访视
- 如果医疗服务提供者建议,可额外增加9次产后访视

如何获取陪产员服务：

- 致电IEHP会员服务部：1-800-440-IEHP (4347)
(周一至周五上午7点至晚上7点；周六至周日上午8点至下午5点) |
TTY 1-800-718-4347
- 访问ConnectIE.org。搜索“IEHP Doula” (IEHP陪产员) 和您的邮政编码。
然后点击“Search” (搜索)。
(接着浏览相关资源, 并按照您所选资源的相应提示完成操作。)
- 发送电邮至doula@iehp.org

爸爸／伴侣备注：



怀孕： 您可如何提供支援

(爸爸与伴侣：您比自己想象的更重要!)

孕期概览(伴侣版)

怀孕通常持续40周,从妈妈最后一次经期的第一天开始算起。孕期可分为三个阶段,每个阶段都有自己的重要里程碑……也是您展现自己,成为世界上最棒支持伴侣的机会。

第一孕期:第1-13周

- 前往约诊。您将因成为“支持伴侣”而大大加分,也能学到很多知识。
- 帮忙跑腿买点心、给予安慰,并耐心陪伴。
- 请记住:妈妈的情绪起伏不是针对您,而是激素在“捣乱”。
- 大约在第7-8周,妈妈将接受检查、超声检查及产前化验检查。
- 之后会有很多次就诊:帮助记录问题、做笔记,并一起庆祝每一个好消息。

伴侣小提示:

如果她在晚上10点突然想吃腌黄瓜……就……尽量满足她吧,不必追问原因。

爸爸/伴侣备注:

要询问医疗服务提供者的问题:_____

如何在这个孕期为妈妈提供支援:_____



第二孕期：第14-27周

- 庆祝宝宝第一次胎动；每一次都会让人觉得惊喜又可爱。
- 帮助在超声检查时提出问题（如果您还能记住答案，会更加分哦）。
- 趁这个“精力充沛的孕期阶段”好好享受吧，因为接下来就要开始准备迎接宝宝到来了。
- 通过超声检查确认胎儿的生长情况；针对特定情况进行筛查。
- 宝宝的器官正在成长发育；胎盘逐渐发育成熟；您可能会感受到宝宝的踢动。
- 一起讨论彼此的偏好，并开始共同制定分娩计划。



也就是所谓的“奇妙胎动期”。

伴侣小提示：

现在是开始一起讨论分娩偏好的好时机（音乐、灯光、点心）。

爸爸／伴侣备注：

要询问医疗服务提供者的问题：_____

如何在这个孕期为妈妈提供支援：_____

第三孕期:第28–40周

- 帮助准备分娩计划(也许还可以把它打印出来……放一份在车上……再存一份到手机里)。
- 安装婴儿汽车安全座椅(就算您需要看YouTube教程也不用感到不好意思)。
- 了解孕期情绪变化的迹象。您的支持可以带来很大的影响。
- 保持冷静,持续给予支持,并准备好应对各种情况,从突然想吃某种食物到开始宫缩。

伴侣小提示:

现在也是开始练习这句安抚话语的好时机:

“你做得很棒—你需要什么?”

疫苗与规划

本孕期的医疗重点:

- 1** 疫苗(根据医疗服务提供者的建议):破伤风、白喉和无细胞百日咳联合疫苗(Tetanus, diphtheria, and acellular pertussis, Tdap)、流感、COVID、呼吸道合胞病毒(Respiratory Syncytial Virus, RSV)流感和RSV疫苗通常在九月至隔年三月期间接种:
 - o Tdap疫苗日期:_____ o 流感疫苗日期:_____
 - o COVID疫苗日期:_____ o RSV疫苗日期:_____
- 2** 筛检:您的医疗服务提供者会进行相关检查,以帮助确保顺利分娩。
- 3** 制定分娩计划(与陪产员/助产士/医疗服务提供者一起):
 - o 进行产前抑郁症筛检;如有需要,获得支援。
 - o 与医生讨论产后避孕选项。
 - o 讨论母乳喂养支援。
 - o 讨论剖宫产的风险/益处。
 - o 询问有哪些医院/分娩中心可供选择。

爸爸/伴侣备注:

要询问医疗服务提供者的问题: _____

如何在这个孕期为妈妈提供支援: _____



医生看诊记录

(伴侣备注与问题)

医生看诊记录 (伴侣备注与问题)

每次就诊时都使用这些页面来记录问题、建议和需要跟进的事项。

就诊记录1

• 医生：

• 日期／时间：

• 怀孕周数：

• 备注／问题：

就诊记录2

• 医生：

• 日期／时间：

• 怀孕周数：

• 备注／问题：



就诊记录3

• 医生： _____

• 日期／时间： _____ • 怀孕周数： _____

• 备注／问题： _____



就诊记录4

• 医生： _____

• 日期／时间： _____ • 怀孕周数： _____

• 备注／问题： _____

就诊记录5

• 医生：_____

• 日期／时间：_____ • 怀孕周数：_____

• 备注／问题：_____

就诊记录6

• 医生：_____

• 日期／时间：_____ • 怀孕周数：_____

• 备注／问题：_____



就诊记录7

• 医生：_____

• 日期／时间：_____ • 怀孕周数：_____

• 备注／问题：_____

就诊记录8

• 医生：_____

• 日期／时间：_____ • 怀孕周数：_____

• 备注／问题：_____



爸爸与伴侣的带薪休假

爸爸与伴侣的带薪休假

保护您的工作、收入.....以及珍贵的亲子陪伴时间。

好消息!加州为您提供支持。伴侣可以申请受到保障的休假时间,与新生宝宝建立亲密关系—因为宝宝也需要您的陪伴。

工作受到保障的休假

这些休假可让您保有工作,同时让您回家与宝宝建立亲密关系、学习包襁褓,并晋升为换尿布达人。

加州家庭权益法 (California Family Rights Act, CFRA)

在宝宝出生后的第一年内,最多可享有12周工作受到保障的休假。

如果您符合以下条件,即有资格申请:

- 已为您的雇主工作满1年或以上
- 您在过去一年内累计工作满1,250小时或以上
- 您的雇主拥有5名或以上的员工



家庭医疗休假法 (Family and Medical Leave Act, FMLA)

联邦休假(无薪,但工作受到保障)。

是否符合资格取决于雇主规模和工作时数。

重要注意事项:伴侣**不适用**妊娠伤残休假 (Pregnancy Disability Leave, PDL)。PDL仅适用于分娩者在怀孕期间以及产后医疗恢复期间使用。

收入支援

以下选项可以帮助您在与新生儿建立亲密关系的期间，获得收入补助。

带薪家庭休假 (PFL)

在与宝宝建立亲密关系的期间，**最多可获得8周**部分薪资补助。

截至**2025年1月**，PFL最高可支付：

- 年收入不超过\$60,000者，可获得最高**90%**的薪资补助
- 收入更高者，可获得**70%**的薪资补助

如果您符合以下条件，即有资格申请：

- 您因要与新生儿、收养儿童或寄养儿童建立亲密关系而暂时停止工作
- 您已缴纳州政府残障保险 (State Disability Insurance, SDI)；请查看工资单上的“CA SDI”项目
- 您在过去**4-17个月**内有工资收入记录
- 您通过www.EDD.ca.gov提出申请



收入补助

(续)

州政府残障保险 (SDI)

承保因**医疗原因而无法工作**的人员。通常适用于**分娩者**在怀孕期间及产后恢复期间。

截至2025年1月, SDI最高可支付:

- 年收入不超过\$60,000者, 可获得最高**90%的收入补助**
- 收入更高者, 可获得**70%的收入补助**

残障保险选择性承保 (Disability Insurance Elective Coverage, DIEC)

适用于选择加入DIEC的**自雇**伴侣。

如果您符合以下条件, 即有资格申请:

- 您已购买DIEC, 并且在过去一年内至少缴纳了一个**季度**的保费
- 您符合收入门槛要求 (例如: 年收入达到\$4,600, 或平均每季度收入达到\$1,150)

失业保险

如果您**并非因自身原因**失业, 并且正在积极寻找工作。

需要具备工作许可。请在www.EDD.ca.gov提出申请。

母乳喂养与工作权益 (支援妈妈)

当妈妈返回工作岗位后, 雇主必须提供**哺乳便利条件**: 休息时间, 以及一个私密的空间 (不能是洗手间), 该空间需配备座椅、可放置物品的台面, 且附近有水源/电源。

行动时间表(伴侣)

这份时间表帮助您了解何时需要采取哪些行动, 以保护您的工作、获得收入保障, 并享有应得的亲子陪伴时间。

因为搞清楚
楚休假安排,
不应该比安装
婴儿汽车安全
座椅还让
人头疼。

重要注意事项:

- 尽早告知您的雇主;如果可能,请提前30天以上通知。
- 通过就业发展部 (Employment Development Department, EDD) 申请PFL。
- 和妈妈一起协调休假时间安排,以充分利用陪伴宝宝的时间和承保。
- 记录日期/表格提交情况;如果有任何流程出现延误,主动跟进。

在怀孕期间 (第2-3孕期)

1. 尽早与您的雇主沟通

- 告知雇主您的宝宝即将出生,并计划休假与宝宝建立亲密关系。
- 向人力资源部门 (Human Resources, HR) 询问公司是否有任何特定表格或申请期限规定。
- 现在就把重要日期记入日历——“未来的您”会感谢现在的自己。

2. 确认您是否符合CFRA、FMLA和带薪家庭休假 (PFL) 的资格

3. 搜集相关文件

- 工资单(用于确认是否缴纳“CA SDI”)。
- 预产期。
- 雇主联系信息。

4. 与伴侣讨论休假时间安排

- 您是否想在宝宝出生后立即开始休假?
- 是否要错开休假时间,以延长可以支援的时间?
- 像最佳队友一样轮流接力?

宝宝出生前1个月

1. 正式确定您的休假计划

- 向您的雇主提交书面通知(建议提前30天通知)。
- 确认雇主是否需要您提供预产期证明。
- 询问休假期间福利(健康保险、带薪休假 [Paid Time Off, PTO]) 如何安排。

2. 创建EDD帐户

- 这可以加快您之后申请PFL的流程。
- 设置直接存款,让您的福利更快到账。

宝宝出生了！

太棒了！

1. 获取出生证明信息

申请PFL时需要提供这些信息。

2. 申请带薪家庭休假(PFL)

您可以在开始休假与宝宝建立亲密关系时即提出申请,时间可能是:

- 宝宝刚出生时;
- 妈妈的PDL/SDI结束后;或
- 当年稍晚时候(您有12个月的时间)。

3. 保存您EDD的确认号码

这是您追踪补助付款进度的重要凭证。

在您休假期间

1. 快速回应EDD的要求

有时他们会要求提供雇主确认信息,或补充缺少的资料。尽快回复以避免延误。

2. 记录您的休假时间

您可以将这8周休假分开使用,也可以一次用完。

3. 享受与孩子建立亲密关系的时光

这不是“以度假为目的的休假”。这是用于陪伴宝宝、学习换尿布技巧,以及为伴侣提供支援的休假。

返回工作岗位

1. 确认您返回工作岗位的日期

提前与HR沟通确认。

2. 检查薪资和福利

确认所有事项都已正确恢复。

3. 对自己多一些包容

回到工作岗位的第一周,情绪可能会像坐过山车一样上下起伏。您刚刚完成了一件非常了不起的事情。



爸爸／伴侣备注：

雇主联系信息与截止日期：_____

要询问HR/EDD的问题：_____



共同制定分娩计划

(伴侣版)

共同制定分娩计划

您无法掌控分娩过程—但您可以支援正在完成生命中最艰辛任务的那个人。您的冷静陪伴、恰当提问和实际帮助,比您想象得更加重要。

重要注意事项:将此部分想象成您的“迎接宝宝攻略”,少一点压力,多一点关爱、团队合作、再配上一些美味点心。

产房布置与舒适安排

帮助营造一个平静、舒适的空间,让妈妈能够专注并感受到支援。

- 如有需要,可以挂上“限制访客”提示牌。
- 调暗灯光,播放舒缓的音乐(现在就是展现您的选歌实力的时候了)。
- 携带一件专注物品(例如有意义的照片/物品)。
- 准备点心、水和润唇膏(这些小东西能带来很大帮助)。

爸爸/伴侣备注:



饮食

- 当医疗服务提供者确认安全后,妈妈可能可以少量进食和饮水,以保持身体水分充足。
- 提前讨论关于IV输液的偏好。

专业小提示:带上她喜欢的饮料。您可能会惊讶这样一个小举动能带来多大的影响。

活动与产程进展

- 当医疗服务提供者确认安全后,在早期产程期间陪伴妈妈在家待产。
- 鼓励妈妈活动/改变姿势(如散步、站立、使用分娩球、轻轻摇摆)。
- 如果产程进展正常,请耐心等待,不要急于加快产程。
- 在人工破水前,先要求与医疗服务提供者讨论相关情况。

鼓励温和活动。

疼痛管理

- 舒缓措施:淋浴/泡澡、按摩以及按压缓解疼痛。
- IV用药或硬膜外麻醉。支持妈妈的选择;不要强迫她接受,也不要劝阻她选择。

您的任务:保持冷静给予鼓励,而不是在旁指挥。



监控宝宝情况

- 了解间歇性监控和持续监控的区别, 以及各自的优缺点。
- 如果需要持续监控, 优先考虑使用便携式监控设备。

产程期间的检查

- 讨论妈妈希望进行宫颈检查的频率; 许多妈妈倾向于减少检查次数。
- 如果还没有破水, 定期检查可能有助于追踪产程进展。

分娩偏好

这是您和妈妈一起决定, 在宝宝出生这重要的一天, 哪些事情对你们来说最重要。

- 用力分娩的姿势: 蹲姿、跪姿、侧卧、仰卧。支持她的选择!
- 除非确实有必要, 否则尽量避免会阴切开术。
- 如果妈妈希望, 可以使用镜子观看宝宝出生过程。

分娩偏好

(续)

- 谁来剪脐带?支援人员:_____。
- 宝宝出生后立即与妈妈进行肌肤接触,让宝宝躺在妈妈胸前。
- 在安全的情况下,可延迟夹闭脐带(30–60秒)。
- 脐带血储存?在产前护理期间讨论。
- 是否带胎盘回家?如果情况允许,请提前做好准备(需要准备保冷箱)。
- 如果需要进行剖宫产,在可能的情况下,尊重妈妈的分娩偏好,并参与相关决定。

灵活应变很重要。分娩计划是参考指南,而不是必须严格执行的规定。

剖宫产偏好

即使您计划进行自然分娩,提前讨论这些事项也很有帮助,以防需要剖宫产。

- 如果医院允许,让支援人员陪伴在妈妈身边。
- 第二位支持人员(如允许):_____。
- 如果情况安全,可以调低手术隔帘,以便观看宝宝出生。
- 如果情况安全,让妈妈的一只手可以自由活动,让她能够触摸宝宝。
- 谁来剪脐带?支援人员:_____。
- 在手术室内以及术后恢复期间进行肌肤接触
(前提是妈妈和宝宝都情况良好)。

剖宫产同样也可以是美好的分娩经历—您依然会陪伴在他们身边,支持妈妈和宝宝。

宝宝护理选择

在这些最初的时刻,您的参与非常重要。

- 如果宝宝需要离开妈妈去做检查或者去NICU护理,陪同宝宝的支援人员是:_____。
- 参与宝宝的第一次洗澡(如果希望)。
- 喂养计划:仅母乳喂养/混合方式/配方奶喂养。
- 如果暂时需要使用配方奶,请要求获得哺乳支持,以维持母乳供应。
- 包皮环切术(如适用):提前安排手术时间。

对您来说最重要的事情(伴侣):

文化/宗教习俗:



签名：

我已与医疗服务提供者讨论并分享这些偏好。我了解，紧急情况可能会导致计划调整，以确保妈妈和宝宝的安全。

医疗服务提供者签名

日期

我的(爸爸／伴侣)签名：

日期

爸爸／伴侣备注：



宝宝的第一年

(就诊、里程碑、口腔健康)

您新生儿的信息

宝宝的姓名：_____

宝宝的出生日期和时间：_____

分娩地点／医院：_____

宝宝的身长：_____ 宝宝的体重：_____

宝宝的医生

医生姓名：_____

地址：_____

电话号码：_____

承保提醒

宝宝只有在出生后**最初30天**受保于妈妈的计划。

现在立即为宝宝参保Medi-Cal, 然后致电IEHP**参保服务部**, 获取宝宝的IEHP会员卡, 以便预约就诊(请参阅承保部分)。

您宝宝的IEHP会员卡号码：

需要帮助吗？

IEHP会员服务部

1-800-440-IEHP (4347)

TTY 1-800-718-4347

(周一至周五上午7点至晚上7点；
周六至周日上午8点至下午5点)



分娩当周 - 在医院期间

新生儿(住院期间):

- **身体检查:** 体重/身高/头围;肌张力;髋部。
- **筛检:** 听力、胆红素和心脏疾病。
- **免疫接种:** 乙型肝炎(第1剂和维生素K)。
- **提供母乳喂养支援**—请尽早咨询。

我想询问OB的问题:

返家前:

- 宝宝的**社会安全号码**。请向医院索取他们代表您提交的申请表副本。如果申请出现延迟,这份副本将有助于您向社会安全局办公室查询申请进度。
- **出生证明**和经认证的副本。建议多申请几份副本,以备不时之需。

安排宝宝出生后3-5天的复诊预约:

- 时间:_____ • 日期:_____
- 电话号码:_____

安排妈妈的产后就诊(3周内):

- 时间:_____ • 日期:_____
- 电话号码:_____

返家后的第一周

就诊(第一周):

- 身体检查;体重/身长/头围;肌张力;髋部。
- 新生儿验血(若在医院没有进行)。
- 筛检:听力。
- 免疫接种:乙型肝炎(若在医院没有接种)。



满1个月的就诊

预期事项:

- 身体检查;生长发育评估;髋部;验血;听力
- 免疫接种:乙型肝炎(第2剂)

问题:

满2个月的就诊

预期事项:

- 身体检查;生长发育评估;髋部;听力
- **免疫接种:**乙型肝炎疫苗(如1个月时尚未接种)、轮状病毒疫苗(第1剂); DTaP(第1剂)、b型流感嗜血杆菌(*Haemophilus influenzae* type b, Hib)疫苗(第1剂)、肺炎球菌结合疫苗(Pneumococcal Conjugate Vaccine, PCV)(第1剂)、灭活脊髓灰质炎疫苗(Inactivated Poliovirus Vaccine, IPV)(第1剂)

问题:

满4个月的就诊

预期事项:

- 身体检查;生长发育评估
- **免疫接种:**轮状病毒疫苗(第2剂)、DTaP(第2剂)、Hib(第2剂)、PCV(第2剂)、IPV(第2剂)

问题:



满6个月的就诊

预期事项：

- 身体检查；生长发育评估
- **口腔健康：**第一颗牙齿长出时涂氟
- **筛检：**结核病 (Tuberculosis, TB) 风险评估
- **免疫接种：**HepB (第3剂)、轮状病毒疫苗 (第3剂)、DTaP (第3剂)、Hib (第3剂)、PCV (第3剂)、IPV (第3剂)、流感 (第1剂)

要问儿科医生的问题：

满9个月的就诊

预期事项：

- 身体检查；生长发育评估
- **口腔健康：**涂氟 (如尚未完成)
- **筛检：**铅检测 (如尚未完成)；发育评估

问题：

满12个月的就诊

预期事项：

- 身体检查；口腔评估；涂氟（如有需要）
- **筛检：**发育评估、铅检测（如尚未完成）、TB和贫血风险评估
- **免疫接种：**甲型肝炎疫苗（第1剂）、乙型肝炎疫苗（第3剂，如仍有需要）、Hib（第4剂或加强剂）、PCV（第4剂）、流感（第2剂）、麻疹、腮腺炎、风疹联合疫苗（Measles, Mumps, and Rubella, MMR）（1）、水痘疫苗（1）

了解
详情：

请查看 iehp.org
上的「2026年疫苗接种时间表」。



婴儿口腔健康

在宝宝长出第一颗牙齿时，或在一岁生日之前（以较早者为准），安排宝宝的首次牙科就诊。

牙科承保属于 **Medi-Cal** 的一部分。

- 了解详情：

www.smilecalifornia.org

- Medi-Cal 牙科计划：

1-800-322-6384

（周一至周五，上午8点至下午5点）



爸爸和伴侣任务清单

宝宝出生前

- ☐ 保存重要电话号码 (OB、医院、IEHP、陪产员、儿科医生)。
- ☐ 前往产前就诊;做笔记;提出问题。
- ☐ 宝宝出生后,帮助宝宝参保Medi-Cal;并为宝宝参保IEHP。
- ☐ 选择儿科医生,并为宝宝安排首次就诊(出院后3-5天)。
- ☐ 安装婴儿汽车安全座椅。
- ☐ 准备宝宝用品(婴儿床、婴儿车、监视器等)。
- ☐ 准备住院包(加入点心、充电器、舒适的衣服)。
- ☐ 为妈妈的产前/产后护理设置约诊提醒。

分娩准备和产程支援

- ☐ 了解分娩计划和分娩偏好。
- ☐ 带上舒适用品(音乐、专注物品、水瓶、润唇膏)。
- ☐ 提供身体上的支援(按压缓解疼痛、按摩)。
- ☐ 保持冷静,帮助妈妈表达需求并提出问题。
- ☐ 让产房中的人保持积极的氛围,并专注于支持妈妈。

宝宝出生后

- ☐ 安排儿科就诊,并陪同宝宝进行检查。
- ☐ 处理相关文件(出生证明、社会安全号码 [Social Security Number, SSN]、保险)。
- ☐ 在可能的情况下,负责夜间照护。
- ☐ 帮忙喂养宝宝:准备水/点心,如有需要,致电寻求哺乳支援。
- ☐ 更换尿布、学习包襁褓,并庆祝每一个小进步。
- ☐ 留意妈妈产后抑郁症/焦虑症的迹象;鼓励她寻求护理。
- ☐ 妥善安排访客,减少对妈妈体力的消耗。
- ☐ 帮助处理家务(洗衣、洗碗、准备餐食)。

与宝宝建立亲密关系

- ☐ 进行肌肤接触。
- ☐ 和宝宝说话、唱歌、读故事(您的声音很重要!)
- ☐ 养成安全睡眠习惯。
- ☐ 了解宝宝的信号(肚子饿、疲累、受到过度刺激)。
- ☐ 带宝宝进行短时间散步(呼吸新鲜空气有帮助)。

您的自我护理

- ☐ 能休息时就休息;接受他人的帮助。
- ☐ 当您感到压力过大时,给自己留一点喘息空间。
- ☐ 与您的支援网络保持联系。
- ☐ 肯定自己的进步。您做得很好。



额外就诊记录

就诊日期 / 时间: _____

医生: _____

地点: _____

备注: _____

就诊日期 / 时间: _____

医生: _____

地点: _____

备注: _____

就诊日期 / 时间: _____

医生: _____

地点: _____

备注: _____



宝宝的发育里程碑(刚出生至2岁)

发育里程碑是大多数儿童在成长过程中逐渐学会的技能,例如微笑、坐起来、说话或走路。这些发育里程碑可以帮助了解孩子随时间推移的成长情况和变化。

年龄	社交语言和自我能力	口头语言 (表达和理解能力)	粗大动作能力	精细动作能力
新生儿-1周	会进行短暂的眼神交流	会在感到不舒服时哭泣	会反射性地活动手脚	手指能保持握拳状态
1个月	被抱起/有人对其说话时会安静下来 会短暂注视物品	会对突如其来的声音做出反应 会发出短暂的简单元音声	趴着时能抬起下巴	安静放松时,手指会更自然地张开
2个月	会回应他人微笑(即社交性微笑)	会发出简单的咕咕声	趴着时能抬起头和胸部	会张开和握紧双手
4个月	会发出笑声	听到声音时会转头寻找声音来源 会发出持续时间较长的咕咕声	趴着时能抬起头和胸部	双手不再总是握拳 会在身体中线位置玩弄手指 会抓握物品
6个月	会轻拍镜中的自己或对镜中的自己微笑 听到自己名字时,会开始转头	会牙牙学语	会从趴着翻身到仰卧	会伸手拿取物品,并能将物品从一只手换到另一只手 会用4根手指耙取小物品 会拿小物品敲击表面
9个月	会使用简单手势(例如伸出双臂表示想被抱起、挥手表示“再见”) 会寻找掉落物品 会用手指拿起食物并吃下 听到自己的名字时会转头	会无特定对象地叫“爸爸”或“妈妈”	趴着时能用手肘和手腕撑起身体	能使用3根手指和拇指拿起小物品 会有意识地放开手中的物品 会拿两个东西互相敲击

(续下页)



宝宝的发育里程碑(刚出生至2岁, 续)

年龄	社交语言和自我能力	口头语言 (表达和理解能力)	粗大动作能力	精细动作能力
12个月	会寻找藏起来的物品 会模仿新的动作	会有意识地叫“爸爸”或“妈妈” 能说出除“妈妈”或“爸爸”或人名以外的1个词 能听懂带有手势的口头指令, 并按照指示做出相应动作	独立迈出第一步 能站立不需要支撑	会将物品丢入杯子中 能使用2根手指捏握拿起小物品 会自己拿起食物吃
15个月	会模仿涂鸦 会用杯子喝水, 只有少量洒出 会指向想要的东西或表达需要帮助	能说出除人名以外的3个词 会用类似自创语言的声音说话 能听懂并执行不带手势提示的指令 当爸妈问“.....在哪里?”时, 会四处寻找	会蹲下来捡起物品 会爬上几级台阶 开始学会跑	会使用蜡笔涂画 会把物品放入容器中, 并取出来
18个月	会与他人互动玩耍 会帮助自己穿衣和脱衣 会指出书里的图片 会指向感兴趣的物品, 引起他人的注意	能说出6至10个除人名以外的词 能认出至少2个身体部位	在牵着手的情况下, 会先后一只脚一只脚地踏上同一级台阶上楼 会坐在小椅子上 会一边走路一边拿着玩具	会主动拿笔随意涂鸦 站立时, 能将小球扔出几英尺远

改编自:

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



本出版物中的建议并不表明特定的治疗方案, 也不是医疗护理的标准。根据个人情况, 调整方案可能适用。收录本刊物并不意味着获得美国儿科学会(AAP)的认可。AAP不对本出版物中提及的资源内容负责。© 2019年美国儿科学会。保留所有权利。

重要免责声明

本指南仅供学习参考, 不构成法律或医疗建议。

法律可能会有所修改, IEHP无法保证外部网站上的信息始终准确或为最新内容。如果您需要针对自身情况寻求帮助, 请咨询有执照的律师。对于您根据本指南采取的任何行动, IEHP概不负责。使用本指南并不构成律师与客户之间的委托关系。



爸爸与伴侣资源

iehp.org/dads



妊娠资源

iehpmoms.org



陪产员服务

doula@iehp.org



会员服务部

1-800-440-IEHP (4347)

TTY 1-800-718-4347

周一至周五上午7点至晚上7点;
周六至周日上午8点至下午5点

如需更多信息, 请访问
iehp.org/dads





我们治愈和 鼓舞人心



保持联系。请关注我们！

