

妊娠健康與保健

您不是孤軍奮戰



IEHP 可為您提供協助！

讓我們一起面對 – 懷孕、生產和照顧新生兒並不容易。感到憂慮、焦慮和需要幫助均是屬於正常現象。好消息是，我們的妊娠健康團隊可為您提供協助。

我們可提供的服務：

個案管理：

從您發現自己懷孕那一刻開始到您生產完後（長達兩年），我們的個案經理均可持續為您和您的寶寶提供身體、心理或行為方面的支援。

衛教：

我們會在您懷孕期間和產後持續提供衛教資訊，內容包括健康與保健、您的福利以及您與寶寶可使用的其他社區資源。

照護協調：

我們的團隊可協助確保您聯係到適合您的醫療保健服務提供者（婦產科醫師 OB-GYN、治療師、精神科醫師等）。

我們的照護協調員可提供下列各方面的協助：



為您安排約診



安排交通運輸服務



評估您的持續需求並為您聯係其他妊娠健康資源



為您聯係您因懷孕或生產所需的任何器材或照護

您知道嗎？

在5名媽媽中，就有1名媽媽會在懷孕期間或生產之後罹患抑鬱症或焦慮症。若您遭遇相同的情況，您並不孤單，這也不是您的過錯。

若您已懷孕或已在近期生育，並且：

- 高危妊娠且需要援助
- 感到難過或沮喪
- 對周圍的人感到更容易暴躁或憤怒
- 在與寶寶建立親密關係方面有困難
- 感到焦慮或恐慌
- 在進食或入睡方面有困難
- 心中有揮之不去的煩躁情緒
- 覺得自己根本不應該為人父母
- 擔心會傷害寶寶或您自己

我們的團隊可在您的妊娠旅途中隨時為您提供援助。

今天立即致電與我們聯絡！

1-800-440-4347

分機 8580

週一至週五，上午 7 時至晚上 7 時，
以及週六至週日，上午 8 時至下午 5 時

TTY 使用者請致電
1-800-718-4347



IEHP
Inland Empire Health Plan

iehp.org

保持聯繫。請關注我們！

