



贏在健康的起跑點



孕期及寶寶的第一年

寶寶好
寶你好

目錄

我的資訊	4
須知詞彙	8
尋找照護	12
懷孕	18
帶薪休假	38
生產計劃	50
寶寶的第一年	62

每段懷孕旅程都是獨特而珍貴的。

正因如此，IEHP提供**免費**資源，以在您
整個孕期、生產及產後期間為您提供支援。

本指南中的工具將可協助您和寶寶
贏在健康的起跑點。

我的資訊

姓名: _____

電話號碼: _____

IEHP會員卡號碼: _____

預產期: _____

產科醫生 (Obstetrician, OB) 姓名: _____

OB電話號碼: _____

OB地址: _____

陪產員姓名: _____

陪產員電話號碼: _____

兒科醫生姓名: _____

兒科醫生電話號碼: _____

須知詞彙

須知詞彙

- **羊膜**是子宮內包覆寶寶的水囊。
- **醫療福利**是指支付或承保醫療照護 (例如住院、處方藥及醫生看診)。
- **生產中心**是另一種生產設施。健康狀況良好的孕婦可以在生產中心生產, 而不在醫院生產。生產中心的醫療服務提供者通常是助產士。
- **剖腹產**是一種可能需要經由腹部分娩寶寶的外科手術。
- **陪產員**是受過訓練的非醫療人員, 可在產前、生產期間及產後為產婦提供協助與支援。陪產員又叫做分娩輔導員。陪產員服務屬於IEHP的承保範圍。請致電與會員服務部聯絡以要求提供此服務。
- **耐用醫療器材 (Durable Medical Equipment, DME)** 是一種醫療裝置, 目的在協助殘障、受傷、患有慢性健康病症或懷孕的人士從事日常活動。「耐用」意指這些器材可重複使用。吸乳器即屬於DME, 某些其他妊娠用品 (如支撐型衣物和托腹帶、孕婦枕及哺乳胸罩) 也可歸類為DME。
- **資格**是指是一系列條件 (例如: 收入水準、年齡、家庭人口、殘障狀態及懷孕), 必須符合這些條件才能參保如Medicare、Medicaid及IEHP等計劃。
- **硬膜外麻醉**是一種置於下背部的裝置, 用於在分娩和生產期間提供止痛藥物。硬膜外麻醉也可用於在剖腹產期間控制疼痛。
- **會陰切開術**是一種診療程序, 由醫療服務提供者在陰道做一個切口, 以加快生產速度, 最常在緊急情況下執行。會陰切開術會增加產後的疼痛感並延長產後的復原時間。

須知詞彙 (續)

- **專注物**是指您可以攜帶以在分娩期間注視並集中注意力的物品。此物品可以協助您轉移對疼痛的注意力, 並給予您信心。例子包括最喜歡的照片、重要物品或植物。
- **引產**是指使用藥物來啟動分娩。當有提前生產的醫療需求時, 即可能會啟動分娩 (引產)。
- **靜脈導管 (Intravenous, IV)** 是置於您手臂或手部靜脈內的管路, 可在分娩期間為您補充液體和輸注藥物。
- **醫療服務提供者**是指醫療專業人員。受過孕婦照護訓練的醫療服務提供者可能包括產科醫生 (OB)、專科護理師 (Nurse Practitioner, NP) 或是經認證助產護士 (Certified Nurse Midwife, CNM)。
- **臍帶**將寶寶從寶寶的肚臍與胎盤相連。臍帶會在寶寶出生後剪斷。



尋找照護

為您和寶寶取得健康承保

您知道嗎, 新生兒受保於媽媽健康保險的時間僅限出生後的前30天? 在這30天過後, 您的寶寶便必須擁有其自己的保單。如欲在產前、生產期間及產後獲得IEHP可為您和寶寶提供的各項福利與資源, 您將需參保Medi-Cal和IEHP。

如果您或寶寶沒有健康承保, 請遵循以下步驟參保:

步驟1

致電與您當地的公共社會服務部 (Department of Public Social Services, DPSS) 辦公室聯絡以參保Medi-Cal。如果您已擁有Medi-Cal, 請致電將寶寶加入您的個案中:

RIVERSIDE縣

1-877-410-8827

尋找您的區域辦公室:

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

SAN BERNARDINO縣

1-877-410-8829

尋找您的區域辦公室:

<https://wp.sbcounty.gov/tad/find-an-office/>

您也可以透過

www.BenefitsCal.com設立線上帳戶。

步驟2

為您自己和寶寶參保IEHP。

請致電 1-866-294-IEHP (4347) 與參保服務部聯絡, 服務時間為週一至週五, 上午8時至下午5時。TTY 711。

您也可以致電1-800-430-4263與醫療保健方案聯絡

或前往www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov。

TTY使用者請致電1-800-430-7077。

(續下頁)

步驟3

選擇您孩子的兒科醫生。

在為您的孩子參保IEHP後, 請選擇其醫療服務提供者:

- 在www.iehp.org網站使用「Find a Doctor」(尋找醫生) 搜尋工具
- 選擇「More options」(更多選項) 以篩選兒科醫生。
- 按照「Location」(地點) 進行篩選以尋找位於您附近的醫生。

步驟4

安排您寶寶的首次保健看診。

在您出院後的三至五天內, 請致電聯絡您為孩子選擇的醫生並安排約診。也向您孩子的醫生詢問有關安排其他必要保健看診的事宜。

需要協助完成上述任何待辦事項嗎?

請致電1-800-440-IEHP (4347) 與會員服務部聯絡, 服務時間為週一至週五上午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。電話號碼也列於您的會員卡上。

恭喜您懷孕了!



首先, 讓我們一起瞭解一些重要的妊娠照護建議:

- 選擇醫生 (婦產科醫生 [Obstetrician-Gynecologist, OB/GYN]) 為您提供妊娠照護。

這又稱為產前照護, 意指「生產前」。安排您的首次產前照護就診。

如欲查找醫生, 請前往www.iehp.org或致電 1-800-440-IEHP (4347) 與IEHP會員服務部聯絡, 服務時間為週一至週五上午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。電話號碼也列於您的會員卡上。

- 考慮請一位支援服務提供者, 例如陪產員或助產士。此人士可在生產過程中提供協助, 並提供情緒和生理方面的慰藉。

陪產員服務：讓您對您的 生產體驗充滿信心

什麼是陪產員？

陪產員是IEHP會員的承保福利。陪產員是受過訓練的非醫療專業人員，可在您懷孕、分娩和生產以及產後期間為您及您的家庭提供支援。

陪產員可為您提供哪些支援？

懷孕期間：

- 協助您為寶寶的出生做準備並陪您前往醫生約診

分娩和生產期間：

- 在您生產過程中全程陪在您身邊以為您及您的家庭提供支援

生產後：

- 在產後復原期間為您提供支援
- 協助您和您的寶寶適應

哪些服務屬於承保範圍？

- 一次首次訪視
- 另外八次訪視，任何產前和產後照護合併計算
- 在分娩 / 生產期間提供情緒和生理方面的支援
- 兩次時間較長的產後訪視
- 另外九次醫療服務提供者建議的產後訪視

您可如何獲得陪產員服務？

- 請致電**1-800-440-IEHP (4347)** 與IEHP會員服務部聯絡，服務時間為週一至週五上午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**。電話號碼也列於您的會員卡上。
- 寄送電子郵件至doula@iehp.org。

請觀看一個
關於 IEHP會員和
其陪產員的短片。



懷孕

孕期三階段

懷孕通常會持續40週。大多數醫生會從您上一次經期的第一天開始計算孕期。

懷孕分為三個階段, 稱為孕期三階段:*

- 第一孕期 (第1週至第13週)
- 第二孕期 (第14週至第27週)
- 第三孕期 (第28週至第40週)

在以上所有三個階段中, 您的身體與寶寶都會經歷許多變化。

* 依據疾病管制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 對孕期三階段的劃分

第一孕期: 懷孕初期

- 在大約第7-8週, 您將需接受OB/GYN看診以進行檢查、超音波檢查以及產前檢查 (例如驗尿與驗血)。
- 在懷孕期間, 您將需經常至OB/GYN就診, 以確保您和您的寶寶身體健康。您的醫生可協助您安排這些就診。

提醒
事項

與您的OB/GYN安排約診

時間: _____

日期: _____

電話號碼: _____

第二孕期

- 您將需進行超音波檢查以確認胎兒的生長狀況。這可協助OB/GYN確保您的寶寶發育正常。
- OB/GYN也會為您和寶寶轉介某些健康病症的篩查檢測。這些檢查可能包括驗血或超音波檢查。
- 在此孕期, 胎兒的主要器官會開始發育。胎盤也會長成完整的大小, 為胎兒提供氧氣與養分。
- 在此階段, 您可能會開始感覺到寶寶在肚子裡活動了。

第三孕期：懷孕晚期

1. 您的OB/GYN將會建議接種產前疫苗：破傷風、白喉和百日咳 (Tetanus, Diphtheria, Acellular Pertussis, Tdap)、流感、COVID 及呼吸道融合病毒 (Respiratory Syncytial Virus, RSV)。流感和RSV疫苗會在流感與RSV流行季節施打，通常是在9月至隔年3月期間。

Tdap 日期: _____

流感 日期:_____

COVID 日期:_____

RSV 日期:_____

2. 您的醫生將會進行篩查檢測, 以確保您和寶寶在生產期間的健康狀況良好。

3. 您可以與陪產員或助產士會面, 以制定生產計劃。

- 您的醫生、陪產員、助產士或其他醫療保健工作人員可能會詢問您一些問題,以篩檢產前憂鬱症。如果您出現產前憂鬱症,為您完成篩檢的人士將會確保您獲得所需的照護以協助您好轉。
- 向您的醫生諮詢有關在寶寶出生後最適合您的避孕選項。陪產員或助產士可協助您準備與醫生進行避孕選項的討論。
- 與陪產員或助產士討論有關哺乳的事宜。
- 與陪產員或助產士討論您理想的生產方式。諮詢有關剖腹產的風險和益處。如果醫生建議剖腹產,陪產員或助產士也可協助您提出正確的問題。
- 向醫生諮詢您可使用哪些醫院或生產中心。請教醫生有關「妊娠護理榮譽名冊」上的醫院

<https://calhospitalcompare.org/programs/maternitycare-honor-roll/>

4. 為寶寶選擇一位醫生 (兒科醫生)。您的OB/GYN可能可以協助您為寶寶找一位隸屬於您健保計劃的醫生。

我的OB/GYN就診日誌

首次約診

日期: _____

時間: _____

體重: _____

妊娠週數: _____

要詢問醫生的問題：

[illegible]

醫生：_____

日期: _____

時間: _____

體重: _____

妊娠週數：_____

要詢問醫生的問題：_____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

醫生：_____

日期: _____

時間：_____

體重: _____

妊娠週數: _____

要詢問醫生的問題：_____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

醫生：_____

日期：_____

時間：_____

體重：_____

妊娠週數：_____

要詢問醫生的問題：_____

醫生：_____

日期：_____

時間：_____

體重：_____

妊娠週數：_____

要詢問醫生的問題：_____

醫生：_____

日期: _____

時間: _____

體重: _____

妊娠週數：_____

要詢問醫生的問題：_____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

醫生：_____

日期: _____

時間：_____

體重：_____

妊娠週數：_____

要詢問醫生的問題：_____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

醫生：_____

日期: _____

時間: _____

體重: _____

妊娠週數: _____

要詢問醫生的問題：_____

[illegible]

醫生：_____

日期: _____

時間：_____

體重: _____

妊娠週數: _____

要詢問醫生的問題：_____

[illegible]

醫生：_____

日期: _____

時間: _____

體重: _____

妊娠週數：_____

要詢問醫生的問題：_____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

醫生：_____

日期: _____

時間：_____

體重：_____

妊娠週數：_____

要詢問醫生的問題：_____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

醫生:_____

日期:_____

時間:_____

體重:_____

妊娠週數:_____

要詢問醫生的問題:_____

醫生:_____

日期:_____

時間:_____

體重:_____

妊娠週數:_____

要詢問醫生的問題:_____

醫生：_____

日期: _____

時間: _____

體重: _____

妊娠週數：_____

要詢問醫生的問題：_____

[illegible]

醫生：_____

日期: _____

時間：_____

體重: _____

妊娠週數：_____

要詢問醫生的問題：_____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

醫生:_____

日期:_____

時間:_____

體重:_____

妊娠週數:_____

要詢問醫生的問題:_____

帶薪休假

恭喜！您的家庭即將迎來新成員

加州在近幾年提升了帶薪休假的權益。

身為加州的新手父母，您有許多選擇可以在懷孕期間及產後保障您的工作與薪資。

《加州家庭權利法》提供可保障工作的休假，讓您可以與新生兒培養親密關係或照顧病重家人。現在適用於擁有五名或五名以上員工的雇主，且讓祖父母和外祖父母、兄弟姊妹及其他親人可以休假照顧病重的孩子。

帶薪家庭假可為您提供60-70%的正常收入，但自2025年起將提供90%。如果您有工作，您可能正在考慮如何保住工作並同時安排時間與新生寶寶培養親密關係。

請諮詢您的雇主和醫療服務提供者以規劃休假事宜。

請從瞭解權益開始：

- 閱讀「保障我的工作」一節以瞭解如何申請休假。
- 勾選適用於您選項旁邊的方框。
- 前往 www.legalaidatwork.org 並點選「Work & Family」（工作與家庭）計劃以：
 - 瞭解您的權利。
 - 查找您可用於向雇主申請休假的信函範本。
 - 如果您有疑問，請致電工作與家庭協助專線1-800-880-8047。

確認您：

- 直接向您的雇主申請休假。
- 至少提前30天通知。

保障我的工作

某些類型的休假可在您新生寶寶出生之前和之後保障您的工作。

請使用本節中的確認清單來確認您是否符合資格：

在我的寶寶出生之前

懷孕失能假 (Pregnancy Disability Leave, PDL) 法律

若我因懷孕或產後恢復而無法工作, 且我符合以下所有條件, 則我可以獲得**最多四個月**可保障工作的休假:

- ☐ 我的醫生表示我因懷孕或相關病症而失去工作能力
- ☐ 我的雇主需遵守PDL法律
- ☐ 我的雇主至少擁有五名員工

根據PDL提供的一般休假：
產前**四週**及產後**六至八週**。



向雇主要求休假

注意: 在您 (因懷孕或產後恢復) 無法工作的期間未使用的懷孕失能假不得在
您康復後使用。

在我的寶寶出生後

懷孕失能假 (PDL) 法律

若我因懷孕及產後恢復而失去工作能力, 且我符合以下所有條件, 則我可以獲得總計**最多四個月**可保障工作的休假。

- ☐ 我的醫生表示我因生產或相關病症而失去工作能力
- ☐ 我的雇主至少擁有五名員工

根據PDL提供的一般休假：
產前**四週**及產後**六至八週**。



向雇主要求休假

注意: 在您 (因懷孕或產後恢復) 無法工作的期間未使用的懷孕失能假不得在
您康復後使用。

《家庭醫療休假法》(Family Medical Leave Act, FMLA)

《加州家庭權利法》(California Family Rights Act, CFRA)

如果我符合以下所有條件, 我可以在我康復後獲得總計**最多12週**可保障工作的休假以與我的寶寶培養親密關係。

此休假適用於新生兒出生、新領養子女或寄養子女的第一年。

- ☐ 我為我的雇主工作了至少一年
- ☐ 我在去年為我的雇主工作了至少1,250個小時
- ☐ 我的雇主至少 擁有五名員工

保障我的收入

在您寶寶出生之前或之後, 在您沒有工作的期間, 您可能有資格獲得失能或其他補助。

請使用本節中的確認清單來確認您是否符合資格:

我最近有受僱或工作

州政府殘障保險 (State Disability Insurance, SDI)

從2025年1月起, 如果我年收入在\$60,000以下, 且我符合以下所有條件, 我可能可獲得SDI補助, 最多達週薪的90% (或者如果我的收入高於\$60,000, 則最多達週薪的70%):

- ☐ 我因為懷孕而無法工作或必須減少工時
- ☐ 我的醫生將可證明 我因 為懷 孕而無法工作
- ☐ SDI保費從我的薪資中扣繳 (檢查您的薪資單中是否有「CA SDI」字樣)
- ☐ 我在過去4-17個月內有賺取工資

標準補助:
我通常在**生產前四週和生產後六到八週**內有資格獲得SDI。如果有醫生證明, 上述期限可能會延長。

帶薪家庭假 (Paid Family Leave, PFL)

從2025年1月起, 如果我年收入在\$60,000以下, 且我符合以下所有條件, 我可能可獲得PFL補助, 最多達週薪的90% (或者如果我的收入高於\$60,000, 則最多達週薪的70%), 持續**最多八週**:

- ☐ 我因為要與我的新生寶寶或是新領養或寄養的子女培養親密關係而無法工作, 需提供證明
- ☐ SDI保費從我的薪資中扣繳 (檢查您的薪資單中是否有「CA SDI」字樣)
- ☐ 我在過去4-17個月內有賺取工資

標準補助:
在SDI補助用完後, 我將可獲得最多八週的PFL。

↓

請在www.EDD.ca.gov進行申請

我是自僱人士

殘障保險選擇性承保 (Disability Insurance Elective Coverage, DIEC) 計劃

如果我符合以下第一項條件以及最後兩項條件之一, 我將可獲得DIEC計劃補助:

- ☐ 我在過去一年內購買且至少支付了一季的DIEC計劃費用
- ☐ 我工作了一年並賺了\$4,600或以上 **或**
- ☐ 我工作不到一年, 且平均每季收入\$1,150

如果我是自僱人士, 我可以選擇加入殘障保險選擇性承保計劃。請聯絡就業發展部 (Employment Development Department, EDD) 以瞭解詳情。

標準補助:
經過一週的等待期後, 補助**最多持續39週**。這取決於我的工資, 而且只會在我無工作能力且正與我的寶寶培養親密關係時提供。

我失業了

失業保險計劃

如果我符合以下所有條件, 我可能有資格獲得州政府失業保險福利:

- ☐ 我不是因為自己的過失而失去工作(例如: 遭到裁員、遭到解僱或因正當理由離職)
- ☐ 我仍然具備工作能力
- ☐ 我正在積極找工作
- ☐ 我符合最低收入要求

請注意: 需要具備工作許可狀態。

標準補助:
每週最多\$450, **最多提供26週**。這取決於我的工資。

↓

請在www.EDD.ca.gov進行申請

其他提示

您的伴侶可能可以在與孩子培養親密關係的期間帶薪休假。

請使用本節中的確認清單來確認您是否符合資格：

休假

《家庭醫療休假法》
(FMLA)

《加州家庭權利法》
(CFRA)

如果我符合以下所有條件，**我將可獲得12週**可保障工作的休假，以與我的寶寶培養親密關係。此休假適用於新生兒出生、新領養子女或寄養子女的第一年。
☐ 我為我的雇主工作了至少一年
☐ 我在去年為我的雇主工作了至少1,250個小時
☐ 我的雇主至少擁有五名員工

↓

向雇主要求

帶薪休假

帶薪家庭假
(PFL)

從2025年1月起，如果我年收入在\$60,000以下，且我符合以下所有條件，我可能可獲得PFL補助，最多達週薪的90% (或者如果我的收入高於\$60,000，則最多達週薪的70%)，持續**最多八週**：
☐ 我因為正在與我的新生寶寶、新領養或寄養的子女培養親密關係而沒有工作。
☐ SDI保費從我的薪資中扣繳 (檢查您的薪資單中是否有「CA SDI」字樣)
☐ 我在過去4-17個月內有賺取工資

↓

請在www.EDD.ca.gov進行申請

哺乳與工作

《哺乳友善環境法》

在您返回工作崗位後，您有權泵乳。雇主必須為提供您所需的時間及私密的空間 (不得是洗手間)，該空間需備有座椅、可放置擠乳器的地方，並且鄰近水源和電源插座。

《公平就業與住房法》

如果您因懷孕而需要調整工作，請與您的醫生討論並提交證明，以要求進行調整。



我懷孕了, 以下是我必須採取的行動:

- 與我的雇主討論以申請可保障工作的休假
- 請我的醫生簽署申請休假所需的表格, 並在www.edd.ca.gov 上申請州政府殘障保險 (State Disability Insurance, SDI)
- 查看本手冊中的清單
- 透過 www.legalaidatwork.org/wf 瞭解資訊



我懷孕了!

開始

4週
產前

失業保險計劃:

如果我失業, 我可能最多可獲得26週的給付。

DIEC:

如果我是自雇工作者, 我可能最多可獲得39週的給付。

我的寶寶
出生了!

14週
產後

6週
產後

18週
產後
復工



CFRA:

如果我符合資格, 我可以在產後康復後使用12週可保障工作的休假, 以和我的新生寶寶培養親密關係。



PFL:

我可能可在SDI給付終止後申請帶薪家庭假。^{*} 帶薪家庭假 (Paid Family Leave, PFL) 補助金最多可發放八週, 以用於和我的寶寶培養親密關係, 直到1歲為止。



PDL:

如有醫生證明, 我可以在寶寶出生前四週開始休留職停薪假。留職停薪假通常會持續到產後六至八週。



SDI:

我可能可在寶寶出生前領取四週並在寶寶出生後領取最多六至八週的SDI給付。

^{*} 州政府會自動寄送申請PFL的申請表。

備註

生產計畫

我的分娩和生產選擇

為寶寶的出生做好準備

您有很多生產方式可以選擇。請利用本節中的計劃表選擇適合您和寶寶的分娩與生產方式。

請記得將這份計劃表帶到醫院或生產中心, 以便照護團隊能夠檢視。

首先, 請瞭解相關資訊:

- 在「**我的日誌**」(第51頁) 中寫下您的想法與選擇。
- 思考「**關於我的分娩與生產**」(第52頁) 下方的問題。
- 查看「**我在分娩期間的確認清單**」並標記您的選擇 (第53頁)。

這些項目可協助您準備與醫生、助產士或其他醫療服務提供者討論您的分娩與生產選擇。請務必在下次就診時攜帶此計劃表給您的醫療服務提供者, 以便你們雙方能夠達到共識在計劃表上簽名。



我的日誌

日期:_____

哪些事情可讓我擁有美好的生產體驗?

我會心懷感激的是.....

正能量想法:

關於我的分娩與生產

需要考慮的一些事項.....

您在生產前和生產期間所作的一些選擇可能會影響您需進行剖腹產的風險。這些選擇最好在產前就診期間於您醫療服務提供者的協助下作出,並在生產前盡早作出選擇。

以下是一些需要考慮和討論的常見選擇:

- 您是否想等候分娩自行開始, 或者您是否想接受引產?
- 您是否想提早入院待產, 或是等到進入產程活躍期再入院?
待產程進入活躍期再入院可提高您自然產的機率。
- 在分娩期間, 您希望用什麼方式來監測寶寶的心率?
如果您是在懷孕期間沒有任何問題的健康婦女, 分娩時全程 (持續) 監測寶
寶的心率可能會提高剖腹產的機率。
- 您希望由陪產員或生產輔導員提供分娩支援嗎?
此類支援可提高您自然產的機率。
- 您希望用什麼方式控制疼痛?
- 您希望醫療服務提供者多久檢查一次以確認寶寶是否即將分娩?
- 在分娩期間, 您是否希望吃喝東西以保持體力?
- 在分娩期間, 您是否希望動一動及變換姿
勢?
- 在生產時, 您希望用什麼方式「用力」?
在寶寶出生當下或您返家前, 有任何應執
行的特殊習俗嗎?



大多數健康的婦女在分娩期間都不需要任何特殊照護或診療程序。但是, 有特定健康問題的婦女可能需要進行一些診療程序 (例如監測寶寶的心率或引產), 才能安全健康地生產。您的醫療服務提供者可與您討論分娩和生產期間的選擇, 以及這些選擇的益處或風險。您可趁此機會分享您的價值觀和偏好, 並與您的醫療服務提供者共同作決定。



我的分娩確認清單

☒ 請勾選方塊以表明您的選擇

我的醫院或生產中心病房：

- ☐ 我希望在房間門口張貼告示, 限制我分娩時的訪客人數。
- ☐ 我希望在分娩時能將燈光調暗。
- ☐ 我打算攜帶可以播放音樂的裝置。
- ☐ 我打算攜帶香氛精油。
- ☐ 我打算攜帶專注物, 以在分娩和生產期間給我幫助。

飲食：

- ☐ 我想在分娩期間喝點東西以保持水分 – 除非必要, 否則我希望能夠避免透過IV管路輸注液體。
- ☐ 我不介意在分娩期間透過IV管路補充液體。
- ☐ 如果對我安全無虞, 我想在分娩期間簡單吃一點東西。



我的分娩：

- ☐ 如果安全無虞, 我偏好在分娩初期待在家中, 並等到產程進入活躍期再入院。
- ☐ 如果安全且可行, 我希望在分娩期間動一動 (走動、站立、坐著、跪著, 使用分娩球等)。
- ☐ 我偏好能先動一動或變換姿勢來加快產程, 然後再使用藥物。
- ☐ 如果分娩進展正常, 我希望先耐心等待產程自然進行, 然後再嘗試使用藥物加快產程。
- ☐ 我希望等羊膜自行破水 (如果我的醫療服務提供者需要為我破水, 請先與我討論)。
- ☐ 如果我在分娩期間需要使用IV, 我希望IV的放置部位不會妨礙我在分娩期間活動。





控制我的疼痛：

- ☐ 如有提供,我希望能夠以淋浴或泡澡方式緩和疼痛。
- ☐ 我不想在分娩期間使用止痛藥或硬膜外麻醉。
- ☐ 請不要為我提供任何止痛藥,如果我決定使用止痛藥或硬膜外麻醉,我將會提出要求。
- ☐ 我打算在 分娩和生產期間透過IV使用止痛藥。
- ☐ 我打算在分娩和生產期間使用硬膜外麻醉。
- ☐ 我還在考慮是否要使用IV止痛藥和 / 或硬膜外麻醉,但我會等到分娩時再決定。



監測我的寶寶：

- ☐ 在分娩期間,我希望只在必要時監測我的寶寶 (非持續)。
- ☐ 我希望在分娩期間全程 (持續) 監測我的寶寶,我瞭解這可能會使我在分娩期間的行動能力受限,並必須臥床。
- ☐ 如果需在分娩期間全程 (持續) 監測我的寶寶,我偏好使用可攜式監測器 (如有提供相關設備且我可以自由活動的話)。



分娩期間的檢查：

- ☐ 我希望能盡量少進行陰道檢查 (陰道檢查可協助醫療服務提供者瞭解產程是否順利進展)。
- ☐ 如果安全無虞,而且我還沒破水,我偏好進行定時陰道檢查,以便我知道產程進展情況。

我的生產：

- ☐ 我想用我所選擇的姿勢將寶寶推出 (深蹲、跪姿、側躺、仰躺等)。
 - ☐ 我希望盡可能避免使用會陰切開術。
 - ☐ 我想使用鏡子看到 寶寶出生 (如有提供相關設備)。
 - ☐ 我想讓這名支持人士剪斷寶寶的臍帶：
-
- ☐ 我希望寶寶在出生後立刻放在我的胸口。
 - ☐ 如果安全且可行,我希望醫療服務提供者先等候30到60秒再剪斷臍帶 (稍候片刻可以避免寶寶在出生後發生貧血)。
 - ☐ 我打算將寶寶的臍帶血存放到臍帶血銀行 (儲存臍帶血是我在產前照護時與我醫療服務提供者討論過的特殊程序)。
 - ☐ 我想將我的胎盤帶回家。
 - ☐ 如果需要剖腹產,您的照護團隊將會在您住院期間盡可能考慮您的偏好。
 - ☐ 有時候,緊急情況一旦發生,就需要快速討論剖腹產的風險和益處。照護團隊將會希望您參與進行剖腹產的決定。



我的剖腹產：

- ☐ 我希望我的支持人士可以在剖腹產的期間陪在我身邊。
- ☐ 如可能的話,我希望能有第二名支持人士陪我進手術室:
-
- ☐ 我要求醫療服務提供者將剖腹產期間所用的螢幕降低一點,讓我能夠看到寶寶出生的畫面。
- ☐ 如果醫療服務提供者同意安全且可行,我希望能空出一隻手以便我能摸摸我的寶寶。
- ☐ 我希望由下列支持人士剪斷寶寶的臍帶:
-
- ☐ 如果母嬰都狀況良好,我希望在手術室時能夠將寶寶放在我的胸口。
- ☐ 在復原期間,我希望將寶寶抱在胸口。

照顧寶寶：

- ☐ 我希望在對寶寶進行任何診療程序或給予任何藥物之前,先向我說明。
- ☐ 如果我的寶寶基於任何理由需要離開我身邊,我希望由以下的支持人士陪在寶寶身邊:
-
- ☐ 我希望寶寶第一次洗澡時我能在場。
- ☐ 我打算僅以母乳親餵寶寶。
- ☐ 我可能對哺乳有些問題或者需要協助開始哺乳。
- ☐ 如果我的寶寶因為醫療因素而需要配方奶,我希望先告知我再餵食寶寶配方奶。
- ☐ 即使我的寶寶在短時間內需要配方奶,我還是希望有哺乳專家能協助我學習如何泵乳。
- ☐ 如果我生的是男孩,我打算讓他接受包皮環切術 (這可能會在您和寶寶出院返家後才進行)。



其他措施：

在分娩與生產期間對我來說最重要的事是什麼?是否有任何我希望在生產期間進行的宗教或文化習俗?請說明：

簽名：

我已經在產前就診期間與我的醫療服務提供者討論並分享我的分娩與生產選擇,且我們雙方都瞭解這些選擇。我瞭解我的選擇和意願可能無法依所寫方式執行,且若有醫療需要,這些選擇可能需要變更,讓母嬰雙方都能在生產過程中保持安全 and 健康。

醫療服務提供者簽名

日期

我的簽名

日期

寶寶的第一年

您新生兒的資訊

寶寶的姓名：_____

寶寶的出生日期和時間：_____

生產地點 / 醫院：_____

寶寶的身高：_____ 寶寶的體重：_____

寶寶的醫生

醫生姓名：_____

地址：_____

電話號碼：_____

為您的寶寶取得健康承保

別遲疑！今天立即為您的寶寶參保Medi-Cal。為什麼？您的寶寶只在出生後的前兩個月受保於您的保險。在Medi-Cal確認您的寶寶參保後，請致電與IEHP參保服務部聯絡以取得您新生兒的IEHP會員卡號碼。在為您的寶寶安排約診時，您將需使用此號碼。

如需更多有關如何為您和寶寶取得健康承保的資訊，請參閱第12頁。

您寶寶的IEHP會員卡號碼是：

需要協助或有任何疑問嗎？

請致電**1-800-440-IEHP** (4347) 與會員服務部聯絡，服務時間為週一至週五上午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**。電話號碼也列於您的會員卡上。

生產當週

在醫院期間			
按年齡所需的 就診	您孩子接受醫生看診時的預期事項	就診日期 / 時間 (請填寫)	√ 請打勾 (在完成後打勾)
新生兒 (出生時、 在住院期間)	• 身體檢查 • 檢查身高、體重及頭部大小 • 檢查肌力 • 檢查髖部 • 新生兒驗血 • 哺乳支援 篩檢 • 聽力篩檢 • 膽紅素篩檢 • 心臟病篩檢 免疫接種 • B型肝炎 (1劑) 別忘記 • 在您出院前安排後續看診		

里程碑 (出生時)

- 會注視父母的眼睛
 - 被抱起時會安靜下來
 - 透過哭泣、臉部表情或肢體動作表達不適
 - 聽到父母聲音時會有所反應 / 安靜下來
- 雙手常呈握拳狀態
 - 會自動抓握物品
 - 聽到巨大聲音時, 會快速揮動手腳 (摩羅反射 / 驚嚇反射)

我想詢問OB的問題：

生產當週 (續)

返家前需考慮的事項：

- 我該如何取得寶寶的社會安全號碼？
- 我該如何取得寶寶的出生證明資訊？我可向何處索取經認證的副本？

您寶寶的健康至關重要

提醒事項

安排寶寶滿一週時的後續看診或保健看診
時間：_____
日期：_____
電話號碼：_____

您的健康也非常重要

提醒事項

生產完後三週內！
與您的OB安排產後就診：
時間：_____
日期：_____
電話號碼：_____

在您產後就診期間的預期事項

- 進行身體檢查以確認您的恢復情況, 包括骨盆腔檢查
- 篩檢憂鬱症、焦慮症及情緒健康狀況
- 提供哺乳、睡眠及新生兒照護方面的支援
- 針對避孕方式、性生活及未來懷孕規劃提供指引
- 追蹤任何與懷孕相關的病症, 如高血壓或糖尿病

寶寶返家後的第一週

•帶您的寶寶前往其首次保健看診

在產後的第一個月, 您的陪產員、醫生或其他醫療保健工作人員可能會詢問您一些問題, 以篩檢產後憂鬱症。如果您出現產後憂鬱症, 為您完成篩檢的人士將會確保您獲得所需的任何照護以協助您 好轉。產後憂鬱症是一種常見的情緒障礙, 每7位產婦中就有1位會在產後經歷。這不是您的錯, 也不是您造成的。請掃描二維碼觀看一段有關此重要主題的短片。



第一週			
按年齡所需的 就診	您孩子接受醫生看診時的預期事項	就診日期 / 時間 (請填寫)	√ 請打勾 (在完成後打勾)
第一週 (出生後 第1次就診)	• 身體檢查 • 檢查身高、體重及頭部大小 • 檢查肌力 • 檢查髖部 • 新生兒驗血 (若沒有在醫院完成) 篩檢 • 聽力篩檢 免疫接種 • B型肝炎 (第1劑, 若沒有在醫院完成)		

里程碑 (第1週)

- 聽到大人的聲音會安靜下來
 - 趴著時會短暫抬頭
 - 雙手常呈握拳狀態
- 聽到巨大聲音時, 會快速揮動手腳 (摩羅驚嚇反射)

我想詢問醫生的問題:

寶寶保健看診

滿1個月的就診			
按年齡所需的 就診	您孩子接受醫生看診時的預期事項	就診日期 / 時間 (請填寫)	√ 請打勾 (在完成後打勾)
1個月	• 身體檢查 • 檢查身高、體重及頭部大小 • 檢查肌力 • 檢查髖部 • 新生兒驗血 篩檢 • 聽力篩檢 免疫接種 • B型肝炎 (第2劑)		

里程碑 (滿1個月時)

- 眼光會追隨父母
 - 將手放到嘴巴來安撫自己
 - 無聊時會煩躁哭鬧
 - 被抱起 / 有人對其說話時會安靜下來
 - 會短暫地看著物品
- 聽到父母聲音會安靜下來
 - 飢餓 / 疲累時會有不同的哭聲
 - 雙手和雙腳會同時活動
 - 休息時手指會微微張開

我想詢問醫生的問題:

寶寶保健看診
 (續)

滿2個月的就診			
按年齡所需的就診	您孩子接受醫生看診時的預期事項	就診日期/時間 (請填寫)	√ 請打勾 (在完成後打勾)
2個月	- 身體檢查 - 檢查身高、體重及頭部大小 - 檢查肌力 - 檢查髖部 篩檢 - 聽力篩檢 免疫接種 - B型肝炎 (第2劑, 若未在滿1個月時接種) - 輪狀病毒 (第1劑) - 白喉、破傷風、百日咳 (Diphtheria, Tetanus, Pertussis, DTaP) (第1劑) - b型流感嗜血桿菌 (Hib) (第1劑) - 肺炎鏈球菌結合型疫苗 (Pneumococcal Conjugate Vaccine, PCV) (第1劑) - 非活性脊髓灰質炎疫苗 (Inactivated Poliovirus Vaccine, IPV) (脊髓灰質炎) (第1劑)		

里程碑 (滿2個月時)

- 有人對其說話 / 被抱起時會安靜下來
 - 會看著您的臉
 - 看到您時會表現出開心的樣子
 - 當您對他說話 / 微笑時會回以微笑
 - 會發出哭泣以外的其他聲音
- 對巨大聲音有反應
 - 您移動時目光會追隨您
 - 能注視玩具好幾秒鐘的時間
 - 趴著時能抬起頭來
 - 會同時活動雙手雙腳
 - 雙手會短暫張開

我想詢問醫生的問題：

寶寶保健看診
 (續)

滿4個月的就診			
按年齡所需的就診	您孩子接受醫生看診時的預期事項	就診日期 / 時間 (請填寫)	√ 請打勾 (在完成後打勾)
4個月	- 身體檢查 - 檢查身高、體重及頭部大小 篩檢 - 貧血篩檢 免疫接種 - 輪狀病毒 (第2劑) - DTaP (第2劑) - Hib (第2劑) - PCV (第2劑) - IPV (脊髓灰質炎) (第2劑)		

里程碑 (滿4個月時)

- 會用微笑來吸引您的注意
 - 會咯咯笑
 - 會看著您、移動身體或發出聲音來吸引注意
 - 會發出「喔～」或「啊～」等聲音
 - 會轉頭朝向聲音的來源
 - 如果肚子餓, 看到乳房或奶瓶會張開嘴巴
- 充滿興趣地注視自己雙手
 - 能穩定地抬頭, 不需要支撐
 - 將玩具放到手中時會抓住
 - 會用手臂揮動玩具
 - 會將手放到嘴巴裡
 - 趴著時會用手肘 / 前臂撐起上半身

我想詢問醫生的問題：

寶寶保健看診
 (續)

滿6個月的就診			
按年齡所需的就診	您孩子接受醫生看診時的預期事項	就診日期/時間 (請填寫)	√ 請打勾 (在完成後打勾)
6個月	- 身體檢查 - 檢查身高、體重及頭部大小 - 口腔評估及牙齒塗氟漆 (在您看到寶寶的第一顆牙齒後) 篩檢 - 結核病篩檢 免疫接種 - B型肝炎 (第3劑) - 輪狀病毒 (視需要第3劑) - DTaP (第3劑) - Hib (第3劑) - PCV (第3劑) - IPV (脊髓灰質炎) (第3劑) - 流感 (第1劑)		

里程碑 (滿6個月時)

- 有人對其說話 /被抱起時會安靜下來
 - 會看著您的臉
 - 看到您時會表現出開心的樣子
 - 當您對他說話 / 微笑時會回以微笑
 - 會發出哭泣以外的其他聲音
 - 對巨大聲音有反應
- 您移動時目光會追隨您
 - 能注視玩具好幾秒鐘的時間
 - 趴著時能抬起頭來
 - 會同時活動雙手雙腳
 - 雙手會短暫張開

我想詢問醫生的問題：

寶寶保健看診
 (續)

滿9個月的就診			
按年齡所需的就診	您孩子接受醫生看診時的預期事項	就診日期/時間 (請填寫)	√ 請打勾 (在完成後打勾)
9個月	- 身體檢查 - 檢查身高、體重及頭部大小 - 口腔評估及牙齒塗氟漆 (若尚未完成) 篩檢 - 血鉛篩查 (若尚未完成) - 發育篩檢		

里程碑 (滿9個月時)

- 當有陌生人在場時感到害羞、變得黏人或害怕
 - 會顯現多種臉部表情(開心、難過、生氣和驚訝)
 - 您叫其名字時會看向您
 - 您離開時會有反應
 - 玩躲貓貓時會微笑或大笑
- 會發出許多不同的聲音
 - 會舉起雙手, 表示想被抱
 - 能自己坐起來
 - 能將物品從一隻手換到另一隻手
 - 使用手指將食物撥向自己身體
 - 能自行坐著, 不需要支撐

我想詢問醫生的問題：

寶寶保健看診 (續)

滿12個月的就診			
按年齡所需的 就診	您孩子接受醫生看診時的預期事項	就診日期/時間 (請填寫)	√ 請打勾 (在完成後打勾)
12個月	• 身體檢查 • 口腔評估及牙齒塗氟漆 (若尚未完成) 篩檢 • 血鉛測試 (若尚未完成) • 結核病篩檢 • 貧血篩檢 免疫接種 • A型肝炎 (第1劑) • B型肝炎 (第3劑, 若未在滿6個月時接種) • Hib (第3劑, 若未在滿6個月時接種) • PCV (第4劑) • 流感 (第2劑) • 麻疹、腮腺炎、德國麻疹 (Measles, Mumps, and Rubella, MMR) (僅需1劑) • 水痘 (僅需1劑)		

里程碑 (滿12個月時)

- 會揮手說「掰掰」
- 會和您玩拍手歌等遊戲
- 會叫父母「媽媽」、「爸爸」或其他特別的稱呼
- 聽得懂「不可以」(當您說「不可以」時會暫停或停止動作)
- 會將東西放進容器裡, 例如將積木放進杯子裡
- 會尋找您藏起來的東西, 例如毯子下的玩具
- 會拉著東西站起來
- 會扶著傢俱走路
- 可在您拿著杯子的情況下, 從沒有蓋子的杯子喝東西
- 能用拇指和食指撿東西, 例如一小塊食物

我想詢問醫生的問題：

寶寶的口腔檢查

當寶寶長出第一顆牙時,或在滿一歲之前(以先發生者為準),請盡快安排寶寶的第一次牙科看診。

牙科承保屬於Medi-Cal計劃的一部分。如欲瞭解詳情, 請前往www.smilecalifornia.org或致電**1-800-322-6384**與Medi-Cal Dental Program聯絡, 服務時間為週一至週五, 上午8時至下午5時。

寶寶的里程碑

如需更多與里程碑有關的資訊，請瀏覽

<https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html>

備註

[illegible]

有其他約診需要追蹤記錄嗎？

就診日期 / 時間 (請填寫)	看診人士? (請填寫)	地點? (請填寫)	√ 請打勾 (在完成後打勾)

本文所包含的資訊僅供教育和參考用, 不應構成法律建議。恕不保證資訊的準確性、完整性或有效性。IEHP不對本網站或與本網站連結之任何其他網站上資訊的準確性或可靠性作任何明示或暗示的保證。

本手冊內容的接收者不應在未針對有疑慮的特定資訊和情況向其所在州持照律師尋求適當法律建議時, 根據本網站中所包含的任何資訊採取行動或不採取行動。

對於接收者根據本網站的任何或所有資訊或其他內容採取或未採取的行動, IEHP明確表示不承擔任何責任。

本文所有內容均無意在建立律師與客戶的關係, 且不應構成法律建議。IEHP不對可透過本網站獲取的任何第三方內容背書及負責。



如欲瞭解詳情, 請前往
www.iehpmoms.org





我們治癒和鼓舞人心



保持聯繫。請關注我們！

