

孕產婦健康：產前照護

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN



Here for you

瞭解您懷孕期間可獲得那些照護

產前照護是您懷孕時獲得的醫療保健。接受產前照護可協助您生一個更健康的寶寶。它還可降低寶寶過早出生的風險，過早出生會導致寶寶出現健康問題。

在產前照護期間，您的提供者和陪護（分娩工作者）可以發現任何出現的健康問題。陪護是一名衛生工作者，可以在您懷孕時為您提供照護和支援。**您可透過 Medi-Cal 免費獲得一名陪護。**要瞭解有關獲得陪護的更多資訊，請造訪 **SFHP 陪產服務**。



您可以在首次產前就診後獲得一張價值 \$25 的禮品卡！您必須處於孕早期（懷孕的前 12 週）或在加入 San Francisco Health Plan (SFHP) 的前 40 天內。造訪 **SFHP 衛生與健康** 瞭解更多資訊。



懷孕期間進行常規檢查



您可以無需轉診即可獲得常規產前照護。如果您認為您已懷孕，請盡快去看醫療提供者。在懷孕的前 6 個月，您的醫療提供者可能希望您每 4 週到診一次。並且在最後 3 個月增加到診次數。不要錯過這些約診——它們都很重要。

務必按照醫生和陪護的建議接受所有醫學檢查。早期治療可以治癒許多問題並預防其他問題。



您的產前就診內容

您的首次就診將比其他次就診時間長。在此次就診中，醫療提供者將：

- 檢查您的**身高、體重和血壓**
- 預定**血液檢查**
- 檢查您的**尿液**
- 告訴您您的懷孕**歷程進度**
- 詢問您和您家人的**健康史**
- 給您進行一次**健康檢查**
- 告訴您維他命與**葉酸**（一種維他命 B）的事項
- 預約**下次就診**

進行所有產前就診時

- 檢查您的**血壓、體重、尿液和整體健康狀況**
- 檢查您**嬰兒的心率和成長情況**
- 您應該有問題就**提問**

有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：1(415) 547-7800 或造訪 sfhp.org/zh/health-ed
24/7 護士熱線 1(877) 977-3397 | 與醫生交談 24/7 sfhp.org/zh/teladoc



懷孕期間進行常規檢查（續）

與您的醫療提供者或陪護談什麼

- 您自己和家族的**健康史**，例如任何慢性（長期）健康問題或做過的手術
- 當您因高血壓、頭暈、腫脹、疼痛、出血或宮縮等**問題**需要獲得醫療保健時
- 懷孕期間何時何地接受**緊急護理**
- 您服用的任何**藥物**，以及維他命、補充劑和草藥
- 懷孕期間健康的**體重增加**
- 任何關於懷孕、分娩和母乳餵養的**問題**
- 如何在需要時獲得幫助購買**食物**。
詢問諸如**婦女、嬰兒和兒童 (WIC)**
特殊補充營養計畫這樣的計劃
- 任何讓您**煩惱或擔心**的事情



未成年人敏感醫療服務

如果您未滿 18 歲，您可以在未經父母或監護人許可的情況下獲得產前照護。未成年人可致電 24/7 全天候護士諮詢熱線 **1(877) 977-3397**，私下諮詢健康問題。



或者您還可以與 Teladoc® 聯絡，與醫生進行電話或視訊會診，聯絡方式為 **1(800) 835-2362** 或造訪 **sfhp.org/teladoc**。您亦可以因性侵或 奸而得到照護。有關敏感醫療服務的更多資訊，請與 **SFHP** 確認。



交通

如果您需要交通協助前往進行產前就診，您可以免費搭乘車輛。如需更多資訊，請致電 SFHP 客戶服務部，電話 **1(415) 547-7800**。



懷孕期間常規檢查

作為常規產前照護的一部分，您的醫療提供者或陪護會推薦所有人都需要的檢查。您可能需要多次進行一些檢查，或者根據您的需要進行一些檢查。這些檢查為您的醫療提供者或陪護提供有關您和寶寶的重要資訊。其中一些檢查將檢查您的血液或尿液：



• 性傳播感染 (STI)



• 艾滋病



• 乙型肝炎



• 風疹 (德國麻疹)



• 尿路感染 (UTI)



• B 組鏈球菌

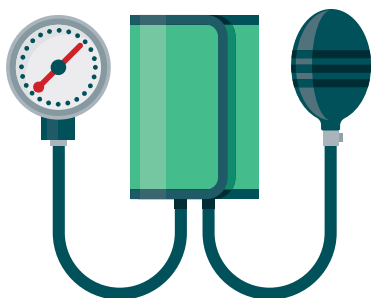


• 梅毒



3 個月左右會進行**超聲波**檢查，並且於大約 5 個月時再進行一次檢查。

想瞭解更多更新資訊，請造訪 **CDC** 或諮詢您的醫療提供者。



量測血壓



您的醫療提供者在每次就診時檢查您的血壓。他們可能建議您在家量測血壓。您可以透過 Medi-Cal 免費獲得家用血壓計。妊娠期高血壓被稱為**子癇前期**。瞭解有關預防**子癇前期**和**高血壓**的更多資訊。



接受妊娠糖尿病檢測

妊娠糖尿病是一種糖尿病，有些人在懷孕期間會罹患該病。所有孕婦都需要在 24 到 28 週期間接受妊娠糖尿病檢測。



2 型糖尿病高危孕婦可能需要儘早接受檢測。接受這項 60 秒的風險測試，瞭解有關**糖尿病**的更多資訊，並**找出您的風險所在**。



造訪 **CDC** 瞭解有關妊娠糖尿病的更多資訊。



有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：1(415) 547-7800 或造訪 sfhp.org/zh/health-ed

24/7 護士熱線 1(877) 977-3397 | 與醫生交談 24/7 sfhp.org/zh/teladoc



懷孕期間常規檢查（續）



與您的醫療提供者談談抑鬱症

很多人在懷孕期間會出現心理健康變化。在這段時間感到沮喪是很常見的，可以治療。抑鬱症不僅僅是情緒低落或感覺過得不順。當悲傷情緒持續很長時間並影響您每天的正常行動時，您可能得了抑鬱症。治療可以幫助縮短抑鬱症的持續時間。您可以透過我們的合作夥伴 Carelon Behavioral Health 免費獲得精神健康服務。您無需轉診。撥打 Carelon Behavioral Health 電話 **1(855) 371-8117** 瞭解更多或進行約診。



造訪 **SFHP 衛生與健康** 或 **CDC** 瞭解關於抑鬱症的更多資訊以及如何管理抑鬱症。

在家中

在家中採取措施讓您和寶寶保持健康。重要的是您要：



- 接種所有必需的**疫苗**
- 健康飲食

- 每天至少攝入 400 微克 (mcg) 葉酸
- 保持身體活動
- 停止吸煙，避開吸煙區
- 停止飲酒
- 不要服用任何藥物，如海洛因、可卡因和大麻



如果您打算懷孕，使用這個**懷孕計劃**來採取健康懷孕的措施。



資料來源：



"Have a Healthy Pregnancy"
MyHealthfinder
health.gov



"Planning for Pregnancy"
Preconception Care
cdc.gov

有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：1(415) 547-7800 或造訪 **sfhp.org/zh/health-ed**
24/7 護士熱線 1(877) 977-3397 | 與醫生交談 24/7 **sfhp.org/zh/teladoc**