

照顧好自己，照顧好嬰兒

健康開始的步驟

San Francisco Health Plan (SFHP) 竭誠協助您在懷孕之前、期間及之後保持健康。您可以獲得許多福利和保險負擔的服務來為您和您的家人提供支援。您可以使用此手冊瞭解SFHP 為您提供的福利以及擁有健康的身體和嬰兒的小秘方。



如果您對您的健康有任何疑問或顧慮，請與您的主診醫生 (PCP) 或 OB/GYN 交談。您的 PCP 是指您的主要醫生、醫生助理或執業護士。OB/GYN 是一位照顧婦女健康的醫生。他們是妊娠與分娩 (產科) 和女性生殖系統 (婦科) 方面的專家。

欲知有關 San Francisco Health Plan (SFHP) 福利的詳情，請參閱您的 SFHP 會員手冊或造訪 **sfhp.org**。SFHP 的每個計劃都有其特定的產品和資格規則。本手冊中描述的一些服務和商品並非適用於所有會員。

目錄

陪護	4
社區健康工作者	5
產後照護	6
懷孕後避孕	10
餵奶	12
安撫	18
睡眠	20
健康兒童看診	22
兒童發育	23
從出生到 12 個月的疫苗	24
您孩子的牙科保健	26
獎勵	28
SFHP Medi-Cal 福利	29
資源	31



本手冊由兩部份組成，涵蓋產前及產後主題。若您要查閱另一本手冊，可造訪 sfhp.org/zh/health-ed。您亦可詢問PCP或OB/GYN。

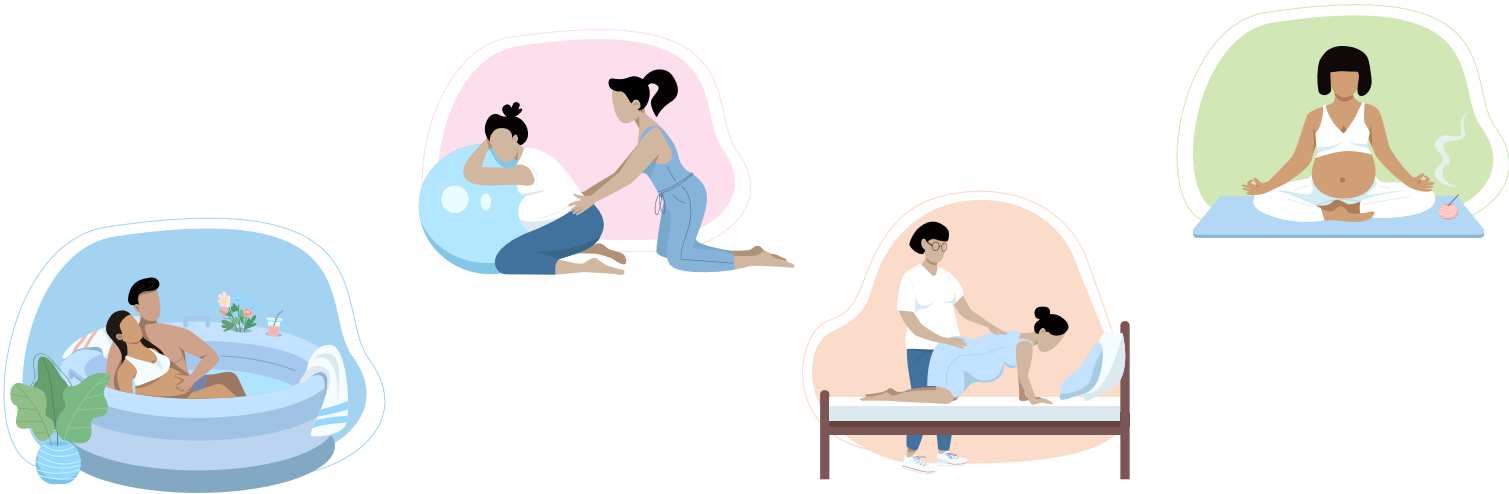
如需瞭解您可獲得哪些服務和商品，請聯絡 SFHP 客戶服務部。

- 電話：**1(800) 288-5555** 或 **1(415) 547-7800**
- TTY 客戶服務部：**1(888) 883-7347**
- 電話服務時間：週一至週五 8:30am–5:30pm

您可致電 SFHP 服務中心安排面對面或電話預約：

- 電話：**1(415) 777-9992** 或 **1(888) 558-5858**

陪護服務旨在確保妊娠期平安及減輕壓力



陪護是可在孕前、孕中及孕後為您提供幫助的分娩工作者。有一位陪護可減少您的分娩時間。而且您對止痛藥的需求也會降低。

陪護可透過多種方式提供支援

- 與您的醫生討論您的醫療保健問題
- 讓您瞭解預期會發生的事情及如何為分娩做準備
- 獲得身體、情感及其他非醫療支援
- 在流產、死產和墮胎期間獲得支援
- 解答問題



向您的 PCP 諮詢如何獲得一位陪護，或造訪 sfhp.org 在 SFHP 提供者目錄中找到一位陪護。您無需轉診。若您有 Medi-Cal，您可免費得到一位陪護。查閱您的 SFHP 會員手冊或造訪 sfhp.org/mc/benefits 瞭解更多詳情。

您可以與陪護面對面或透過電話或視訊線上會面。您可以在任何地方請一位陪護，如：

- 您的家中
- 診室就診
- 醫院
- 生育中心
- 任何安全的隱私場所



SFHP 提供者目錄

社區健康工作者讓妊娠照護變得簡單



社區健康工作者 (CHW) 是您的合作夥伴，可確保您獲得所需的醫療保健服務。他們可以提供幫助，因為他們與您有著相同的文化、相同的健康狀況或相同的經歷。他們可透過電話、視訊或面對面與您會面。您可以進行一對一會面，也可以進行團體會面。

社區健康工作者可協助您

- 預約
- 與您的 PCP 交談
- 獲得健康教育
- 為您聯繫福利 (如翻譯、交通、食品等)

 詢問您的 PCP 您是否可以有一個 CHW 來為您或您的家人提供支援。如果您是 Medi-Cal 會員，您可以免費有一個 CHW。如需瞭解更多資訊，請造訪 sfhp.org/mc/benefits。

如果您有某種健康問題，您可以有一個 CHW，例如：

- 需要幫助獲得常規照護
- 患有慢性疾病 (如糖尿病或哮喘)
- 想要戒掉吸煙、電子煙或咀嚼煙草
- 有吸毒或酗酒問題
- 以及更多

産後照護

產後期是您分娩後的一段時間。這段時間通常持續 6 到 8 週，但也可持續長達 1 年。在這段時間，您可能會看到身體、思想和飲食發生變化。在您的新生兒需要照護的同時，一定也要與 PCP 討論如何照顧好自己的身心。

分娩后身體的正常變化：

- 盡可能多地休息。您可能發現您能做的就是吃、睡和照顧嬰兒。這是沒問題的。
- 您會出現斑塊或流血，就像月經一樣，斷斷續續長達 6 週。請務必使用護墊，不要使用衛生棉條。
- 您的腿和腳可能會腫脹，感到便秘（大便困難）或腹部痙攣。使用熱敷袋或熱水瓶來緩解痙攣。
- 即使您沒有母乳餵養，您的乳頭也會有奶水流出。您的乳房可能感覺飽脹、壓痛或不舒服。
- 請遵照您的 PCP 的有關您接下來幾週可以有多少活動（比如爬樓梯或散步）的指南。



產後前幾週

獲取日常家務 方面的幫助

詢問家人、朋友或尋求陪護
(分娩工作者) 的幫助

多喝水

每天努力喝 8 到 12 杯
(64 至 96 盎司) 水

與您的 PCP 談 論避孕問題

您在哺乳期間仍可以懷孕

與您的 PCP 談論 何時恢復工作

每個人可在自己覺得準備好的時間恢復工作

與您的 PCP 一起計劃您的下一次產後就診

您可能在 1-2 週內就診 1 次，在分娩後 2-12 週內再次就診。如果您有任何問題，請諮詢您的 PCP。

與您的 PCP 談論您的精神健康

在此期間感到沮喪是很常見且可以治癒的。造訪 carelonbehavioralhealth.com 或致電 1(855) 371-8117 安排精神健康預約。您無需轉診。

產後物理治療

分娩后，許多人會出現他們從未有過的身體變化。許多人產後會出現骨盆問題，如大小便失禁、漏尿和骨盆器官下垂。若您對產後物理治療有興趣，請與您的 PCP 交談。您的 PCP 可將您轉診至您附近的物理治療師。



欲瞭解更多，請參閱 SFHP 會員手冊或造訪 sfhp.org/mc/benefits。



尋求幫助是可以的

Carelon Behavioral Health 讓您可以透過電話、視訊或面對面獲得精神醫療保健。您無需轉診。您可致電 Carelon Behavioral Health 電話 **1(855) 371-8117** 或造訪 carelonbehavioralhealth.com。瞭解更多或預約。若您對與孩子親密接觸有任何疑慮，Carelon 為嬰兒與父母的親密關係提供支援。

來源



Pelvic Organ Prolapse



產後情緒、焦慮和抑鬱

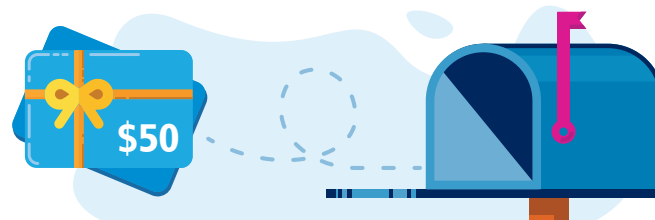
分娩后，情緒變化和焦慮十分常見。這是由懷孕後荷爾蒙水準變化引起的。您也可能會感到來自生活其他方面的壓力，例如睡眠不足。

可以尋求幫助，因為這些感覺會影響您和您的家庭。有些人在支援群組、談話療法或藥物方面獲得幫助。與您的 PCP 談論您的感受及是否想要得到支援。



您可以在產後就診後獲得 一張價值 \$50 的禮品卡

若要獲得禮品卡，您必須在妊娠結束後 2 到 12 週看您的 PCP。SFHP 會在您產後看診後自動郵寄禮品卡。請造訪 sfhp.org/zh/rewards 瞭解更多資訊。



您可以使用此核對表來幫助您與您的 PCP 交談。勾選最符合您過去 2 週感受的方塊。下次健康就診時帶上該表。若不治療，產後抑鬱症可持續 7 個月或更久。大多數人經治療後會有好轉。

在過去 2 週 (14 天) 內，您多久會出現一次以下情況：	無	數日	1 週 (7 天) 以上	每天
感覺不開心、「沮喪」或情緒低落?				
感覺比平常更累或白天精力不足?				
因瑣事感到煩躁或生氣?				
很難集中注意力、思考或做出選擇?				
不覺得餓或吃得太多?				
擔心您可能傷害自己或想死?				
對平時覺得有趣的事情提不起興趣?				
感覺無人可傾訴?				
感覺一整天非常難熬?				
感覺自己無足輕重或絕望?				
頭痛、背痛或胃痛?				
您的嬰兒睡覺時您難以入睡或睡得太多?				
感覺麻木或與嬰兒不親近?				
產生一些有關孩子的恐懼或消極想法?				
擔心您可能可能傷害孩子?				
擔心或害怕可能發生不幸?				
對於自己作為媽媽的職責感到內疚或羞愧?				

來源

 **MedlinePlus:**
Postpartum Care

 **MedlinePlus:**
Postpartum Depression

 **Maternal Mental Health Leadership Alliance:**
Fact Sheets

懷孕後避孕

重要的是，如果您想生孩子，就為下一次懷孕製定計劃，如果您不想生孩子，就要預防懷孕。兩次懷孕至少間隔 12 個月，會讓您的身體有時間完全恢復。如果您沒有決定是否再生孩子及何時再生孩子，採用避孕措施是防止懷孕的最好方式。

以下有 5 種避孕方法

- **長效可逆避孕藥 (LARC)** 非常適合希望長期有效避孕的人群。一旦您服用，LARC 的避孕措施可多年有效。當您想要懷孕時，此類措施也很容易取消。您可以使用激素宮內節育器 (IUD)，銅質 IUD 或植入物。
- **絕育** 是一種有效且永久性的方法。這種方法不易取消。絕育指輸精管切除術 (切除並密封輸送精子的管道) 或輸卵管結扎術 (捆綁輸卵管)。
- **激素方法** 正確使用時效果良好。但可能會造成您的經期變化以及其他副作用。您可以透過注射、上環、貼片或藥丸的形式使用這些方法。您可以免費從 SFHP 獲得一份 1 年的藥量。
- **阻隔方法** 必須在每次性生活時使用效果才會好。此類節育措施的效果取決於您的使用方式。例如避孕套、內置避孕套、避孕凝膠、隔膜、避孕海綿、殺精劑和宮頸帽。每份處方，您可免費獲得一份 30- 天的藥量。
- **自然計劃生育方法** 的效果取決於您的使用方式。例如沒有性生活、戒斷或知道您什麼時候生育。



敏感照護

您可透過 SFHP 免費獲得節育服務。如果您年齡未滿 18 歲，則可在未經父母或監護人許可的情況下獲得節育服務。作為成年人 (18 歲或以上)，您可能不希望前往您的 PCP 獲得敏感或私人照護。您可以選擇任何 Medi-Cal 醫生或診所來獲得這些照護：

- 家庭計劃及生育控制，包括為年滿 21 歲成年人的絕育
- 懷孕檢測及諮詢

欲知有關避孕方法的詳情，請造訪 cdc.gov 或 familypact.org。



欲瞭解更多，請參閱您的 SFHP 會員手冊或造訪 sfhp.org/mc/benefits。



等待時間

分娩後要等待 **3 週**，才能使用不含激素的避孕措施，如避孕套、隔膜或銅質 IUD。

分娩後要等待 **6 週**，才能使用含激素的避孕措施，如藥丸、貼片、注射劑、避孕環、植入物或激素 IUD。等待可以降低您血塊的風險。

來源



Womenshealth.gov:
Birth Control Methods



Womenshealth.gov:
Getting Pregnant Again



Family PACT:
Birth Control Methods



CDC:
Birth Control



飼養

嬰兒母乳餵養的時間越長，就越不易受某些疾病和長期疾病的侵害。American Academy of Pediatrics 建議在6個月前，只餵嬰兒母乳和/或嬰兒配方奶粉。母乳餵養嬰兒一年，使您和嬰兒擁有最佳健康。

母乳喂養的好處是什麼？

母乳餵養讓您和嬰兒有時間親近、彼此瞭解和建立親密關係。亦為您及您的嬰兒帶來很多其他好處。

對您的好處

母乳餵養有助於防止您患有：

- 卵巢癌和乳腺癌
- 高血壓
- 2 型糖尿病

對您的嬰兒的好處

- 母乳是大多數嬰兒的最佳營養來源
- 有助於防止嬰兒感染和生病
- 它可降低嬰兒患肥胖症、哮喘、1型糖尿病以及嬰兒突然死亡綜合症 (SIDS) 的風險
- 對嬰兒來說，母乳比配方奶更容易消化



欲知有關母乳餵養的詳情，請造訪 womenshealth.gov/breastfeeding。



遵循以下一般指南，確保嬰兒獲得所需的所有營養。如果您有任何問題，請諮詢您的 PCP。

從出生到 6 個月

- 餵嬰兒母乳(不餵果汁、牛奶、固體食物或水)
- 餵嬰兒 PCP 建議的任何維他命或礦物質，如維他命 D 或鐵補充劑
- 要求您的 PCP 為您配一名哺乳顧問。他們可以幫助您母乳餵養。

約 6 個月到 12 個月

- 繼續母乳餵養嬰兒
- 開始餵嬰兒新的食物，比如富含鐵和鋅的食物，如化嬰兒麥片、肉類、海鮮和豆類

12 個月及以上

- 如果感覺適合您和嬰兒，請繼續母乳餵養
- 不斷地在嬰兒的飲食中添加新食物



制定母乳餵養計劃。在您分娩之前，以下步驟可使您為母乳餵養做好準備。

與您的 PCP、助產士或陪護討論您的母乳餵養計劃
他們可回答您的問題和為您提供支援

參加母乳餵養班
一些母親發現上課可以幫助她們練習。想要尋找免費課堂，請造訪 sfhp.org/wellness。

購買母乳餵養用品
嘗試使用哺乳枕頭、哺乳胸罩和罩衣。如果您正在母乳餵養，您可從 SFHP 獲得吸奶泵和工具包。諮詢您的 PCP 或致電 SFHP 客戶服務部 瞭解更多資訊。

嬰兒出生後，請告知您的醫療團隊，您想要立即母乳餵養。如果可能，要求他們不要喂嬰兒配方奶粉。

母乳喂養 101

大多數嬰兒在出生 1 至 2 小時後就準備吃東西了。以下是母乳餵養方法的分步指南。

1. 每次餵前洗手
2. 將空出來的手的大拇指放在乳房上面，其它手指頭放在下面
3. 用乳頭碰嬰兒的嘴，直到嬰兒的嘴張大。將乳頭全部放入嬰兒的嘴裡，使嬰兒的身體貼近您。這可以讓嬰兒的下巴擠您的乳暈下部的輸奶管。
4. 當嬰兒正確地「咬住」時，雙唇應該覆蓋您的乳暈（乳頭）的大部分。嬰兒的下巴應開始前後移動。
5. 嬰兒可能會發出低沉的吞咽聲，而不是咂嘴聲。如果您在嬰兒哺乳時感到疼痛，則可能沒咬住。
6. 嬰兒在哺乳時鼻子可能碰到您的乳房。嬰兒的鼻子允許空氣進出。如果您擔心嬰兒呼吸不順暢，可以輕輕向下按嬰兒鼻子旁的乳房，留出更多呼吸空間。





母乳餵養時怎樣抱嬰兒?

您可以用多種方式抱嬰兒。嬰兒不應該被迫轉頭或扭脖子來哺乳。

抱緊或「足球」抱

將嬰兒放在您身側，嬰兒平躺著，頭部與您的乳頭在同一高度。將手掌放在嬰兒的後腦勺，支撐嬰兒的頭部。這種抱姿很有好處，如果：

- 您做了剖腹產
- 您乳房大
- 您乳頭扁或內嵌
- 喜歡在哺乳時保持更直立姿勢的嬰兒

搖籃抱姿

抱住嬰兒，用前臂支撐住嬰兒的頭，嬰兒身體朝向您的身體。對於大多數母親和嬰兒來說，這種抱姿容易而舒服。

十字搖籃抱姿

將嬰兒抱在與正在餵嬰兒的乳房相對的區域。將手掌放在嬰兒頸部下面支撐住嬰兒的頭。這種抱姿很有好處，如果：

- 嬰兒早產
- 如果您想給予額外的頭部支援，並幫助嬰兒要緊乳頭
- 嬰兒吮吸力小

後仰抱姿

後仰靠著枕頭。將嬰兒倚著您的身體，嬰兒的頭在您的乳房之間，略高於乳房。重力和哺乳的本能會引導嬰兒找到您的乳房。嬰兒尋找乳房時，支撐嬰兒的頭部和肩部，但不要強迫嬰兒咬乳頭。這種抱姿更加放鬆。

側臥

側臥，嬰兒臉朝向您。將嬰兒靠近您，使嬰兒面對您的身體。這種抱姿很有好處，如果：

- 您做了剖腹產
- 如果您想在嬰兒哺乳時休息

您應該分娩後盡快母乳餵養 (通常在分娩後 1 至 2 小時)。然後每天每 2 至 3 小時餵一次嬰兒，使您可以產生充足的母乳。這意味著在分娩后的最初幾天，您的嬰兒需要在白天每 1 至 2 小時餵一次，晚上餵幾次。

健康嬰兒有自己的餵養模式。遵循嬰兒的何時準備好吃東西和何時吃飽的提示。

嬰兒可能餓了的訊號：

更加警覺和活躍

把手或拳頭放到嘴邊

嘴巴做吮吸動作

轉頭尋找乳房

哭可能是餓得厲害的訊號。如果嬰兒煩躁不安，可能會更難咬住乳頭。久而久之，您將能夠瞭解嬰兒何時開始哺乳的提示。

嬰兒前幾週濕尿布和大便的數量正常(如果數量更多也沒關係):

嬰兒的年齡	母乳	濕尿布數/ 24 小時	鱗尿布數/ 24 小時
1-2 天*	初乳或「第一次奶」。又濃又黃。 提供營養並保護嬰兒不生病。	1-2	又濃又黑
2-6 天	乳汁「進來」	2-6	至少 3 次稀便，綠色至黃色
6+ 天	乳汁根據嬰兒的需求變化	至少 6	至少 3-5 次稀便，黃色
6 週	乳汁沒變化	至少 6	有些嬰兒大便次數減少，但量多

*1 天 = 24 小時



我如何產生更多乳汁?

增加產乳量的最好方法是經常母乳餵養和每次餵奶時讓嬰兒吃完乳汁。獲得充足的休息、吃得好和多喝液體對您很重要。讓您的身體有時間滿足嬰兒的需求。

為了更好地分泌出全部乳汁，請遵循以下提示：

- 母乳餵養時擠或壓乳房
- 每次用兩個乳房給嬰兒餵奶
- 如果嬰兒沒有吃淨乳房中的全部乳汁，餵奶後泵奶。取出乳汁后，乳房會變軟。

在嬰兒至少6個月之前，不要餵嬰兒配方奶或穀類食物。如果您提前餵嬰兒配方奶或穀類食物，嬰兒對母乳的需求可能會減少。這會減少您的產奶量。

何時不母乳餵養

雖然不常見，但如果您出現以下情況，您的 PCP 可能會建議您不要母乳餵養：

服用某些藥物，例如焦慮藥或某些對嬰兒有危險的偏頭痛藥

患有特定疾病 (如 HIV 或活躍的肺結核)

接受放射治療，雖然有些治療可能只意味著短時間暫停母乳餵養

如果您服藥或生病，請先與您的 PCP 交談，再開始母乳餵養。在母乳餵養時，請諮詢您的 PCP 您的藥物是否安全。如果嬰兒出現對您的母乳有反應的跡象，如腹瀉、哭鬧或嗜睡，請聯絡您的 PCP。

儲存母乳

若您因醫療原因不能母乳餵養，或嬰兒不能吃配方奶，SFHP 可以幫助您獲得儲存母乳。SFHP 確保您可以從 Mothers' Milk Bank 獲得儲存母乳。



與您的 PCP 交談或造訪
mothersmilk.org 瞭解更多。



來源



Womenshealth.gov:
Breastfeeding



Medlineplus.gov: Breastfeeding



Familydoctor.org:
Breastfeeding



dhcs.ca.gov:
Breastfeeding



La Leche League
International

安撫

嬰兒有許多重要的事情要告訴您。在出生後的最初幾個月，他們可能因為以下原因哭泣：

- | | | | |
|---------|------------|-------------|-------------|
| 餓了 | 孤獨或無聊 | 需要安慰或關愛 | 疼痛或生病 |
| 尿布濕了或髒了 | 餵得太飽了 (腹脹) | 聽到太多的噪音 | 需要被輕輕搖晃或包襁褓 |
| 困倦或過度勞眠 | 太冷或太熱 | 衣服或標籤使它們感到癢 | |

會發生哭鬧。制定應對嬰兒哭鬧的計劃。提前考慮您會做什麼以及您會如何反應。哭鬧計劃可以改變您和嬰兒的生活。切勿晃動嬰兒。

哭鬧計劃

您能為嬰兒做些什麼？

- 讓嬰兒感覺舒適，不要太熱，也不要太冷
- 抱著嬰兒走路或輕輕搖晃嬰兒
- 播放輕柔的音樂或\能讓人放鬆的聲音
- 用嬰兒背帶背著嬰兒
- 換尿布
- 喂奶時要慢，讓嬰兒經常打嗝
- 用嬰兒車推著嬰兒散步

休息片刻，不要搖晃

有時您可能會感到不堪重負或沮喪。當您這樣時，輕輕地將嬰兒放在安全的地方並走開。

- | | |
|---|------------------------------------|
| 無論如何都不要搖晃嬰兒。即使搖晃幾秒鐘都有可能導致嬰兒： | 請記住，對您而言，保持冷靜比讓孩子停止哭鬧更重要 |
| <ul style="list-style-type: none">■ 眼盲■ 出現學習問題■ 不能行走■ 死亡 | 告訴照看嬰兒的每個人，如果嬰兒哭鬧，無論如何都不能搖晃嬰兒並保持冷靜 |

談論您的哭鬧計劃

與照顧嬰兒的每一個人討論安撫嬰兒的最佳方法。

問他們，如果他們感到沮喪，他們會怎麼做，以及他們計劃如何應對

提醒所有看護人，他們當然可以把嬰兒放在一個安全的地方，走開幾分鐘

指示看護人，不要在他們感到沮喪後才給您打電話尋求幫助

在這裡給他們寫下您的姓名和電話號碼：

搖晃嬰兒綜合征的徵兆和癥狀

- 呼吸不規律、困難或不呼吸
- 極度暴躁
- 驚厥
- 嘔吐
- 顫抖
- 手臂和腿無力
- 對聲音沒有反應
- 行為毫無生氣或難以保持清醒

如果您認為有人搖晃了嬰兒，請撥打 911 或前往最近的醫院急診室就診。

可以尋求幫助

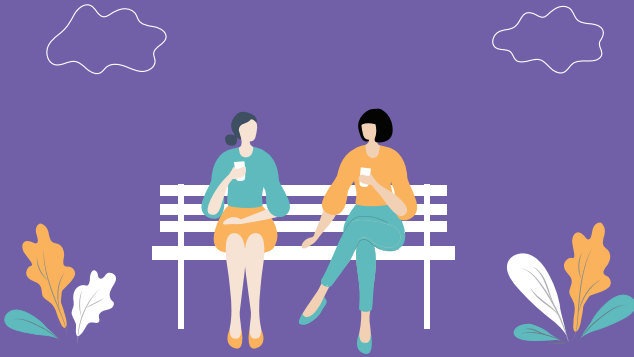
- 撥打 SFHP 24/7 護士諮詢熱線 1(877) 977-3397
- 撥打 Teladoc® 24/7 1(800) 835-2362
- 與您的 PCP 交談
- 撥打 Caredon Behavioral Health 1(855) 371-8117

來源

Healthy Children Symptom Checker

休息一下，千萬不要搖晃嬰兒

當您不能安撫嬰兒時，感到擔心、不開心或沮喪是正常的。



當您生氣或心煩時：

- 把嬰兒放在嬰兒床等安全的地方，離開房間並關上門休息一下
- 等自己冷靜下來後再去哄孩子
- 讓嬰兒哭幾分鐘沒關係。哭不會傷害嬰兒。
- 無論如何都不要搖晃嬰兒
- 致電朋友、親戚或您信任的人尋求支援或讓自己休息一下

睡眠

新生兒白天睡約 8 至 9 小時，晚上睡約 8 小時。但他們一次睡覺的時間不會超過 1 至 2 小時。多數嬰兒在 3 個月大之前或在 12 至 13 磅重之前，整晚 (6 至 8 小時) 都不睡覺。

嬰兒安全睡眠

總是讓嬰兒躺著睡

將嬰兒放在牢固平坦的表面上，並給嬰兒蓋上貼身的床單。柔軟表面可增加嬰兒突然死亡綜合癥 (SIDS) 的風險。

在嬰兒 6 個月大之前，在同一房間睡覺

讓嬰兒的睡眠空間保持乾淨，沒有毯子、枕頭、床枕、毛絨動物、繩索等

不要蓋住嬰兒頭部或讓嬰兒太熱。您可給嬰兒穿睡衣，如帶可穿戴毯子或「睡袋」。

確保嬰兒接種疫苗。疫苗可降低嬰兒患 SIDS 的風險。

不要使用嬰兒座椅、汽車座椅、手推車、嬰兒車和嬰兒鞦韆讓嬰兒日常睡眠和日間小睡。這些可能會阻塞嬰兒的氣道，讓嬰兒無法呼吸。

不要讓嬰兒坐在沙發或扶手椅上睡覺。睡在沙發上或扶手椅上會增加嬰兒死亡和 SIDS 的風險。

不要在嬰兒周圍吸煙或允許他人在嬰兒周圍吸煙。不要讓嬰兒躺在吸煙的人的衣服上。



幫助嬰兒入睡

感覺安全的嬰兒能夠更好地適應分開，尤其是晚上。白天擁抱和安慰嬰兒可以幫助他們感覺更加安全。

協助嬰兒學會入睡的其他方法：

- 根據嬰兒的年齡需要，每天留出小睡時間
- 就寢時間前不要有任何聲音或移動
- 建立一個就寢習慣，如洗澡、讀書和搖晃
- 在嬰兒困倦時播放輕柔的音樂
- 當嬰兒足夠大時，提供一個孩子可以帶到床上的物體(如小毯子或柔軟的玩具)。嬰兒可以翻身和坐著時，年齡就足夠大了。這樣可防止任何傷害風險。
- 在睡覺前，嬰兒瞌睡時，把嬰兒放在床上
- 當嬰兒害怕時，請安撫他們
- 嬰兒晚上醒來時，輕拍並安撫嬰兒來安慰嬰兒。不要把嬰兒從床上抱起
- 如果嬰兒哭鬧，等幾分鐘，然後回來輕拍並安撫嬰兒來安慰嬰兒。然後說晚安並離開。根據需要重複。
- 保持日常習慣和行動不變



來源



Stanford Children's Health: Infant Sleep



帶孩子定期檢查很重更要，即使他們沒有生病。這些身體檢查被稱為健康兒童看診。健康兒童看診有助於確保您的孩子獲得所需的疫苗，並確保他們的成長和發育符合預期。

 瞭解更多關於兒童與青少年 Medi-Cal 的更多資訊，請造訪 dhcs.ca.gov/kidsandteens。



兒童發育

兒童出生後的前幾年對於他們的健康發育很重要。父母、醫生、老師及其他人可協力協助孩子健康成長。

諸如邁出第一步、第一次微笑和揮手告別之類的技能被稱為發育里程碑。孩子會在玩耍、學習、說話、行為和移動（如爬行和行走）的方面達到里程碑。發育篩檢更仔細地瞭解您孩子成長的情況。所有孩子都需要進行發育篩檢，以使您的孩子能獲得最好的支援。

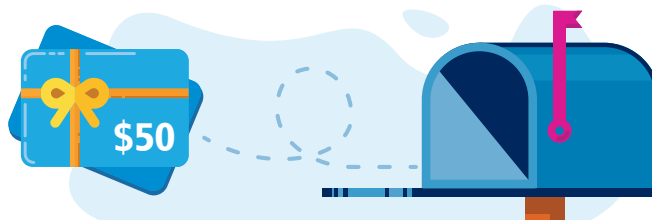
篩檢就診時會發生甚麼情況？

在篩檢就診時，您的孩子將接受簡短的測試。或者，您將填寫有關您孩子的調查。調查會問及一些問題，以瞭解您的孩子說話、移動、思考和表達他們的感受的情況。此測試有助識別您的孩子是否需要更多支援。若孩子能得到所需的額外支援，將有助他們盡量保持健康。



您的孩子首次接受發育篩檢，
您便可獲得一張 \$50 的禮品卡

孩子通常在 9 個月大時接受首次發育篩檢。您帶孩接受首次發育檢查後，就可獲得一張 \$50 的禮品卡。SFHP 會在您完成看診後寄出您的禮品卡。如需瞭解更多資訊，請造訪 sfhp.org/zh/rewards。



來源



CDC: Child development



CDC: Infants (0-1 years)



從出生到 12 個月的疫苗

帶您的孩子接受常規檢查和接種疫苗非常重要。疫苗可以讓孩子保持健康並預防疾病。與您的 PCP 討論您的孩子需要的每一種疫苗的數量。

如果您孩子漏打疫苗，不必重新接種。立即致電您的 PCP，安排一次健康兒童看診或諮詢問題。

 造訪 cdc.gov/vaccines
以取得最新的消息。

疫苗	有助於預防此疾病	此疾病可導致
COVID-19	冠狀病毒疾病 2019	肺炎、肺衰竭、血塊、出血障礙、肝/心/腎損傷、長期 COVID、死亡
DTaP	白喉、百日咳和破傷風 (頓咳)	心臟腫脹或衰竭、昏迷、癱瘓 (無法移動身體)、死亡
流感	流感	肺炎、支氣管炎 (氣管發炎和咳嗽)、鼻竇感染、耳部感染、死亡
HepA	甲型肝炎	肝功能衰竭、關節疼痛、腎臟/胰腺/血液紊亂、死亡
HepB	乙型肝炎	長期肝感染或衰竭、癌症、死亡
Hib	b 型流感嗜血桿菌	腦膜炎 (大腦和脊椎感染)、嚴重的呼吸問題、肺炎 (肺部感染)、死亡
IPV	脊髓灰質炎	癱瘓、死亡
MMR	麻疹、腮腺炎和風疹	嬰兒在子宮內死亡、死胎、早產和出生缺陷
PCV13, PCV15	肺炎球菌病	血液感染、腦膜炎、死亡
RSV	呼吸綜合病毒	出現感冒狀癥狀，或如果病情嚴重，則必須去醫院就診
RV	輪狀病毒	嚴重腹瀉 (稀便)、脫水 (體內水不充足)、死亡
Varicella	水痘	受感染的水泡、血液失調、腦腫脹、肺炎、死亡



新生兒

- ☐ HepB
- ☐ RSV

3–5 天

- ☐ HepB (若不是在醫院或新生兒就診時接種)

1 個月

- ☐ HepB

2 個月

- ☐ HepB
- ☐ RV*
- ☐ DTaP
- ☐ Hib*
- ☐ PCV
- ☐ IPV

4 個月

- ☐ RV*
- ☐ DTaP
- ☐ Hib*
- ☐ PCV
- ☐ IPV

6 個月

- ☐ HepB
- ☐ RV*
- ☐ DTaP
- ☐ Hib*
- ☐ PCV
- ☐ IPV
- ☐ COVID-19*
- ☐ Flu*

12 個月/1 年

- ☐ HepA
- ☐ HepB
- ☐ Hib*
- ☐ PCV
- ☐ IPV
- ☐ COVID-19*
- ☐ MMR
- ☐ Varicella
- ☐ Flu*

15 個月

- ☐ DTaP
- ☐ 流感，如果之前沒接種過*
- ☐ COVID-19*
- ☐ 任何未接種的疫苗

18 個月

- ☐ HepA (第二針)
- ☐ 任何未接種的疫苗

6 個月以上

- ☐ 流感* (每年秋天)
- ☐ COVID-19* (每年一次)

*與您的 PCP 討論您的孩子應接種的劑數。來源

來源



CDC: Vaccine Schedule for Children 6 Years or Younger

為您的孩子提供的牙科保健

每天用毛巾輕輕擦拭嬰兒的牙齦，使牙齦保持清潔。嬰兒會在 4 至 6 個月長出牙齒。在孩子長出第一顆牙後或一歲生日前 (以先到者為準) 為孩子預約第一次牙科檢查。

若您是 Medi-Cal 會員，您的孩子可透過 Medi-Cal Dental (亦稱作 Denti-Cal) 獲得一名牙醫。



在 San Francisco 的 SF Department of Public Health 或撥打 Women & Children's Health Referral Line 號碼 **1(800) 300-9950** 為您的孩子尋找一名牙醫。如有問題，請造訪 dental.dhcs.ca.gov 或致電 **1(800) 322-6384**, TTY **1(800) 735-2922**。

氟化物塗膜可預防嬰兒蛀牙

蛀牙 (又稱齲齒) 是美國兒童最常見的長期疾病。蛀牙如果不治療，可能會引起疼痛和感染。從而會導致飲食、說話、玩耍和學習的困難。

氟化物塗膜是防止蛀牙的一種簡單方法。您可以帶孩子去看牙醫或 PCP 給孩子牙齒塗氟化物來預防蛀牙。



何謂氟化物塗膜?

- 牙醫或 PCP 塗抹在牙齒上預防蛀牙的一層保護塗層
- 安全、快捷且無痛
- 可在長出第一顆牙齒後就在牙醫或 PCP 辦公室塗膜
- 即使是使用含氟滴劑、藥片、漱口水、牙膏或飲用含氟水，也會有助於防止蛀牙
- 由您的牙醫或 PCP 每年塗 2 次及以上，效果最佳
- 塗膜粘在牙齒上，可能會令牙齒在短時間內看起來微微發黃。第二天早上刷牙後，牙齒會恢復正常顏色。



MEDI-CAL 牙科承保的兒童服務：

- 牙科檢查 (每 6 個月一次)
- X 光檢查
- 牙齒清潔 (每 6 個月一次)
- 氟化物塗膜 (每 6 個月一次)
- 摩爾密封劑
- 填料
- 牙齒根管
- 拔牙
- 急診服務
- 門診服務
- 鎮靜治療* (如醫療上必需)

*鎮靜和全身麻醉需要事先核准 (預先授權)。



欲瞭解更多，請參閱 SFHP 會員手冊或與您的 PCP 交談。

氟化物塗膜後的父母檢查清單

- ☐ 塗膜后可以喝水。水必須為常溫 (不可熱也不可冷)。
- ☐ 4–6 小時後，您可以給孩子吃軟食物；冷的或溫熱的食物 (不能吃熱食物)
- ☐ 剛到第二天或者至少 4–6 小時後就可以刷牙和使用牙線清理牙齒了。向牙醫索取更多資訊。
- ☐ 請記住，黃顏色會在幾天後消失
- ☐ 如果孩子知道如何吐液，請提醒孩子在沖洗時要吐出口水

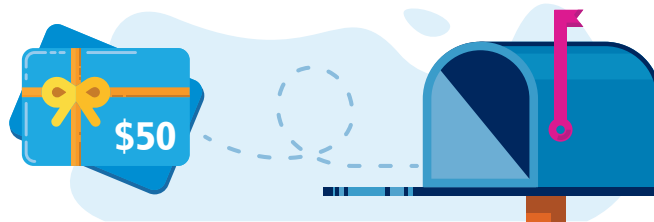
請牢記

- 向您的 PCP 詢問為您的孩子進行氟化物塗膜的事宜
- 每天早晚用少量含氟牙膏給您的孩子刷牙
- 請勿讓您的孩子長時間坐在汽車座椅、嬰兒車或嬰兒圍欄內啣飲果汁、汽水或牛奶
- 尋找一間「牙齒之家」，去牙醫處進行日常就診
- 避免食用含糖零食、飲料和果汁。使用含有氟化物的自來水!
- 蛀牙是可以預防的!
- 確保在孩子 1 歲前進行第一次牙科就診
- 勿讓孩子含著奶瓶睡覺



讓您的孩子首次氟化物塗膜就診，以獲得一張 \$50 的禮品卡

所有年齡為 12 個月 (1 歲) 至 47 個月 (3 歲 11 個月) 的孩子，都可前往牙醫或 PCP 辦公室接受氟化物塗膜。在您的孩子首次氟化物塗膜就診後，您可獲得一張 \$50 的禮品卡。SFHP 將在您就診後寄出您的禮品卡。如需瞭解更多資訊，請造訪 sfhp.org/zh/rewards。



來源



CDC: Children's Oral Health



SFDPH: Fluoride Varnish



CDPH: Office of Oral Health



CDC: Pregnancy and Oral Health Feature



獲取所有 SFHP 獎勵!

在 San Francisco Health Plan，您可以進行健康就診賺取禮品卡。請查看下方的健康就診清單，若您符合資格，便可賺取一張禮品卡。

獲得獎勵! 健康就診		如何獲得獎勵?	禮品卡金額
☐	產前就診 頁碼 8	 在孕初期內或加入 SFHP Medi-Cal 後 42 天內進行產前檢查	
☐	產後就診 頁碼 8	 在分娩後 2-12 週內進行產後就診	
☐	健康兒童看診 頁碼 22	 在孩子出生後 15 個月內在同一個 PCP 處進行過 6 次或更多健康兒童看診	
☐	兒童發育篩檢 頁碼 23	 讓 0 個月至 36 個月 (3 歲) 的兒童進行首次兒童發育篩檢	
☐	氟化物塗膜就診 頁碼 27	 讓 12 個月 (1 歲) 至 47 個月 (3 歲 11 個月) 的兒童進行首次氟化物塗膜就診	



請造訪 sfhp.org/zh/rewards 瞭解最新消息及瞭解其他獎勵的更多資訊。
禮品卡不能用於購買煙酒或槍支。



SFHP Medi-Cal 福利

SFHP 承保下列產婦及新生兒照護服務：

- 儲存母乳
- 母乳哺育教育和援助
- 胎兒遺傳疾病的診斷和諮詢
- 有執照的助產士 (LM)
- 生育中心服務
- 持照助產士 (CNM)
- 陪護照護
- 新生兒照護服務
- 吸奶器及相關用品
- 分娩及產後照護
- 健康教育
- 產前照護

其他相關的承保照護

- sfhp.org/teladoc 提供的 24/7 遠端醫療服務，適用於非緊急醫療情況
- 社區健康工作者
- Carelon Behavioral Health 提供的精神和行為醫療保健
- 社區支援
- 增強型照護管理
- 非急診醫療交通服務 (NEMT)
- 非醫療交通服務 (NMT)

聯絡方式

想要瞭解更多關於您的 SFHP 福利的更多資訊，請參閱「SFHP 會員手冊」或 sfhp.org。或致電 SFHP 客戶服務部：

- 電話：1(800) 288-5555 (免費電話) 或 1(415) 547-7800 (本地)
- 傳真：1(415) 547-7825
- TTY 客戶服務部：1(888) 883-7347

重要資源

- SFHP 24/7 護士幫助專線：1(877) 977-3397
- SFHP 照護管理接納熱線：1(415) 615-4515
- Medi-Cal Dental (Denti-Cal)：1(800) 322-6384 或 TTY 1(800) 735-2922
- 24/7 遠端醫療 (Teladoc®)：1(800) 835-2362
- Medi-Cal Rx 承保：1(800) 977-2273
- VSP 視力保健：1(800) 438-4560

來源

本手冊改編自以下值得信賴的醫療資源和 Healthwise™，這是經國家質量保證委員會認可的患者教育平台。

來源

 SFHP Medi-Cal

 SFHP Healthy Workers HMO

 SFHP Health & Wellness



需要搭車去看醫生?

去看醫生對您的健康很重要。San Francisco Health Plan 可以幫助您獲得乘車服務，這樣您可以安全準時到達。

SFHP 協助您看醫生、獲取照護或取藥。SFHP 會員可免費獲得此服務。



欲知更多數據，請與我們聯絡，電話：

1(800) 288-5555 或造訪 sfhp.org。



社區資源

- 

**San Francisco Department of Public Health
Maternal, Child, and Adolescent Health**
為懷孕者及有孩子的家庭提供服務
- 

**Women, Infants and Children Supplemental
Nutrition Program (WIC)**
提供健康食物、營養教育、母乳餵養支援及其他服務
- 

CalFresh
食品券計劃
- 

**San Francisco Department
of Early Childhood (SFDEC)**
提供養育子女支援及資源

可負擔住房清單

可負擔且低收入的住房機會

- 

Bridge Housing
- 

Dahlia San Francisco Housing Portal
- 

EAH Housing
- 

Mercy Housing

共享其他網站的連結僅是為了提供資訊，而不是要推薦或支持這些網站、網站所有者、網站上的服務、產品或內容。

住房資源

- 

Homeless Prenatal Program
提供家庭支援和住房援助
- 

Coordinated Entry Access Points
向無家可歸者或即將在 14 日內失去住房者提供住房援助
- 

臨時住所
提供住所
- 

免預約中心和其他資源
多重服務免預約中心
- 

Hospitality House: Sixth Street 自助中心
多重服務免預約中心
- 

Tenderloin Self-Help Center
多重服務免預約中心

- 

Openhouse SF
- 

San Francisco Housing Authority
- 

The John Stewart Company
- 

**TNDC (Tenderloin Neighborhood
Development Center)**

San Francisco Health Plan 管理的每個計劃都有其特定的服務和資格規則。本手冊中描述的一些服務和商品並非適用於所有會員。



**San Francisco
Health PlanSM**