

# 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](https://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

|                  |    |
|------------------|----|
| 產前照護             | 4  |
| 葉酸               | 11 |
| 生產及分娩            | 12 |
| 親密伴侶暴力           | 14 |
| 獎勵               | 16 |
| SFHP Medi-Cal 福利 | 17 |
| 資源               | 18 |



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](https://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**

# 產前照護

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嬰兒。它可以降低嬰兒過早出生的風險，過早出生會導致嬰兒出現健康問題。

如果您年齡未滿 18 歲，您可於未經父母或監護人許可的情況下獲得某些服務。這些服務稱為未成年人自主服務。

在未得到父母或監護人許可的情況下，您可以獲得如下服務：

- 妊娠照護
- 家庭計劃和節育
- 遭受性侵犯後的護理，  
包括門診心理健康照護
- 墮胎服務

## 首次產前就診時會做甚麼

您的首次就診將比其他就診時間長。在此次就診期間，您的 PCP 將：

- 檢查您的生命體徵 (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 (維他命 B) 的事項
- 預約下次就診



## 懷孕期間的常規體檢

首次就診后，您的 PCP 可能希望您在懷孕的前 6 個月每 4 週到診一次。在最後 3 個月，他們可能會更頻繁為您看診。

務必按照 PCP 的建議接受所有健康檢查。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：

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

您可以提問任  
何問題

更多資訊請  
造訪 [sfhp.org](https://sfhp.org)  
或參閱您的  
SFHP 會員手冊。



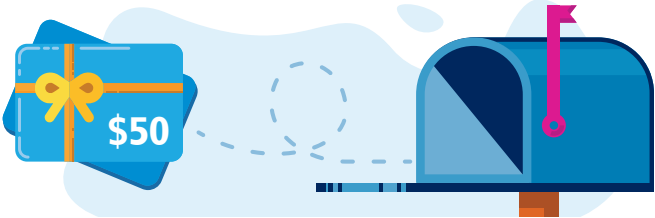
## 詢問您的 PCP 的問題示例

- 我應多久做一次常規體檢?
- 除常規就診外，我何時應該看醫生?
- 我需要接種哪種疫苗?
- 疫苗如何保護我的嬰兒?
- 為了健康懷孕，我應吃哪些食物?
- 有哪些食物我應該避免食用?
- 我應該增加多少體重?
- 如何獲得購買食物的幫助?
- 我是否需要產前維他命?
- 它們有什麼幫助?
- 懷孕期間應該避免哪些習慣?
- 我是否可以飲酒?
- 是否有安全限制?
- 我攝入喝咖啡因嗎?
- 懷孕期間我可以鍛鍊嗎?
- 哪些類型的運動是安全的?
- 我應避免哪些運動?
- 哪些非處方藥在懷孕期間可以安全服用?
- 我應避免服用哪些藥物?
- 懷孕期間服用藥物前是否需要諮詢醫生?
- 懷孕期間是否可以繼續服用現在的藥物?
- 我可以繼續工作多長時間?



## 在首次產前就診後獲得一張價值 \$50 的禮品卡

如果您認為您已懷孕，請盡快去看 PCP。首次產前就診後，您將自動透過郵寄收到一張 \$50 的禮品卡！要獲得禮品卡，您必須在孕前三個月（懷孕後的前 1-12 週）或加入 SFHP 後的前 42 天內就診。如需瞭解更多資訊，請造訪 [sfhp.org/zh/rewards](https://sfhp.org/zh/rewards)。



## 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)



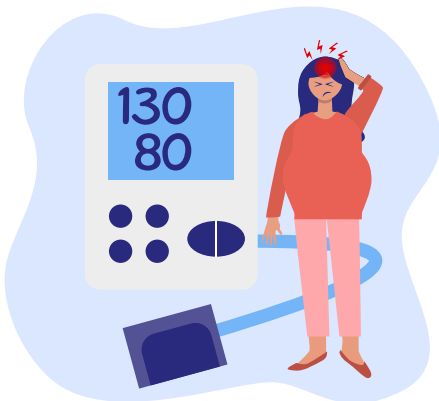
詢問您的 PCP 您是否可以有一個 CHW 來為您或您的家人提供支援。如果您是 Medi-Cal 會員，您可以免費有一個 CHW。如需瞭解更多資訊，請造訪 [sfhp.org/mc/benefits](https://sfhp.org/mc/benefits)。

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

很多人在懷孕期間會出現心理健康變化。當悲傷情緒持續 2 週或更長時間並影響您每天的正常行動時，您可能得了抑鬱症。在此期間感到沮喪是很常見且可以治癒的。

 您可以致電 Carelon Behavioral Health 瞭解更多資訊或進行預約，電話：  
**1(855) 371-8117** 或網址：**[carelonbehavioralhealth.com](https://carelonbehavioralhealth.com)**。



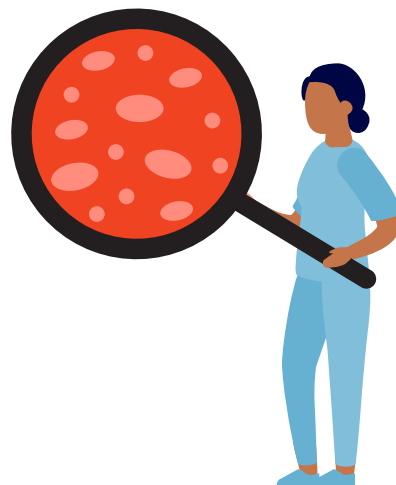
您的 PCP 將在每次就診檢查您的血壓。他們可能建議您在家量測血壓。您可透過 Medi-Cal 免費獲得家用血壓計。詢問您的 PCP 關於取得家用血壓計。

 如需瞭解更多資訊，請造訪 [health.gov/myhealthfinder/pregnancy](https://health.gov/myhealthfinder/pregnancy)。

作為常規產前照護的一部分，您的 PCP 會推薦所有人都需要的檢查。這些檢查提供有關您和嬰兒的重要資訊。

- B 組鏈球菌
- 乙型肝炎
- 愛滋病
- 風疹
- 性傳播感染 (STI)
- 梅毒
- 尿路感染 (UTI)
- 3 個月和 5 個月時的超聲波檢查

 如需瞭解更多資訊，請造訪 [cdc.gov/pregnancy](https://cdc.gov/pregnancy)。



## 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。

透過 Medi-Cal，您可以免費獲得血糖儀來測試血糖。詢問您的 PCP 有關獲取血糖儀事宜。有一些計劃可以幫助您改變飲食和控制血糖。



## 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。



在懷孕期間看牙醫是安全的。若您是 Medi-Cal 會員，您可以透過 Medi-Cal Dental (又稱為 Denti-Cal) 看牙醫。Medi-Cal Dental 承保如下成人牙科服務：



# 葉酸

葉酸是一種 B 族維他命 (又名維他命 B9)。懷孕前和懷孕期間體內有足夠的葉酸對於預防嬰兒大腦和脊椎的重大先天缺陷非常重要。孕婦每天需要 600 微克 (mcg) 的葉酸。

## 葉酸含量高的食物

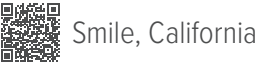
- 像菠菜這樣的深綠色葉菜
- 花生
- 柑橘類水果
- 漿果
- 黃豆和扁豆
- 葵花籽
- 肝臟
- 鱈梨

## 食物中的葉酸含量示例

| 食物            | 份量   | 含量      |
|---------------|------|---------|
| 強化早餐麥片 (添加葉酸) | 1 杯  | 100 mcg |
| 煮熟的菠菜         | ½ 杯  | 131 mcg |
| 生鱈梨           | ½ 杯  | 59 mcg  |
| 橙子            | 1 小個 | 29 mcg  |
| 煮蘆筍           | 4 根  | 89 mcg  |
| 煮熟的冷凍椰菜       | ½ 杯  | 52 mcg  |
| 精白大米 (添加葉酸)   | ½ 杯  | 90 mcg  |

詢問您的 PCP 瞭解您每天如何獲得足夠的葉酸，以及哪些食物適合您。  
造訪 [cdc.gov](https://cdc.gov) 瞭解有關葉酸的更多資訊。

## 來源



# 生產及分娩

正常妊娠期從您最後一次月經的第一天到嬰兒出生大約持續 40 週。這段時間分為孕早期、孕中期和孕晚期。

## 孕早期

從最後一次月經的第一天到第 13 周左右

## 孕中期

從第 14 週到第 27 週

## 孕晚期

從第 28 週直到分娩。在孕晚期末期，您的身體將開始出現分娩的跡象。生產及分娩是指嬰兒出生的過程。每個人的分娩過程通常會有所不同。初產婦的平均分娩時間為 12 到 24 小時。多次分娩的時間通常較短，持續 8 至 10 小時。

# 分娩的階段

分娩分為 3 個階段：生產、用力、嬰兒出生以及胎盤娩出。

## 第 1 產程

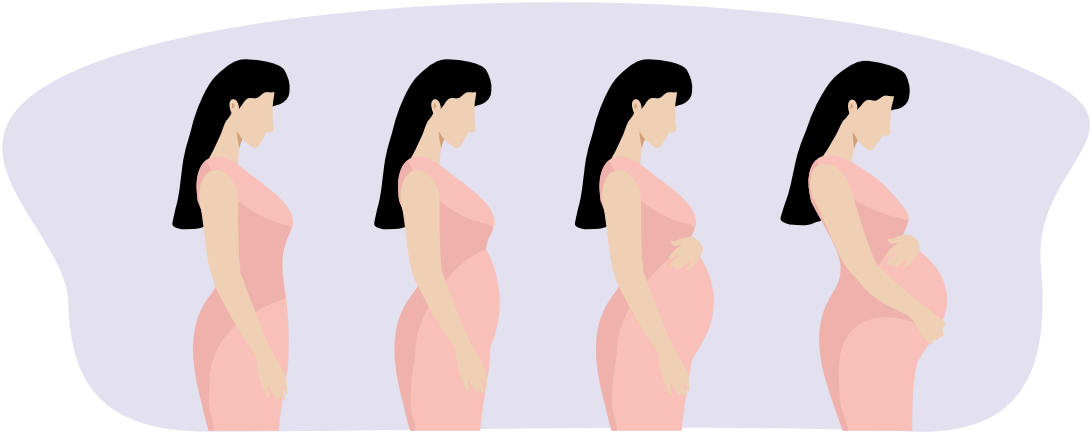
子宮肌肉開始收緊 (收縮)，然後放鬆。子宮收縮 (宮縮) 讓您知道生產要開始了。早期收縮通常持續時間少於 1 分鐘。活躍的宮縮會變得更加強烈，並持續約 1 分鐘。這時應該去醫院或分娩中心了。

## 第 2 產程

當宮頸是 10cm (4 英寸) 寬時生產開始

## 第 3 產程

這個階段發生在嬰兒出生之後。在胎盤娩出之前，您會持續出現宮縮。



# 剖腹產 (剖宮產)

剖腹產是透過在母親的腹部和子宮上切開一個切口來分娩嬰兒。通常被稱為剖宮產。有時為了母親和/或嬰兒的安全，需要進行剖腹產。

大多數情況下，醫生會因為分娩過程中出現問題而進行剖腹產，例如：

- 生產緩慢而艱難或停止

嬰兒有危險，例如心率過快或過慢
- 嬰兒胎位不正

嬰兒太大，不能通過陰道分娩

當醫生提前知道問題時，他們可能會計劃剖腹產。

如果出現以下情況，您可能計劃進行剖腹產：

- 臨近預產期時，嬰兒胎位不正
- 您有健康問題，可能會因分娩壓力而加重
- 您有感染，在陰道分娩時可能會傳染給嬰兒
- 您之前做過剖腹產，並且再次出現同樣的問題。或者您的醫生認為分娩可能會導致舊的剖腹產疤痕撕裂。

## 剖腹產的風險有哪些？

大多數產婦和嬰兒在剖腹產後表現良好。由於是外科手術，剖腹產比陰道分娩的風險更大。

其中一些風險包括：

- 感染
- 大量失血
- 產婦腿部或肺部出現血塊
- 產婦或嬰兒受傷
- 麻醉問題或與麻醉相關的問題，如過敏、嘔吐或劇烈頭痛
- 如果嬰兒在預產期前出生，會出現呼吸問題

如果您再次懷孕，剖腹產疤痕在分娩時撕裂的風險很小。您出現胎盤問題的風險也更高。

如果您對剖腹產有任何問題或疑慮，請與您的 PCP 交談



### 來源



Office on Women's Health: Labor and Delivery

# 親密伴侶暴力

最好在懷孕期間感到安全，以確保您有一個健康的嬰兒。親密伴侶暴力 (IPV) 對母親和嬰兒的健康都有巨大威脅。「親密伴侶」包括當前和過去的約會伴侶。可能包括身體暴力、性暴力、跟蹤以及精神或情緒傷害。

## 如果您在懷孕期間遭到伴侶的傷害或威脅，發生以下狀況的機率會增加：

- 流產、死胎或嬰兒過早出生
- 強迫性行為導致陰道感染
- 妊娠早期和中期陰道出血增多

## 暴力還會增加兒童出現以下狀況的風險：

|            |              |
|------------|--------------|
| 出生時體重太小    | 學走路、說話以及學習困難 |
| 哺乳或用奶瓶喂養困難 | 長期情緒創傷       |
| 發生睡覺障礙     | 身體或性虐待       |
| 比其他嬰兒更難安撫  | 在打鬥中受傷       |

## 您和應當感到安全。

您的醫療保健團隊可以協助您制定安全計劃並在您的社區獲得幫助。

若您對其中任何一個問題回答「是」，即是暴力，您的 PCP 可提供協助。

- ☐ 是 ☐ 否 您的伴侶是否曾讓您感到害怕？
- ☐ 是 ☐ 否 您的伴侶是否曾毆打您、傷害您或威脅您？
- ☐ 是 ☐ 否 您的伴侶是否曾強迫您進行性生活或在您不想做事的情況下強迫您做事？
- ☐ 是 ☐ 否 您的伴侶是否曾阻止您接觸您的家人朋友，或阻止您控制自己的錢財？



## 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                                                                                 |
|--------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>產前就診</b><br>頁碼 5 |  在孕初期內或加入 SFHP Medi-Cal 後 42 天內進行產前檢查               |    |
| <input type="checkbox"/> | <b>產後就診</b>         |  在分娩後 2-12 週內進行產後就診                                 |    |
| <input type="checkbox"/> | <b>健康兒童看診</b>       |  在孩子出生後 15 個月內在 同一個 PCP 處進行過 6 或更多健康兒童看診            |    |
| <input type="checkbox"/> | <b>兒童發育篩檢</b>       |  讓 0 個月至 36 個月 (3 歲) 的兒童 進行首次兒童發育篩檢               |  |
| <input type="checkbox"/> | <b>氟化物塗膜就診</b>      |  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](https://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
- 持照助產士 (CNM)
- 陪護照護
- 產前照護
- 生育中心服務
- 分娩及產後照護
- 健康教育
- 吸奶器及相關用品
- 胎兒遺傳疾病的診斷和諮詢
- 有執照的助產士 (LM)
- 母乳哺育教育和援助
- 新生兒照護服務

## 其他相關的承保照護

- [sfhp.org/teladoc](https://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](http://sfhp.org)。或致電 SFHP 客戶服務部：

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

## 重要資源

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



# 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



Openhouse SF



San Francisco Housing Authority



The John Stewart Company



TNDC (Tenderloin Neighborhood Development Center)



**San Francisco  
Health Plan<sup>SM</sup>**



**[sfhp.org](https://sfhp.org)**