

# 您的健康孕期

我們隨時為您和您寶寶的健康提供幫助



ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

尊敬的計畫成員：

在Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們是您孕期及產後的健康伴侶。我們編寫了本照護手冊，幫助您為健康孕期和健康寶寶做好準備。

謹祝身體健康

Alliance健康保險計畫

## 目錄

### 懷孕前

懷孕前該做什麼.....	4
戒除有害習慣.....	6

### 第一個妊娠期（第1週至第12週）..... 8

第一個妊娠期待辦事項清單.....	9
健康飲食和運動.....	11
懷孕、嬰兒與您的心理健康.....	15

### 第二個妊娠期（第13週至第28週）..... 17

第二個妊娠期待辦事項清單.....	19
分娩徵兆.....	21
母乳哺育.....	23

### 第三個妊娠期（第29週至第40週）..... 26

第三個妊娠期待辦事項清單.....	27
為您寶寶的安全做好準備.....	29
致準爸爸和伴侶們！.....	31

寶寶出生後的自我保健.....	33
-----------------	----

懷孕資源清單.....	35
-------------	----

## 在這本護理手冊中...

您將學習在孕期保持健康和安全的方方法。您照顧好自己，也有助於保持您寶寶的健康！

孕期持續約40週，從您上次正常經期的第一天算起。這些週分為三個階段，每個階段三個月。了解每三個月內發生的事情以及一些謹記事項，以便提前計劃並保持健康。



## 閱讀Dayna的故事以及她如何為第一個孩子做好準備：

當我發現我懷孕時，我非常興奮。我的醫生告訴我如何在頭三個月保持健康和舒適。她甚至鼓勵我報名參加女性、嬰兒和兒童 (Women, Infants, and Children, WIC) 計畫來獲得健康食品。她說我不應該錯過任何孕期檢查。

在我下次檢查時，我進行了超聲波檢查。我聽到了寶寶的心跳！我還參加了考試和測試。我了解到我可以在分娩前參觀醫院。他們甚至在那家醫院為準爸爸媽媽開設了課程！

在下次WIC門診時，我和我的伴侶與輔導員討論了母乳哺育的問題。實際上WIC和醫院都有母乳哺育專家、幫助專線和支援小組。我等不及要和我的新寶寶見面了！







## 懷孕前該做什麼

如果您正在嘗試懷孕或僅僅考慮要懷孕，現在就應該開始為懷孕做準備，越早越好。

孕前促進健康的最重要的5件事情是：

- 1 每天服用葉酸以預防先天缺陷。
- 2 停止吸煙、吸電子煙、飲酒以及使用非醫療原因服用的藥物。
- 3 務必讓您的任何健康問題，如哮喘或糖尿病，得到控制。
- 4 避免在工作場所或家中接觸有毒物質。遠離化學品和貓或嚙齒動物的糞便。

**5** 與您的醫生談論這些話題及更多內容：

- 您可能患有的任何健康問題
- 您服用的任何藥物
- 家族病史
- 如何達到並保持健康體重
- 吸煙、飲酒或藥物使用
- 壓力和其他感受
- 服用葉酸
- 工作場所或家庭中的有毒物質，如鉛
- 懷孕前應接種的疫苗（注射），例如百日咳和流感

### 您伴侶的角色：

- 一起計劃和決定懷孕。
- 篩檢和治療任何STD（性傳播疾病）。
- 男性伴侶可以改善他們的生殖健康。他們可以限制飲酒、戒煙和停止藥物使用、選擇健康食物並減輕壓力。他們還應該與他們的醫生討論自身健康狀況、家族病史以及任何服用的藥物。

## 戒除有害習慣

避免吸煙、飲酒和服用有害藥物，以確保您和您寶寶的安全。您可以獲得幫助來制定戒煙計畫。為時還不晚！

### 如果您吸煙

- 與您的醫生討論戒煙並制定計畫。您可以致電亞洲戒煙專線（舊稱加利福尼亞抽煙者熱線），免費電話：**1.800.838.8917**。
- 了解是什麼讓您想吸煙並學習避免這些誘因的方法。
- 列出您想吸煙時可以做的事情。
- 把您不買香煙省下來的錢存起來，給自己或寶寶買些特別的東西。
- 請勿使用電子煙。戒掉所有形式的尼古丁對您和寶寶都是最好的。
- 告訴朋友、家人和親人您計劃戒煙以及他們如何為您提供支援。



## 如果您飲酒

- 懷孕期間請遠離酒精。不存在所謂的安全飲酒量。
- 如果您需要戒酒方面的幫助，請諮詢您的醫生。您也可以撥打Alameda縣藥物濫用治療和轉介幫助熱線，免費電話：**1.844.682.7215**。
- 如果您的朋友讓您喝酒，告訴他們：「不用了，謝謝。我要為寶寶的健康著想！」您甚至還可以說飲酒會讓您感到不舒服 — 這是不喝酒的另一個絕佳理由。

## 如果您使用藥物

- 與您的醫生討論您使用的任何藥物或藥品，包括大麻。詢問醫生它們是否安全，以及您在孕期是否應該使用其他治療方法。
- 如果您需要更多幫助來停止服藥，您可以撥打Alameda縣藥物濫用治療和轉介幫助熱線，免費電話：**1.844.682.7215**。





# 第一個妊娠期（第1週至第12週）

恭喜您懷孕了！即便是剛剛開始，前12週內也會充滿了變化。

## 寶寶的成長

寶寶的主要器官和身體結構都開始形成。到第8週，您可以聽到寶寶的心跳。

到這一妊娠期末，您的寶寶就可以握拳了。您的寶寶約有3英寸長，近1盎司重。

## 您身體的變化

同時，您的身體也在發生變化。荷爾蒙、身體產生的化學物質，幾乎影響到您身體的每個部位。

您可能會出現：

- 便秘
- 對某些食物的渴望或厭惡
- 極度疲倦
- 情緒波動
- 柔軟、腫脹的乳房
- 胃部不適，伴有或未有嘔吐情況

您可能需要改變您的日常起居，例如早睡或少食多餐。隨著孕期的進展，大多數這些不適都會消失。您也可能根本不會感到任何不適！每次懷孕的反應都會不一樣。



## 第一個妊娠期待辦事項清單

### 醫療保健護理

- ❑ 為您的孕期護理選擇醫生或助產士。

如需選擇醫生或助產士，請致電：

Alliance計畫成員服務處  
服務時間為週一至週五，上午  
8點至下午5點  
電話號碼：**1.510.747.4567**  
免費電話：**1.877.932.2738**  
聽障及語障人士 (CRS/TTY)  
專線：**711/1.800.735.2929**

- ❑ 要求您的醫生為您聯繫助產士或導樂服務（無須支付費用）。
- ❑ 安排您的第一次孕檢。通常安排在第7週到第12週之間。
- ❑ 確保在使用任何藥物前都得到您的醫生或助產士的同意。
- ❑ 如果您對自己的感受或悲傷情緒感到不知所措，請告訴您的醫生。
- ❑ 參觀分娩醫院或中心。
- ❑ 安排一次牙科檢查。牙齒健康對您和您寶寶也很重要。



報名WIC（女性、嬰兒和兒童）計畫以獲得食物和教育方面的幫助。造訪[myfamily.wic.gov](http://myfamily.wic.gov)或致電免費電話：**1.800.852.5770**，尋找最近的WIC。

## 自我保健

- ❑ 戒除任何不安全的習慣，如吸煙、飲酒或吸毒。尋求您醫生的幫助。
- ❑ 對您的飲食做出健康的改變。多吃水果和蔬菜。
- ❑ 每天刷牙兩次，並使用牙線清潔牙齒。
- ❑ 每天服用產前維生素。
- ❑ 大量飲水。
- ❑ 如果您想繼續或開始日常鍛煉，請諮詢您的醫生。
- ❑ 在需要時放鬆並休息。
- ❑ 讓您的伴侶參與您的孕期起居並與其共度時光。
- ❑ 尋求周圍親友的支援。



## 提前計劃

- ❑ 檢查您的預算，對您的孕期和寶寶的花費作出規劃。
- ❑ 如果您在上班，請了解您工作場所的產假政策。您可能需要開始尋找托兒中心並登記加入候補名單。如果您需要幫助尋找資源，請致電**211**（提供口譯服務）

## 健康飲食和運動

選擇健康的食物並積極運動將有助於促進寶寶的成長並讓您在孕期保持健康。

### 找到您的健康飲食方式

選擇多種食物和飲料來建立自己的健康飲食方式。包括所有食物類別的食物：水果、蔬菜、穀物、乳製品和蛋白質食物。





## 做出健康的食物選擇

- 吃富含葉酸的食物，如強化穀物、豆類、豌豆、橙子、菠菜或其他深綠色多葉蔬菜。
- 食用的穀物中至少一半為全麥食物。
- 一餐中一半的食物是水果和蔬菜。
- 轉為食用低脂或脫脂牛奶、酸奶或奶酪。強化大豆飲料也很重要。
- 食用多種蛋白質食物，如扁豆、雞肉和魚。

利用營養成分標籤和成分列表來限制食用含鈉、飽和脂肪和添加糖較多的食物。喝水而不是含糖飲料。選擇植物油而不是黃油。

如果您想飲用含咖啡因的飲料並想服用維生素或草藥等補充劑，請諮詢您的醫生。

## 我可以吃哪些海鮮？

海鮮是健康飲食的一部分。海鮮中的Omega-3脂肪對您和您的寶寶都有益。三文魚、沙丁魚和鱒魚是Omega-3脂肪含量較高而汞含量較低的一些選擇。

- 每週吃8到12盎司的各種海鮮，並且選擇汞含量較低的海鮮。
- 食用所有類型的金槍魚，但每週將白金槍魚（長鰭金槍魚）的食用量限制在6盎司。
- 不要食用方頭魚、鯊魚、箭魚和鯖魚。它們的汞含量最高。
- 不要食用壽司或其他生魚。

## 每日食物清單

以下每日食物清單顯示在第二和第三個妊娠期的食物量略多，因為您的營養需求不斷變化。這是一個常規清單。您需要的食物可能會更多或更少。\*

食物類別	第一個妊娠期	第二和第三個妊娠期	1杯或1盎司是多少？
每日每個食物類別的攝入量。*			
<b>水果</b> 	2杯	2杯	1杯水果或100%果汁 ½杯乾果
<b>蔬菜</b> 	2½杯	3杯	1杯生或熟蔬菜 或100%果汁 2杯綠葉蔬菜
<b>穀類</b> 	6盎司	8盎司	1片麵包 1盎司即食麥片 ½杯煮熟的意大利面、米飯或麥片
<b>蛋白質食物</b> 	5½盎司	6½盎司	1盎司瘦肉、家禽或海鮮 ¼杯煮熟的豆類 ½盎司堅果或1湯匙花生醬 1個雞蛋
<b>乳製品</b> 	3杯	3杯	1杯牛奶 8盎司酸奶 1½盎司天然奶酪 2盎司加工奶酪

\*如果您的體重沒有增加或增加太慢，您可能需要增加每個食物類別中食物的攝入量。如果您的體重增加過快，您可能需要透過減少食用量或改變所吃食物的類型來降低體重。

獲得專門為您設計的食物計畫。造訪[www.myplate.gov/myplate-plan](http://www.myplate.gov/myplate-plan)。



### 我應該增加多少體重？

**應當增加的體重**取決於您剛懷孕時的體重。如果您的體重在健康範圍內，您應該增加25到35磅。詢問您的醫生，對您來說體重應增加多少合適。

**逐漸增加體重**。對於大多數人來說，這意味著在前3個月內總共增加1到4磅。從第4到第9個月，每個月增加2到4磅。

### 我需要多少運動量？

每週鍛鍊約150分鐘，除非您的醫生給您不同的建議。您可以嘗試快走、跳舞、園藝或游泳。最好分散在一週內進行。每週進行兩次鍛鍊肌肉力量的活動。

孕期可以鍛鍊，但要避免跌倒或受傷風險高的活動。第一個妊娠期之後，避免平躺。與您的醫生密切合作，找出最適合您的運動方法。

## 懷孕、嬰兒與您的心理健康

在孕期和產後第一年，出現情緒低落或焦慮非常常見。這些感受和想法可能會自行消失。有時，這些感受會加重並持續一段時間。但它們可以得到治療並在幫助下好轉。

### 您或您認識的人可能會：



改變進食或  
睡眠習慣



難以照顧自  
己或寶寶



極端的情緒波動



有憤怒、擔憂或  
悲傷的情緒。



對您之前喜愛的  
事物失去興趣



遲遲不散的  
苦惱想法

這些是圍產期情緒和焦慮症 (PMAD) 的一些徵兆。如果您也是這樣，請立即尋求幫助。無需忍受。向醫生徵求一些建議。一些人認為進行心理治療談談其問題會有所幫助。其他人會服用藥物。與您的醫生一起決定正確的治療方法。





如需尋找治療師，請致電：

Alliance計畫成員服務處

週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽障及語障人士 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

如果您現在就需要幫助，請致電免費電話：**1.833.852.6262**，聯繫全國孕產婦心理健康熱線獲得支援；或在緊急情況下致電**9-8-8**或造訪**988lifeline.org**。

## 第二個妊娠期（第13週至第28週）

您已經度過了第一個妊娠期！您已經了解了健康孕期的基本知識，並且可能開始感覺好一些了。許多人發現第二個妊娠期比第一個更容易，但仍有很多事情需要了解。

### 寶寶的成長

您的寶寶發育了更完整的骨骼，皮膚開始形成。您的寶寶可以用嘴做吸吮動作並開始移動。在20週時，您的寶寶可以聽到聲音和吞嚥。

到第二個妊娠期結束時，您的寶寶會有規律地睡覺和醒來。您的寶寶長約12英寸，重約1.5磅！

### 您身體的變化

您的身體會發生變化，您的腹部也會變大，以便為您的寶寶騰出發育空間。

您可能會出現：

- 身體疼痛
- 手部麻木或刺痛
- 臉上市膚出現深色斑塊
- 妊娠紋
- 腳踝、手指和面部腫脹





第二個妊娠期  
(第13週至第28週)

## 如出現以下情況，請致電您的醫生或助產士：

- 您出現臨產徵兆。
- 您感到噁心、食慾不振、嘔吐、黃疸（皮膚或眼睛發黃）或疲勞並伴有瘙癢。這些可能是肝臟問題的徵兆。
- 您會注意到突然或極度腫脹，或者您的體重迅速增加。這可能是先兆子癇（妊娠高血壓）的徵兆。

如果您無法聯繫到您的醫生或助產士，請致電：

護士諮詢專線（免費電話）

Medi-Cal計畫成員：**1.888.433.1876**

Group Care會員：**1.855.383.7873**

## 第二個妊娠期待辦事項清單

### 醫療保健護理

- ❑ 繼續進行孕期檢查。
- ❑ 與您的醫生或助產士討論您的分娩計畫。詢問醫生您在緩解疼痛、分娩和產後方面的選擇。
- ❑ 了解分娩的徵兆，因為有時它會提前發生。
- ❑ 決定您是否想在20週孕檢時得知寶寶的性別。
- ❑ 如果您對自己的感受或悲傷情緒感到不知所措，請告訴您的醫生。
- ❑ 決定您希望在哪裡生下寶寶。
- ❑ 報名參加懷孕、分娩、母乳哺育和嬰兒護理課程。詢問您的分娩醫院或致電Alliance健康保險計畫，電話號碼：**1.510.747.4577**。
- ❑ 如果您還沒有看過牙醫，請安排一次檢查。
- ❑ 為您的寶寶選擇一名兒科醫生（為兒童看病的醫生）或是家庭醫生。  
造訪[alamedaalliance.org/help/find-a-doctor](http://alamedaalliance.org/help/find-a-doctor)或致電：

Alliance計畫成員服務處

週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽障及語障人士 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**



## 自我保健

- ❑ 從第一個妊娠期開始繼續進行自我保健。
- ❑ 找到適合您預算的孕婦裝。
- ❑ 繼續係好安全帶，即使您的肚子越來越大。

## 提前計劃

- ❑ 繼續或開始制定您的嬰兒預算。在寶寶到來之前開始準備您需要的東西。
- ❑ 決定您的寶寶睡覺的地方並開始佈置空間。
- ❑ 想一想寶寶的名字。

## 返回職場

- ❑ 如果您在工作，請與您的工作單位討論產假選項和您重返工作崗位的計畫。如需了解更多資訊，請造訪 [legallaidatwork.org/wf](http://legallaidatwork.org/wf) (英文、西班牙文、中文)。
- ❑ 繼續或開始計劃托兒服務。
- ❑ 向您的工作單位和托兒服務提供者諮詢有關母乳哺育和吸奶的問題。





## 分娩徵兆

分娩通常發生在37至42週之間，但會有提前分娩的情況，稱為早產或未足月產。大多數情況下，等到至少39週後生產最有利於健康。在孕期最後幾週，肺、大腦和肝臟仍在發育。

**懷孕時應注意分娩徵兆**，並立即告訴您的醫生或助產士。

**如果早產**，他們可以檢查您是否真的要分娩，並可以為您提供治療以幫助停止分娩或改善您寶寶出生前的健康狀況。在早產的人中，只有大約十分之一的人會在一週內分娩。

## 真性陣痛對比假性陣痛

大多數人在真性陣痛之前都經歷過假性（或假）陣痛。應當學會如何分辨真性陣痛和假性陣痛。

真性陣痛的徵兆包括：

- 宮縮越來越強，尤其是在您走動的時候。您的整個肚子和下背部都有感受。
- 宮縮越來越規律、緊湊。每5至10分鐘發生一次。
- 陰道有液體或血液流出。
- 您的羊水可能會破裂。可能會緩緩滴出或突然湧出，像是排尿一樣！
- 下背部的疼痛或壓力，或是背痛的突然變化。
- 感覺像是寶寶正在往下壓。
- 類似經痛的痙攣，伴有或不伴有腹瀉。

假性陣痛的徵兆包括：

- 宮縮不規律、不緊湊。
- 若您變換姿勢，宮縮會消失。
- 宮縮的大部分感受會在您肚子的前側。

如果您出現陣痛徵兆：

- 左側臥休息一小時。
- 喝2至3杯水或果汁。

如果一個小時後這些宮縮並未消失，立即致電您的醫生或助產士。他們將會告訴您該做些什麼。



## 母乳哺育

### 母乳：完美的食物

母乳是一種神奇的食物。它是訂製的，可以幫助您的寶寶長得強壯健康。它甚至會應您寶寶需求的變化而改變！由於它是為您寶寶訂製的，便很容易消化。

母乳哺育（亦稱為哺乳）有助於您和寶寶保持健康。醫生建議在嬰兒出生後6個月內只餵母乳，然後餵母乳加食物，直到2歲或更長時間。幾乎所有人都可以母乳哺育。

如果您無法或者因為任何原因不選擇母乳哺育，則嬰兒奶粉可以提供寶寶需要的所有營養。如果您希望對此有所了解，請與服務提供者溝通，了解為寶寶餵母乳的方法。



## 哺乳、哺乳、哺乳

您哺乳得越多，您會產生更多母乳。新生兒每天至少要餵母乳10次。在您寶寶出生後，盡快哺乳。最初幾天，您會產生厚厚的、奶黃色母乳，稱為初乳。其中充滿了抗體，可以幫助您寶寶防止生病（母乳哺育專家稱之為「黃金液體」！）。那是在您產生母乳前，嬰兒需要的所有東西。

## 尋找母乳哺育協助

在世界各地，人們都是從有經驗的人處學習如何哺乳。在美國，可能不會總有家人或朋友在身邊幫助我們。值得慶幸的是，我們有母乳哺育專家或哺乳顧問！他們都是專業人士，都接受了幫助母乳哺育的訓練。

如果您在生產醫院，母乳哺育專家將幫助您學習如何放置您的寶寶，並且讓寶寶正確獲得餵食。出院後，您可以透過WIC

（女性、嬰兒和兒童）計畫獲得母乳哺育幫助。造訪[myfamily.wic.ca.gov](http://myfamily.wic.ca.gov)或致電免費電話：**1.800.852.5770**，尋找最近的WIC辦公室。

透過上課或加入支援小組來了解母乳哺育。如需獲得幫助，請致電Alliance健康保險計畫，電話：**1.510.747.4577** 或造訪「Breastfeeding」（母乳哺育），網址：[alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://alamedaalliance.org/live-healthy-library)。





## 返回工作崗位或上學

您可以為重返工作崗位或上學時的母乳哺育做準備。

- 了解您母乳哺育或吸奶的權利。討論您的日程安排以及您可以在哪里吸奶。如需了解更多資訊，請造訪[legalaidatwork.org/wf](http://legalaidatwork.org/wf)（英文、西班牙文、中文）。
- 探索您的托兒服務選擇。詢問您是否可以在托兒所進行母乳哺育或為您的寶寶餵食吸出的母乳。
- 如果您需要吸奶器，請讓您的醫生向Alliance索取。
- 在您的乳汁供應穩定後，以及您必須返回工作崗位或上學前幾天或幾週便開始吸奶。您可以將吸出母乳冷凍以備後用。
- 幫助您的寶寶適應從其他人拿著奶瓶或杯子中喝奶。至少等到出生一個月後，再給嬰兒用奶瓶餵奶。您的寶寶可能會在3或4個月大時用杯子喝奶。



## 第三個妊娠期 (第29週至第40週)

您快要分娩了！準備好倒計時，幾周後與您的新寶寶見面吧。

### 寶寶的成長

在過去的幾個月裡，您的寶寶正在快速成長和增加體重。您還會感覺到寶寶更多地胎動。當您臨近預產期時，您的寶寶可能會頭部向下轉動，準備出生。出生時，您寶寶可能重6至9磅，身長19至21英寸。

### 您身體的變化

您的寶寶越來越大，對您的器官施加的壓力也越來越大。相同於第二個妊娠期的一些變化仍在繼續。

您可能會出現：

- 尿頻
- 胃灼熱
- 痔瘡（肛門周圍靜脈腫脹）
- 腳踝、手指和面部腫脹
- 乳房柔軟，可能會滲出水樣的初乳
- 呼吸困難

### 如出現以下情況，請致電您的醫生或助產士：

- 您會注意到突然或極度腫脹，或者您的體重迅速增加。這可能是先兆子癇（妊娠高血壓）的徵兆。
- 您出現臨產徵兆。

如果您無法聯繫到您的醫生或助產士，請致電：

護士諮詢專線（免費電話）

Medi-Cal計畫成員：**1.888.433.1876**

Group Care會員：**1.855.383.7873**



## 第三個妊娠期待辦事項清單

### 醫療保健護理

- 繼續進行孕期檢查。
- 確保您在27至36週之間接種Tdap疫苗，以保護您的寶寶免受百日咳（咳疫）的侵害。
- 詢問您的醫生或助產士胎動的次數。
- 如果您對自己的感受或悲傷情緒感到不知所措，請告訴您的醫生。
- 與醫生溝通孕期結束後應該使用哪種避孕方式以及開始使用的時間。
- 報名參加懷孕、分娩、母乳哺育和嬰兒護理課程。詢問您的分娩醫院或致電Alliance健康保險計畫，電話號碼：**1.510.747.4577**。
- 在分娩前參觀您的分娩醫院或中心，這樣您就知道該去哪里和在哪裡停車。
- 如果您還沒有看過牙醫，請安排一次檢查。Medi-Cal計畫成員可以在寶寶出生的12個月內使用牙科保險福利。

### 自我保健

- 繼續先前各妊娠期的自我保健。
- 烹製或購買可以存放在冰箱中以備日後食用的餐食。

## 提前計劃

- ❑ 為自己打包衣服和個人物品，並為您的寶寶準備一套新生兒服裝。
- ❑ 攜帶含有照片的身份證件。如果您已經寫好了分娩計畫，也請帶上幾份副本。
- ❑ 準備一個嬰兒汽車安全座椅並將其安裝在您的車上。如果您需要幫助，請前往汽車安全座椅診所。若要查找一個您附近的診所，請聯繫Alliance健康保險計畫，電話：**1.510.747.4577**。如果您將乘車離開醫院，則必須要有安全座椅才能將寶寶帶回家！
- ❑ 為您的其他孩子和寵物在您分娩期間的生活制定計畫。
- ❑ 繼續為您的寶寶準備任何必需物品，並把您的家佈置好，為您的新生兒的到來做好準備。
- ❑ 如果您工作，請準備好休假。



## 為您寶寶的安全做好準備



### 汽車

您的寶寶應該坐在後座的汽車安全座椅上，座椅應面向車尾。請確保汽車安全座椅安裝正確。

如需汽車安全座椅的資源，請聯絡Alliance健康保險計畫，電話號碼：**1.510.747.4577**。

### 安全睡眠和窒息

將寶寶的嬰兒床和其他家具放置在遠離窗戶和百葉窗的地方。對您的寶寶來說，沒有任何觸手可及的繩子或繩索的地方更加安全。您的嬰兒床所需要的全部物品就是一張牢固的床墊和適配的床墊套。移走毯子和玩具。寶寶睡覺時，始終讓其保持仰臥姿勢。記住安全睡眠的「ABC」原則：寶寶應該保持**仰臥 (Backs)** 姿勢**獨自 (Alone)** 睡在**嬰兒床 (Crib)** 上。

切勿將小物體或塑料包裝紙和袋子放在寶寶夠得到的地方，防止他們將其放進嘴裡。

若要了解嬰兒心肺復甦術 (Cardiopulmonary Resuscitation, CPR) 課程，請致電Alliance健康保險計畫，電話：**1.510.747.4577**。



### 跌倒

不要讓您的寶寶獨自在尿布桌、床、沙發或椅子上。當您無法抱著他或她時，把您的寶寶放在一個安全的地方，比如嬰兒床或遊戲圍欄中。



## 燙傷

將熱水器設定為120°F，以避免被熱水燙傷。切勿在抱著嬰兒的同時拿著熱的液體。

確保您家中的每一樓層和所有睡眠區域都裝有正常運轉的煙霧警報器，和一氧化碳警報器。經常測試警報以確保它們正常工作。



## 千萬不要搖晃嬰兒

當寶寶不停哭泣時，切勿搖晃寶寶。哭是嬰兒表達需求的方式。例如，您的寶寶可能會在飢餓、太熱或太冷或需要換尿布時哭泣。

嘗試透過觀察寶寶可能需要什麼來**安撫他們**，例如換尿布或餵奶。揉搓寶寶的肚子或背部，讓寶寶靠在裸露的皮膚上。輕輕搖晃寶寶，在寶寶耳邊唱歌或說「噓」。

如果您覺得自己正在生氣並且可能會失去控制，請**休息一下**。將寶寶放在安全的地方，離開房間，讓寶寶獨自哭泣約10至15分鐘。

深呼吸並數到10。向其他人尋求支援。如果您的寶寶一直哭鬧，請致電您寶寶的醫生。

**如需更多支援**，請撥打Family Paths育兒壓力幫助專線，免費電話：**1.800.829.3777**（提供口譯服務）。





## 致準爸爸和伴侶們！

在孕期和產後，爸爸和伴侶在為寶寶做好準備和照顧懷孕的伴侶方面扮演著重要的角色。

### 在您的寶寶降生之前

- 與您的伴侶一起參加孕檢和課程。
- 幫忙分擔家事。如果您們有其他孩子，主動幫忙照顧他們。
- 詢問您可以如何為對方的自我保健提供支援。提醒您的伴侶吃健康的食物，每天一起散步。

## 在醫院

- 給與鼓勵。聊聊寶寶的話題並在寶寶的頭冒出來時告訴對方。
- 幫助伴侶放鬆。如果您們參加過分娩課程，這時候便可以實踐所學到的所有技巧了。
- 讓伴侶始終感到舒適。如果有需要，可以呼叫醫務人員。

## 您們的寶寶出生了!接下來呢?

- 將寶寶抱在您的胸前，肌膚相貼。
- 跟寶寶說話、閱讀和唱歌。
- 幫寶寶按摩和沐浴。
- 幫寶寶換尿布。
- 詢問伴侶，您可以為對方做些什麼。
- 不要忘記照顧好自己。
- 向家人或朋友尋求幫助。
- 前往醫生診所進行健康兒童看診。

如需尋求新父母支援，例如研討會和團體，請聯繫Alliance健康保險計畫，電話：**1.510.747.4577**。

## 支持母乳哺育

- 在離開醫院之前，請讓母乳哺育專家向您展示寶寶銜乳和餵奶的正確方式。
- 觀察寶寶是否有飢餓的早期跡象，例如吮吸拳頭或咂嘴。為寶寶餵奶。
- 幫忙準備食物與一杯水。
- 幫助尋求母乳哺育支援（如果需要的話）。

若要獲取幫助，請致電您的醫生、WIC辦公室、或Alliance健康保險計畫，電話：**1.510.747.4577**。

## 寶寶出生後的自我保健



雖然新生寶寶會佔用您大量的時間和精力，但新媽媽在產後和母乳哺育時也必須特別注意自己的身體。當您照顧好自己時，您才能最好地照顧寶寶並享受與寶寶共處的時光。

### 好好休息

生完寶寶後在家的頭幾天是休息和了解寶寶的大好時機。您可能會發現您所能做的就是吃飯、睡覺和照顧寶寶。這完全沒有問題。從回到家的第一天起，就要學會調整自己的節奏。嘗試在寶寶小睡時躺下或小睡。不要嘗試在家裡做太多家務。讓他人來幫助您，不要擔心在清潔、洗衣、用餐或照顧嬰兒方面尋求幫助。

## 您身體的變化

寶寶出生後，您的身體將開始康復。

- 您的陰道有血性分泌物是正常的，這種分泌物起初很多，但會變少，幾週後就會消失。
- 您的腿和腳也可能會腫脹。您可以透過盡可能抬高雙腳來減輕腫脹。
- 您可能感到便秘。嘗試大量飲水，多吃新鮮水果和蔬菜。
- 類似經痛的痙攣很常見，尤其是在母乳哺育時。這是您的身體從產後恢復的一種方式。
- 當第一次分泌乳汁時，您可能感到乳房脹滿、柔軟或不適。如果您有疑慮，請諮詢您的醫生或母乳哺育專家。
- 在接下來的幾週內，請遵照您醫生的指示進行活動，例如爬樓梯或步行。

### 請不要忘記安排您的產後檢查！

您的醫生會在產後3週內檢查您的恢復情況，然後會在產後12週內進行更長的產後檢查。

您可以詢問醫生以下內容：

- 恢復正常活動
- 幫助您恢復健康體重的飲食和健身計畫
- 避孕
- 您的感受或可能出現的傷感情緒
- 您可能有的疑慮或不適
- 您對分娩、母乳哺育和康復的其他問題



## 懷孕資源清單

帶有 (\*) 的資源可每週7天，每天24小時提供。  
為所有電話號碼提供語言口譯服務。

### ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH

Alliance計畫成員服務處

電話：1.510.747.4567

免費電話：1.877.932.2738

聽障及語障人士 (CRS/TTY) 請撥  
打：711/1.800.735.2929

網址：[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

尋求以下方面的幫助：

- 尋找醫生
- 獲得口譯員
- 心理或行為健康服務
- 回答您有關健康保險計畫的問題
- 獲得醫療保健和社區服務方面的支持

Alliance健康保險計畫

電話：1.510.747.4577

網址：[www.alamedaalliance.org/  
live-healthy](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy)

詢問我們有關懷孕、母乳哺育和育兒  
的課程和計畫。

護士諮詢專線\*

免費電話：1.888.433.1876  
(Medi-Cal計畫成員)

免費電話：1.855.383.7873  
(Group Care會員)

### 牙科護理

*Alliance Medi-Cal*：

Medi-Cal牙科

免費電話：1.800.322.6384

Alameda縣牙科健康辦公室

電話號碼：1.510.208.5910

[dental.acphd.org](http://dental.acphd.org)

尋找Alameda縣中接受

Medi-Cal計畫的牙醫。

*Alliance Group Care*：

Alameda縣居家支持

服務主管公共機構

電話號碼：1.510.577.3552

## 通則

Alameda縣2-1-1\*

免費電話：**211**

查找食物、住房等需求的資源。

Alameda縣家庭健康熱線

免費電話：**1.888.604.4636**

獲得醫療保健和支援服務的轉介。

## 懷孕

WIC（女性，嬰兒和兒童）

免費電話：**1.800.852.5770**

網址：**myfamily.wic.ca.gov**

為懷孕或剛懷孕婦女、嬰兒和5歲以下兒童提供教育和營養資源。

## 母乳哺育

Alameda縣母乳哺育

網址：**acbreastfeeds.org**

了解母乳哺育支援。

## 育兒

Family Paths育兒壓力幫助專線\*

免費電話：**1.800.829.3777**

## 危機支援

全國孕產婦心理健康熱線\*

免費電話：**1.833.852.6262**

隨時致電，尋求有關孕前、孕期與孕後的相關支援。

988自殺與危機救生專線\*

電話號碼：**988**

**988lifeline.org**

如果您遇到危機，請隨時致電救生專線或進行線上溝通。

## 吸煙和物質使用

Alameda縣物質使用治療和轉介幫助專線\*

免費電話：**1.844.682.7215**

亞洲戒煙專線

免費電話：**1.800.838.8917**

**www.asiansmokersquitline.org**

獲得幫助，制定戒煙計畫。

## 工作權利

工作場所的法律援助

**legallaidatwork.org/wf**

（英文、西班牙文、中文）

查找工作場所中關於家庭權利的資源。

# 您的健康 孕期 日誌

請使用此部分記錄您的進展以及  
您想諮詢醫生的任何問題。









“人們會忘記您說過的話。人們會忘記  
您做過的事。但人們永遠不會忘記  
**您給他們帶來的感受。**”

– Maya Angelou





**您是否需要更多幫助？**請致電Alliance健康保險計畫  
週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4577** • 免費電話：**1.855.891.9169**

聽障及語障人士 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

**[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)**