

CareBaby

孕期健康、宝宝快乐与 产后身心舒适轻松指南



关于本指南

本指南所谈及的是 CareOregon，但 CareOregon 在州内各地设有不同分部。各分部均为 Oregon Health Plan 的一部分。其中包括 CareOregon、HealthShare、Columbia Pacific CCO 及 Jackson Care Connect。在本指南中，除非另有说明，否则所提及的“CareOregon”一词均指代上述所有相关分部。

联系客户服务部

CareOregon

办公时间：周一至周五，上午 8 点至下午 5 点

致电：503-416-4100 或免费电话 800-224-4840，TTY：711

向我们发送安全消息：careoregon.org/portal

HealthShare of Oregon

办公时间：周一至周五，上午 8 点至下午 5 点

致电：503-416-8090 或 888-519-3845，TTY：711

向我们发送消息：info@healthshareoregon.org

Columbia Pacific CCO

办公时间：周一至周五，上午 8 点至下午 5 点

致电：503-488-2822 或 855-722-8206，TTY：711

向我们发送安全消息：colpachealth.org/members/member-portal

Jackson Care Connect

办公时间：周一至周五，上午 8 点至下午 5 点

致电：541-500-0567 或免费电话 855-722-8208，TTY：711

向我们发送安全消息：jacksoncareconnect.org/members/member-portal

如需获取其他实用信息，请访问我们的网站：

careoregon.org/carebaby

有疑问吗？

如有关于您或孩子的健康问题：请致电您的诊所或咨询医疗服务提供者。

如有关于福利与服务的疑问，请致电 CareOregon 客户服务部。

目录

我怀孕了！现在该怎么办？	5
Oregon Health Plan (OHP) 孕妇福利.....	7
宝宝出生后的护理（产后护理）	17
关于新生儿的一切！	21



如果您在就诊或致电医疗服务提供者办公室时需要口译服务，您有权依法免费获得此项服务。客户服务部会提供口译服务。**欢迎随时咨询，我们将竭诚为您服务。**

您可获得以其他语言、大字体、盲文或您喜欢的格式提供的该文件。您还有权获得由口译员提供的翻译协助。您可以从经认证或合格的医疗保健口译员那里获得帮助。这项帮助是免费的。请致电 800-224-4840，听障或语言障碍人士请拨打 TTY 711 进行咨询，或告知您的服务提供方。我们接受中继呼叫。



您的家庭即将迎来新成员！

迎接新生命的到来，是令人兴奋的时刻。但这同时也可能让人感到有些紧张，而且有许多事情需要考虑。希望本指南能帮助您和宝宝保持健康与快乐。

以下为本指南包含的内容：

- **实用服务（福利）。** 您可获得贴心协助，如就医、看牙科或心理咨询时的交通接送。您还可能享有额外福利，例如配镜和牙科护理。
- **须知事项及时间规划。** 我们将分享预约时间规划、承保的服务范围，以及有疑问时的求助方式。
- **宝宝出生后的护理。** 我们将说明如何确保宝宝享有医疗保障，以及如何运用相关福利。

我们会协助您充分了解健康计划所提供的所有福利。如果您有任何疑问，我们随时乐意为您解答。

CareOregon 将全程陪伴在您左右。

祝一切安好，
CareBaby 团队



通知 Oregon Health Plan (OHP) 您已怀孕

一旦确认怀孕，请立即通知 Oregon Health Plan (OHP)。您可以通过电话、在线或电子邮件方式与他们联系。

OHP 将承保您怀孕期间的护理费用，以及宝宝出生后一年的相关医疗支出。您可能还能享有额外福利。

以下为正确做法：

1.联系 OHP。您可通过三种方式联系我们：

- **电话方式：**致电 OHP 免费热线 800-699-9075。选择“Report a change in your information（报告信息变更）”或“Apply for Oregon Health Plan Benefits（申请 Oregon Health Plan 福利）。”
- **在线方式：**登录或建立 Oregon eligibility (ONE) 账户：
one.oregon.gov
- **电子邮件方式：**发送电子邮件至
OHP.PregnancyRequests@odhsos.oregon.gov
邮件主题请注明：“Pregnancy status change（怀孕状态变更）”邮件正文中需包含：
 - 您的全名
 - 会员 ID 号
 - 邮件地址
 - 电话号码

2.预约

请致电您的诊所，告知您已怀孕或可能怀孕。
及早接受护理有助于维持您和宝宝的健康。



是否需要协助寻找医生（也称为初级保健提供者或 PCP）？

我们的客户服务团队可协助您寻找合适的医生并预约。您也可亲临我们的活动现场，与工作人员面对面交谈。

如要查找波特兰地区活动的日期和地点，请访问：

careoregon.org/outreach

如何利用本指南

在告知 Oregon Health Plan (OHP) 您怀孕后，将可获得额外的免费福利，以协助您保持健康。希望您能善用这些资源，为您提供这些资源旨在支持您和宝宝的健康！



本指南将帮助您：

- 了解孕期必知事项
- 了解宝宝出生后的护理
- 了解您享有的福利及福利使用方式



如要了解 CareOregon 如何支持您度过孕期的更多信息，请查看：

links.careoregon.org/pregnancy-support

孕期须知

我应多久做一次孕检？

大多数孕周约为 40 周，即九个月左右。孕期被划分为三个时期：



孕早期

0 至 13 周



孕中期

14 至 27 周



孕晚期

28 至 40 周

如果您身体健康且怀孕风险较低，通常前期需每月看一次医生。随着预产期临近，您需要更增加孕检次数，直到宝宝出生为止。

如果您有高血压或糖尿病等病症，孕检时间表可能会有所不同。此外，医疗服务提供者可能会根据您的个人情况调整孕检时间表。

在宝宝出生后，我需要多久看一次医生？

在宝宝出生后，您应在 6 周内去看医生。如果您愿意，您经常看诊的医生 (PCP) 也可在宝宝出生后继续照顾您。

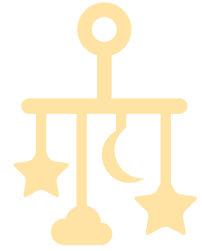
无论如何，您都应在产后第一年内去看您的 PCP。

您的孕检时间表可能会因健康状况而有所不同。

孕期护理与医生类型

作为 CareOregon 会员，您接受的医疗服务将获得承保：

- 孕期
- 产后
- 在宝宝出生后至少 12 个月内



谁来为您提供医疗护理？

在怀孕初期，您可能会前往初级保健提供者 (PCP) 处看诊。此为平时为您做健康检查的医疗服务提供者。

PCP 可能是：

- 执业护士
- 医师助理
- 医生 (MD) 或骨科医生 (DO)

PCP 可协助您决定何时开始前往孕产护理提供者（专门负责孕检和分娩的医生或护士）处进行检查。

孕产护理提供者类型

以下是可能为您提供服务的四种孕产护理提供者：

- **认证护理助产士 (CNM)：** 经过专业培训、专注于孕产护理并协助分娩的护理人员。
- **社区助产士 (CPM 或 LDM)：** 在分娩中心或家庭提供接生协助的助产士。
- **家庭医生 (MD)：** 为您全家提供医疗护理的医生。他们可以接生，也能在产后照顾您和宝宝。



- **产科医生/妇科医生 (OB/GYN):** 专门从事孕产方面的医生。

这些专业人员都接受过训练，能在孕期为您提供协助。我们称其为**孕产护理提供者**。

即使您目前由孕产护理提供者提供护理，在孕期及产后定期前往**初级保健提供者 (PCP)** 处看诊依然非常重要。PCP 会协助您解决所有其他健康需求。

您可在何处分娩

CareOregon 会承保在**网络内医院**及**合作分娩中心**的生产费用。

如果您想在家分娩，Oregon Health Plan (OHP) 可能会予以承保，但前提是您属于低风险妊娠且符合特定规定。怀孕初期可致电 OHP 以获取更多信息：800-273-0557（免费电话）

请向您的孕产护理提供者确认其执业的医疗机构。



无论您在何处分娩，**CareOregon** 都将在您孕期及产后提供协助。

什么是助产士？

助产士是经过专业训练的分娩陪伴者，能在您怀孕、分娩及产后提供支持。助产士并非医生或护士，而是一种传统的健康护理工作。助产士可以与您的孕产护理提供者合作，提供以下支持：

- 情感支持
- 身体舒适护理
- 实用信息

助产士能让您的分娩过程更健康，并缓解紧张情绪。

如果您的助产士持有认证并列于俄勒冈州注册名单上，CareOregon 将承保其服务费用。

如需查找经认证的助产士，请访问：

link.careoregon.org/thw-registry

了解更多详情：ordoulas.org

其他传统的健康护理工作 (THW)

传统的健康护理人员是与受助者拥有相似生活与文化经验的人。他们可让您更易获得所需的护理与服务，以维持健康。

他们可帮助您：

- 当您在医疗体系中就医时为您引路
- 了解您的健康福利
- 寻找社区资源
- 与医生及其他医疗服务提供者建立联系。

如需查找 THW，请访问：link.careoregon.org/thw-registry



孕期牙科护理

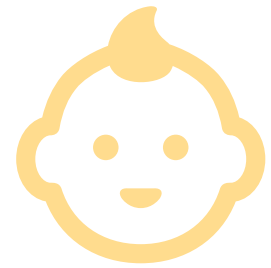
孕期务必要特别注重牙齿和牙龈的护理！荷尔蒙变化可能会影响到您的牙龈，而牙齿问题不予治疗，也可能影响宝宝的健康。

孕期看牙医并无不妥。OHP 会为孕妇承保额外的牙科护理费用，包括额外的专业洗牙和某些牙冠治疗。

牙科护理可帮助您：

- 预防或治疗蛀牙与牙龈问题
- 在孕期保持健康
- 拥有健康的宝宝

需要寻找牙医？查看**会员 ID 卡**。致电
“Dental Health Plan（牙科健康计划）”
下方的电话，并告知您已怀孕。他们会
尽快为孕妇安排就诊。



孕期眼科护理

您的视力在孕期可能会发生变化。在怀孕期间，您可能会感到眼睛干涩、隐形眼镜配戴不适，或出现视物模糊的情况。这些变化通常在分娩后会消失，但有些时候可能是健康问题的征兆——因此建议您接受**眼科检查**。

在您怀孕期间，OHP 可提供额外的视力保健服务，包括眼科检查和配镜。



请致电 NationsBenefits: 877-492-5560, 或访问
careoregon.nationsbenefits.com

告知对方您已怀孕。并准备好:

- 社会保障号
- 会员 ID 卡

需要交通接送?

如果您需要协助前往就医、看牙科或心理健康预约就诊, CareOregon 与交通服务公司可为您提供帮助。您或许可以获得:

- 油费补助
- 打折的巴士或火车票
- 赴诊的交通接送服务

您可使用的交通服务公司取决于您参保的 CareOregon 计划。请至少在预约日前两天联系交通服务公司:

CareOregon/HealthShare of Oregon

Ride to Care: 503-416-3955 或免费电话 855-321-4899 (TTY 711)
电话服务 24 小时全天候开放。

Columbia Pacific CCO

NW Rides: 503-861-0657 或 888-793-0439 (TTY: 711)
周一至周五, 上午 8 点至下午 5 点

Jackson Care Connect

TransLink: 541-842-2060 或 888-518-8160 (TTY: 711)
周一至周五, 上午 7 点至下午 5 点



药物与产前维生素

请与您的 PCP 或孕产护理提供者讨论您正在服用的任何药物、维生素或补充剂。他们会协助您确认可安全服用的药物，并协助续领药物或进行所需的调整。

产前（孕期）维生素

孕产护理提供者可为您开立产前维生素的处方，这些维生素有助于宝宝强健成长并降低先天缺陷的风险。这些维生素通常包含：

- 叶酸
- 铁
- 钙
- 维生素 D

OHP 可凭处方免费承保多种产前维生素。您可从网络内药房领取这些维生素。请在宝宝出生后持续补充维生素至少六个月，如果为母乳喂养则建议延长使用时间。

疫苗

请咨询医疗服务提供者，了解何时接种正确的疫苗。接种疫苗有助于保护您和宝宝免于生病。孕期常见疫苗包括：

- 流感
- COVID-19
- RSV
- Tdap（百日咳）



孕期舒缓不适的自然疗法

孕期如果感到不适，可尝试以下自然疗法来缓解症状。CareOregon 会承保下列某些治疗费用：

- **针灸：**在开始治疗前，我们需要先行批准（获取授权）。
- **脊椎护理：**检查无需获得批准。治疗需获得批准。
- **物理治疗、职能治疗、语言治疗及骨科治疗：**检查费用予以承保。某些治疗需经过批准（视原因而定）。如果治疗项目未列入州政府的“Prioritized List of Health Services（优先医疗服务清单）”，则需要取得授权。

需要接受其中一项服务吗？ 请在我们的网络内寻找服务提供者。

CareOregon：

careoregon.org/find-a-provider

HealthShare：

providers.healthshareoregon.org

Columbia Pacific CCO：

colpachealth.org/find-a-provider

Jackson Care Connect：

jacksoncareconnect.org/find-a-provider



分娩准备课程

您可在某些诊所或医院参加免费的分娩准备课程。请向您的服务提供者征询建议。

在您自费报名前，请先致电客户服务部询问我们是否能协助负担费用。请参见第 2 页，查找电话号码。

怀孕与心理健康

怀孕和迎接新生儿可能会既感到快乐，又感到紧张。感到有点紧张是正常现象，但有些人也可能感到非常难过、忧虑或不知所措。这些感受可能发生在怀孕期间，也可能是在宝宝出生后。

如果您需要倾诉，所有 Health Share/CareOregon 的会员均可免费获得心理咨询服务。请询问孕产护理提供者，诊所是否有可看诊的心理医生。

您还可致电 CareOregon 客户服务部。请参见第 2 页，查找电话号码。

请在来电时备妥您的会员 ID 卡。

通过下列途径也可随时获得免费帮助：

National Maternal Mental Health Hotline:

致电或发送短信至 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

Postpartum Support International:

致电 1-800-944-4773

发送短信 “Help” 至 800-944-4773

988 Suicide & Crisis Lifeline:

拨打 988 发送短信至 988



吸烟、使用电子烟及其他药物滥用情况

如果您吸烟、使用电子烟或滥用其他药物，您的宝宝会受到影响。但你们夫妻双方可以戒除烟草及其他有害药物的使用。**这正是您能为宝宝做的最美好的事之一。**

请咨询您的初级保健提供者 (PCP) 或孕产护理提供者，了解能助您成功戒烟的专业计划。

您也可联系 Quit For Life®，这是一项免费的戒烟计划：

- 致电：**800-784-8669 (800-QUIT-NOW)**
- 访问：quitnow.net/Oregon

寻求戒酒或药物滥用方面的专业协助

如果您目前大量饮酒，吸食大麻（大麻），服用鸦片类药物、安非他命或其他药物，**可寻求帮助**，加以戒断。这些治疗服务完全由您的计划承保。孕产护理提供者或 PCP 可帮助您：

- 查找心理医生或治疗师
- 接受治疗，以停止药物滥用
- 在孕期及产后保持健康

请查看您的会员 ID 卡的背面，并拨打“Mental Health & Substance Use Plan（心理健康与物质滥用计划）”下所列的电话号码。

可为您提供帮助的其他资源：

Lines for Life：**800-923-4357**；
oregonalcoholdrughelpline.org

Recovery Network of Oregon：
recoverynetworkoforegon.org



针对新手父母的产后护理须知

作为 CareOregon 的会员，您在妊娠结束后仍享有至少 12 个月的健康保险保障。其中包括：

- 身体健康护理
- 牙科护理
- 心理健康护理

即使您的收入或情况有所变动，您享有的承保仍将持续有效。您仍可享受**额外福利**，例如配镜、牙科护理及心理咨询。

希望您保重身体！

您会带宝宝进行儿童健康检查（请参见**第 23 页**），但别忘了——**您也需要照顾自己。**

分娩后，您的身体和情绪会经历许多变化。您可能会感到：

- 疲劳
- 身体酸痛
- 焦虑不安
- 既快乐，又兴奋——但偶尔也会感到不知所措。

这些感受是正常的，但务必要**与您的医疗服务提供者沟通**。分娩后也可能出现新的健康问题，需要您的医疗服务提供者进行检查。



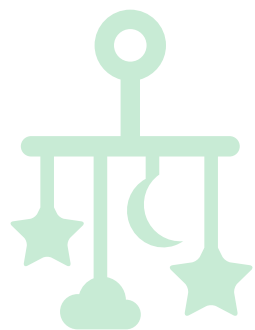
安排产后约诊

在产后六周内，请为自己安排健康检查，而不仅是宝宝的检查。此次约诊称为产后复诊，能确认您的恢复状况是否良好。如果经剖腹产分娩，可能需额外检查以确认手术伤口愈合情况。

在这次复诊中，医疗服务提供者将：

- 检查您的身体恢复情况
- 协助您判断何时恢复活动较为安全
- 与您讨论避孕方案
- 为您联系支持资源（如果需要）

分娩后的数周对您和宝宝都非常重要。这是宝宝开始成长、您在康复并适应许多变化的时期。



照顾好自己，才能更好地照顾宝宝。
愿你们开启健康快乐的新生活！

家庭生育规划和避孕措施

分娩后，您的身体需要时间恢复。建议您在宝宝出生前便与医疗服务提供者讨论避孕措施，届时便可做好准备。

在产后六周复诊时，医疗服务提供者可能会表示可以恢复性行为。这是开始采取避孕措施的重要时机。即使您未来想再生育，等待适当的怀孕间隔将有助于身体恢复。

您可与医疗服务提供者讨论：

- 未来的生育计划
- 哺乳期间的安全注意事项
- 哺乳期间最适合的避孕方法

CareOregon 承保的避孕方案：

- 安全套
- 避孕药
- 避孕注射剂 (Depo)
- 避孕贴片
- 宫内节育器（如 Mirena 或 Paragard）
- 手臂植入避孕装置 (Nexplanon)
- 阴道避孕环
- 输卵管结扎术（一种女性绝育手术）
- 输精管结扎术（一种男性绝育手术）



向 Oregon Health Plan (OHP) 通报宝宝的情况

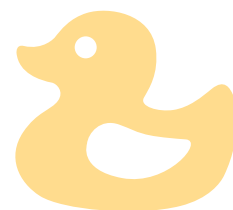
您的宝宝不会自动加入 Oregon Health Plan (OHP)。您或医院必须在宝宝出生后 30 天内**为其投保 OHP**。这有助于确保您的宝宝获得所需的全部医疗福利。

如何为宝宝办理投保 OHP 的手续？

- 许多医院会代您将“**Newborn Notification Form（新生儿通知表）**”寄送给 OHP。
- 如果医院未寄送，请致电 **CareOregon 客户服务部**索取一份表格。
- 您可将此表格带到医院或在宝宝第一次就诊时携带。

您还可通过下列方式更新 OHP：

- **电话方式：**致电 **OHP 免费热线** 800-699-9075。选择“Report a change in your information（报告信息变更）”或“Apply for Oregon Health Plan Benefits（申请 Oregon Health Plan 福利）”。
- **在线方式：**登录或建立 Oregon Eligibility (ONE) 账户：
one.oregon.gov
- **电子邮件方式：**
发送电子邮件至 oregon.benefits@dhsosha.state.or.us 邮件主题请注明：“Birth of baby（宝宝出生）”。邮件正文中需包含：
 - 您的全名
 - 会员 ID 号
 - 邮件地址
 - 电话号码



新生儿筛查及相关程序

住院期间及产后前几周内，您的宝宝将接受多项重要的健康检查。其中部分项目是州政府强制要求。

其中包括：

- 接种乙型肝炎疫苗 — 预防宝宝当前及将来感染乙型肝炎
- 注射维生素 K 注射剂 — 帮助宝宝保持正常的凝血功能
- 涂抹眼膏 — 预防眼部感染
- 新生儿血检 — 可检测 40 多种健康问题
- 心脏筛查 — 检测心脏缺陷
- 听力筛查 — 需在出生后一个月内完成，如果宝宝听力异常可立即介入治疗，确保语言能力发育正常

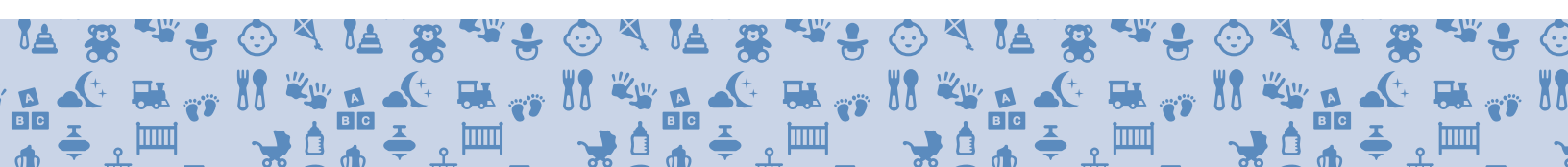
包皮环切术

CareOregon 对于包皮环切术的费用不予承保。如果您正在考虑为宝宝进行包皮环切术，请咨询您的医疗服务提供者。

谁将是您宝宝的医生？

宝宝**出生后第一周内**需前往**初级保健提供者 (PCP)** 处就诊。此人可以是：

- 您自己的 PCP（如果他们也可儿童看诊）
- 儿科医疗服务提供者，负责护理婴儿、幼儿和青少年
- 家庭执业医生（负责护理各年龄层的患者，您和宝宝可能共享同一位）



寻找儿科医生

最好在宝宝出生前就找到一位儿科医生（婴儿护理提供者）。如果您需要帮助寻找儿科医生，可访问：

careoregon.org/find-a-provider

或者，您还可致电客户服务部。请参见**第 2 页**，查找电话号码。

宝宝生病时该怎么办

婴儿会发烧、感冒和出疹子——担心是正常的。

如果您不确定该怎么做，**请先联系宝宝的医疗服务提供者**。他们有专人值班，全天候提供电话协助。

在下列情况下，可联系医疗服务提供者：

- 0-3 月龄的婴儿发烧，体温达到或超过 100.4°F（约 38°C）
- 3-6 月龄的婴儿发烧，体温达到 102°F（约 38.9°C）且显现不适症状，或发烧时体温超过 102°F（约 38.9°C）
- 6-24 月龄的婴儿发烧，体温超过 102°F（约 38.9°C）且症状持续超过一天
- 任何月龄的婴儿发烧，体温达 100.4°F（约 38°C）且症状持续超过三天
- 排便异常或似乎便秘
- 因感冒引起的呼吸困难
- 耳痛持续超过一周
- 咳嗽持续超过一周
- 突发皮疹

如果为紧急情况（如呼吸困难、婴儿无法唤醒或头部受伤），请立即拨打 911 或前往急诊室。



儿童健康检查

您的宝宝将接受定期健康检查，以确保他们健康成长。这些健康检查通常被称为“儿童健康检查”。

在每次就诊时，医疗服务提供者将：

- 检查宝宝的体重、身长和生长发育情况
- 听诊心音和肺音
- 检查皮肤、眼睛、耳朵和口腔
- 测试反射动作与活动能力
- 为宝宝接种疫苗以提供免疫保护
- 询问宝宝的状况并回答您的问题

医疗服务提供者也可能会进行发育状况筛查，以评估宝宝的学习和成长情况。

使用此手册记录问题，并追踪宝宝的疫苗接种与就诊情况。

通常，健康检查的预约时间表如下：

如有需要，宝宝的医疗服务提供者可能会建议增加就诊次数。

新生儿： 出生后前 6 个月

- 出生后几天
- 1 月龄
- 2 月龄
- 4 月龄

婴儿：6-12 月龄

- 6 月龄
- 9 月龄
- 12 月龄（1 岁）

幼儿：1-3 岁

- 15 月龄
- 18 月龄
- 24 月龄（2 岁）
- 30 月龄（2½ 岁）
- 36 月龄（3 岁）
- 自此之后，每年一次！

出生后前两年常规疫苗接种时间表

年龄	DTap	Hep A	Hep B	Hib	IPV	MMR	PCV/ PPSV	RV	VAR
新生儿			✓						
1-2 月龄			✓						
2 月龄	✓			✓	✓		✓	✓	
4 月龄	✓		✓	✓	✓		✓	✓	
6 月龄	✓			✓			✓	✓	
6-18 月龄			✓		✓				
12-15 月龄				✓		✓	✓		
12-18 月龄									✓
12-24 月龄		✓							
15-18 月龄	✓								

RSV: 接种单克隆抗体或疫苗。请与医生讨论疫苗接种时间

COVID: 请与医生讨论疫苗接种时间

流感：6月龄后每年接种一次疫苗



新生儿喂养指导

母乳喂养（也称为胸部喂养或亲喂）能为宝宝提供所需的健康营养，并有助于保护他们免于生病。



如果您在宝宝喂养方面需要协助，CareOregon 提供由 **Internationally Board Certified Lactation Consultant (IBCLC) 支持的喂养服务**。他们是经过专业培训的好帮手，当您遇到任何问题或疑问时，都能为您提供支持。

您的健康计划也包含免费的吸奶器。致电客户服务部，了解更多信息。

婴儿牙科护理

护理宝宝的牙齿有助于他们保持健康。**当宝宝长出第一颗牙时**，便应带他去看牙医。

您和宝宝可通过 OHP 享有**免费的牙科护理**。

如要了解您的宝宝可获得哪些牙科服务，请拨打宝宝会员 ID 卡上“Dental Health Plan（牙科健康计划）”下方列出的电话号码。

我们将竭诚为您服务

随着宝宝的成长，请记得 CareOregon 和社区中的其他资源都会随时为您提供帮助。

我们向您和宝宝送上最诚挚的祝福！



