

CareBaby

孕期健康、寶寶快樂與 產後身心舒適輕鬆指南



關於本指南

本指南所談及的是 CareOregon，但 CareOregon 在州內各地設有不同分部。各分部均為 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，除非另有說明，否則所提及的「CareOregon」一詞均指代上述所有相關分部。

聯絡客戶服務部

CareOregon

辦公時間：週一至週五，上午 8 點至下午 5 點

致電：503-416-4100 或免費電話 800-224-4840，TTY：711

向我們傳送安全消息：careoregon.org/portal

HealthShare of Oregon

辦公時間：週一至週五，上午 8 點至下午 5 點

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

向我們傳送消息：info@healthshareoregon.org

Columbia Pacific CCO

辦公時間：週一至週五，上午 8 點至下午 5 點

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

向我們傳送安全消息：colpachealth.org/members/member-portal

Jackson Care Connect

辦公時間：週一至週五，上午 8 點至下午 5 點

致電：541-500-0567 或免費電話 855-722-8208，TTY：711

向我們傳送安全消息：jacksoncareconnect.org/members/member-portal

如需獲取其他實用資訊，請造訪我們的網站：

careoregon.org/carebaby

有疑問嗎？ 如有關於您或孩子的健康問題：請致電您的診所或諮詢醫療服務提供者。

如有關於福利與服務的疑問，請致電 CareOregon 客戶服務部。

目錄

我懷孕了！現在該怎麼辦？	5
Oregon Health Plan (OHP) 孕婦福利.....	7
寶寶出生後的護理（產後護理）	17
關於新生兒的一切！	21



若您在就診或致電醫療服務提供者辦公室時需要口譯服務，您有權依法免費獲得此項服務。客戶服務部會提供口譯服務。**歡迎隨時諮詢，我們將竭誠為您服務。**

您可獲得以其他語言、大字體、盲文或您喜歡的格式提供的該文件。您還有權獲得由口譯員提供的翻譯協助。您可以從經認證或合格的醫療保健口譯員那裡獲得幫助。這項幫助是免費的。請致電 800-224-4840，聽障或語言障礙人士請撥打 TTY 711 進行諮詢，或告知您的服務提供方。我們接受中繼呼叫。



您的家庭即將迎來新成員！

迎接新生命的到來，是令人興奮的時刻。但這同時也可能讓人感到有些緊張，而且有許多事情需要考慮。希望本指南能幫助您和寶寶保持健康與快樂。

以下為本指南包含的內容：

- **實用服務（福利）**。您可獲得貼心協助，如就醫、看牙科或心理諮商時的交通接送。您還可能享有額外福利，例如配鏡和牙科護理。
- **須知事項及時間規劃**。我們將分享預約時間規劃、承保的服務範圍，以及有疑問時的求助方式。
- **寶寶出生後的護理**。我們將說明如何確保寶寶享有醫療保障，以及如何運用相關福利。

我們會協助您充分瞭解健康計劃所提供的所有福利。若您有任何疑問，我們隨時樂意為您解答。

CareOregon 將全程陪伴在您左右。

祝一切安好，
CareBaby 團隊



通知 Oregon Health Plan (OHP) 您已懷孕

一旦確認懷孕，請立即通知 Oregon Health Plan (OHP)。您可以透過電話、線上或電子郵件方式與他們聯絡。

OHP 將承保您懷孕期間的護理費用，以及寶寶出生後一年的相關醫療支出。您可能還能享有額外福利。

以下為採取的行動：

1. 聯絡 OHP。您可透過三種方式聯絡我們：

- **電話方式：**致電 OHP 免費熱線 800-699-9075。選擇「Report a change in your information（報告資訊變更）」或「Apply for Oregon Health Plan Benefits（申請 Oregon Health Plan 福利）」。
- **線上方式：**登入或建立 Oregon eligibility (ONE) 帳戶：
one.oregon.gov
- **電子郵件方式：**發送電子郵件至
OHP.PregnancyRequests@odhsos.oregon.gov
郵件主題請註明：「Pregnancy status change（懷孕狀態變更）」郵件正文中需包含：
 - 您的全名
 - 會員 ID 號
 - 郵寄地址
 - 電話號碼

2. 預約

請致電您的診所，告知您已懷孕或可能懷孕。及早接受照護有助於維持您和寶寶的健康。



是否需要協助尋找醫生（也稱為初級保健提供者或 PCP）？

我們的客戶服務團隊可以協助您尋找合適的醫生並預約。您也可親臨我們的活動現場，與工作人員面對面交談。

如要查找波特蘭地區活動的日期和地點，請造訪：

careoregon.org/outreach

如何利用本指南

在告知 Oregon Health Plan (OHP) 您懷孕後，將可獲得額外的免費福利，以協助您保持健康。希望您能善用這些資源，為您提供這些資源旨在支援您和寶寶的健康！



本指南將幫助您：

- 瞭解懷孕期間的必知事項
- 瞭解寶寶出生後的護理
- 瞭解您享有的福利及福利使用方式



如要瞭解 CareOregon 如何支援您度過孕期的更多資訊，請查看：

links.careoregon.org/pregnancy-support

孕期須知

我應多久做一次孕檢？

大多數孕週約為 40 週，即九個月左右。孕期被劃分為三個時期：



孕早期
0 至 13 週



孕中期
14 至 27 週



孕晚期
28 至 40 週

若您身體健康且懷孕風險較低，通常前期需每月看一次醫生。隨著預產期臨近，您需要更增加孕檢次數，直到寶寶出生為止。

若您有高血壓或糖尿病等病症，孕檢時間表可能會有所不同。此外，醫療服務提供者可能會根據您的個人情況調整孕檢時間表。

在寶寶出生後，我需要多久看一次醫生？

在寶寶出生後，您應在 6 週內去看醫生。若您願意，您經常看診的醫生 (PCP) 也可在寶寶出生後繼續照顧您。

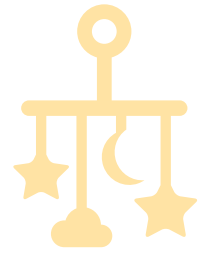
無論如何，您都應在產後第一年內去看您的 PCP。

您的孕檢時間表可能會因健康狀況而有所不同。

孕期護理與醫生類型

作為 CareOregon 會員，您接受的醫療服務將獲得承保：

- 孕期
- 產後
- 在寶寶出生後至少 12 個月內



誰來為您提供醫療照護？

在懷孕初期，您可能會前往初級保健提供者 (PCP) 處看診。此為平時為您做健康檢查的醫療服務提供者。

PCP 可能是：

- 執業護士
- 醫師助理
- 醫生 (MD) 或骨科醫生 (DO)

PCP 可協助您決定何時開始前往孕產照護提供者（專門負責孕檢和分娩的醫生或護士）處進行檢查。

孕產照護提供者類型

以下是可能為您提供服務的四種孕產照護提供者：

- **認證護理助產士 (CNM)**：經過專業訓練、專注於孕產照護並協助分娩的護理人員。
- **社區助產士 (CPM 或 LDM)**：在分娩中心或家庭提供接生協助的助產士。
- **家庭醫生 (MD)**：為您全家提供醫療照護的醫生。他們可以接生，也能在產後照顧您和寶寶。



- **產科醫生/婦科醫生 (OB/GYN)：**專門從事孕產方面的醫生。

這些專業人員都接受過訓練，能在孕期為您提供協助。我們稱其為**孕產照護提供者**。

即使您目前由孕產照護提供者提供照護，在孕期及產後定期前往**初級保健提供者 (PCP)** 處看診依然非常重要。PCP 會協助您解決所有其他健康需求。

您可在何處分娩

CareOregon 會承保在網路內醫院及合作分娩中心的生產費用。

若您想在家分娩，Oregon Health Plan (OHP) 可能會予以承保，但前提是您屬於低風險妊娠且符合特定規定。懷孕初期可致電 OHP 以獲取更多資訊：800-273-0557（免費電話）

請向您的孕產照護提供者確認其執業的醫療機構。

無論您在何處分娩，**CareOregon** 都將在您孕期及產後提供協助。

什麼是助產士？

助產士是經過專業訓練的分娩陪伴者，能在您懷孕、分娩及產後提供支援。助產士並非醫生或護士，而是一種傳統的健康照護工作者。助產士可以與您的孕產照護提供者合作，提供以下支援：

- 情感支援
- 身體舒適照護
- 實用資訊

助產士能讓您的分娩過程更健康，並緩解緊張情緒。

若您的助產士持有認證並列於俄勒岡州註冊名單上，CareOregon 將承保其服務費用。

如需查找經認證的助產士，請造訪：

link.careoregon.org/thw-registry

瞭解更多詳情：ordoulas.org

其他傳統的健康照護工作者 (THW)

傳統的健康照護工作者是與受助者擁有相似生活與文化經驗的人。他們可讓您更易獲得所需的照護與服務，以維持健康。

他們可幫助您：

- 當您在醫療體系中就醫時為您引路
- 瞭解您的健康福利
- 尋找社區資源
- 與醫生及其他醫療服務提供者建立聯繫。

如需查找 THW，請造訪：link.careoregon.org/thw-registry

孕期牙科護理

孕期務必要特別注重牙齒和牙齦的護理！荷爾蒙變化可能會影響到您的牙齦，而牙齒問題不予治療，也可能影響寶寶的健康。

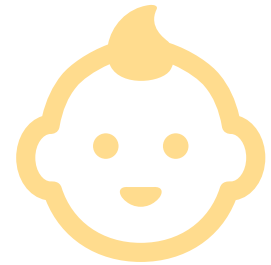
孕期看牙醫并無不妥。OHP 會為孕婦承保額外的牙科護理費用，包括額外專業洗牙和某些牙冠治療。

牙科護理可幫助您：

- 預防或治療齲齒與牙齦問題
- 在孕期保持健康
- 擁有健康的寶寶

需要找牙醫？查看**會員 ID 卡**。致電

「Dental Health Plan（牙科健康計劃）」
下方的電話，並告知您已懷孕。他們會
儘快為孕婦安排就診。



孕期眼科護理

您的視力在孕期可能會發生變化。在懷孕期間，您可能會感到眼睛乾澀、隱形眼鏡配戴不適，或出現視物模糊的情況。這些變化通常在分娩後會消失，但有些時候可能是健康問題的徵兆——因此建議您接受**眼科檢查**。

在您懷孕期間，OHP 可提供額外的視力保健服務，包括眼科檢查和配鏡。



請致電 NationsBenefits：877-492-5560，或造訪
careoregon.nationsbenefits.com

告知對方您已懷孕。並準備好：

- 社會保險號
- 會員 ID 卡

需要交通接送？

若您需要協助前往就醫、看牙科或心理健康預約赴診，CareOregon 與交通服務公司可以為您提供幫助。您或許可以獲得：

- 油費補助
- 打折的巴士或火車票
- 赴診的交通接送服務

您可使用的交通服務公司取決於您參保的 CareOregon 計劃。請至少在預約日前兩天聯絡交通服務公司：

CareOregon/HealthShare of Oregon

Ride to Care：503-416-3955 或免費電話 855-321-4899 (TTY 711)
電話服務 24 小時全天候開放。

Columbia Pacific CCO

NW Rides：503-861-0657 或 888-793-0439 (TTY: 711)
週一至週五，上午 8 點至下午 5 點

Jackson Care Connect

TransLink：541-842-2060 或 888-518-8160 (TTY: 711)



週一至週五，上午 7 點至下午 5 點

藥物與產前維他命

請與您的 PCP 或孕產照護提供者討論您正在服用的任何藥物、維他命或補充劑。他們會協助您確認可安全服用的藥物，並協助續領藥物或進行所需的調整。

產前（孕期）維他命

孕產護理提供者可為您開立產前維生素的處方，這些維他命有助於寶寶強健成長並降低先天缺陷的風險。這些維他命通常包含：

- 葉酸
- 鐵
- 鈣
- 維他命 D

OHP 可憑處方免費承保多種產前維他命。您可從網路內藥房領取這些維他命。請在寶寶出生後持續補充維他命至少六個月，若為母乳餵養則建議延長使用時間。

疫苗

請諮詢醫療服務提供者，瞭解何時接種正確的疫苗。接種疫苗有助於保護您和寶寶免於生病。孕期常見疫苗包括：

- 流感
- COVID-19
- RSV
- Tdap（百日咳）



孕期舒緩不適的自然療法

孕期若感到不適，可嘗試以下自然療法來緩解症狀。CareOregon 會承保下列某些治療費用：

- **針灸**：在開始治療前，我們需要先行核准（獲取授權）。
- **脊椎護理**：檢查無需獲得核准。治療需獲得核准。
- **物理治療、職能治療、語言治療及骨科治療**：檢查費用予以承保。某些治療需經過核准（視原因而定）。若治療項目未列入州政府的「Prioritized List of Health Services（優先醫療服務清單）」，則需要取得授權。

需要接受其中一項服務嗎？

請在我們的網路內尋找服務提供者。

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



分娩準備課程

您可在某些診所或醫院參加免費的分娩準備課程。請向您的服務提供者徵詢建議。

在您自費報名前，請先致電客戶服務部詢問我們是否能協助負擔費用。請參見**第 2 頁**，查找電話號碼。

懷孕與心理健康

懷孕和迎接新生兒可能會既感到快樂，又感到緊張。感到有點緊張是正常現象，但有些人也可能感到非常難過、憂慮或不知所措。這些感受可能發生在懷孕期間，也可能是在寶寶出生後。

若您需要傾訴，所有 Health Share/CareOregon 的會員均可免費獲得心理諮詢服務。請詢問孕產照護提供者，診所是否有可看診的心理醫生。

您還可致電 CareOregon 客戶服務部。請參見**第 2 頁**，查找電話號碼。

請在來電時備妥您的會員 ID 卡。

透過下列途徑也可隨時獲得免費幫助：

National Maternal Mental Health Hotline：

致電或傳送簡訊至 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

Postpartum Support International：

致電 1-800-944-4773

傳送簡訊「Help」至 800-944-4773

988 Suicide & Crisis Lifeline：

撥打 988 傳送簡訊至 988



吸菸、使用電子菸及其他藥物濫用情況

若您吸菸、使用電子菸或濫用其他藥物，您的寶寶會受到影響。但你們夫妻雙方可以戒除菸草及其他有害藥物的使用。**這正是您能為寶寶做的最美好的事之一。**

請諮詢您的初級保健提供者 (PCP) 或孕產照護提供者，瞭解能助您成功戒菸的專業計劃。

您也可聯絡 Quit For Life®，這是一項免費的戒菸計劃：

- 撥打電話：**800-784-8669 (800-QUIT-NOW)**
- 造訪：quitnow.net/Oregon

尋求戒酒或藥物濫用方面的專業協助

若您目前大量飲酒，吸食大麻（大麻），服用鴉片類藥物、安非他命或其他藥物，**可尋求幫助**，加以戒斷。這些治療服務完全由您的計劃承保。孕產照護提供者或 PCP 可幫助您：

- 查找心理醫生或治療師
- 接受治療，以停止藥物濫用
- 在孕期及產後保持健康

請查看您的會員 ID 卡的背面，並撥打「Mental Health & Substance Use Plan（心理健康與物質濫用計劃）」下所列的電話號碼。

可為您提供幫助的其他資源：

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

Recovery Network of Oregon：
recoverynetworkoforegon.org



針對新手父母的產後護理須知

作為 CareOregon 的會員，您在妊娠結束後仍享有至少 12 個月的健康保險保障。其中包括：

- 身體健康護理
- 牙科護理
- 心理健康護理

即使您的收入或情況有所變動，您享有的承保仍將持續有效。您仍享有**額外福利**，例如配鏡、牙科護理及心理諮商。

希望您保重身體！

您會帶寶寶進行兒童健康檢查（請參見**第 23 頁**），但別忘了——**您也需要照顧自己。**

分娩後，您的身體和情緒會經歷許多變化。您可能會感到：

- 疲勞
- 身體酸痛
- 焦慮不安
- 既快樂，又興奮——但偶爾也會感到不知所措。

這些感受是正常的，但務必要**與您的醫療服務提供者溝通**。分娩後也可能出現新的健康問題，需要您的醫療服務提供者進行檢查。



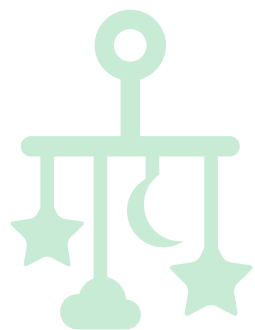
安排產後約診

在產後六週內，請為自己安排健康檢查，而不僅是寶寶的檢查。此次約診稱為產後回診，能確認您的恢復狀況是否良好。若經剖腹產分娩，可能需額外檢查以確認手術傷口癒合情況。

在這次回診中，醫療服務提供者將：

- 檢查您的身體恢復情況
- 協助您判斷何時恢復活動較為安全
- 與您討論避孕方案
- 為您聯絡支援資源（若需要）

分娩後的數週對您和寶寶都非常重要。這是寶寶開始成長、您在康復並適應許多變化的時期。



照顧好自己，才能更好地照顧寶寶。
願你們開啓健康快樂的新生活！

家庭生育規劃和避孕措施

分娩後，您的身體需要時間恢復。建議您在寶寶出生前便與醫療服務提供者討論避孕措施，屆時便可做好準備。

在產後六週回診時，醫療服務提供者可能會表示可以恢復性行為。這是開始採取避孕措施的重要時機。即使您未來想再生育，等待適當的懷孕間隔將有助於身體恢復。

您可與醫療服務提供者討論：

- 未來的生育計劃
- 哺乳期間的安全注意事項
- 哺乳期間最適合的避孕方法

CareOregon 承保的避孕方案：

- 避孕套
- 避孕藥
- 避孕注射劑 (Depo)
- 避孕貼片
- 宮內節育器（如 Mirena 或 Paragard）
- 手臂植入避孕裝置 (Nexplanon)
- 陰道避孕環
- 輸卵管結紮術（一種女性絕育手術）
- 輸精管結紮術（一種男性絕育手術）



向 Oregon Health Plan (OHP) 通報寶寶的情況

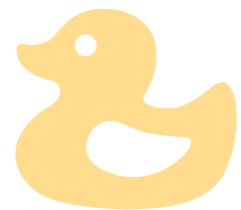
您的寶寶不會自動加入 Oregon Health Plan (OHP)。您或醫院必須在寶寶出生後 30 天內**為其投保 OHP**。這有助於確保您的寶寶獲得所需的全部醫療福利。

如何為寶寶辦理投保 OHP 的手續？

- 許多醫院會代您將「Newborn Notification Form（新生兒通知表）」寄送給 OHP。
- 若醫院未寄送，請致電 **CareOregon 客戶服務部**索取一份表格。
- 您可將此表格帶到醫院或在寶寶第一次就診時攜帶。

您還可透過下列方式更新 OHP：

- **電話方式：**致電 **OHP 免費熱線 800-699-9075**。選擇「Report a change in your information（報告資訊變更）」或「Apply for Oregon Health Plan Benefits（申請 Oregon Health Plan 福利）」。
- **線上方式：**登入或建立 Oregon eligibility (ONE) 帳戶：
one.oregon.gov
- **電子郵件方式：**
發送電子郵件至 oregon.benefits@dhsosha.state.or.us 郵件主題請註明：「Birth of baby（寶寶出生）」。郵件正文中需包含：
 - 您的全名
 - 會員 ID 號
 - 郵寄地址
 - 電話號碼



新生兒篩查及相關程序

住院期間及產後前幾週內，您的寶寶將接受多項重要的健康檢查。其中部分項目是州政府強制要求。

其中包括：

- 接種乙型肝炎疫苗 — 預防寶寶當前及將來感染乙型肝炎
- 注射維他命 K 注射劑 — 幫助寶寶保持正常的凝血功能
- 塗抹眼膏 — 預防眼部感染
- 新生兒血檢 — 可檢測 40 多種健康問題
- 心臟篩查 — 檢測心臟缺陷
- 聽力篩查 — 需在出生後一個月內完成，若寶寶聽力異常可立即介入治療，確保語言能力發育正常

包皮環割術

CareOregon 對於包皮環割術的費用不予承保。若您正在考慮為寶寶進行包皮環割術，請諮詢您的醫療服務提供者。

誰將是您寶寶的醫生？

寶寶**出生後第一週內**需前往**初級保健提供者 (PCP)** 處就診。此人可以是：

- 您自己的 PCP（若他們也可為兒童看診）
- 兒科醫療服務提供者，負責照護嬰兒、幼兒和青少年
- 家庭執業醫生（負責照護各年齡層的患者，您和寶寶可能共用同一位）



尋找兒科醫生

最好在寶寶出生前就找到一位兒科醫生（嬰兒照護提供者）。若您需要幫助尋找兒科醫生，可造訪：careoregon.org/find-a-provider

或者，您還可致電客戶服務部。請參見第 2 頁，查找電話號碼。

寶寶生病時該怎麼辦

嬰兒會發燒、感冒和出疹子——擔心是正常的。

若您不確定該怎麼做，**請先聯絡寶寶的醫療服務提供者**。他們有專人值班，全天候提供電話協助。

在下列情況下，可聯絡醫療服務提供者：

- 0-3 月齡的嬰兒發燒，體溫達到或超過 100.4°F（約 38°C）
- 3-6 月齡的嬰兒發燒，體溫達到 102°F（約 38.9°C）且顯現病徵，或發燒時體溫超過 102°F（約 38.9°C）
- 6-24 月齡的嬰兒發燒，體溫超過 102°F（約 38.9°C）且症狀持續超過一天
- 任何月齡的嬰兒發燒，體溫達 100.4°F（約 38°C）且症狀持續超過三天
- 排便異常或似乎便秘
- 因感冒引起的呼吸困難
- 耳痛持續超過一週
- 咳嗽持續超過一週
- 突發皮疹

若為緊急情況（如呼吸困難、嬰兒無法喚醒或頭部受傷），請立即撥打 911 或前往急診室。



兒童健康檢查

您的寶寶將接受定期健康檢查，以確保他們健康成長。這些健康檢查通常被稱為「兒童健康檢查」。

在每次就診時，醫療服務提供者將：

- 檢查寶寶的體重、身長和生長發育情況
- 聽診心音和肺音
- 檢查皮膚、眼睛、耳朵和口腔
- 測試反射動作與活動能力
- 為寶寶接種疫苗以提供免疫保護
- 詢問寶寶的狀況並回答您的問題

醫療服務提供者也可能會進行發育狀況篩查，以評估寶寶的學習和成長情況。

使用此手冊記錄問題，並追蹤寶寶的疫苗接種與就診情況。

通常，健康檢查的預約排程如下：

如有需要，寶寶的醫療服務提供者可能會建議增加就診次數。

新生兒： 出生後前 6 個月

- 出生後幾天
- 1 月齡
- 2 月齡
- 4 月齡

嬰兒：6-12 月齡

- 6 月齡
- 9 月齡
- 12 月齡（1 歲）

幼兒：1-3 歲

- 15 月齡
- 18 月齡
- 24 月齡（2 歲）
- 30 月齡（2½ 歲）
- 36 月齡（3 歲）
- 自此之後，每年一次！

出生後前兩年常規疫苗接種時間表

年齡	DTap	Hep A	Hep B	Hib	IPV	MMR	PCV/ PPSV	RV	VAR
新生兒			✓						
1-2 月齡			✓						
2 月齡	✓			✓	✓		✓	✓	
4 月齡	✓		✓	✓	✓		✓	✓	
6 月齡	✓			✓			✓	✓	
6-18 月齡			✓		✓				
12-15 月齡				✓		✓	✓		
12-18 月齡									✓
12-24 月齡		✓							
15-18 月齡	✓								

RSV：接種單克隆抗體或疫苗。請與醫生討論疫苗接種時間

COVID：請與醫生討論疫苗接種時間

流感：6 月齡後每年接種一次疫苗



您的健康計劃也包含免費的母乳擠奶器。致電客戶服務部，瞭解更多資訊。

嬰兒牙科護理

您和寶寶可透過 OHP 享有**免費的牙科護理**。

如要瞭解您的寶寶可獲得哪些牙科服務，請撥打寶寶會員 ID 卡上「Dental Health Plan（牙科健康計劃）」下方列出的電話號碼。

我們將竭誠為您服務

隨著寶寶的成長，請記得 CareOregon 和社區中的其他資源都會隨時為您提供協助。

我們向您和寶寶送上最誠摯的祝福！



OHP-25959600-CC-1209

