

# 您的寶寶出生後:請接受您的產後檢查

保持健康是您送給寶寶的禮物。產後期是指您寶寶出生後 3 至 8 週的時間。

## 甚麼是產後檢查?

產後檢查是在您的寶寶出生後，進行的一次確認您產後健康和精神狀況良好的醫生看診。即使您感覺良好，以前生過小孩，或在寶寶出生後的 1 至 2 週內剛剛接受過體檢，您仍然有必要接受這項檢查。

## 醫生將檢查甚麼？

- 確認您的身體正常癒合。
- 為您治療任何懷孕期間或生產時的健康問題。
- 測量您的體重和血壓。
- 和您聊聊家庭生育計劃，節育和您可能有的任何問題。

## 您何時應該預約產後檢查？

- 若您是順產，寶寶出生後 3-8 週後
- 若您是剖腹產 (C-section), 寶寶出生後 1-2 週後檢查一次，3-8 週後需要再檢查一次。

## 您需要和您的醫生諮詢哪些問題？

- 您目前的感覺和您的身體有哪些改變
- 您的月經將何時重新開始
- 飲食和鍛鍊指導
- 您何時可以開始有性行為
- 您目前的母乳餵養狀況
- 餵養寶寶
- 您何時可以重返職場

**便捷提示:** 請求您的家人和朋友提醒您去您的醫生處覆診接受這次檢查。

## 終於迎來您的寶寶降生

- 請切記**安全睡眠原則**®始終讓您的寶寶睡覺時保持仰臥的姿勢。不要使用毛毯，枕頭，或減震墊。永遠不要和您的寶寶睡在同一張床上。
- 頭 6 個月內，嘗試僅以母乳餵食您的寶寶，不要餵食任何嬰兒奶粉或白水。嬰兒滿 6 個月開始，您可以餵食固體食物。您可以堅持以母乳餵養一年或以上。
- 與您寶寶的醫生預約一次首度新生兒健康檢查。
- 保護您的寶寶，按時接受疫苗注射！您的寶寶在滿 2 個月，4 個月，6 個月的身體檢查時均需要注射重要的疫苗。
- 產後關心您的個人需要。不要忘記預約您的產後複查。注意健康飲食與休息。如果您感到沮喪，焦慮或抑鬱，請立即尋求幫助。
- 為您的健康做好規劃。產後恢復期間再度懷孕對您和您的寶寶都可能會有危險。

如果您需要幫助到醫生處看診或需要看診的交通服務，請致電您醫療卡上的醫療網電話號碼。他們將協助您獲得您所需的服務。



## 信息資源

CalOptima 客戶服務	1-714-246-8500 或語言/聽力障礙 TDD/TTY 會員專線 1-800-735-2929
CalOptima 健康教育	1-714-246-8895 或語言/聽力障礙 TDD/TTY 會員專線 1-800-735-2929
橙縣社區服務電話 2-1-1 2-1-1 或 1-800-600-4357 www.211oc.org	提供協助解決基本生活需求如食物，住宿和衣物的社區資源名單。每週 7 天，每天 24 小時服務
橙縣行為健康諮詢與轉診熱線 1-855-OC-LINKS 1-855-625-4657 www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks	電話和網上協助兒童和成年人的心理健康，酒精和藥物濫用的住院和門診，危機處理，預防和早期干預服務
橙縣醫療轉診熱線 1-800-564-8448	協助您獲得醫療服務和社區資源。
婦女，嬰兒和兒童服務計劃 (WIC) 1-888-968-7942 1-888-942-9675	提供購買健康輔助食品的支票，營養教育和母乳餵養輔助。申請人必須符合有關收入與其它標準。
出生缺陷基金會 March of Dimes-橙縣分部 1-949-263-1100 www.marchofdimes.org	提供懷孕，生產，和產後自我照顧的資訊。
中毒防控 1-800-222-1222	為意外接觸有毒或劇毒物質而提供快捷，免費而專業的治療諮詢和電話轉診。
安全睡眠守則® http://www.nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx	為家長和醫療服務者提供嬰兒安全睡眠的資訊
健康的孩子 www.healthychildren.org	由美國兒科醫療學會為家長提供的指南。
婦女健康 www.womenshealth.gov	提供輔導各年齡層女性維護健康的資訊