

在新的国家 生儿育女

给新来加拿大的妇女
及其家人的指南

第一部分——获取所需帮助

您怀孕了，祝贺您！

这本手册将帮助您了解在加拿大生育宝宝方面的更多信息。这里的情况可能会与您原来所在国家不同。本手册是基于安大略省的情况而编写的。

这本手册共有四部分，这是第一部分。所有部分均可从下述网址下载：
www.beststart.org/resources/rep_health。请确保您可得到您所需要的信息。

- **第一部分：获取所需帮助**
- 第二部分：寻获孕期间所需的医疗保健服务
- 第三部分：为宝宝出生做好准备
- 第四部分：宝宝出生

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



您在怀孕期间和分娩后可能需要帮助。在您原来的国家，您的家人和朋友可以帮助您。

虽然您在加拿大可能不会有很多家人和朋友，但是，有许多其它途径可以获得您所需要的帮助。

您的伴侣

如果您有丈夫或伴侣，他可以在您怀孕期间帮助您，也可以帮助您照顾宝宝。如果您没有其他家人在这里帮忙的话，这一点更加重要。他有必要知道有哪些为孕妇提供的服务，这样，当您和宝宝需要的时候，就可以使用这些服务。他们还可以学习如何照顾宝宝，这样您可以得到一些休息。这也有助于他们了解宝宝。

父亲或者伴侣有多种方式可以帮助照顾宝宝。这包括换尿布、抱宝宝、跟宝宝玩。他还可以帮您做饭、买菜或做家务。宝宝出生前，您们就可以讨论有关照顾宝宝方面各自负责哪些事情。



公共卫生单位 (Public Health Units)

安大略省的所有地区都有公共卫生单位。这些单位为妇女及其家人提供许多有关健康怀孕和健康宝宝方面的项目和服务。要查找您所在区域的公共卫生部门，请访问下列

网址：www.phdapps.health.gov.on.ca/PHULocator/ 并输入您的邮政编码或城市名称。您也可以拨打 INFOline 免费电话1-866-532-3161。

您生活中的其他人

- 如果宝宝出生后，有许多人可以帮助您，这很好。要是您的家人住在附近，会对您很有帮助。
- 如果您所在地区的人您认识的不多，尽量在怀孕期间认识一些。大城市往往有很多文化团体。欲获得文化团体的名单，请与“安省移民服务机构理事会 (Ontario Council of Agencies Serving Immigrants www.ocasi.org)”联系，电话：416-322-4950。（见第5页）
- 在安大略省为孕妇及婴幼儿提供支持和帮助的项目包括**加拿大产前营养计划 (Canadian Prenatal Nutrition Program)**，**健康宝宝健康儿童 (Healthy Babies Healthy Children Program)** 和**安省早期教育中心 (Ontario Early Years Centres)**。这些计划的工作人员可以帮助您找到您所在地区的相关服务。要了解这些项目，请联系当地的公共卫生部门，并要求与护士交谈。（见页首文本框）
- 与那些在加拿大居住了很久的人交朋友，这非常有用。他们可以帮助您更好地了解当地的风俗习惯。您可以去参加那些不用预约的活动项目，认识其他的家长和孕妇。
- 大多数医院有社工可以帮助您找到您所在地区的服务。您的医护人员可以为您推荐社工。
- 在您有需要时要寻求帮助，即使您只是想与别人谈谈话。**您并非只身一人！**

A Healthy Start for Baby and Me (宝宝和我的健康开端)
这本书会为您提供怀孕前、怀孕期间和分娩期几个时段的健康信息细节。您或许能在当地的公共卫生单位拿到一本，也可从下述网址处下载：www.beststart.ca/resources/rep_health。



语言不通怎么办？

如果您不会说英语或法语，您可能会发现使用某些现有的服务比较困难。

- 在某些地方，如大型医院或多元文化中心都设有翻译。这项服务有时是免费的。询问他们是否提供这种服务、是否收费。
- 如果没有说您母语的翻译，您可以选择与朋友或家人一起去看医生。他们可以帮助您与您的医护人员沟通。
- 如果您有健康方面的问题或生病了，您可以致电**安省健康热线（Telehealth Ontario）**（免费电话1-866-797-0000）并要求翻译帮助您与护士交流。您不需要安省医疗卡或保险，使用这项服务是免费的。
- 大多数安居机构提供翻译服务。要了解更多信息，并找到当地的联系人，请浏览 www.settlement.org 网站上的“Services Near Me（我附近的服务）”栏目。



怀孕期间及分娩后的重要服务

- **211社区信息中心 (211 Community Information Centres)**。在安省一些较大的信息中心，2-1-1电话号码可以帮助您获得社区、社会、卫生和其它政府服务。此项服务是免费的。www.211ontario.ca 网站上有提供此项服务的安省社区名单。或者您也可以拨打2-1-1电话，看看您是否可以获得此服务。
- **911紧急服务 (911 Emergency Service)**。如果您有生命危急，可以拨打911叫救护车、警察或消防员。该号码使用多种语言提供服务。
- **受虐妇女求助热线 (Assaulted Women's Help Line)**。这是一项免费的服务，每天24小时为那些遭受精神或身体虐待的妇女提供电话服务。这项服务是匿名的、保密的。可提供包括中文在内的150种语言服务。(1-866-863-0511; www.awhl.org)。
- **安省助产士协会 (Association of Ontario Midwives)**。该网站介绍了助产士的作用，并帮助您找到您所在地区的助产士(1-866-418-3773; www.aom.on.ca)。
- **加拿大公民移民部 (Citizenship and Immigration Canada)**。这是联邦政府的一个部门，为那些想要移民加拿大的人和新移民提供协助。服务内容包括移民服务、公民身份登记、以及为新移民提供的语言培训(LINC)(1-888-242-2100; www.cic.gc.ca)。
- **社区卫生中心 (Community Health Centres)**。安省许多地方都有社区卫生中心。他们一般提供保健和健康促进服务。工作人员包括医生、执业护士、护士、社会工作者、健康促进人员、社区卫生工作者，以及其他卫生保健专业人员。社区卫生中心的服务是免费的，但如果您没有安省医疗卡或私人医疗保险，您需要支付化验测试费。您要了解自己所在的地区是否有社区卫生中心，因为社区卫生中心只服务本辖区的居民。社区卫生中心的名单可在www.aohc.org网站上获得。
- **母亲健康热线 (Motherisk)**。这是(多伦多市)病童医院(Hospital for Sick Children)提供的一项免费服务。该服务重点针对那些怀孕或者正在母乳喂养的妇女在药品、产品和所接触的环境等方面的安全问题(1-877-327-4636; www.motherisk.org)。
- **安省移民服务机构理事会 (Ontario Council of Agencies Serving Immigrants)**。这是一个非盈利性组织，由代表多个种族和文化团体的成员组成(416-322-4950; www.ocasi.org)。
- **安省早期教育中心 (Ontario Early Years Centres)**。家长及其他看护小孩的人可以带孩子到这些地方参加不同的课程和活动。家长如果有问题，可以与专业人士、以及本社区的其他家长交流。您可以致电1-866-821-7770找到离您最近的安省早期教育中心。他们的服务是免费的。(www.ontario.ca/earlyyears)
- **安省人权委员会 (Ontario Human Rights Commission)**。该组织负责安省人权法的实施，以保护在安省的人免受歧视(1-800-387-9080; www.ohrc.on.ca)。
- **安省移民网 (Ontario Immigration)**。这是安省政府设立的网站，针对那些有可能来安省的潜在移民和新移民 (www.ontarioimmigration.ca)。

- **公共卫生 (Public Health)**。安省各地都有公共卫生单位提供服务。该部门提供多种项目和服务，帮助妇女及其家庭确保孕期健康，培养健康宝宝。公共卫生护士和家访人员提供咨询服务，并帮助您找到您需要的服务。您可以向他们咨询所在地区是否有加拿大产前营养计划。他们的服务大多是免费的，但某些服务您可能需要付费，比如产前班。在某些情况下，产前班对那些低收入妇女免费。
(www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- **加拿大服务局 (Service Canada)**。加拿大服务局是加拿大政府提供各种服务的核心机构。(1-800-O-Canada; 1-800-622-6232; www.servicecanada.gc.ca)
- **安省服务处 (Service Ontario)**。安省服务处是安省政府提供各种服务的核心机构。(1-800-267-8097; www.serviceontario.ca)
- **Settlement.org**。这个网站是安省移民服务机构理事会 (Ontario Council of Agencies Serving Immigrants) 的一部分。该网站使用包括汉语在内的30多种语言提供各种信息，并且链接全省各地的各种资源，如新移民信息中心 (Newcomer Information Centres) 等。
(www.settlement.org)
- **安省健康热线 (Telehealth Ontario)**。这是一项安省政府提供的免费电话服务。您不需要安省医疗保险号码，也可向健康热线护士咨询。免费电话1-866-797-0000，每周7天，每天24小时均有服务。有英语和法语，其他语言提供翻译支持。

安省健康热线电话并不取代911。有紧急情况时，永远先拨911。

- **Thehealthline.ca**。这个网站可协助您找到您所在地区的所有健康及社区服务。
(www.thehealthline.ca)

www.beststart.org

在新的国家 生儿育女

给新来加拿大的妇女
及其家人的指南

第二部分——寻获孕期间所需的医疗保健服务

您怀孕了，祝贺您！

这本手册将帮助您了解在加拿大生育宝宝方面的更多信息。这里的情况可能会与您原来所在国家不同。本手册是基于安大略省的情况而编写的。

这本手册共有四部分，这是第一部分。所有部分均可从下述网址下载：
www.beststart.org/resources/rep_health。请确保您可得到您所需要的信息。

- 第一部分：获取所需帮助
- **第二部分：寻获孕期间所需的医疗保健服务**
- 第三部分：为宝宝出生做好准备
- 第四部分：宝宝出生

本资料中的医疗信息适用于健康孕期。如您对您的孕期有任何医疗方面的问题或顾虑，请与您的医护人员咨询，获取适用于您的建议。

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



医疗人员是指专业的医疗工作者。

对于安省的孕妇来讲，医护人员可能包括：

- 医生
- 助产士
- 执业护士（nurse practitioners）

当您觉得自己怀孕了，要尽快去看医生，这很重要。这可能和您原来国家的做法有所不同。

寻找医疗保健服务

在安省，可以为孕妇提供帮助的医护人员包括：

- 家庭医生，可以在您怀孕的时候提供医疗服务，并帮助您分娩。
- 家庭医生，可以在您怀孕的时候提供医疗服务，然后把您推荐给产科医生，产科医生会帮助您分娩。
- 执业护士，可以在您怀孕的时候提供医疗服务。在临近分娩的时候，她会把你推荐给产科医生、家庭医生或助产士。
- 助产士，可以在您怀孕的时候提供医疗服务，帮助您分娩，并且在您分娩后6周内继续为您和宝宝提供医疗服务，直到宝宝6周大的时候。在安省，助产士都是从大学助产学专业毕业、经过注册的医疗保健专业人员。您**不需**医生的推荐，可以自己寻找助产士。

在安省寻找医护人员可能很困难。在某些地区，医护人员数量短缺。这就是为什么要在知道自己怀孕后（或更早！）就要马上开始寻找的原因。

下面是关于如何寻找医护人员的一些建议：

- 向朋友、家人和当地的公共卫生部门咨询，看看他们是否知道哪些医护人员接受新病人。
- 查询本地的电话簿黄页。寻找“**Physicians and Surgeons（医生和外科医生）**”栏目。请注意，您需要由家庭医生推荐才能转到专科医生，如产科或妇科医生。
- 在保健链接王（Health Care Connect）注册。这项服务可以帮助您寻找安省接受新病人的医生或执业护士。（1 800 445 1822；www.ontario.ca/healthcareconnect）
- 使用安省内外科医生学会（College of Physicians and Surgeons of Ontario）的“医生搜索（Doctor Search）”服务，找到您所在地区的医生。（www.cpso.on.ca/docsearch）
- 致电本地的医院，索取接受新病人的医生名单。欲获得安省医院名单，请浏览网址：www.thehealthline.ca 或者您可以在本地的电话簿黄页中查询“**Hospitals（医院）**”栏目。
- 您当地的安居机构可能有接受新病人的医生名单，或者说您母语的医生名单。
- 您也可以使用免预约诊所。许多医院设有免预约诊所，处理非紧急健康问题。每次去这种诊所您可能无法见同一位医生。要查找免预约诊所，您可以在电话簿黄页中查

询“Clinics-Medical (诊所-医疗)”栏目。

- 您可以联系安省的助产士协会 (Association of Ontario Midwives)，找到您所在地区的助产士。(1-866-418-3773; www.aom.on.ca)

支付医疗费用

您到达安省后，就可以得到医疗服务，但这些服务并非总是免费的。

在您抵达安省的头3个月，您不能享受安省医疗保险计划 (OHIP)。

您在抵达安省之前最好购买私人医疗保险。如果您抵达安省后打算购买私人医疗保险，必须在抵达后的头5天内购买，并支付相关费用。

- 如果您没有购买头3个月的私人医疗保险，必须要准备支付任何所需要的服务。
- 有关详情，请浏览网址 www.settlement.org。

如果您是难民

在您的安省医疗保险计划开始生效前，您可以通过临时联邦卫生计划 (Interim Federal Health Program) 得到紧急的基本医疗服务 (www.servicecanada.gc.ca/eng/goc/interim_health.shtml)，或致电 1-888-242-2100。

安省医疗保险计划 = OHIP



欲了解安省医疗保险计划，请浏览网址：www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip/ 或拨打 ServiceOntario 的免费电话：1-866-532-3161

关于医疗费用的更多细节

- 1) 即使没有安省医疗保险计划，也可以在社区卫生中心（www.aohc.org）以及通过助产士（www.aom.on.ca）获得某些免费医疗服务。像健康宝宝健康儿童计划（Healthy Babies Healthy Children Program）以及婴儿听力计划（Infant Hearing Screening Program）等服务也是免费的。
- 2) 如果需要救护车把您送到医院，您的安省医疗卡将支付大部分费用，您只需支付部分费用。如果给您看病的医生认为您其实不需要救护车，或者如果您没有医疗保险，您必须要支付全部费用。这笔费用非常昂贵。
- 3) 如果您必须支付医疗费，与您的医护人员或医院商讨付款计划，例如每月支付总额的一部分而不是一次性付款。在您怀孕的时候就要和医护人员讨论这些计划。

产前检查和测试

当您感觉自己怀孕了，就要立即约见您的医护人员。

您与医护人员第一次约见的时间可能会比以后的略长。在第一次约见时：

- 医护人员将询问您的病史。
- 医护人员会建议您做尿液和血液化验。这些测试对于防止健康问题非常有用，但是做不做测试可以由您自己来决定。
- 医护人员将为您做身体检查，并可能在此时为您做盆腔内部检查。

第一次约见之后，接下来的约见时间通常是：

妊娠周数	您多长时间看一次医生？
0至28周	每4周一次
29至36周	每2周一次
36周后	每周一次

您的医护人员可能为您提供以下测试：

妊娠周数	怀孕测试名称和描述
大约18周	如果您同意，可以在医院或诊所接受超声波检查，该检查的目的是确定预产期，并检查宝宝的生长发育情况。
第24至28周	如果您同意，可以验血，以检查是否患有孕期糖尿病。
根据您的超声波检查结果、您的健康状况、年龄、病史等，医护人员还有可能安排您做其它的检查。确保您了解每种检查的目的。您可以自由决定是否做这些检查。	

知道您的权利

在安大略省，如果雇主因女员工怀孕、生过孩子、正在哺乳或者可能怀孕等原因而对她的待遇不同，这是违法的。如果雇主因女员工怀孕而把她开除、降级或者解雇，这也是违法的。

如果您在怀孕期间有特殊需求，例如去看大夫或者无法从事目前的工作，可以与您的雇主商量。欲了解更多信息，请浏览安省人权委员会（Ontario Human Rights Commission）网站 www.ohrc.on.ca 或致电 1-800-387-9080。

加拿大不允许虐待行为

在加拿大，精神虐待和身体虐待都是违法的。许多团体可以帮助那些受虐待的人。虐待有各种不同的形式：语言虐待、性虐待、身体虐待等。医护人员可以帮您找到您需要的帮助。

如果一个拥有永久居民身份的妇女因遭受虐待而离开丈夫，他不会因此失去永久居民身份，也不会被迫离开加拿大。及时对他是虐待的伴侣是他的担保人，也是如此。如果需要更多的信息，您可以到 www.beststart.org/resources/anti-violence 网站下载 **You and your baby**（您和您的孩子）这本手册，有10种语言供下载。或拨打受虐妇女求助热线 1-866-863-0511。该热线使用包括中文在内的150种语言提供免费保密的咨询服务。





邻居、朋友和家人 (Neighbours, Friends and Family) 是一个网站。这个网站对妇女遭受虐待的各种征兆做了介绍, 以便使那些关心她的人可以提供帮助。

请浏览网址:

www.neighboursfriendsandfamilies.ca

与医护人员交谈的一些提示

- 在每次约见之前, 把您要问的问题先写下来。如果您不会说英语, 可以找个翻译和您一起去, 特别是您第一次约见的时候。如果找不到翻译, 可以让别人帮您翻译好您所写的问题。
- 尽量学一些您在怀孕期间、分娩时以及宝宝出生后会用到的重要词汇。当地的公共卫生部门可能有相关的小册子和书籍, 这些资料可以帮助您了解相关的关键词。
- 医护人员应向您解释您所需要的或者他们建议的任何治疗方法或医疗程序。您一定要弄清楚这些解释。您有权接受或拒绝治疗。您可以咨询家人或朋友, 但最终要自己决定该怎么办。不要害怕, 您有任何问题都可以提出来。



预计会问到的问题

医护人员可能会问您下面这些问题，尤其是在您第一次约见的时候：

- 您感觉如何？
- 最后一次月经是哪一天开始的？
- 您的饮食情况怎么样？您的饥饿感有多强烈？
- 您目前从事什么样的工作？您经常做哪些其它的活动？
- 您住在哪里？谁和您一起住？
- 您有哪些病史：您以前怀过孕吗？您是否有身体或精神方面的健康问题？您目前是否在服用任何药物？您接受过哪些免疫接种（疫苗）？
- 您的家族是否有过任何身体或精神方面的病史？
- 您目前是否面临很大的压力？
- 是否有人在伤害您，或者您觉得不安全？
- 能否告诉我您过去怀孕和分娩的情况？

您一定要如实回答上述问题。如果您愿意，可以选择与您的医护人员单独交谈。

- 您可能想找一名女医护人员，例如助产士或女医生。如果找不到女医护人员，可能需要由男医生为您提供医疗服务。
- 做体检时以及分娩期间，您可以要求丈夫、伴侣或家庭成员陪您。您也可以随时要求与您的医护人员单独交谈。如果这样做有困难，您可以提前与医护人员的办公室联系，告诉他们您的要求，这样他们就可以帮您。
- 在加拿大，birth plans（生育计划）往往是由准父母做出的，以书面形式向帮助接生的医护人员解释自己的偏好。怀孕期间最好有一个英语版的birth plan，并给您的医护人员一份复印件。去医院时要随身携带birth plan。您的birth plan可包括下列内容：
 - 您在下列方面有什么偏好，例如分娩开始时需要的帮助、减痛手段、分娩的姿势，以及医疗程序。
 - 在分娩期间如果您无法做出决定，谁将会为您做决定。
 - 您有哪些文化或宗教偏好，如给新生的儿子行割礼（包皮环切术）或者宣布宝宝的性别。
 - 其它任何对您重要的事项。

不要直接假设加拿大所有的事情都与您原来的国家相同。医院的工作人员可能会帮助您满足您的文化偏好。他们未必能满足您的一切需要，但他们会尽力而为。

编写生育计划

一些网站提供了生育计划的样本。通过这些样本您可以大体知道自己的生育计划可能包括哪些内容。确保您的生育计划反映了您的愿望。与医护人员以及陪您分娩的人一起讨论。

要了解如何编写生育计划的更多信息，请访问加拿大妇产科学会（Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada）网站：www.sogc.org/health/pregnancy-birth-plan_e.asp



怀孕期间，需要特别注意以下症状：

- 腹部绞痛或者胃痛，而且症状不消失
- 阴道出血
- 阴道内有小股液体流出或大量液体涌出
- 下背部疼痛或有压迫感，或下背疼痛的感觉有所变化
- 感觉胎儿往下坠
- 子宫收缩，或者收缩的力度或次数发生变化
- 阴道分泌物增加
- 发热、发冷、头晕、呕吐或严重的头痛
- 视觉模糊或眼前出现斑点
- 手脚或脸部突然出现严重水肿
- 胎动减少
- 遇到车祸

如果您有任何上述这些症状，马上去医院，并联系您的医生或助产士！

www.beststart.org

本手册由安大略省政府资助编写。所含内容均为诸作者见解，未必与安省政府意见一致。
手册内所提到的资源和计划未必经最佳开端资源中心（Best Start Resource Centre）或安省政府赞同。

在新的国家 生儿育女

给新来加拿大的妇女
及其家人的指南

第三部分——为宝宝出生做好准备

您怀孕了，祝贺您！

这本手册将帮助您了解在加拿大生育宝宝方面的更多信息。这里的情况可能会与您原来所在国家不同。本手册是基于安大略省的情况而编写的。

这本手册共有四部分，这是第一部分。所有部分均可从下述网址下载：
www.beststart.org/resources/rep_health。请确保您可得到您所需要的信息。

- 第一部分：获取所需帮助
- 第二部分：寻获孕期间所需的医疗保健服务
- **第三部分：为宝宝出生做好准备**
- 第四部分：宝宝出生

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

产前班

通常产前班服务对象是：

- 第一次生孩子的人；以及
- 第一次在加拿大生孩子的人

安省的大部分地区都提供此课程。

该课程谈论的主题可能每个地方都不尽相同。在大多数情况下，主题包括健康饮食、怀孕期间的运动、出现问题时的征兆、分娩的几个阶段、疼痛控制、分娩、母乳喂养，以及学习如何育儿。

- 您的医护人员可以帮助您找到您所在地区的产前班。
- 公共卫生部门、社区卫生中心、医院或社区学院都有可能提供产前班。
- 询问参加产前班的费用。有些是免费的，有些收费低，有些收费高。有些产前班对收入非常低的孕妇免费。
- 鼓励丈夫或伴侣一起参加产前班。您的家人，如母亲、姐妹、或者朋友也可以和您一起听课。最好是让将陪您分娩的人与您一起参加产前班。

健康饮食孕育健康宝宝

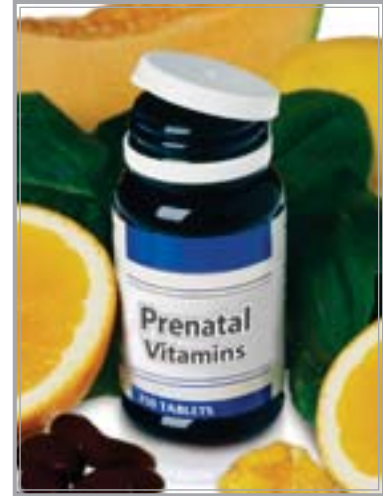
这本小册子提供了一些有关孕妇健康饮食的资料。您可以向当地的公共卫生部门索取，或者可以从

www.beststart.org/resources/nutrition 网站下载。



营养和补品

- 怀孕前后及怀孕期间要吃好，这很重要。尽量吃各种健康食品。加拿大饮食指南可帮助您了解健康饮食方面的知识。该指南有多种语言版本，其中包括中文版本，您可以在如下网址下载：www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php，或拨打免费电话1-866-225-0709。
- 您也应该服用含有叶酸的产前维他命（Prenatal vitamin）。向您的药剂师、医护人员或营养师咨询。
- 如果您买不起所需要的食物，您可以去食物银行（food bank）。如需安省食物银行名单，可以浏览网址：www.oafb.ca 并选择“Find a Food Bank（寻找食物银行）”。您也可以拨打免费电话：1-866-220-4022。
- 牛奶及其替代品能使您和宝宝的骨骼和牙齿强壮。这是重要的营养素。如果您不喜欢喝牛奶，可以吃酸奶和奶酪、克菲尔、巧克力奶、布丁、奶油汤、强化豆浆、或添加了钙的橙汁。吃带骨鱼肉，如三文鱼和沙丁鱼罐头，或者喝鱼骨高汤也可以使宝宝获得所需的钙。
- 鱼肉是一种健康食品。取决于您的文化背景，您可能经常吃鱼肉。怀孕期间应该继续吃鱼肉，但是含汞量高的鱼肉要限量吃。有关详细信息，可以下载约克区社区与卫生服务部编写的小册子：**妇女、儿童和家庭食用鱼肉指南**（Guide to Eating Fish for Women, Children and Families），该指南有中文版本：www.toronto.ca/health/fishandmercury/advice_eat_fish.htm。
- 在怀孕期间要避免吃某些食物，特别是那些可能含有细菌和寄生虫的食物。不要吃生鱼和生的海鲜、没有完全煮熟的肉类、生鸡蛋或未煮熟的鸡蛋、未经高温消毒的奶类制品、未经高温消毒的果汁和生芽菜。



- 在您的文化中孕妇可能可以使用某些传统医药、草药和茶。即使这些都是纯天然的，您也要向医护人员咨询，以确保这些东西不会伤害您或宝宝。您也可以致电**母亲健康热线** (Motherisk) 1-877-327-4636。这项服务是免费的。
- 为了宝宝的安全，每天喝咖啡不要超过一到两杯，喝茶不要超过三杯。请记住，茶、巧克力、能量饮料、以及许多碳酸饮料也含有咖啡因，所以应限制摄入量。
- 加拿大政府提供**产前营养计划** (Prenatal Nutrition Program)，帮助妇女购买健康食品并获得prenatal vitamins。产前营养课程的工作人员还可以帮助您学习如何烹制当地美食。您可以致电当地的公共卫生部门，找到附近的产前营养计划。这也有助于您结识那些住在附近的其他孕妇。
- 接受社会援助并且怀孕或正在母乳喂养的妇女也许能够通过**安省工作计划** (Ontario Works) 获得怀孕津贴/补贴。有关信息可浏览下列网址：www.mcass.gov.on.ca/documents/en/mcass/social/directives/ow/0605.pdf 或致电 Service Ontario 1-800-267-8097。

运动

- 鼓励孕妇保持身体活跃。每天散步对您和宝宝非常有益。向您的医护人员咨询哪些类型的活动对您是安全的、有益健康的。
- 加拿大冬天有时很冷。如果您穿得暖和，即使在户外，您也会觉得很舒服，不会感觉特别冷。
- 许多商场是进行室内散步的好地方。有时候，人们在商场里成立散步小组。这是一个结识新朋友的好办法。
- 怀孕期间，您锻炼时不要让身体过热。不要使用热浴缸 (hot tub) 或桑拿。
- 有些运动课程是专门为怀孕妇女设置的。您可以咨询所在社区娱乐中心是否有产前运动课程。
- 如果您有疑问，请致电 **怀孕与运动服务热线** (Exercises & Pregnancy Helpline) at 1-866-937-7678。



小心：做好环境卫生，确保孩子的安全

这本手册包含的信息可帮助您使家里变得更安全。您可以从当地的公共卫生部门索取该手册，或者从以下网址下载：www.beststart.org/resources/env_action



环境问题

- 告诉医护人员您所从事的工作类型，以确保怀孕期间继续工作是否安全。在加拿大，不能仅仅因为您怀孕了而把您解雇。
- 猫粪便可能含有危险的寄生虫。怀孕期间您不应该接触猫砂。让别人清理猫的砂盒。在花园里干活的时候要戴手套，以防泥土中有动物粪便。
- 要了解工作场所中存在哪些对孕妇的危险，请联系**安省工人职业健康诊所**（Occupational Health Clinic for Ontario Workers）（www.ohcow.on.ca），电话：1-877-817-0336。如果您对怀孕期间接触的产品，如化学品或杀虫剂有任何问题，可以致电**母亲健康热线**（Motherisk）（www.motherisk.org），1-877-439-2744。这项服务是免费的。

酒精、毒品和烟草

- 妇女在怀孕期间不要饮酒或使用大麻、可卡因等非法毒品，因为这些会给宝宝的大脑带来伤害。
- 吸烟会危害宝宝的发育。最好不要吸烟，避免去那些有人吸烟的地方。在安省，如果有16岁以下的儿童在车里，那么在车里吸烟就属违法行为。
- 在服用任何药物之前，先要咨询您的医护人员。这包括中草药或天然药物。有些药可能对成长中的宝宝不利。
- 如果您需要从药店购买非处方药，先咨询药剂师孕妇服用该药是否安全。

工作与怀孕两不误

这本手册包含有关怀孕期间工作的一般信息。您可以从当地的公共卫生部门索取该手册，或从以下网址下载：www.beststart.org/resources/wrkplc_health.



- 您应该让您的医护人员知道您正在服用的**任何药物**。
- 如果您戒酒、戒毒或戒烟有困难，可以找医护人员交谈，他们或许可以帮到您。在加拿大，所有医护人员和药剂师必须对个人信息保密。您也可以免费拨打**母亲健康热线** 1-877-327-4636，咨询有关毒品、药物和饮酒方面的安全问题。

为宝宝的出生做好准备

怀孕期间您可以做很多事情，为宝宝的出生做好准备：

- 想想假如自己一旦进入分娩应如何迅速赶到医院。至少要计划好两个人帮助您去医院。如果您打算使用出租车，请确保随身携带现金。
- 如有必要，您可以使用救护车去医院，但可能需要支付相关的服务费用（见第7页有关支付医疗费用的内容）。
- 如果您家里有其他孩子，要计划好在您住院期间谁来照顾他们。您分娩的时候不能把孩子带到医院去。确保至少有两个人可以在您分娩期间照顾您的孩子。如果在这段时间您找不到人来照顾孩子，就要提前告诉医护人员。如果您家里有宠物，要安排人来照看。
- 确定在您分娩时谁来照顾陪伴您。这个人可以是您的丈夫、伴侣、您的母亲、亲戚或朋友。您也可以聘请陪产员（doula），她们可以在您分娩前后和分娩期间为您和宝宝提供情感支持。选择您信任的，可以帮您在正果分娩过程中做出正确决定的人。
- 写下您的**生育计划**，其中包括母乳喂养方面的偏好，并且要在去医院前与您的医护人员讨论。确保陪您分娩的人也知道您的愿望，并同意按照您的选择来帮助您。
- 在加拿大，新生儿通常不受割礼（包皮环切术）。如果您让您的宝宝受割礼，可以与您的医护人员交谈。欲了解更多信息，请浏览：www.caringforkids.cps.ca/handouts/circumcision
- 您怀孕期间就要考虑母乳喂养的好处，这很重要。如有任何问题，可以咨询医护人员。与家人和朋友讨论您的偏好。母乳喂养在加拿大非常普遍，母亲有权在公众场合给宝宝喂养母乳。母乳是您给宝宝的最好的食物，而且是免费的。



宝宝用的设备

有些婴儿护理设备是必要的，有些是可有可无的。当您购买任何设备时，宝宝的安全是最重要的考虑因素。

- 您可能希望购买二手设备。要确保该设备符合所有现行的安全标准。加拿大卫生部网站上有关于如何选择婴儿和儿童护理设备方面的内容。
(www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/safe-securite-eng.php)
- 在安省许多地方，有一些团体可以借出，或者廉价出售儿童护理设备。您所在区域的公共卫生单位或许可以帮助您找到这些团体。您所在区域的安省早期教育中心也可能提供该设备。
(www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
(www.ontario.ca/earlyyears)



- 当您离开医院时，即使您没有汽车，您也需要为自己的宝宝准备婴儿汽车座椅。该汽车座椅应该贴有加拿大机动车安全标准（CMVSS）的标签，并且不能是在超过10年前生产。如果您发现自己的车里很难安全地安装汽车座椅，请联系当地的公共卫生单位。
(www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- 最初的6个月，宝宝睡觉最安全的方式是在婴儿床上仰睡，婴儿床要放在您的房间里。婴儿床必须符合安全标准，并且不能有枕头、碰碰垫、毛绒玩具或毯子。这些东西都可能罩住宝宝的脸，使宝宝窒息。1986年9月之前生产的婴儿床不符合现行的安全标准，不要使用。
- **加拿大儿科协会**有专门针对父母的网站，上面有如何保证宝宝安全方面的信息。
(www.caringforkids.cps.ca/keepkidssafe/KeepBabySafe.htm)

- **Parachute** 网站提供有关儿童安全多种语言的在线资源。如若您有孩子安全方面的问题，请致电 1-888-537-7777 。 (www.parachutecanada.org/resources)

您的孩子安全吗?

您可在下列网址处下载这本有关婴儿以及儿童的安全产品手册：www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/alt_formats/pdf/pubs/cons/child-enfant/child-Safe-enfant-securite-eng.pdf 或致电产品安全办事处 (Product Safety Office) : 1-866-662-0666。



保证孩子安全

访问网站 “Keep Kids Safe (保证孩子安全)”，获取在安省对婴儿和儿童的汽车座椅方面的要求： (www.tc.gc.ca/eng/roadsafety/safedrivers-childsafety-car-time-stages-1083.htm)。网站也包括安全安装的说明。

www.beststart.org

本手册由安大略省政府资助编写。所含内容均为诸作者见解，未必与安省政府意见一致。
手册内所提到的资源和计划未必经最佳开端资源中心 (Best Start Resource Centre) 或安省政府赞同。



在新的国家 生儿育女

给新来加拿大的妇女
及其家人的指南

第四部分——宝宝出生

您怀孕了，祝贺您！

这本手册将帮助您了解在加拿大生育宝宝方面的更多信息。这里的情况可能会与您原来所在国家不同。本手册是基于安大略省的情况而编写的。

这本手册共有四部分，这是第一部分。所有部分均可从下述网址下载：
www.beststart.org/resources/rep_health。请确保您可得到您所需要的信息。

- 第一部分：获取所需帮助
- 第二部分：寻获孕期间所需的医疗保健服务
- 第三部分：为宝宝出生做好准备
- **第四部分：宝宝出生**

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



最常见的选择

- 可以选择在医院生宝宝，由医生或助产士协助。
- 您可以选择在家里生宝宝，由助产士协助。

如果您怀孕期间一切都很健康，并且医护人员认为您分娩时不会有任何问题，您就可以在家里分娩。

安省医疗保险计划（OHIP）包括看医生和助产士的费用。如果您没有安省医疗保险，您也有可能得到助产士的免费服务。

了解您的医院

如果您计划在医院分娩，就要致电您要去的医院，看看能否为您和陪伴您分娩的人安排到医院参观。有时，这些参观活动是通过产前班安排的。

到医院参观是非常有用的。您可以有机会了解当地医院的处理程序和规章制度。您还有机会提出问题，询问您在语言、文化或宗教习俗方面的个人偏好问题。

在许多医院，住院分娩前最好是预先登记。打电话给您的医院，或询问您的医护人员，了解您所要去医院的有关情况。

- 在某些情况下，您去医院参观时就可以预先登记。
- 在其它医院，您可以在分娩时直接住院。
- 您需要出示您的医疗保险卡（安省医疗保险OHIP或私人保险）和身份证件。
- 您需要签署同意书。确保自己了解所签文件的内容。
- 如果您不明白，可以要求翻译服务。



产前和分娩过程中在医院会发生什么

- 在预产期前准备一个小手提箱。别忘了您的医疗保险卡。有关需要携带的物品清单，可参考网址：www.hospitalbag.org/print-hospital-bag-checklist.pdf
- 在大多数医院，分娩期间您可以让一到两个人陪您。您需要查看您所在医院有哪些相关规定。您的丈夫或伴侣可以陪您分娩，但这不是必须的。
- 您可能会有一些文化偏好，例如在分娩时用东西遮盖身体、只让女大夫为您服务、由父亲宣布宝宝的性别、甚至您在母乳喂养方面的偏好等。务必在分娩前把自己的偏好告诉您的医护人员。**把您的偏好写在生育计划里，当您去医院时要再次告诉工作人员。**医院可能无法完全满足您的要求，但会尽力而为。因为分娩时情况可能会发生变化，所以您需要灵活掌握。您可能需要做剖腹产手术（通过手术把胎儿取出来，也称为“剖宫产”）。母亲和宝宝的健康永远是最重要的。
- 宝宝一出生，就要剪掉脐带。医院工作人员会确保宝宝呼吸正常，并做一些测试，以确保宝宝健康。然后，他们会把宝宝交到您的怀里。
- 您可以要求不给宝宝穿衣服，这样就可以与宝宝肌肤相亲。这有利于与宝宝建立亲密依附关系，并能帮助宝宝学会吃母乳。宝宝出生后的第一个小时内，要同宝宝说话，并开始母乳喂养。在此期间，医院工作人员将确保您的健康状况良好。

在医院分娩之后会发生什么

- 在加拿大，当您住院期间，医护人员**会鼓励您自己照顾宝宝**。尽量向医院的工作人员多学习一些相关的知识。您的伴侣以及那些在家里帮助您的人也可以学习如何喂养和照顾宝宝。当您回家后，这将对您大有帮助！
- 医院工作人员可能会教您如何给宝宝洗澡、如何安全地呵护宝宝、以及如何使宝宝舒服。在您住院期间，自己试着给宝宝至少洗一次澡。
- 您住院期间可以有客人来访。每个医院都有自己的规章制度。在大多数情况下，丈夫或伴侣可以根据需要随时来访。其他客人只能在一天中某些时段来探访，大多数医院只允许最多两个人在同一时间探访。您自己的孩子也可以来医院看您，但其他人的孩子可能就不可以，这要看医院的规定。当您参观医院的时候就要了解其相关规定。
- 住院期间医院会提供所有的饮食。如果您因过敏或文化偏好的原因不能吃某些食物，务必在您入院时告诉工作人员。医院可能会允许您的家人和朋友携带一些您喜欢吃的食物。
- 在您住院期间，医护人员会鼓励您洗淋浴。这有助于防止您和宝宝生病。这可能与您原来的国家做法不同，但加拿大的水很安全、很干净。
- 宝宝出生后，医院可能会给您和宝宝做更多的检查。其中包括给宝宝做血液检查和听力测验。这是正常的，有助于在您们回家之前找出健康方面的问题。医院也可能会问您，出院后是否希望有公共卫生护士做家访。您也可以要求会讲您母语的护士做家访。这项服务是安省**健康宝宝健康儿童**计划的一部分，是免费的，您不需要安省医疗保险卡。
- 宝宝出生后，大多数妇女及其宝宝只在医院里停留一两天。如果有健康方面的问题，例如宝宝早产等，您或宝宝可能需要延长住院时间。

需要填写的表格

- 医院人员或助产士会给您提供一张安省服务处（Service Ontario）的表格，出生登记表。在安省注册您的宝宝很重要。这样做您的宝宝就会有出生证明，在他的一生中可以用来申请医疗保健服务、护照及其他多种服务。如果您需要帮助填写表格，请找护士帮忙。您也可以在线申请注册，网址为：<https://www.orgforms.gov.on.ca/IBR/start.do>
- 医院会要求您填写表格，为宝宝申领安省医疗保险卡（OHIP）。如果您享有安省医疗保险，您的宝宝也会享有。如果您的医疗保险是短期的（例如，您持工作签证），您的宝宝也将享有与您同样长时间的医疗保险。如果您的情况特殊，或者您需要更多信息，请拨打安省服务处（Service Ontario）免费咨询热线1-866-532-3161。



母乳喂养

- 宝宝出生后不久就要母乳喂养。您最初分泌的乳汁叫做初乳（colostrum）。初乳含有蛋白质、矿物质、以及宝宝无法从其它方式获得的对疾病的免疫力。
- 母乳喂养可能需要时间来学习。您在住院期间可以得到医院护士的帮助，出院后可以家里得到公共卫生护士的帮助。您务必要知道如何判断宝宝是否很好地得到母乳喂养。如果您或宝宝有任何问题，或者母乳喂养不舒服，要及早得到帮助。
- 给宝宝喂养配方奶并不是好主意，因为这可能会带来母乳喂养方面的问题。此外，如果用人造奶嘴和奶瓶喂宝宝，有些宝宝会不知道如何吃母乳。建议头6个月只用母乳喂养宝宝。母乳是免费的，也是最适合宝宝的。6个月后，慢慢给她加一些固体食物。继续母乳喂养，直到宝宝两岁以上。
- 安省有许多项目和团体为母乳喂养的母亲提供帮助。如果您回家后有任何关于母乳喂养方面的问题，可以致电当地的公共卫生部门或向您的医护人员咨询。公共卫生部门提供的母乳喂养方面的帮助是免费的。



在家中照顾自己和宝宝

生孩子是正常生活的一部分。在加拿大，鼓励妇女分娩后不久就开始正常的活动。

- 确保您得到足够的休息。
- 吃各种各样的食物。
- 如果您感觉良好，可以做些轻的活动。
- 户外活动对您的心理健康非常有利。

给新妈妈的其它提示

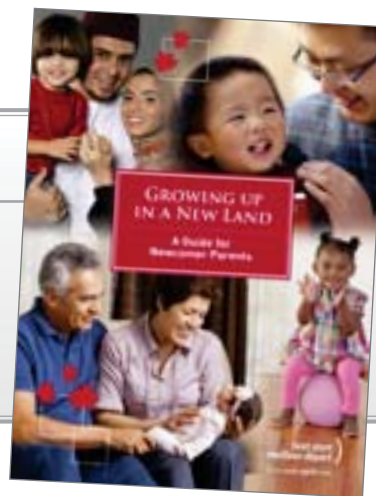
- A接受您信任的人所提供的帮助。几乎每5个妈妈中就有4个会感到伤心、烦躁、疲倦、不知所措、睡眠或者饮食习惯发生变化。这就是所谓的产后抑郁。这是正常的。产后抑郁一般出现在宝宝出生后的头几天或几周。如果这种产后抑郁持续超过两个星期，请联系您的医护人员。要了解更多信息，请浏览www.lifewithnewbaby.ca。
- 在宝宝出生几天后，您和宝宝要约见医护人员。在这个时候，您可以询问有关婴儿护理、母乳喂养、健康等方面的问题，或者其它任何您担心的问题。宝宝2个月大的时候，您还需要到医护人员那里为宝宝接种疫苗（预防针）。在安省，您的宝宝上学时需要提供疫苗接种记录。
- 您的新生宝宝可能会经常哭。当宝宝需要时，安慰他很重要。千万不要猛烈地摇晃宝宝！摇晃宝宝会损害宝宝的大脑甚至导致宝宝死亡。您也需要知道，在加拿大打宝宝是不允许的。您的公共卫生护士可以帮助您找到育儿以及管教孩子方面的课程。
- 再次怀孕前，最好给自己的身体足够的时间休息和恢复。如果可能的话，至少等两年以后再怀孕。与您的伴侣或丈夫讨论此事。向医护人员咨询有关避孕措施。

使用社区内的服务

- 安省的妇女生完宝宝回家后，有许多项目可以为她们提供帮助。致电您所在地区的公共卫生部门，了解本地区有哪些项目，例如健康宝宝健康儿童计划（Healthy Babies Healthy Children program）。
- 家访是健康宝宝健康儿童计划的一部分。即使您没有安省医疗卡，您也可以享受该计划。做家访人员来之前会事先给您打电话。她会回答您提出的问题。在家访人员来之前，先把您要问的问题写下来。
- 安省早期教育中心（Ontario Early Years Centres）的服务对象是父母和6岁以下的儿童。早期教育中心提供许多课程，在这里您可以认识其他有小孩的父母。您还可以了解早期教育中心为家长提供的其它服务。
- 如果您或您的丈夫/伴侣一直缴纳失业保险，您可能有资格享受产妇津贴或育儿津贴。您可以通过加拿大服务部（Service Canada）获得更多信息。

在新的国家成长

这份资源会帮助您走接下来的路。它包括文化、语言、学习、卫生和安全方面的信息。它是为新移民父母以及0-6岁的儿童制定的。下载网址：www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev



安省健康热线（Telehealth Ontario）

如果您在回家后有本人或宝宝健康方面的问题，**立刻**致电给您的医生、助产士或公共卫生单位！您也可以每周7天，全天24小时致电安省健康热线免费电话：1-866-797-0000。

www.beststart.org

本手册由安大略省政府资助编写。所含内容均为诸作者见解，未必与安省政府意见一致。
手册内所提到的资源和计划未必经最佳开端资源中心（Best Start Resource Centre）或安省政府赞同。