



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

best start
meilleur départ

by/par health *nexus* santé

一个新的宝宝即将到来



你怀孕了。祝贺你！

这本手册将帮助你了解在加拿大生育宝宝方面的更多的信息。这里的情况和你原来的国家可能会不同。本手册是基于安大略省的情况而编写的。

这本手册将帮助你了解：

- 如何准备宝宝的出生
- 如何找到医护人员
- 如何跟你的医护人员交流
- 分娩过程中会出现什么情况
- 宝宝出生后会出现什么情况
- 你可以寻求哪些服务

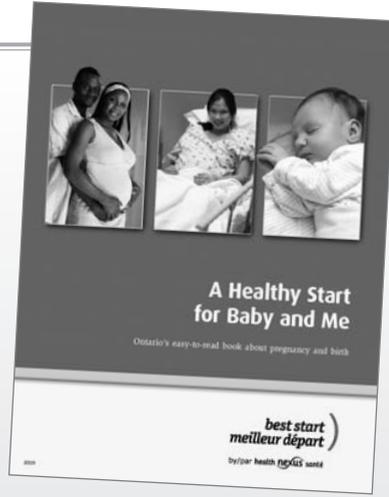
有关重要的服务项目列表，请参见第30页。

医护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）

“我和宝宝的健康开始”这本书将提供有关怀孕前、怀孕期间以及分娩的健康知识。你或许可以从当地的公共卫生部门（public health unit）获得一份复印件，你也可以从www.beststart.org 网站下载。



本指南中的医疗信息是与健康怀孕有关的。如果你有任何医疗方面的问题或疑虑，可与你的医护人员交谈，获得适用于你的建议。

目录

获得你需要的所有帮助	2
寻找你怀孕期间需要的医疗保健服务	5
为宝宝出生做好准备	14
生宝宝	23
怀孕期间及分娩后的重要服务	30
更多的服务	32

获得你需要的所有帮助



你在怀孕期间和分娩后可能需要帮助。在你原来的国家，你的家人和朋友可以帮助你。

虽然你在加拿大可能不会有家人和朋友，但是，有许多其它途径可以获得你所需要的帮助。

你的伴侣

如果你有丈夫或伴侣，他可以在你怀孕期间帮助你，也可以帮助你照顾宝宝。如果你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，当你和宝宝需要的时候，就可以使用这些服务（见第30页**重要的服务**）。他们还可以学习如何照顾宝宝，这样你可以得到一些休息。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。他还可以帮你做饭、买菜或做家务。宝宝出生前，你们就可以讨论有关照顾宝宝方面各自负责哪些事情。

你生活中的其他人

- 如果宝宝出生后，有许多人可以帮助你，这很好。要是你的家人住在附近，会对你很有帮助。
 - 如果你所在地区的人你认识的不多，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 Ontario Council of Agencies Serving Immigrants（安省移民服务机构理事会）（www.ocasi.org）联系，电话：416-322-4950。
 - 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）**、**健康宝宝健康儿童计划（Healthy Babies Healthy Children）**和**安省早期教育中心（Ontario Early Year Centres）**。这些项目的工作人员可以帮助你找到你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。
 - 与那些在加拿大居住了很久的人交朋友，这非常有用。他们可以帮助你更好地了解当地的风俗习惯。你可以去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你找到你所在地区的服务。你的医护人员可以为你推荐社工。
 - 在你有需要时要寻求帮助，即使你只是想与别人谈谈话。
- 你并不孤单！**

公共卫生部门 (Public Health Units)



安大略省的所有地区都有公共卫生部门。这些部门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。要查找你所在区域的公共卫生部门，请访问下列网址：apps.publichealthontario.ca/PHULocator 并输入你的邮政编码或城市名称。你也可以拨打免费电话 1-866-532-3161。

不懂语言怎么办？

如果你不会说英语或法语，你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。
- 如果没有说你母语的翻译，你可以选择与朋友或家人一起去看医生。他们可以帮助你与你的医护人员沟通。
- 如果你有健康方面的问题或生病了，你可以致电**安省健康热线 (Telehealth Ontario)**（免费电话:1 - 866 - 797 - 0000），并要求翻译帮助你与护士交流。你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“Education（教育）”栏目。



寻找你怀孕期间需要的 医疗保健服务

当你觉得自己怀孕了，要尽快去看医生，这很重要。这可能和你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，可以在你怀孕的时候提供医疗服务，并帮助你分娩。
- 家庭医生，可以在你怀孕的时候提供医疗服务，然后把你推荐给产科医生，产科医生会帮助你分娩。
- 执业护士，可以在你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，可以在你怀孕的时候提供医疗服务，帮助你分娩，并且在你分娩后6周内继续为你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。你不需要医生的推荐，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“**医生和外科医生**”（“**Physicians and Surgeons**”）栏目。请注意，你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。

- 在保健连接网（Health Care Connect）（www.health.gov.on.ca/en/s/healthcareconnect/public）注册，或拨打免费电话 1-800-445-1822。这项服务可以帮助你寻找安省接受新病人的医生或执业护士。
- 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（www.cpso.on.ca/docsearch），可以找到你所在地区的医生。
- 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.health.gov.on.ca/english/public/contact/hosp/hosploc_mn.html或者你可以在本地的电话簿黄页中查询“医院”（“Hospitals”）栏目。
- 你当地的安居机构可能有接受新病人的医生名单，或者能说你母语的医生名单。
- 你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。每次去这种诊所你可能无法见同一位医生。要查找免预约诊所，你可以在电话簿黄页中查询“诊所-医疗”（“Clinics-Medical”）栏目。
- 你可以联系安省的助产士协会（Association of Ontario Midwives），找到你所在地区的助产士，网址：www.aom.on.ca，免费电话：1-866-418-3773。

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* 免费电话：1-866-532-3161。

支付医疗费用

你到达安省后，就可以得到医疗服务，但这些服务并非总是免费的。

在你抵达安省的头3个月，你不能享受安省医疗保险计划（OHIP）。

你在抵达安省之前最好购买私人医疗保险。如果你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。

- 如果你没有购买头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。

如果你是难民

在你的安省医疗保险计划开始生效前，你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，请浏览网址：www.servicecanada.gc.ca/eng/goc/interim_health.shtml，或致电1-888-242-2100（免费）。

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) 如果需要救护车把你送到医院，你的安省医疗卡将支付大部分费用，你只需支付部分费用。如果给你看病的医生认为你其实不需要救护车，或者如果你没有医疗保险，你必须要支付全部费用。这笔费用非常昂贵。
- 3) 如果你必须支付医疗费，与你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。在你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

当你感觉自己怀孕了，就要立即约见你的医护人员。

你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：

- 医护人员将询问你的病史。
- 医护人员会建议你做尿液和血液化验。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你自己来决定。
- 医护人员将为你做身体检查，并可能在此时为你做盆腔内部检查。

第一次约见之后，接下来的约见时间通常是：

妊娠周数	你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

你的医护人员可能为你提供以下测试：

周数	怀孕测试名称和描述
大约18周...	如果你同意，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...	如果你同意，可以验血，以检查是否患有孕期糖尿病。

根据你的超声波检查结果、你的健康状况、年龄、病史等，医护人员还有可能安排你做其它的检查。确保你了解每种检查的目的。你可以自由决定是否做这些检查。

知道你的权利

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区别对待她，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。

如果你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，可以与你的雇主商量。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（免费），也可以访问安省劳工部（Ontario Ministry of Labour）网站 www.labour.gov.on.ca 或致电 1-866-932-7229（免费）。

虐待行为在加拿大是不容许的

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：言语虐待、性虐待、身体虐待等。医护人员可以帮你找到你需要的帮助。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，她不会因此失去永久居民身份，也不会被迫离开加拿大。即使对她施虐的伴侣是她的担保人，也是如此。如需更多信息，你可以到 www.beststart.org/resources/anti-violence 网站下载“你和你的宝宝”这本手册，该手册以10种语言写成，其中包括中文。或者，如果你有安居社工，可以打电话咨询。你还可以拨打受虐妇女求助热线（the Assaulted Women's Helpline）1-866-863-0511（免费）。该热线使用包括中文在内的150种语言，免费提供保密的咨询服务。





Neighbours, Friends & Families

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，把你要问的问题先写下来。如果你不会说英语，可以找个翻译和你一起去，特别是你第一次约见的时候。如果找不到翻译，可以让别人帮你翻译好你所写的问题。
- 尽量学一些你在怀孕期间、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，这些资料可以帮助你了解相关的关键词。
- 医护人员应向你解释你所需要的或者他们建议的任何治疗方法或医疗程序。你一定要弄清楚这些解释。你有权接受或拒绝治疗。你可以咨询家人或朋友，但最终你要自己决定该怎么办。不要害怕，你有任何问题都可以提出来。



约见的时候医护人员会问哪些问题

特别是在你第一次约见的时候，医护人员可能会问你下面这些问题：

- 你感觉怎么样？
- 最后一次月经是哪一天开始的？
- 你的饮食情况怎么样？你的饥饿感有多强烈？
- 你目前从事什么样的工作？你经常做哪些其它的活动？
- 你住在哪里？谁和你一起住？
- 你有哪些病史：你以前怀过孕吗？你是否有身体或精神方面的健康问题？你目前是否在服用任何药物？你接受过哪些免疫接种（疫苗）？
- 你的家族是否有过任何身体或精神方面的病史？
- 你目前是否面临很大的压力？
- 是否有人在伤害你，或者你觉得不安全？
- 能否告诉我你过去怀孕和分娩的情况？

你一定要如实回答上述问题。如果你愿意，可以选择与你的医护人员单独交谈。

- 你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你提供医疗服务。
- 做体检时以及分娩期间，你可以要求丈夫、伴侣或家庭成员陪你。你也可以随时要求与你的医护人员单独交谈。如果这样做有困难，你可以提前与医护人员的办公室联系，告诉他们你的要求，这样他们就可以帮你。

- 在加拿大，birth plan（生产计划）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，并给你的医护人员一份复印件。去医院时要随身携带birth plan。你的birth plan可包括下列内容：
 - 你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。
 - 在分娩期间如果你无法做出决定，谁将会为你做决定。
 - 你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。
 - 其它任何对你重要的事项。

不要以为加拿大所有的事情都与你原来的国家相同。医院的工作人员可能会帮助满足你的文化偏好。他们未必能满足你的一切需要，但他们会尽力而为。

如何与你的医生交谈

这是HealthyOntario.com网站上的内容，介绍了如何准备去看医生以及如何与医生沟通。



www.healthyontario.com/FeatureDetails.aspx?feature_id=3988

编写birth plan

一些网站提供了birth plan的样本。通过这些样本你可以大体知道自己的birth plan可能包括哪些内容。确保你的birth plan反映了你的愿望。与医护人员以及陪你分娩的人一起讨论。

要了解如何编写birth plan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

如果你有任何上述这些症状，马上去医院，并联系你的医生/助产士！

为宝宝出生做好准备

产前班

通常产前班服务对象是：

- 第一次生孩子的女性和男性；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。

- 你的医护人员可以帮助你找到你所在地区的产前班。
- 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。

健康饮食， 孕育健康宝宝

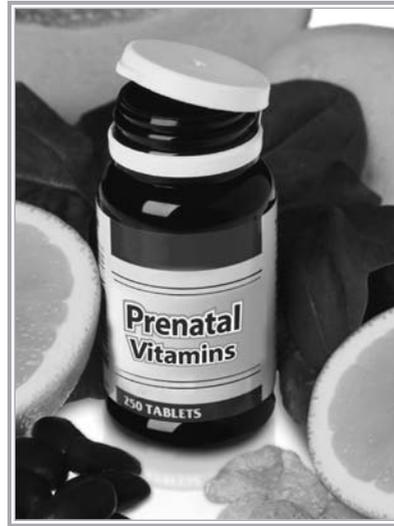
这本小册子提供了一些有关孕妇健康饮食的资料。你可以向当地的公共卫生部门索取，或者可以从 www.beststart.org/resources/nutrition 网站下载。



- 鼓励丈夫或伴侣一起参加产前班。你的家人，如母亲、姐妹、或者朋友也可以和你一起听课。最好是让将陪你分娩的人与你一起参加产前班。

营养

- 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**可帮助你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，你可以在如下网址下载：
http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-eng.php，或拨打免费电话1-866-225-0709。



- 你也应该服用含有叶酸的Prenatal vitamin。向你的药剂师、医护人员或营养师咨询。
- 如果你买不起所需要的食物，你可以去food bank。如需安省的food banks名单，可以浏览网址：www.oafb.ca 并选择“Find a Food Bank.”。你也可以拨打免费电话：1-866-220-4022。
- 牛奶及其替代品能使你和宝宝的骨骼和牙齿强壮。这是重要的营养素。如果你不喜欢喝牛奶，可以吃酸奶和奶酪、酸牛奶（kefir）、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。如果你有乳糖不耐症，喝普通牛奶会引起腹泻或胃部绞痛，可以饮用无乳糖（lactose free）牛奶。



- 鱼肉是一种健康食品。取决于你的文化背景，你可能经常吃鱼肉。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**，该指南有中文版本：<http://www.york.ca/Services/Public+Health+and+Safety/Food+Safety/A+Guide+to+Eating+Fish+-+Guide.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的豆芽菜。
- 在你们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，你也要向医护人员咨询，以确保这些东西不会伤害你或宝宝。你也可以致电**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你学习如何烹制当地美食。你可以致电当地的公共卫生部门，找到附近的产前营养计划。这也有助于你结识那些住在附近的其他孕妇。有关如何找到你所在地区的公共卫生部门，请参见第3页。
- 接受social assistance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.mcscs.gov.on.ca/documents/en/mcscs/social/directives/ow/0605.pdf 或致电Service Ontario 1-800-267-8097 (免费)。

体育活动

- 鼓励孕妇保持身体活跃。每天散步对你和宝宝非常有益。向你的医护人员咨询哪些类型的活动对你是安全的、有益健康的。
- 加拿大冬天有时很冷。如果你穿得暖和，即使在户外，你也会觉得很舒服，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，你锻炼时不要让身体过热。不要使用热水浴缸 (hot tub) 或桑拿。
- 有些运动课程是专门为怀孕妇女设置的。你可以咨询所在社区娱乐中心是否有产前运动课程。
- 如果你有疑问，请致电**怀孕与运动服务热线 (Exercises & Pregnancy Helpline)** 1-866-937-7678。



环境问题

- 告诉医护人员你所从事的工作类型，以确保怀孕期间继续工作是否安全。在加拿大，不能仅仅因为你怀孕了而把你解雇。
- 猫粪便可能含有危险的寄生虫。怀孕期间你不应该接触猫砂。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。如果你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)，1-877-327-4636。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。

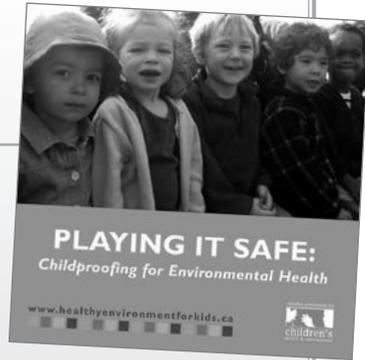
工作与怀孕两不误

这本手册包含有关怀孕期间工作的一般信息。你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：http://www.beststart.org/resources/wrkplc_health/index.html。



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你使家里变得更安全。你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



- 在服用任何药物之前，先要咨询你的医护人员。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。
- 如果你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。
- 你应该让你的医护人员知道你正在服用的任何药物。
- 如果你戒酒、戒毒或戒烟有困难，可以找医护人员交谈，他们或许可以帮到你。在加拿大，所有医护人员和药剂师必须对个人信息保密。你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。





为宝宝的出生做好计划

怀孕期间你可以做很多事情，为宝宝的出生做好计划：

- 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你去医院。如果你打算使用出租车，请确保随身携带现金。
- 如有必要，你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**）。
- 如果你家里有其他孩子，要计划好在你住院期间谁来照顾他们。你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你分娩期间照顾你的孩子。如果在这段时间你找不到人来照顾孩子，就要提前告诉医护人员。如果你家里有宠物，要安排人来照看。
- 确定在你分娩时谁来照顾陪伴你。这个人可以是你的丈夫、伴侣、你的母亲、亲戚或朋友。你也可以聘请陪产员，陪产员是受过专业训练的妇女，她们可以在你分娩前后和分娩期间为你和宝宝提供情感以及实用信息方面的支持和照顾。他们并不提供任何医疗护理。选择你信任的、可以帮你做出正确决定的陪产员。你可以从以下网址找到陪产员清单：

<http://doulanetwork.com/directory/Ontario/>

- 写下你的birth plan，其中包括母乳喂养方面的偏好，并且要在去医院前与你的医护人员讨论。确保陪你分娩的人也知道你的愿望，并同意按照你的选择来帮助你。
- 在加拿大，新生儿通常不受割礼（包皮环切术）。如果你想让你的宝宝受割礼（包皮环切术），可以与你的医护人员交谈。然而，这项费用不在安省医疗保险或其他保险的承保范围内。欲了解更多信息，你可以浏览：
www.caringforkids.cps.ca/pregnancy&babies/circumcision.htm
- 你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。与家人和朋友讨论你的偏好。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。母乳是你给宝宝的最好的食物，而且是免费的。

你的宝宝安全吗？

该手册介绍了有关婴儿和儿童安全产品方面的知识，你可以从以下网址下载：
www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/alt_formats/hecs-sesc/pdf/pubs/cons/child-enfant/child-enfant-eng.pdf。你也可以致电产品安全办公室（Product Safety Office）
1-866-662-0666（免费）。



购买宝宝用的设备

有些婴儿护理设备是必要的，有些只是有了更好。当你购买任何设备时，宝宝的安全是最重要的考虑因素。

- 你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/child-enfant/equip）。

- 在安省许多地方，有一些团体可以出租或者廉价出售儿童护理设备。你所在区域的公共卫生部门可以帮助你找到这些团体。你所在区域的安省早期教育中心也可能提供该设备。
- 当你离开医院时，即使你自己没有汽车，你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，并且不能超过10年。如果你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部门。
- 最初的6个月，宝宝睡觉最安全的方式是在婴儿床上仰卧着睡，婴儿床要放在你的房间里。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。请浏览：
www.caringforkids.cps.ca/keepkidssafe/KeepBabySafe.htm.

Smartlove网站

访问“Smartlove”网站，可以找到安省的婴儿和儿童应该使用哪种类型的汽车座椅
(www.ontario.ca/smartlove)。
网站还提供了如何正确安装汽车座椅的说明。





生宝宝

最常见的选择

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

如果你怀孕期间一切都很健康，并且医护人员认为你分娩时不会有任何问题，你就可以在家里分娩。

安省医疗保险计划包括看医生和助产士的费用。如果你没有安省医疗保险，你也有可能得到助产士的免费服务。

了解你的医院

如果你计划在医院分娩，就要致电你要去的医院，看看能否为你和陪伴你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。你可以有机会了解当地医院的处理程序和规章制度。你还有机会提出问题，询问你在语言、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。

打电话给你的医院，或询问你的医护人员，了解你所要去医院的有关情况。

- 在某些情况下，你去医院参观时就可以预先登记。
- 在其它医院，你可以在分娩时直接住院。
- 你需要出示你的医疗保险卡（安省医疗保险或私人保险）和身份证件。
- 你需要签署同意书。确保自己了解所签文件的内容。
- 如果你不明白，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。确保带上牙刷、卫生巾、尿片、睡衣、梳子、化妆品等，随身带上一些现金，别忘了你的医疗保险卡。有关需要携带的物品清单，可参考网址 www.hospitalbag.org/print-hospital-bag-checklist.pdf（只有英文版本）。
- 在大多数医院，分娩期间你可以让一到两个人陪你。你需要查看你所在医院有哪些相关规定。你的丈夫或伴侣可以陪你分娩，但这不是必须的。

- 你可能会有一些文化偏好，例如在分娩时用东西遮盖身体、只让女大夫为你服务、由父亲宣布宝宝的性别、甚至你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你的医护人员。把**你的偏好写在birth plan里，当你去医院时要再次告诉工作人员**。医院可能无法完全满足你的要求，但会尽力而为。因为分娩时情况可能会发生变化，所以你需要灵活掌握。你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，他们会把宝宝交到你的怀里。
- 你可能会要求不给宝宝穿衣服，这样你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你的健康状况良好。

在医院分娩之后会发生什么

- 在加拿大，当你住院期间，医护人员会**鼓励你自己照顾宝宝**。尽量向医院的工作人员多学习一些相关的知识。你的伴侣以及那些在家里帮助你的人也可以学习如何喂养和照顾宝宝。当你回家后，这将对你大有帮助！
- 医院工作人员可能会教你如何给宝宝洗澡、如何安全地呵护宝宝、以及如何使宝宝舒服。在你住院期间，自己试着给宝宝至少洗一次澡。
- 你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。你自己的孩子也可以来医院看你，但其他人的孩子可能就不可以，这要看医院的规定。当你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。如果你因过敏或文化偏好的原因不能吃某些食物，务必在你入院时告诉工作人员。医院可能会允许你的家人和朋友携带一些你喜欢吃的食物。
- 在你住院期间，医护人员会鼓励你洗淋浴。这有助于防止你和宝宝生病。这可能与你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，医院可能会给你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，有助于在你们回家之前找出健康方面的问题。医院也可能会问你，出院后是否希望有公共卫生护士做家访。你也可以要求会讲你母语的护士做家访。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，你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，你或宝宝可能需要延长住院时间。

填写表格

- 医院会要求你填写表格，为宝宝申领安省医疗保险卡。如果你享有安省医疗保险，你的宝宝也会享有。如果你的医疗保险是短期的（例如，你持工作签证），你的宝宝也将享有与你同样长时间的医疗保险。即使你没有安省医疗保险，你的宝宝也可能有权享有安省医疗保险。如果你的情况特殊，或者你需要更多信息，请拨打安省服务处（Service Ontario）免费咨询热线 1-866-532-3161。
- 医院的工作人员或你的助产士会给你提供一张来自安省服务处的表格 - 出生登记表。宝宝出生后要在安省做登记，这很重要。这样，你的宝宝就有出生证明，在今后申请医疗保健、护照、以及许多其它服务时都要用到。如果你需要帮助，可以请护士帮忙填写这些表格。你也可以网上申请，网址：
<https://www.orgforms.gov.on.ca>

*作为出院手续的一部分，你也会收到牛奶金申请表。



母乳喂养

- 宝宝出生后不久，你就要尝试母乳喂养。你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。你在住院期间可以得到医院护士的帮助，出院后可以在家里得到公共卫生护士的帮助。你务必要知道如何判断宝宝是否很好地得到母乳喂养。如果你或宝宝有任何问题，或者母乳喂养不舒服，要及早得到帮助。
- 建议头6个月只用母乳喂养宝宝。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，如果用橡胶奶嘴和奶瓶喂宝宝，有些宝宝会不知道如何吃母乳。直到宝宝6个月大之前，只给宝宝母乳，不要给他任何其它食物或饮料。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，直到宝宝两岁以后。
- 安省有许多项目和团体为母乳喂养的母亲提供帮助。如果你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你的医护人员咨询。公共卫生部门提供的母乳喂养方面的帮助是免费的。你还可以从以下网址获得更多信息：
www.drjacknewman.com。



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。

- 确保你得到足够的休息。
- 吃各种各样的食物。
- 如果你感觉良好，可以做些轻的活动。
- 户外活动对你的心理健康非常有利。

给新妈妈的其它提示

- 接受你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（或者“Baby Blues”）。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，请联系你的医护人员。要了解更多信息，请浏览www.lifewithnewbaby.ca。
- 在宝宝出生几天后，你和宝宝要约见医护人员。在这个时候，你可以询问有关婴儿护理、母乳喂养、健康等方面的问题，或者其它任何你担心的问题。宝宝2个月大的时候，你还需要到医护人员那里为宝宝接种疫苗。在安省，你的宝宝上学时需要提供疫苗接种记录。

- 你的新生儿可能会经常哭。当宝宝需要时，要安慰他，这很重要。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。你也应该知道，在加拿大打宝宝是不能接受的。你的公共卫生护士可以帮助你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。与你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。致电你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。即使你没有安省医疗卡，你也可以享受该计划。做家访人员来之前会事先给你打电话。她会回答你提出的问题。在家访人员来之前，先把你要问的问题写下来。
- 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，在这里你可以认识其他有小孩的父母。你还可以了解早期教育中心为家长提供的其它服务。
- 如果你或你的丈夫/伴侣一直缴纳失业保险，你们可能有资格享受产妇津贴或育儿津贴。你可以通过加拿大服务部（Service Canada）获得更多信息（参见下一页有关重要的服务）。

安省健康热线 (Telehealth Ontario)

如果你回家后对自己或者宝宝的健康有任何问题或疑虑，请马上致电你的医生、助产士或者公共卫生部门。你也可以致电安省健康热线（Telehealth Ontario）免费电话1-866-797-0000，该号码每天24小时，每周7天提供服务。

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电话号码可以帮助你获得社区、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。或者你也可以拨打2-1-1电话，看看你是否可以获得此服务。
- **911 紧急服务 (911 Emergency Service)**。如果你遇到危及生命的紧急情况，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。
- **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，但如果你没有安省医疗卡或私人医疗保险，你需要支付化验测试费。你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。
- **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（www.ontarioearlyyears.ca）的其他家长交流。你可以致电1-866-821-7770找到离你最近的安省早期教育中心。他们的服务是免费的。

- **公共卫生部门 (Public Health)**。安省各地都有公共卫生部门提供服务。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，并帮助你找到你需要的服务。你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，但某些服务你可能需要付费，比如产前班。在某些情况下，产前班对那些低收入妇女免费。有关公共卫生部门及其服务方面的信息，可浏览www.publichealthontario.ca。
- **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。如果想与他们联系，请浏览网址www.servicecanada.gc.ca 或拨打免费电话1-800-O-Canada (1-800-622-6232)。
- **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。如果想与他们联系，请浏览www.serviceontario.ca 或致电1-800-267-8097 (免费)。
- **安省健康热线 (Telehealth Ontario)**。这是一种免费、保密的电话服务，每天24小时，每周7天提供服务。你可以拨打免费电话 (1-866-797-0000)，向注册护士咨询健康方面的问题，或者咨询一般的健康信息。安省健康热线提供免费翻译服务。



更多的服务

- **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，并帮助你找到你所在地区的助产士（1-866-418-3773; www.aom.on.ca）。
- **加拿大公民和移民部 (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生移民提供协助。服务内容包括移民服务、公民身份登记、以及为新生移民提供的语言培训 (LINC)（1-888-242-2100; www.cic.gc.ca）。
- **社区护理服务中心 (Community Care Access Centres)**。这些中心为那些需要帮助、但又不能去医院或医疗机构就诊的人提供上门服务。要获得这些服务，你必须要有安省医疗卡，并且要对你进行需求评估。你可以到下列网址获得社区护理服务中心清单：www.310CCAC.ca ; 310-2222。
- **学习、挣钱和育儿项目 (Learning Earning And Parenting Program)**。这是安省工作计划 (Ontario Works) 提供的社区项目。该项目可以帮助那些接受social assistance、并希望完成高中学业的年轻父母（16岁至25）获得工作经验，学习育儿方面的知识。要了解更多信息，请浏览网址：www.mcass.gov.on.ca/mcass/english/pillars/social/questions/LEAP。
- **安省心理健康服务信息 (Mental Health Service Information Ontario)**。安省政府提供此心理健康方面（抑郁、焦虑、或应对困难）的信息和咨询服务。该服务提供140种语言的翻译服务，其中包括中文。（1-866-531-2600; www.mhsio.on.ca）。安省的许多地区也有本地的服务中心。要查看这些服务中心，请浏览网址：www.dcontario.org/centres.html。

- **母亲健康热线 (Motherisk)**。这是多伦多病童医院 (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及产品方面的安全, 以及她们所接触的环境 (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)。
- **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。
- **安居机构**。加拿大政府通过加拿大公民和移民部 (Citizenship and Immigration Canada) (www.cic.gc.ca) 向移民提供服务。安省公民和移民部 (The Ontario Ministry of Citizenship and Immigration) 也通过其网站 www.ontarioimmigration.ca 提供信息服务。
- **交通**。查看你所在城镇或城市有哪些类型的公共交通, 如公交车路线、地铁等。许多当地的机构, 如公共卫生部门和社区卫生中心都提供一些交通服务, 帮助人们使用其服务。如果你有交通方面的困难, 可询问是否提供这项服务。



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

最好的开始：安大略省产妇、新生儿和早期儿童发展资源中心

Health Nexus (健康联结)

180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8 • 1-800-397-9567

本文件的编写由安大略省政府提供资金。

改编、翻译和印刷费用由加拿大政府通过加拿大公民及移民部提供支持。



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada