

# 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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/](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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。