

## 避免懷孕

### 你自己選擇

你可以采取措施，避免未計劃的懷孕。

### Family PACT (家庭 Pact)

PE 是取得妊娠相關 Medi-Cal 覆蓋的第一步。早期產前照顧可以幫助你保持健康並產下健康的嬰兒。

### Family PACT (家庭 Pact)

這是州和聯邦政府的一項計劃，向有資格的加州人 (無論男女) 提供全面的家庭計劃 (即計劃生育) 服務，包括性傳播疾病的治療。

- 你可以在醫生辦公室申請 Family PACT
- 欲知詳情，請致電 1-800-942-1054

### Family PACT 覆蓋什麼？

- 家庭計劃服務
- 避孕藥物和避孕套
- 緊急避孕 (在未保護性交之後防止懷孕的方法)

### 取得這些服務的資格條件：

- 你居住在加州
- 沒有覆蓋家庭計劃的保險
- 即使你不是美國公民，你仍然可能有資格
- 低收入

### 自助方法：

- 使用緊急避孕
- 看醫生，取得家庭計劃服務

## 以下是可以申請 PE 和取得免費或低收費服務的健康中心名單：

- ▶ Chinatown Public Health Center (華埠)  
1490 Mason Street, 364-7600
- ▶ Family Health Center  
995 Potrero Avenue, 206-5252
- ▶ Maxine Hall Health Center  
1301 Pierce Street, 292-1300
- ▶ Mission Neighborhood Excelsior Group (米慎)  
4434 Mission Street, 406-1353
- ▶ Mission Neighborhood Health Center (米慎)  
240 Shotwell Street, 552-3870
- ▶ North East Medical Services (東北醫療中心)  
1520 Stockton Street, 391-9686
- ▶ Ocean-Park Health Center (海洋)  
1351-24th Avenue, 682-1900
- ▶ Potrero Hill Health Center  
1050 Wisconsin Street, 920-1250
- ▶ SF General Hospital Women's Clinic (總醫院)  
1001 Potrero Avenue, #5M, 206-3409
- ▶ Silver Avenue Health Center (尚化)  
1525 Silver Avenue, 657-1700
- ▶ South of Market Health Center  
551 Minna Street, 626-2951
- ▶ Southeast Health Center  
2401 Keith Street, 671-7000
- ▶ St. Luke's Women's Clinic  
1580 Valencia Street  
1650 Valencia Street, 285-7788

欲取得更多副本，請聯絡：  
MCAH Family Planning Program  
30 Van Ness Avenue, Suite 260  
San Francisco, CA 94102  
(415) 575-5677

© UCSF 健康專業中心, 2007年  
受到加州基金會支持



## 婦女指南 如何避免懷孕 以及計劃懷孕

你是否認為自己可能已經懷孕？  
你是否想避免懷孕？

## 我懷孕了，怎麼辦？

有一些計劃可以幫助你渡過妊娠期。

### 「假定合格」(Presumptive Eligibility)

「孕婦假定合格」(PE) 是一個 Medi-Cal 之下的計劃，在低收入的婦女和女孩正式申請 Medi-Cal 資格之前就向她們提供立即的和暫時的產前醫療覆蓋。

### PE 提供什麼服務？

- 免費的妊娠試驗
- 墮胎
- 產前照顧

### PE 如何可以幫到你？

PE 是取得妊娠相關 Medi-Cal 覆蓋的第一步。早期產前照顧可以幫助你保持健康並產下健康的嬰兒。

不要因為收入、有無保險或移民身份而拖延你取得產前照顧。本宣傳品背面列有你所在地區的健康中心，你可以在那裡登記 PE。

## 在懷孕之前和當中保持健康

在懷孕之前采取某些行動可以幫助提高生下健康寶寶的機會

### 接受身體檢查

- 在懷孕之前最重要的事情是去看醫生、助產士或護士。
- 如果發現自己可能已經懷孕，就應該儘早取得產前照顧，並且每次預約都去。



### 每天服用一片多種維生素

- 服用含有 400 毫克葉酸的維生素。
- 葉酸能夠幫助預防嬰兒大腦和脊髓出生缺陷。



### 注意飲食

- 健康的飲食包括以下的食物種類：蔬菜、穀類、水果、肉類和奶製品。
- 在飲食中減少或去除快餐食品 and 即食食品。

### 鍛煉

- 每星期步行 3-5 次，每次 30 分鐘，可以幫助你保持妊娠期健康。
- 跟你的醫生討論你應該怎麼做。



### 戒菸

- 吸菸以及吸二手菸對你和寶寶的健康都有害。
- 吸菸可以導致妊娠的並發症，嚴重威脅嬰兒的健康。
- 欲知詳情，請致電加州吸菸者熱線  
1-800-NOBUTTS  
1-800-45-NOFUME



### 不要飲酒或吸毒

- 在妊娠期使用酒精或毒品可以導致嬰兒早產、體重過低以及罹患先天性疾病。
- 如果你需要戒癮方面的幫助，請跟你的醫生討論。

### 定期取得牙科照顧

- 每天至少兩次刷牙和使用牙線。
- 牙齦疾病被認為與早產和新生兒體重過低有關。
- 在懷孕之前和當中，請到牙醫那裡接受檢查。

### 尋求家庭暴力方面的幫助

- 如果你在個人關係中被不良對待，請致電熱線或你的醫生，瞭解如何取得幫助。
- 欲知詳情，請致電全美家庭暴力熱線：  
1-800-799-7233