

※ 我是不是怀孕了？

※ 选择妇产科

※ 接受医学跟踪检查

※ 向雇主申报怀孕

※ 为孩子取名

※ 如果我还未结婚
则应办理孩子承认手续

※ 申报孩子出生

※ 孩子的国籍

※ 产后怎么办？
我自己的健康？

※ 婴儿的健康

※ 送孩子上托儿所

巴黎华裔家庭
资讯手册

我怀孕了
该怎么办？



JE SUIS ENCEINTE, QUE FAUT-IL FAIRE ?
Pour les familles d'origine chinoise résidant à Paris



* 我是不是怀孕了？/ SUIS-JE ENCEINTE ?

您发现月经推迟(*retard de règles*)、乳房肿胀(*seins gonflés*)，并感到恶心(*nausée*)...您可能是怀孕了！

如想知道实际情况，您可以去药房买一套尿测试器具(*test d'urine*)，它可马上告诉您检测结果。如测试结果呈阳性(*positif*)，则应尽快去妇产科(*maternité*)登记，并通过医生处方(*ordonnance*)，去一家医学实验室进行血液检查，以对尿检结果作出确认；经医生处方的检查费用可得到报销(*remboursée*)。如果测试结果为阴性(*négatif*)，而且月经还迟迟不来，那么，应在过几天后，作一次验血检查。

在法国，医疗费用的报销由社会医疗保险机构(*Sécurité Sociale*)负责管理。

* 如果您有居留证件 - 即便是临时的也行 -，您可以享受一种与您的身份(受薪者、大学生或失业者)相关的强制性疾病医疗保险体制(*régime obligatoire d'assurance maladie*)，或可享受通用疾病医疗保险(*Couverture Maladie Universelle - CMU*)。在您的怀孕期(*grossesse*)内，从怀孕第6个月的第1天起直至分娩后的第12天，按规定必须作的7次健康检查的费用均可给予100%的报销。您也可以享受由家庭补助金管理局(*Caisse d'Allocations Familiales - CAF*)发放的家庭补助金(*prestations familiales*)。如果您不知道您所属的社会医疗保险中心(*centre de Sécurité Sociale*，也叫“疾病医疗保险中心”*centre d'Assurance Maladie*)或家庭补助金管理中心的联系地址，您可以到您所在区的区政府(*mairie d'arrondissement*)询问。

* 如果您没有居留证(*titre de séjour*)，您则可以申请国家医疗补贴(*Aide Médicale de l'État - AME*)；该补贴可赋予您享受100%报销(*prise en charge*)医疗费用的权利。有关国家医疗补贴(*AME*)的更多资讯，可以向您住所附近的医院或您所在地段的社会救济行动中心(*Centre d'Action Sociale*)询问。

* 选择妇产科 / CHOISIR MA MATERNITÉ

您可以在医院或在私立产科诊所(*clinique*)分娩；但应知道的是，产科诊所的费用通常较高，而且不能从社会医疗保险机构得到全部报销。尤其该注意的是，应尽量选择一家离住所不要太远的产院。

某些医院可为您提供一项免费翻译(*interprétariat gratuit*)服务。例如：Tenon(德依)医院(巴黎第11区，地铁：3号线Gambetta站)、Lariboisière(拉伊波瓦西耶)医院(巴黎第10区，地铁：4号线Gare du Nord站)、Saint-Antoine(圣昂图瓦纳)医院(巴黎第12区，地铁：8号线Faidherbe-Chaligny站)、Robert Debré(罗伯尔·德布雷)医院(巴黎第19区，地铁：11号线Porte des Lilas站)都提供这项服务。有关值班时间请事先询问。

* 接受医学跟踪检查 / ME FAIRE SUIVRE MÉDICALEMENT

在作第一次产前检查(*1^{ère} visite prénatale*)时，助产士(*sage femme*)或妇科医生(*médecin gynécologue*)将交给您以下各项材料：

- 一份做血液检查和尿化验的处方单；
- 一份做第一次超声波检查(*échographie*) (详见下面)的处方单；
- 一张怀孕申报单(*déclaration de grossesse*)、一份题为《您怀有孩子》(*« Vous attendez un enfant »*)的资料；资料上附有名为“首次产前医学检查”(*« Premier examen médical prénatal »*)的粉红色和蓝色联单。

您必须在怀孕第14周以前：

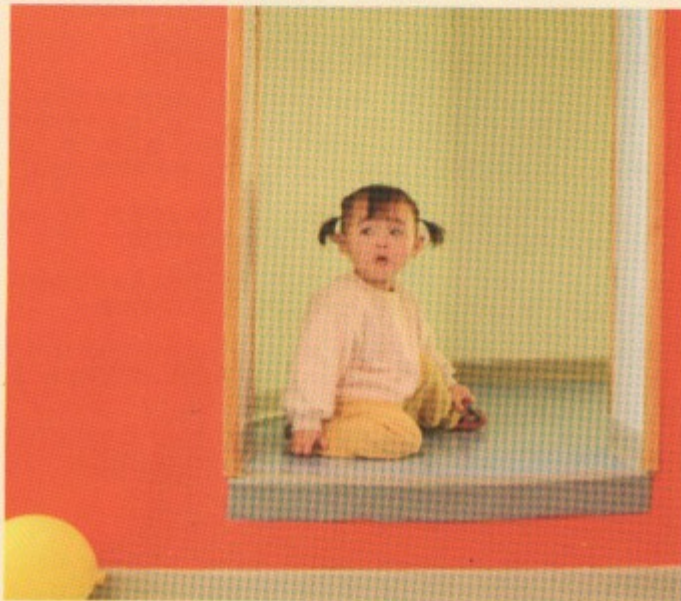
- 1) 把粉红色联单和与您最近所作的医生和化验检查相关的医疗单(*feuille de soin*)寄送给您所属的社会医疗保险中心；
- 2) 把两份蓝色联单寄送给您所属的家庭补助金管理局(*CAF*)。

大约一个月之后，您将可收到一本《母婴医学护理指南》(*Guide de surveillance médicale mère et nourrisson*)。在这一用法文编写的个性化指南里，注明了从您怀孕期直至要孩三个月时您必须接受的所有医学检查。

您可以利用去产院作医学检查的机会，向医生提有关您和要孩健康、喂奶、您所患的小病痛(详见加框短文)以及您怀孕期间和之后的性生活的各种问题。

除了规定必须作的7次检查之外，通常还要做3次超声波检查(*échographies*)，即每个季度一次。超声波检查不是强制性，而是属于竭力建议的检查。

第1次超声波检查用来确认怀孕，并注意演变情况；第2次超声波检查可确认胎儿(*foetus*)健康状况，并发现可能的畸形。第3次检查则可对婴儿的良好发育和位置进行查验。您也可以在第2次检查时要求知道您孩子的性别。



孕期健康建议 / CONSEILS SANTÉ PENDANT VOTRE GROSSESSE

不要吸烟、饮酒、吸毒(*ni tabac, ni alcool, ni drogues*)，
避免茶、咖啡、生肉或生鱼之类的刺激性食品。
只服用您的医生或助产士处方规定的药物。

注意食用钙质丰富的奶制品、完整谷类食物、富含镁的干果。也可建议使用含铁的补充食物。

恶心(*nausées*)、呕吐(*vomissements*)、吞气症(*aérophagie*)、胃部灼热感(*brûlures d'estomac*)、便秘(*constipation*)、痔疮(*hémorroïdes*)、腿沉(*jambes lourdes*)、背疼(*mal de dos*)等之类的小病小痛会经常缠绕将做妈妈的孕妇；
您可以把情况告诉助产士，她知道怎么帮助您！

* 向雇主申报怀孕 / DECLARER MA GROSSESSE À MON EMPLOYEUR

在法国，产假(*congé maternité*)时间的长短取决于您所怀孩子的数量(单胎、双胞胎等)和已有小孩的人数。产假时间视不同情形可从16周至46周不等。

产假可分成产前假(*congé pré-natal*) (如果您怀的是单胎，并是第一次怀孕，那么产前假为6周)和产后假(*congé post-natal*) (与前面同样情形下为10周)。

如果您有工作,虽然您没有义务一定要把您怀孕的信息通知老板,但是您最好还是能及时通知,以便与雇主保持良好关系,享受与您怀孕相关的各种社会保障(*protection sociale*)措施(诸如:不得被解雇、允许缺勤进行医学检查、凡工作岗位过于艰巨不利于孕妇保护的,则还可以要求更换岗位、调整工作时间,等等),并在产假期间照领工资。

您必须向您的雇主寄送一封签回单挂号信(*en recommandé avec accusé de réception*)(或者亲手呈交并要求签署收条),通知您的怀孕情况,注明产假开始与结束的法定日期。您应在信中附上一份医学证明(*certificat médical*);证明须确认您已怀孕并标明理论上的分娩日期(*terme théorique*)(即向社会医疗保险机构申报的日期)。

请特别注意:不要在未事先通知雇主的情况下便去度产假;因为这样雇主将有权终止您的合同。

假如您失业(*au chômage*),您也应和任何受薪女工一样,有权享受产假。请与失业保险管理机构-ASSEDIC(促进工商就业协会)联系,了解您是否有权享受某项补贴。

从2002年起,法国还设立了一种“父亲假(*congé paternité*)”,假期时间为连续11天(如多胞胎可增至18天),可与依据《劳动法典》以“新生儿父亲假”名义给予的3个工作日连用。“父亲假”须在孩子出生后的四个月期限内使用。如要享用这一假期,未来的父亲必须承认孩子-假如你们还没有正式登记结婚的话-,并应至少在度假前一个月通知他的雇主。只要符合这些条件,雇主便无权拒绝给予“父亲假”。最后,雇主必须给父亲所属的社会保险管理中心填写相关手续表格。

※ 为孩子取名 / CHOISIR LE(S) PRÉNOM(S) ET LE NOM DE NOTRE ENFANT

在不违背孩子利益的前提下,父母亲可以任意为孩子选择一个或数个名字(*prénom*)。

在法国,孩子的名字必须在出生后3天内作出出生申报(参见“申报孩子出生”一节)的时候确定。为避免临时仓促,宜在怀孕期间早早作好思考准备。

从2005年元月起,如果父母亲已正式结婚,或孩子的亲子关系已同时得到父母双方确认(参见“承认孩子”一节),则孩子既有权使用父姓,也可以使用母姓,或者按选定顺序连用父姓和母姓。

如果父母既没有正式结婚,也没有同时承认孩子,则孩子使用父母双方中首先确认亲子关系一方的姓氏。

给予第一个孩子的姓氏对父母双方随后共同生育的所有其他孩子都将有效。

※ 如果我还未结婚,则应办理孩子承认手续 / SI JE NE SUIS PAS MARIÉE, RECONNAITRE NOTRE ENFANT

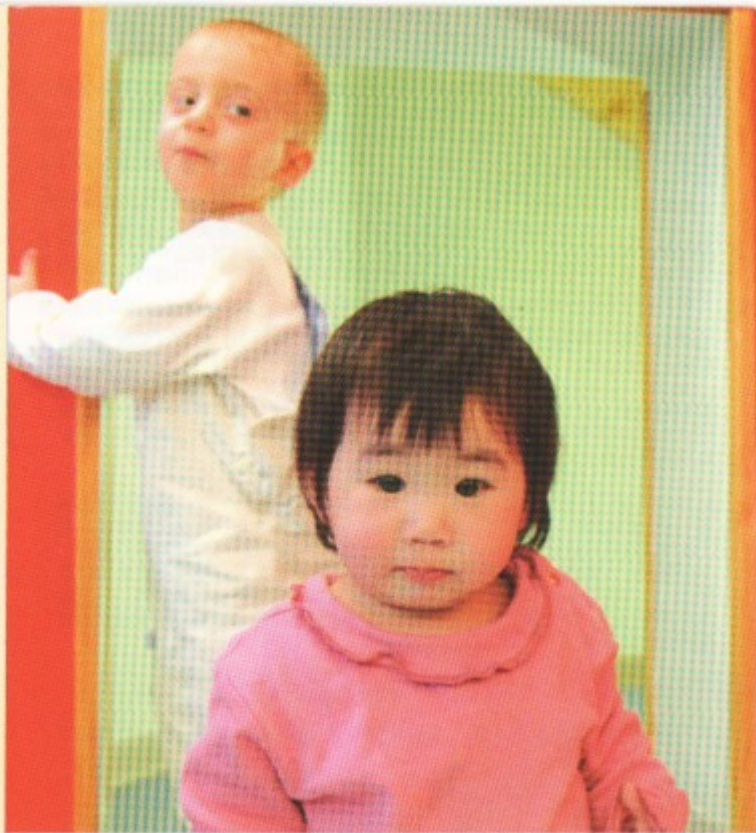
承认程序(*reconnaissance*)只与父母没有正式结婚的孩子相关。这一手续意味着与孩子确立一种亲子关系,并可据以行使父母亲的权力(*autorité parentale*)。必须注意的是:仅在出生证书(*acte de naissance*)上注明母亲和父亲的姓名并不具有承认孩子的法律效力。

承认手续可于怀孕期间或分娩后在任何一个市政府办理。

※ 申报孩子出生 / DÉCLARER NOTRE ENFANT

申报手续必须在孩子出生后3天内办理。通常情况下可在妇产院的户籍专员(*officier de l'état civil*)那儿申报。不然,孩子的父亲,或者分娩时曾在场的任何人,则必须到出生地点所在的区政府申报孩子的出生。申报后将发给您孩子的出生证书(*acte de naissance*)。





* 孩子的国籍 / LA NATIONALITÉ DE NOTRE ENFANT

凡在法国出生并且其父母亲中至少一方本身也出生于法国的婚生(légitime)或非婚生(naturel)孩子即为法国人。

一个出生在法国、父母为外国籍的孩子在其达到成年日期时，如还常住法国，或如果从11岁起在一个至少5年的连续或间断时期内曾常住法国，即可获得法国国籍。

一个出生在法国、父母为外国籍的未成年孩子(enfant mineur)从13岁起即可获得法国国籍。有关详情请向您居住地所属的低级初审法院(tribunal d'instance)询问。

* 产后怎么办? / ET APRÈS ?

* 我自己的健康 / MA SANTÉ

在分娩8个星期之内须进行一次强制性产后检查(examen post-natal)。注意应在离开产院之前就作好预约。产后检查由一名医生或助产士主持，项目包括：

- 会阴(périnée)检查，并可给予机能康复训练(rééducation)处方(社会医疗保险机构可承担10次康复训练的100%报销)；
- 谈论您孩子的喂奶问题。母乳哺育(allaitement)还是奶瓶喂养(biberon)? 可完全由您自己选择决定。无论如何，应该知道的是：您的奶完全适合于婴儿的需要和成长，并有益于孩子身体健康。至少直至6个月，宜建议采取母乳哺育；然而，即便哺育更短时间，母乳也是有益的。您也可以向妇女保健中心(centre de Protection Maternelle et Infantile - PMI)征求这方面的建议。
- 讨论您的避孕(contraception)问题。因为，刚刚生产或喂奶并不会妨碍再次怀孕。因而，在恢复性关系时，您应当采用一种避孕方式。例如：避孕药(pilule)、避孕环(stérilet)、皮下埋植避孕药(implant progestatif)等都是最可靠的避孕工具。

您可利用产后检查, 和医生谈谈您所感受到的疼痛, 尤其是不正常的疼痛, 或者您可能遇到的心理上的困难。许多年轻妈妈在产后都会经历某种也被称作“婴儿忧郁(« baby-blues »)”的抑郁状态。这并非一种疾病! 不要不好意思与您的家人和医生说起这种状况: 医生将可帮助您渡过这一关。

为了健康跟踪, 此后您应该每年去医院或私人诊所看一次妇科医生: 医生将对您的乳房进行诊察, 并作一次普查性涂片(frottis de dépistage)检查。这些检查都是不可缺少的, 尤其对于防止癌症(cancer)。

* 婴儿的健康 / LA SANTÉ DE NOTRE BÉBÉ

您的婴儿必须按照规定周期接受强制性医学检查, 如不怎样做, 您将可能失去家庭补助金。第一年共有9次强制性检查。您可到离您家最近的妇婴保健中心(PMI)约会和获得资讯。巴黎市内有多家妇婴保健中心可提供免费翻译服务。

* 送孩子上托儿所 / FAIRE GARDER NOTRE ENFANT EN CRÈCHE

如想在托儿所获得一个位子, 首先, 您必须从怀孕第6个月起就在所在区政府报名登记, 并在孩子一出生便再次确认报名。您的孩子从您产假结束起(也即在孩子满2个半月之后), 便可送托儿所看管照料, 一直到上幼儿园(3岁)。应当知道的是, 托儿所的收费因父母经济收入和家庭孩子人数的不同而有差别。

例如, 假定你们家庭每个月的净收入为2000欧元, 而且只有一个孩子, 那么, 你们应缴付的每个月20天的入托费用是240欧元(直至2006年8月有效)。

值得知道的是: 在巴黎第10区有一家法中育英托儿所。入托报名表可在现场领取。如果您对这一托儿所感兴趣, 别忘了及时报名登记, 因为名额有限!

法中育英托儿所(crèche franco-chinoise)的地址是: 5, rue Yves-Toudic, 75010 Paris(地铁: 第3、5、8、9和11号线“République”站)。托儿所可用法语、汉语和温州话接待。

ASLC协会提供:

- * 初级、中级和高级法语课程, 每学期时间3个月或1个半月;
- * 初级和中级英语课程;
- * 初级和中级汉语课程。

ASLC协会主办的法国语言文化中心(即原“巴黎同济学校”)是受资格认可的TCF考试中心(法国综合大学和各省政府认可的法语知识测试)。

请在星期一至星期六9时至21时到ASLC法国语言文化中心(即原“巴黎同济学校”)问询:

地址: 3, rue Yves-Toudic, 75010 Paris(地铁: 第3、5、8、9和11号线“République”站);

电话: 01 42 38 28 84; 互联网网址: www.aslc-paris.org

本资讯手册由Conseils de familles(家庭咨询)协会和ASLC语言文化辅导协会联合制作

Cette plaquette d'information a été réalisée par les associations Conseils de familles et ASLC

中文翻译 / Traduction: JGY Trad & Com(让居易工作室)

版式设计 / Graphisme: Xuan Dosu(舒安·多苏)

照片 / Photos: Romain Degoul(罗曼·德古尔)

 île de France

