



美国人怎样养孩子

**MEIGUOREN**  
ZENYANG YANGHAIZI

山西出版传媒集团 / 山西经济出版社



美国人怎样养孩子

MEIGUOREN

ZENYANG YANGHAIZI

◎林 铛

山西出版传媒集团 / 山西经济出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

美国人怎样养孩子 / 林铛编著. — 太原: 山西经济出版社, 2011.10

ISBN 978-7-80767-435-1

I. ①美… II. ①林… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 118339 号

**美国人怎样养孩子**

编 著: 林 铛

选题策划: 张宝东

责任编辑: 王云翠

出 版 者: 山西出版集团·山西经济出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

电 话: 0351-4922133(发行中心)

0351-4922085(综合办)

E-mail: [sxjjfx@163.com](mailto:sxjjfx@163.com)

[jingjshb@sxskcb.com](mailto:jingjshb@sxskcb.com)

网 址: [www.sxjjcb.com](http://www.sxjjcb.com)

经 销 者: 山西出版集团·山西经济出版社

承 印 者: 太原红星印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 227 千字

印 数: 1—10000 册

版 次: 2011 年 10 月 第 1 版

印 次: 2011 年 10 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80767-435-1

定 价: 28.00 元



---

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 我在美国坐月子                   | /1   |
| 生个孩子需要多少钱                 | /8   |
| 美国医生对婴幼儿宝宝的营养建议           | /18  |
| 家庭主妇不是上床的保姆               | /26  |
| 奶爸和懒妈的快乐生活                | /32  |
| 放心地放手                     | /36  |
| 放手≠放任自流                   | /46  |
| 花朵周围的篱笆                   | /52  |
| 你的孩子和你是平等的吗               | /61  |
| 美国幼儿园的设置依需求而定             | /69  |
| 你敢home school (家庭教育)你的孩子吗 | /75  |
| 幼儿园择校：只选对的                | /82  |
| 幼儿园入学需要准备啥                | /92  |
| 幼儿园一天生活记录                 | /97  |
| 看看美国幼儿园里的菜谱               | /103 |



## 目录

|               |      |
|---------------|------|
| 幼儿园里五花八门的节日   | /105 |
| 安全，永不松懈的防线    | /110 |
| 授之以渔          | /127 |
| “考”进学前班       | /133 |
| 无处不在的义工       | /139 |
| 学前班一天教学掠影     | /157 |
| 谁说美国的孩子没作业    | /166 |
| 学前班的孩子出书啦     | /173 |
| 为什么美国的孩子爱读书   | /180 |
| 如何选择最适合孩子阅读的书 | /188 |
| 让家长乐翻天的美国家长会  | /210 |
| 女童子军必修课——卖饼干  | /215 |
| 理财教育从小开始      | /222 |
| 美国孩子怎么过暑假     | /231 |
| 玩到不想回家的美国夏令营  | /237 |

# 我在美国坐月子

自从我们一家从瑞典搬到美国，生活可真是忙碌。等安定下来又发现自己怀孕了，惊喜之余自然又是一番忙乱，算算年龄，我也是三十多岁的人了，在国内来讲属于高龄产妇，妈妈为此特地跑到美国来陪我，没收了我的手机和电脑。邻居 Lisa（丽莎）知道我的情况后眼睛瞪得老大，很不理解我妈妈的做法，因为老外在怀孕期间没有远离辐射这一说法。其实在国外，到了四十多岁才初生的遍地都是，照样母子平安健康，有时候我在想，咱们中国人是不是过于谨慎了？

在经历过初为人母的喜悦也经历了初为人母的无措之后，我越来越喜欢“母亲”这一新职业，也深深地体会到“母亲”两个字的深厚内涵，同时也感受到中美育儿大不同。

一直以来，国人都认为西方女子是不坐月子的，这话我认为也对也不对：当然如果以中国的传统来看，美国妈妈是没有月子的；但在美国，法律规定顺产后的新妈妈有 6 个星期的产假，剖宫产则有 8 个星期，这段时间就是美国妈妈的产后恢复期，是不是也可以称为月子呢？在产后恢复期，东西方人关注的重点不同，而且，在美国没有人把“月子”当成是很特殊的状态，生完孩子不用坐月子，照样喝凉水、洗澡，宝宝才一周，就被妈妈放在专用的篮子里提着去超市了。

考虑到胎儿不正，早在怀孕第 37 周时我的医生就建议我剖宫产，所





以生产那天，没有因为顺产还是剖宫产生争执，其实如果条件允许，我会选择自然生产。

剖宫产后，妈妈一般需要住院四天三夜。在术后恢复的日子里，我首先感受到的是细致周到的医疗护理服务。女儿出生之后，就被直接送到了育婴室，专业人员对她进行全方位的照料和看护。如果我需要喂奶的话，一个电话护士就会随时把宝宝从育婴室里抱到我的面前。另外，安全保护措施也很到位，在她的脚腕上戴有防盗装置，这个微型警报器一直跟着宝宝直到她出院。病房的走廊外，出入的大门是要凭工作人员持有的工作卡，自动检验之后才能开启的。

医院里一条龙的配套服务也很方便。先是医院的工作人员拿着几张表格，要求对宝宝的名字和父母信息进行登记。有了医院开的出生记录，可以方便我们向州的公共卫生部门申请孩子正式的出生证明。同时医院还递交相关的证明，帮助父母为宝宝申请社会安全号码。为新生儿照相的服务机构，虽然是有偿服务，但也完全是本着自愿的原则，没有过度推销的行为。这项服务还包括免费提供一张用在医院网站的宝宝照片。在父母的同意下，医院把每个新生儿的照片发到网站上，然后发给宝宝的父母一个密码，这样就方便了远方的亲戚好友用密码登陆网站，及时在线看到宝宝的照片。

接下来，医院征求我们对于保存脐带血的意见。我和先生对脐带血的特殊价值了解得比较多，也正有兴趣捐献脐带血，于是医院主动联系了公立脐带血库。后来，血库还专门打了几次电话与我们沟通情况，并再次表示谢意。另外，如果是母乳喂养的妈妈，医院还会派专业的哺乳师来提供母乳喂养咨询，发放手册和资料。最后进来的是宝宝未来儿科诊所的护士，她看上去很有经验，先是向我们恭喜了宝宝的出生，接着详细介绍了喂养宝宝的方法以及产后康复的锻炼方法，还提供给我们诊所内各个儿科医生的简单资历介绍等，帮助我们更好地为宝宝挑选儿科医生。

我所接触到的美国护士不仅敬业，而且很耐心，她们总是面带微笑地走进我的病房，手脚麻利地忙进忙出。有任何问题都可以通过她们及时地反馈给医生。医生也会定时来探访，回答各种问题。护士对我的照料也颇



为尽职尽责，每天定时给我输液、量体温、听心跳、还负责帮我翻身。她们随时掌控我的疼痛情况，晚上轻轻唤醒我，提醒我服止痛药。在拔掉我的导尿管之后，第一次上厕所和洗澡是最困难的，在护士的协助下，我靠自己的力量站了起来，屏住气、咬紧牙，一步一步地挪到了厕所。在卫生间里，我在她的帮助下，冲洗干净之后，她又拖住我，费力地把我挪回到了病床上。整个过程中她一直不停地鼓励我。美国医生认为早下地、多走动会有利于产后恢复。第三天，护士继续帮助我下地走动，我强忍住疼，开始在走廊上练习走步。护士在旁边搀扶住我，帮我迈出了勇敢的第一步。有了第一步，接下去的第二步、第三步似乎容易了许多。

生完孩子第一天，医生就兴高采烈地拿来一瓶酒要和我们 cheers（干杯），刚生完孩子哪能喝酒，还让不让人活了，吓得我目瞪口呆，好在人家也不强迫我喝，小希爸兴高采烈地喝了一杯，我看着又眼馋得不行。

文化的冲突在所难免，当医生把小希抱到我面前的时候，她只穿着一件衣服，担心刚出生的婴儿对外界没有抵抗力，医院的产科病房室温最多保持在 24 摄氏度，我赶紧给小希穿得严严实实，护士看到后立马把衣服脱掉，说婴儿穿得一定要比大人少，最好能和爸爸妈妈肌肤相亲，这是最初也是最好的沟通方式。出院后，虽然家里的温度会比医院低，但婴儿照样穿着单薄的衣服。

中国人和外国人的体质不一样，也决定了产妇饮食习惯的不同。在病房的第二天，护士让人送上了一个好大的早餐托盘。里面有燕麦粥、火腿煎蛋、鲜牛奶、纯橘汁、水果盘再外加一壶冰水。看着这些，我不觉在心里嘀咕着，这些是给妈妈吃的吗？中国月子里是不能碰生、冷、硬的东西的，我的肚子又不是铁打的，这能吃得消吗？于是带着疑问问了护士长，她解释说冷的东西是无大碍的，还说喝冰水有助于胃肠蠕动，对排便有好处等。我听得目瞪口呆，可是心里有点不甘心，硬是让护士去休息室给我换了温水回来。

接下来我又领教了医院里的午餐和晚餐，和平日里吃的美国餐基本上没有什么区别，从餐前开胃菜到饭后的甜点，种类很多。病人选择好后，可以随时通过电话订餐。第二天中午的菜单不出所料，又是冷食，火鸡三



明治和三文鱼沙拉。晚上终于看见了热气腾腾的猪排烤奶酪。我问护士有没有清淡点的食物，护士不解地看着我，误以为是菜不合口味，主动介绍了菜单上其他几款的热菜主食，也全是以肉类为主。她还特意叮嘱我，光吃蔬菜是不够的，现在最需要蛋白质来补充营养。在她的热情宣传下，我勉强吃下了所有食物。

那段时间，陆陆续续的朋友到访倒是让我眉开眼笑，她们特意带来煲好的小米薏仁粥，喝完粥之后，我的气色好像也恢复了不少，精神也明显好了起来。这真是千古不变的道理：中国人的肠胃还是要用自家的东西来调养。

到了第四天，身上的伤口还有些隐隐作痛，但已经是行动自如了。医生批准我出院。临走前，护士并没有特意要求我们办任何手续，只是让先生在文件上签了字，并给我安排了以后几个星期的护士回访。好心的护士还在我的妈咪背包里塞满了宝宝日常用的尿片和其他用品。医院派专人检查了婴儿汽车座椅的安放，确保安全之后，让我先生带宝宝先上了车。婴儿的汽车座椅很重要，美国法律规定：婴儿乘车必须使用安全座，6个月以下的婴儿要面朝车窗，半躺半坐。也就是说，小婴儿在外出时都要自己坐车，不能用被裹着、抱着。我被护士用轮椅推着送到了车边。乘着和煦的秋风，看着车内女儿可爱稚气的脸庞，我的心早已随风而动，归心似箭了。

从医院回来后的第二天，我和我婆婆就带着小希去了宝宝的儿科医生那儿给她做身体检查，一切正常，心情舒畅。因为觉得自己的身体状况很好，所以决定在回家的路上去绿色超市买点食品，让婆婆在车里看着小希。回到了家，我还和婆婆说呢我怎么觉得这么累啊。婆婆说对于你来说刚刚生了孩子去超市买东西也是一项比较大的“运动”。我就想当时我想去的时候你应该劝劝我啊，毕竟还是有文化差异的啊。在美国，孩子要是做出了想干什么的决定，父母一般是不干涉的，最多也就是提一下建议。这要是换成我妈在这，她是绝对不会让我在生孩子后的第三天去“逛”超市的。

哦，忘了告诉你们，在我生产前一周，国内的弟媳出现早产症状，想



着我这边好歹有个婆婆可以照料我，我妈就急急地赶回去了。

第三天，因为产前买的 nursing bra（哺乳胸罩）尺寸不合适，又得跑一趟商场，这次是我自己开车去的。这个没办法让婆婆或是小希爸爸去，关键是得自己去试试大小。我在怀孕时就在那家店买过东西，所以电脑里能看到我的预产期，缴款的时候，收银的姑娘一直夸我真行，刚生完这么早就出来了。这事儿别人来不是不行嘛！

出院两个星期后，婆婆就要走了，我妈在电话里知道这件事儿就急得不行，一再埋怨我婆婆，说哪有月子还没过婆婆就不照顾了的道理！其实我妈不知道的是，婆婆在这段期间也没“照顾”我，没有月子餐，每天家里的三餐照常是我做，给自己唯一的“补品”是多给自己做一份莲子红枣粥，不过我还是尽量保证一个星期的食谱里面有牛肉、鸡肉和鱼肉，当然蔬菜和水果也不能少；也没有尿布可洗，用的都是纸尿布；更不会半夜起来替我喂奶，莫说她老人家起不来或不想起，就是起来了也没用，因为我坚持母乳喂养，她老人家也代替不了……婆婆说她是来“看望”我们的，不是来“照顾”我们的。这话说得有道理，婆婆已经六十多岁，本就是颐养天年的年纪了，我们年轻力壮，怎么能让她来照顾我们呢！

以上都是个人经历，总结起来，中美坐月子主要有以下不同：

1. 自己坐月子还是亲朋帮忙。在美国，产后自己坐月子的妈妈比例绝对比中国要高很多。听起来是不是很惨？不仅是我们这些身在异乡的人需要自己坐月子，就是美国本土人，由于他们崇尚自由与隐私，父母来帮忙的有，但通常都是自己坐月子。而在中国，通常会有大把的亲人等着为你服务，特别是父母。所以，在美国坐月子是很私人的事，而在中国，坐月子仿佛是整个家族的事。因而连带着，就产生了第二个不同：

2. 坐月子是听医生的还是听传统的。在北美，自己坐月子的妈妈一般都要提前作很多功课，而生孩子前医生通常会给你一个清单，上面列着一系列你应该在产前就必须准备好的事：去妇产医院注册；找好孩子的儿科医生；报名参加医院办的各种培训班，比如婴儿护理、如何生产、哺乳等。而通常情况下，你的朋友们也会提醒你，要准备好吃的和各种必需品，避免生产后因活动不便而给自己带来麻烦。在我看来，初做父母的自



已掌握第一手资料比较有把握，对自己照料孩子确实很有帮助。

在中国好像也有准妈妈的学习班，但似乎大家仍以传统为主。记得我父母自电话里听说我们上培训班差点笑死，认为这哪有老人家的经验来的准确。可是当我问她为什么坐月子不能洗澡、洗头时；老人家也说不出个所以然，只是告诉我，老理儿上都是这么说的。所以基本上中式月子以老人为主，西式月子以妈妈自己为主。

3. 多多休息与适量运动对比产妇的诸多禁忌。美国妈妈坐月子，医生通常会给你一大堆建议如何“偷懒”以保证多多的休息，尽快恢复身体。除此之外，就再也没有什么不能吹风、不能下地、不能洗澡等中国妈妈坐月子必须遵守的诸多禁忌。同时，美国医生鼓励产妇尽早下地走动，偶尔出门透透风，当然绝不鼓励过度劳累。我保留的一张医生的建议单上赫然写着：

- \* 孩子睡觉时，妈妈最好也小憩一下；
- \* 不要抱比你 newborn 宝宝更重的东西；
- \* 从周围的亲朋好友医生护士中寻找一切可能的帮助；
- \* 不要拒绝任何人帮忙的要求；
- \* 没有任何事情比你的休息更重要，房间脏了打扫卫生这种事完全可以交给宝洁公司做；

.....

都是既温馨又体贴的小技巧。

关于出门透风这一条大概是跟国内的产妇们最不一样的，国内的妈妈们不满月是不让挪窝的。在这里，新妈妈可以出门，而且可以带着孩子出门，享受阳光和自然风。到底哪种更科学一点？我不知道，不过我家宝贝出生后差不多一个星期我们就带出门了。到目前我也没发现任何不良症状。我想这就要看你自己的了，如果觉得体质不行，就别出门，像我这样觉得憋坏了的，就可以早点出去透透风。你说呢？

对比之下，中式月子里的很多禁忌对当代妈妈来说就难熬得多。但我想任何传统能够流传下来，自然有它的道理，而且诸多严格坐中式月子的妈妈确实没有落下什么毛病，就应该说有它成功之处，实在没必要褒一个

贬一个，习惯不同而已。

4. 补充水分对比补充营养。美国医生在新手妈妈出院时，都会反复强调如果想要母乳喂养，适当增加饮食的卡路里之余，一定要多多补充水分，不管是牛奶还是白水都行，这是保证母乳充分的关键。中国妈妈接受的教育是多喝汤，各种有营养的催奶汤品，才能保证母婴健康。在这一点上，我还是更倾向于美国医生的说法。产妇的饮食要低盐清淡，这样的条件下做出来的各种汤品再好吃也有腻的时候，如果汤再油腻一些就更让人难以下咽了。如果下奶所需的水分全由此而来，产妇本人也会营养过剩，所以很多中国妈妈坐完月子后都会不同程度的发胖，而水则不同，任何时候，清水总是很好的饮料，只要产妇的营养充足，就是喝水也足以保证奶水的质量，这个我是深有体会的，我一天喝的水是以前一天量的三倍，小希爸爸常笑我说：你不是在喝水，就是在喝水的路上。

5. 享受亲子与熬出月子。在美国，由于坐月子“政策”上的宽松，产妇在得到足够的休息同时行动上又相对自由，心情上的压抑相对少很多，而且在产妇出院时医生通常都会从理论上指导新妈妈预防产后抑郁，享受亲子时光。相对于很多中国妈妈抱怨坐月子如坐牢、禁忌太多、这也不许那也不能、根本无法像正常人一样生活的熬月子，我更倾向于美式月子哦。





美国人怎样养孩子



## 生个孩子需要多少钱

生下孩子后，我国内的亲戚朋友最常问我的问题是：在美国生个孩子需要多少钱？据说在美国生孩子需要三到五万美元，普通家庭还不得破产呀？

感谢朋友们的关心，我想说的是，如果你要全自费的话，的确是需要几万美元，但你要有保险的话，自己出的费用就很少了。不过，美国是一个充满机遇的国家，不管你是不是这里的公民、有没有保险，都有很多“空子”可钻。

先从产检开始说吧。在美国，产检内容应该和中国差不多：

怀孕后，我是从第四周开始的体检，因为当初身体有些问题，需要做子宫肌瘤的切除手术，那老医生说得天花乱坠，无奈我天生胆小怕事，就是不敢松这个口让他“切两个不太难看的小口，出事故的几率比车祸还小”（医生语），结果好容易下定决心时，我觉得自己怀孕了，验孕试纸也是阳性，为了避免再打一针缩小子宫肌瘤的药（535 美元，贵得没有道理），马上打电话告诉护士，护士说才 23 天，你怎么知道？明摆着不信呀，要我马上去医院，她帮我检查。血检的结果是阳性，哈哈，我赢了，不用做手术。接下来的安排就比较大众化了，如果你不属于高危妊娠，那么按如下步骤：

检查时间表：

从现在开始到 28 周，每四个星期检查一次，



从 28 周到 36 周，每两个星期检查一次，  
从 36 周开始，每周检查一次，一直到生。

最基本的项目是：

1. 体重。医生的建议是每周增加一磅，所以整个孕期准妈妈增重 40 磅左右，合 18 公斤；

2. 血压。这个是每次检查必有的；检查血压和下面提到的尿蛋白主要是为了预防先兆子痫，它的症状就是水肿、高血压和蛋白尿。这是一种严重的妊娠并发症，一般第一胎或多胞胎准妈妈发病可能性高，怀孕前就有高血压、糖尿病和肾病的准妈妈发病率也比较高。

3. 尿样。主要用于检查尿糖、尿蛋白。尿糖是为了检测妊娠期糖尿病，怀孕任何时候发现尿糖过高，医生都会建议你进行糖耐量测试。

4. 宫高和腹围，宫高和腹围大概是从 20 周开始量，是检查孕期母婴是否正常、了解胎儿生长发育的一种辅助手段。

特殊检查：

最初的检查，不用说，是血液检查，包括很多项，简单来说有：孕激素 HCG（人绒毛膜促性腺激素）检查，相信每个人都做过；母亲的血型检查，是否 RH 阴性，这是为生产和意外大出血做准备；是否贫血；可能的疾病检查，包括艾滋病、乙肝抗原检查这些可能在生产过程中由母亲传递给婴儿，医生要检查准备生产后给孩子打疫苗作参考。

血检中一项最重要的，是多种标记筛选，这是初步验证胎儿是否正常的检查。

子宫颈检查：检查是否有性病和癌变可能。

羊水穿刺：主要检查染色体异常（主要是 18 号、21 号染色体单体，三体造成的异常，性染色体异常等等），35 岁以上的准妈妈，怀孕 10~12 周时，如果血检结果异常，医生通常建议作羊水穿刺，当时医生还问过我，并专门介绍遗传病专家见面指导，但因为我的血检结果染色体异常概率很低，我拒绝了这个检查。

糖耐量测试：孕妇 24~28 周时进行，测试开始时被要求喝一杯没有稀释的果汁（巨甜），一个小时后查血验血糖，检查糖代谢，如果血糖含量



高，则需要做 3 小时糖耐量测试。

**B 超：**B 超最早在怀孕四周就可以做，检查胎儿心跳。我在第四周做的时候，可以清清楚楚地听到胎儿心跳，当时还乱激动一把。第二次 B 超大约是在 18~21 周，主要用来检测胎儿心跳，确定胎儿性别、大小，确定大约的生产日期，有时可以用作辅助手段检查婴儿各个脏器是否发育正常，还有一些其他综合症状，比如脊柱发育异常等。到第 36 周，还有第三次检查，也就是在那一次检查中，医生说胎儿不正，建议剖宫产。在美国，都是推崇自然生产的，因为剖宫产远比自然生产危险得多，容易感染，而且产妇也不容易尽快恢复，在这里，没有人会认为你是“高龄产妇”，因为在美国四十多岁才生的人大有人在，也就是说，不到万不得已，医生不会建议剖宫产，所以当时听到医生建议时我狠狠地紧张了一把。

怀孕后期，生产前，大约 36 周后左右吧，医生会做链球菌检查，看有没有链球菌感染，以防生产时胎儿受感染，这个是做阴道涂片染色。

有一点需要注意的是，美国医生一般不太会解释为什么要做这些个检查，除非你问他，他才会详细解释。同时，一些孕期的并发症如果你不问，他也不会解释，不会向你询问，所以，几乎所有的书上都会告诉你，建议你写个小纸条，记录下你的问题，这样就不会浪费每次的门诊时间。

以上似乎就是孕期检查的全部内容。在美国做完这些检查，关于费用问题，如果有保险，比如像我，则只需要付第一次门诊的挂号费 10 美元，后来涨到 25 美元，以后再去检查就不需要再交挂号费了，生产我基本上一分钱没花，也只交了住院挂号费 250 美元，新生儿检查也是只付门诊费。如果没有保险，朋友的夫人告诉我需要一次性交清 3000 美元左右。加上根据从前寄给我的账单来算，生产（这里指顺产费用，剖宫产当然会更贵）的费用大约 1 万美元，新生儿检查 2000 多美元，所以在美国如果打算自费生一个孩子，总共大约 1.5 万美元吧。在这里谈一下中美在付费方式上的不同。你要去看病不会让你预付费的，本着救死扶伤的原则，大家都可以被救治的，最后多少钱，人家再把账单寄到你家里，或者寄给保险公司。多数人是医疗保险的。美国的医保市场化水平非常高，医疗保险通常是由雇主为员工买的，保全家人。老婆没有工作就连老婆的保险也



买，小孩的保险也买。如果夫妻双方都有工作就可以选择孩子的保险跟谁。

也许你会问，对于无医保的家庭，生孩子的费用简直就是天文数字，岂不是连孩子都不敢生了？别着急，美国是个充满了机遇的国家，只要你想，并且去争取，基本上还是可以合法争取到很多正当权益的。

我刚来美国时的第一份工作，是在南部的一个比较知名的私立综合大学里，那里有很多中国人，而且都很神。我在那里认识的一对好朋友夫妻俩刚好也是从北京来的，自费学 MBA（工商管理硕士），那一阵子我们两家还都没有孩子，整天在一起嘻嘻哈哈地玩，还别说真是玩出不少省钱的花样，我们家专攻家电和日用品的节省项目，他们则比较关注衣服与化妆品，俩家经常联合出动，乐在其中。

好景不长，他们 MBA 毕业时，赶上美国经济不景气，工作不好找，于是计划回国。不过在此之前，有一天人家跟我说：“我要生孩子了，准备再占美国人一大便宜。”我一愣，看来还是我孤陋寡闻，在学校工作的我，医疗保险和学生不一样，我们的基本上属于“公费医疗”，只需要缴纳类似于门诊费就可以。但是学生的保险很差，而且要自费，毕业以后很多人干脆就不再买保险了，我当时很奇怪：在美国生个孩子可不便宜，怎样才能不花钱生孩子呢？

就拿怀孕这件事来说，根据全美孕妇联合会（American Pregnancy Association）的统计，每年有 13% 怀孕的妇女是没有保险的，而在美国生一个孩子，官方估计的数字是，正常怀孕，光是生产的费用就大约是 6000~8000 美元，当然如果是高危妊娠花的钱就更多了。那么通常情况下，没有保险的美国人都是怎么做的呢？

如果你到网上用关键词“怀孕，无保险”搜索，会发现一大堆有用的资料。主要是政府出资的医疗援助计划（Medicaid），这是一项福利计划，为了保证怀孕妇女母婴健康，避免政府因此而造成更大的损失，比如因没做必要的产检而带来的残疾儿，反而需要政府以后投入更大的财力；或者因高危妊娠没有及时发现而带来家庭人伦悲剧以及天价的抢救费用（医院不得因为钱的问题拒绝垂危病人，这是法律规定）等等。这项福利计划专



门用于援助那些低收入家庭和个人，网上有专门的说明，每个州情况不一样，对最低生活标准的要求也不一样。如果想要加入这项计划，需要去找政府设在当地的医疗服务中心（Centers for Medicare & Medicaid Services）。

申请医疗援助的第一条件：低收入。具体多低呢？通常一个 F-1、F-2 家庭肯定是符合条件的。如果两个 F-1 全奖的话在我们这个州就超了标准了。注意，这和你签证类型没有关系，无论是 F 类签证还是 J 类签证甚至 B 类签证，都无所谓，就是看收入就行了。（见附：签证代号）

具体的收入线是根据家庭人口数量来定的。怀孕后孩子就算没生出来也算一口人。网上搜索“你所在的州的州名 +medicaid”，一定可以找出结果来。接下来就是打州里面的那个免费电话，问你所在城市的医疗援助在什么地方申请，然后去那个办公室，带上自己的护照、I20（入学许可）、驾照、工资单，夫妻双方一起去。

很多州申请医疗援助的资格要求至少是绿卡或公民，学生家属肯定是不符合的。那怎么办？问医疗援助办公室的人，有没有其他的项目是我们外国人可以申请的，不要一听申请被拒就打退堂鼓，一定要主动问，比如在我们州还有一个项目叫做临时性医疗援助计划（Temporary Medicaid），就是专门给外国人用的。

申请临时医疗援助还需要一个条件：怀孕。怎么证实你怀孕呢？在当地卫生部门做了个验孕测试，人家给了个证明，这算是唯一的收费了。

申请之后，一张巴掌大的小纸片就是你的保险卡了。临时医疗援助只涵盖产检的费用和这个过程药品费用的一部分（也就是维生素），不涵盖生产费用。有效期是从这个月到下个月的月底，也就是说，最多两个月。过期后就要去换新，不然这个卡过期了再去产检的话就要自己付钱了，怨不得别人。一直换新直到孩子出生，孩子出生后这个卡就自动失效。

申请好之后，就要预约医生产检。因为临时医疗援助的保障水平最低，医生的受益最低，所以多数专科医生都不接受这个保险。但是，别以为怀孕生孩子就一定需要找专科医生，你可以找家庭医生。

怎么找？打电话去当地的诊所，就说自己怀孕了，用 Temporary Med-