

Hướng dẫn để có một thai kỳ khỏe mạnh



Xin chúc mừng—quý vị đang mang thai! Molina Healthcare mong muốn được giúp quý vị có một thai kỳ vui vẻ và khỏe mạnh. Chúng tôi luôn sẵn lòng hỗ trợ quý vị trên mọi bước đường.

Hãy xem thông tin hướng dẫn hữu ích về thai kỳ có tên **Hướng dẫn để có một thai kỳ khỏe mạnh**. Trong đó có những lời khuyên nhằm giúp quý vị và con mình khỏe mạnh. Hướng dẫn này sẽ trình bày cho quý vị về:

Các bước quý vị có thể thực hiện để có một thai kỳ khỏe mạnh và em bé mạnh khỏe



Cách để tìm bác sĩ sản khoa (OB)

- Tốt nhất quý vị nên đến gặp bác sĩ sản khoa (OB) ngay khi biết mình có thai. Hãy gọi cho bộ phận **Dịch Vụ Thành Viên** theo số **(888) 665-4621** nếu quý vị cần trợ giúp tìm bác sĩ sản khoa (OB) hoặc thay đổi bác sĩ sản khoa (OB) của mình.



Lựa chọn cho em bé

- Bác sĩ cho con của quý vị
- Mẹo đi du lịch an toàn và ghé ngồi ô tô
- Giấc ngủ an toàn
- Bú mẹ hay bú bình



Những điều sẽ diễn ra khi quý vị trở về nhà



Những điều sẽ diễn ra trong các lần khám thai

- Việc bắt đầu chăm sóc tiền sản sớm và thăm khám với bác sĩ sản khoa (OB) định kỳ đóng vai trò rất quan trọng.



Quý vị cần làm gì để chữa lành cơ thể

- Kiểm tra sau sinh
- Việc gặp bác sĩ sản khoa (OB) để kiểm tra sau sinh là điều rất quan trọng cho quý vị. Cơ thể quý vị đã trải qua rất nhiều thay đổi và sẽ cần thời gian để hồi phục. Bác sĩ sản khoa (OB) sẽ kiểm tra để đảm bảo rằng quý vị đang hồi phục sau khi sinh.



Các dịch vụ dành cho quý vị và em bé – WIC và doula



Những điều quý vị cần làm để chăm sóc bản thân



Hội chứng baby blues



Những điều sẽ diễn ra trong mỗi tam cá nguyệt

- Dấu hiệu thể chất và cảm xúc
- Các cách để chuẩn bị sinh nở
- Các hình thức sinh nở và thời gian hồi phục



Điều gì khiến con quý vị khóc



Những loại chủng ngừa cần có để con quý vị luôn an toàn

Quý vị muốn tìm hiểu thêm?

Hãy xem hướng dẫn đầy đủ về thai kỳ bằng cách quét mã QR.



Quét tôi

