



Hướng dẫn để có **một thai kỳ khỏe mạnh**

Xin chúc mừng!

Molina Healthcare muốn giúp quý vị có một thai kỳ khỏe mạnh. Chúng tôi luôn sẵn lòng hỗ trợ quý vị trên mọi bước đường!

Khi quý vị cần hỗ trợ trong quá trình mang thai, chúng tôi luôn sẵn lòng đồng hành cùng quý vị. Quý vị có thể gọi đến chương trình Những vấn đề khi làm mẹ của chúng tôi theo số (866) 891-2320 (TTY: 711) bất cứ lúc nào quý vị cần giúp đỡ hoặc muốn tìm hiểu thêm.

Nội dung có gì?

Các bước để có một thai kỳ và em bé khỏe mạnh

- Trang 3 | Bước 1: Bắt đầu với bác sĩ sản khoa (OB)
- Trang 4 | Bước 2: Nhận các dịch vụ bổ sung cho quý vị và em bé
- Trang 5 | Bước 3: Lựa chọn ăn uống lành mạnh
- Trang 7 | Bước 4: Răng và nướu khỏe mạnh
- Trang 8 | Bước 5: Tránh những lựa chọn không lành mạnh

Nhận trợ giúp

- Trang 11 | Nhận trợ giúp về những thói quen không an toàn
- Trang 13 | Bảo vệ bản thân và con của quý vị khỏi bạo lực gia đình
- Trang 14 | Những điều không an toàn trong khi mang thai

Những điều cần biết

- Trang 15 | Dấu hiệu cảnh báo
- Trang 15 | Dấu hiệu cảnh báo về cảm xúc
- Trang 16 | Tam cá nguyệt đầu tiên
- Trang 17 | Tam cá nguyệt thứ hai
- Trang 18 | Tam cá nguyệt thứ ba
- Trang 19 | Chuẩn bị

Lựa chọn cho em bé

- Trang 22 | Bác sĩ nhi khoa của con quý vị
- Trang 23 | Mẹo đi du lịch an toàn và ghế ô tô
- Trang 24 | Giấc ngủ an toàn
- Trang 25 | Nuôi con bằng sữa mẹ
- Trang 25 | Nuôi con bằng sữa bình

Trở về nhà

- Trang 26 | Hãy để cơ thể của quý vị phục hồi
- Trang 27 | Hội chứng Baby blues hay trầm cảm sau sinh?
- Trang 28 | Tất cả trẻ sơ sinh đều khóc
- Trang 29 | Lần thăm khám sau sinh của quý vị
- Trang 30 | Tại sao việc chủng ngừa lại quan trọng đến vậy?

**Hãy ghi nhớ số
điện thoại của
chúng tôi:**

**(866) 891-2320
TTY: 711**



Các bước để có một thai kỳ và em bé khỏe mạnh

Bước 1: Bắt đầu với bác sĩ sản khoa (OB)

Quý vị cần gặp bác sĩ sản khoa (OB) ngay khi biết mình có thai. Điều quan trọng là phải bắt đầu chăm sóc tiền sản sớm và được chăm sóc thường xuyên trong suốt quá trình mang thai. Hãy cởi mở và trung thực với OB về tiền sử bệnh lý và cuộc sống của quý vị. OB của quý vị càng nắm được nhiều thông tin thì họ càng có thể giúp quý vị nhiều hơn.

Quý vị cần trợ giúp tìm OB hoặc đặt lịch hẹn?

Hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số (888) 665-4621. Nếu quý vị muốn thay đổi OB của mình, chúng tôi có thể giúp quý vị tìm một OB mới.

Những điều mong đợi trong lần khám thai đầu tiên của quý vị

Lần khám thai đầu tiên của quý vị sẽ mất nhiều thời gian hơn những lần khám khác. Ai đó trong phòng khám hoặc OB của quý vị phải:

- Kiểm tra nhịp tim, huyết áp và nhiệt độ của quý vị.
- Xét nghiệm mẫu nước tiểu và máu của quý vị.
- Hỏi quý vị về:
 - Những lần mang thai trước đây.
 - Mọi lần sinh nở và con cái mà quý vị đã có. Nếu từng gặp biến chứng trong lần mang thai trước, thì quý vị có thể có nguy cơ gặp vấn đề cao hơn ở lần mang thai này.
 - Kỳ kinh cuối cùng để quyết định ngày dự sinh của quý vị.
 - Sức khỏe của quý vị, sức khỏe của bố bé và sức khỏe của gia đình quý vị.
 - Thói quen và lựa chọn lối sống của quý vị.
 - Bất kỳ loại thuốc nào quý vị đang dùng. Thuốc đang dùng này bao gồm thuốc kê đơn và thuốc không kê đơn.
- Trao đổi với quý vị về những điều không an toàn với quý vị và em bé.
- Khám vùng chậu.
- Trao đổi về bất kỳ rủi ro nào đối với quý vị hoặc em bé và cách xử lý.
- Cho quý vị biết cách thức và thời điểm liên hệ với họ nếu có bất kỳ thắc mắc hoặc vấn đề nào trong thời kỳ mang thai.

Những điều mong đợi trong lần khám thai tiếp theo của quý vị

Những lần khám thai tiếp theo của quý vị sẽ mất ít thời gian hơn. OB của quý vị hoặc người nào đó trong phòng khám sẽ:

- Kiểm tra nhịp tim, huyết áp và nhiệt độ của quý vị
- Xét nghiệm mẫu nước tiểu của quý vị
- Kiểm tra mức tăng cân của quý vị
- Đo kích thước tử cung (chiều cao cơ bản) để theo dõi em bé đang phát triển như thế nào
- Nghe nhịp tim của bé
- Hỏi xem quý vị có cảm thấy em bé cử động không
- Lấy máu nếu cần
- Cùng quý vị xem lại các dấu hiệu cảnh báo

Những lần khám theo dõi của OB thực sự rất quan trọng!

Những lần thăm khám này có thể giúp quý vị và em bé khỏe mạnh. OB có thể phát hiện và điều trị sớm các vấn đề sức khỏe khi họ thăm khám quý vị thường xuyên.



Bước 2: Nhận các dịch vụ bổ sung cho quý vị và em bé

Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em (WIC) là một chương trình liên bang chi trả cho thực phẩm, sữa và nước trái cây lành mạnh trong và sau khi mang thai. Các cố vấn của WIC có thể cho quý vị lời khuyên về dinh dưỡng và nuôi con bằng sữa mẹ.

Hãy gọi 211 để liên hệ với văn phòng WIC tại địa phương của quý vị nếu quý vị muốn đăng ký. Quý vị cũng có thể tải ứng dụng WICShopper xuống từ Google Play hoặc Apple Store trên điện thoại của mình. Ứng dụng này chỉ cho quý vị cách sử dụng các khoản phúc lợi WIC.

Dịch vụ Doula

Doula là một người không phải là nhân viên y tế, được đào tạo để cung cấp dịch vụ hỗ trợ hữu ích và chu đáo cho phụ nữ mang thai. Họ hỗ trợ trước, trong và sau khi sinh. Doula giúp phụ nữ mang thai có quyền đưa ra lựa chọn về cơ thể và em bé của chính họ. Kiểu hỗ trợ này đã được chứng minh là mang lại kết quả sinh nở tốt hơn cho cả mẹ và bé. Nếu quý vị muốn được Doula hỗ trợ, vui lòng gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ MHCDoulaSupport@Molinahealthcare.com hoặc gọi điện cho **Chương trình những vấn đề khi làm mẹ** theo số (866) 891-2320 (TTY/TDD: 711).



Bước 3: Lựa chọn ăn uống lành mạnh



Cách tốt nhất để **sinh em bé khỏe mạnh** là quý vị phải ăn uống lành mạnh trong suốt thai kỳ. Ăn đa dạng thực phẩm có nhiều màu sắc khác nhau trong mỗi bữa ăn. Việc này sẽ rất hữu ích cho nước ối bao bọc em bé. **Ăn uống lành mạnh sẽ giúp quý vị khỏe mạnh, tăng cường sức khỏe cho em bé đang phát triển.**

Ăn 5 hoặc 6 bữa nhỏ với:

- Thực phẩm giàu chất sắt (thịt nạc, thực phẩm bổ sung sắt và các loại rau lá sẫm màu). Những thực phẩm này rất tốt cho tim và máu của quý vị.
- Rau và trái cây đủ màu sắc (dưa hấu, cà chua và ớt ngọt). Những thực phẩm này có kali, giúp giảm chuột rút cơ bắp và các vitamin quan trọng khác.
- Ngũ cốc nguyên hạt và thực phẩm giàu chất xơ (bánh mì và ngũ cốc nguyên hạt 100%, gạo lứt và yến mạch). Những thực phẩm này thúc đẩy nhu động ruột và giúp giảm nguy cơ mắc bệnh trĩ.
- Thực phẩm giàu chất đạm (thịt nạc, cá, thịt gà và thực phẩm được WIC phê duyệt). Những thực phẩm này giúp em bé phát triển và cung cấp năng lượng cho quý vị.
- Thực phẩm giàu canxi (sữa và sữa chua ít béo và pho mát ít béo như ricotta hoặc mozzarella ít béo). Những thực phẩm này giúp quý vị có xương và răng chắc khỏe.
- Một lượng nhỏ chất béo lành mạnh (bơ, các loại hạt và dầu ô liu). Những thực phẩm này cung cấp năng lượng cho quý vị.
- Có thể dùng một số đồ ăn nhẹ lành mạnh giữa các bữa ăn (bắp rang không chất béo, sữa chua ít béo hoặc trái cây và rau sống).

Ngoài chế độ ăn uống lành mạnh, hằng ngày hãy uống vitamin trước khi sinh cùng với thức ăn. Nếu vitamin dành cho bà bầu khiến quý vị bị ốm, hãy cho bác sĩ sản khoa biết điều đó.



Thực phẩm cần hạn chế hoặc cắt bỏ

Sử dụng không quá 1 lần/tuần trong thời kỳ mang thai

- Thực phẩm có đường (bánh rán, món tráng miệng và nước ngọt)
- Chất làm ngọt nhân tạo
- Đồ chiên rán hoặc thịt đồ
- Khoai tây chiên kiểu Pháp
- Khoai tây chiên
- Cá ngừ đóng hộp
- Caffeine (cà phê, soda, trà và sô cô la)
- Thực phẩm giàu muối (thịt bữa trưa nấu chín, đóng hộp, đông lạnh và thức ăn nhanh)



Tuyệt đối không sử dụng trong thời kỳ mang thai

- Bia, rượu vang hoặc rượu cồn
- Thịt chưa nấu chín
- Trứng chưa chín (trứng ốp la hoặc rán lướt 2 mặt)
- Cá sống hoặc sushi
- Cá biển có chứa thủy ngân (cá kiếm, cá ngói, cá thu vua hoặc cá mập)
- Phô mai chưa qua chế biến tại nhà máy sữa (bò, dê, phô mai xanh, feta và phô mai brie)
- Mật ong nguyên chất
- Các loại thịt nội tạng như gan



Nếu quý vị thêm những món không phải thực phẩm như đất, đất sét hoặc giấy, hãy nói chuyện với OB của quý vị ngay lập tức. Đây được gọi là hội chứng Pica và có thể gây hại cho quý vị và em bé.

Giữ cơ thể đủ nước bằng cách uống ít nhất tám ly nước mỗi ngày.

Quý vị cũng có thể uống sữa và đôi khi là nước ép làm từ 100% trái cây. Cố gắng uống không quá một cốc nước ép trái cây và sữa tươi tiệt trùng mỗi ngày.





Bước 4: Răng và nướu khỏe mạnh

Giữ cho răng và nướu chắc khỏe là điều quan trọng đối với quý vị và em bé. Nếu đang mang thai và mắc bệnh nướu răng, quý vị có thể sinh con quá sớm hoặc quá nhỏ.

Đôi khi bệnh nướu răng gây đau đớn, nhưng không phải lúc nào cũng vậy. Quý vị có thể bị bệnh nướu răng và thậm chí không biết điều đó.

Dấu hiệu của bệnh nướu răng

- Nướu của quý vị bị chảy máu khi đánh răng
- Nướu đỏ, sưng hoặc mềm

Nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu nào trong số này, hãy chải răng và dùng chỉ nha khoa hàng ngày. Đến nha sĩ để vệ sinh răng. Hãy nhớ nói với nha sĩ rằng quý vị đang mang thai. Điều quan trọng là họ phải biết liệu họ có cần chụp X-quang hay không.

Chúng tôi bao trả cho việc vệ sinh răng miệng 6 tháng/lần. Nếu quý vị cần trợ giúp tìm nha sĩ, vui lòng gọi cho Dịch vụ thành viên theo số (888) 665-4621.

Bước 5: Tránh những lựa chọn không lành mạnh

Hút thuốc

Hút thuốc **không** an toàn trong suốt thời kỳ mang thai dù hút ở mức độ nào. Mọi hình thức hút thuốc đều có thể gây ra các biến chứng khi mang thai, bao gồm hút thuốc lá điếu, xì gà, thuốc lá điện tử.

Khi quý vị hút thuốc trong lúc mang thai, em bé sẽ nhận được ít oxy hơn.

Hút thuốc có thể khiến quý vị tăng nguy cơ mắc phải:	Hút thuốc có thể khiến em bé tăng nguy cơ mắc phải:
- Sẩy thai hoặc thai chết lưu - Em bé sinh ra quá sớm hoặc quá nhỏ 	- Cái chết trong nôi, còn gọi là Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh/Tử vong đột ngột ở trẻ sơ sinh không rõ nguyên nhân (SIDS/SUID) - Nhiễm trùng tai và phổi - Gặp vấn đề học tập suốt đời

Hút thuốc thụ động hoặc hút thuốc gián tiếp

Hút thuốc thụ động là khi quý vị ở gần người đang hút thuốc và quý vị hít phải khói thuốc họ thở ra.

Việc này có thể gây ra:

- Cân nặng khi sinh thấp - trẻ sinh ra quá nhỏ
- SIDS/SUID
- Nhiễm trùng tai
- Bệnh về phổi
- Ho
- Thở khò khè
- Tăng nguy cơ trẻ phải nhập viện vì viêm phế quản hoặc viêm phổi-nhiễm trùng phổi

Hút thuốc gián tiếp là khi khí và các hạt từ khói thuốc dính vào các bề mặt như tóc, da, quần áo, đồ chơi hoặc đồ nội thất. Nếu quý vị hoặc bất kỳ ai hút thuốc trong nhà – **hãy ngừng ngay!**

- Quạt hoặc máy làm mát không khí sẽ không loại bỏ được khói thuốc thụ động hoặc khói thuốc gián tiếp.



Việc ngừng hút thuốc không chỉ cải thiện sức khỏe của quý vị và sức khỏe của em bé mà còn:

- Giảm ốm nghén
- Cung cấp cho em bé thêm oxy
- Giảm nguy cơ sẩy thai hoặc thai chết lưu
- Giảm các biến chứng trong và sau khi sinh
- Giảm nguy cơ con quý vị sinh ra quá sớm hoặc quá nhỏ
- Giảm nguy cơ SIDS/SUID

Tái nghiện

Tái nghiện là khi quý vị bắt đầu hút thuốc trở lại sau khi đã ngừng hút. Việc này có thể xảy ra. Rất nhiều người bắt đầu hút thuốc trở lại. Những ngày đầu tiên là khó khăn nhất. Nhưng những triệu chứng quý vị cảm thấy sau khi ngừng hút thuốc là dấu hiệu cho thấy cơ thể quý vị đang bắt đầu hồi phục!

Hãy đặt mục tiêu từng ngày một và tự thưởng cho mình khi thành công. Nhắc nhở bản thân tại sao quý vị ngừng hút thuốc. **Bỏ hút thuốc chính là món quà tuyệt vời nhất mà quý vị có thể tặng cho con mình! Không bao giờ là quá muộn để bỏ thuốc lá.**

Quý vị muốn biết thêm thông tin về cách bỏ thuốc lá? Xem trang 12.

Tập thể dục khi mang thai

Tập thể dục thường xuyên giúp quý vị thích nghi với những thay đổi mà cơ thể quý vị đang trải qua khi mang thai. Tập thể dục có thể giúp quý vị thư giãn và sẵn sàng cho quá trình chuyển dạ và sinh nở. Hãy trao đổi với OB của quý vị về các loại bài tập quý vị có thể thực hiện. Trừ khi OB của quý vị nói không, hãy cố gắng tập thể dục ít nhất 30 phút hầu hết các ngày trong tuần.

Các bài tập thể dục tổng thể như đi bộ, bơi lội hoặc đạp xe đều rất tốt cho quý vị. Những bài tập này làm tăng nhịp tim, điều hòa cơ thể và giúp trái tim của quý vị khỏe hơn.



Cho dù quý vị tập bài tập nào, hãy cố gắng đi bộ bất cứ khi nào quý vị có thể. Quý vị có thể thử:

- Đi dạo trong công viên vào giờ ăn trưa với bạn bè nếu quý vị đang làm việc.
- Đổ xe cách xa lối vào cửa hàng và đi bộ thêm một quãng nữa khi đi mua sắm.
- Đi cầu thang bộ thay vì thang máy khi có thể.

Rượu bia

Uống rượu không an toàn trong suốt thời kỳ mang thai dù uống ở mức độ nào.

Bất kỳ loại rượu nào (bia, rượu, rượu mạnh) đều có thể gây biến chứng khi mang thai.

Nếu quý vị uống rượu, rượu sẽ vào cơ thể em bé qua nhau thai. Tiếp xúc với rượu có thể gây hại nghiêm trọng cho em bé của quý vị. Nó có thể:

- Ngăn cản sự phát triển về trí tuệ và cơ thể của bé
- Tăng nguy cơ biến chứng
- Khiến con quý vị sinh ra mắc Hội chứng rượu bào thai (FAS)

Rượu và FAS có thể làm tăng nguy cơ khiến con quý vị:

- Sinh ra quá sớm hoặc quá nhỏ
- Có triệu chứng cai nghiện (những trẻ này phải nằm viện khi mẹ về nhà)
- Bị dị tật bẩm sinh
- Gặp vấn đề về y tế và học tập suốt đời

Để được trợ giúp cai rượu, hãy xem phần cuối của phần tiếp theo.



Cần sa

Ở một số bang, cần sa hiện là hợp pháp. Nhưng điều đó không có nghĩa là nó an toàn cho quý vị hoặc con quý vị khi quý vị đang mang thai—Tuyệt đối KHÔNG! Hút cần sa KHÔNG an toàn trong suốt thời kỳ mang thai dù hút ở mức độ nào!

Nếu quý vị đang có ý định mang thai hoặc ngay khi biết mình có thai, quý vị cần ngừng sử dụng cần sa (cỏ)!

Các hóa chất trong cần sa, đặc biệt là THC, truyền từ mẹ sang con. Chúng có thể gây ra:

- Em bé nhỏ
- IQ thấp
- Khả năng chú ý kém
- Không có khả năng suy nghĩ bình thường
- Vấn đề về hành vi

Nếu quý vị hút cần sa, hóa chất cũng truyền từ mẹ sang con qua sữa mẹ. Chúng có thể được lưu trữ trong sữa mẹ. Điều đó có nghĩa là hóa chất sẽ truyền sang con của quý vị ngay cả sau khi quý vị đã ngừng hút. Khói thuốc thụ động và gián tiếp cũng ảnh hưởng đến em bé của quý vị, giống như hút thuốc lá.

Sử dụng trên da, ăn uống, thoa hoặc hút thuốc điện tử đều dẫn đến những vấn đề tương tự—vì vậy quý vị cần ngừng sử dụng nếu đang mang thai!

Thuốc và các chất khác

Một số loại thuốc an toàn khi sử dụng trong thời kỳ mang thai, như thuốc điều trị các bệnh lâu dài như hen suyễn, bệnh tuyến giáp, tiểu đường hoặc động kinh.

Không phải tất cả các thuốc trị liệu tự nhiên hoặc tại nhà đều an toàn khi mang thai. Trị liệu bằng thảo dược, tại nhà và liệu pháp mùi hương có thể gây hại cho em bé của quý vị.

Những điều quý vị nên luôn làm:

- Kiểm tra với bác sĩ sản khoa (OB) của quý vị trước khi dùng bất kỳ loại thuốc nào (bao gồm cả thuốc trị liệu bằng thảo dược và tại nhà)
- Báo cho OB của quý vị biết về bất kỳ loại thuốc hoặc phương pháp điều trị nào quý vị nhận được từ các bác sĩ khác



- Chỉ sử dụng thuốc không kê đơn nếu OB của quý vị chấp thuận và sử dụng chúng càng ít càng tốt
- Hỏi OB của quý vị về thuốc giảm đau thay thế sau khi sinh

Hội chứng cai nghiện thuốc phiện ở trẻ sơ sinh (NAS) hoặc hội chứng cai thuốc phiện ở trẻ sơ sinh (NOWS) là gì?

NAS hoặc NOWS là khi em bé của quý vị tiếp xúc với bất kỳ chất nào trong số này trong thai kỳ:

- Thuốc giảm đau (opioid)
- Thuốc chống trầm cảm
- Thuốc ngủ (benzodiazepin)
- Ma túy bất hợp pháp trên đường phố (Meth, thuốc lắc, cocaine và heroin)

Điều quan trọng là phải cho OB của quý vị biết nếu quý vị đang sử dụng bất kỳ thứ gì có thể gây ra NAS hoặc NOWS. Ngừng sử dụng quá nhanh có thể gây hại cho quý vị và em bé.

Các chất gây ra NAS hoặc NOWS cũng có thể làm tăng nguy cơ:

- Sẩy thai hoặc thai chết lưu
- Dị tật bẩm sinh
- Em bé sinh ra quá sớm hoặc quá nhỏ
- Triệu chứng cai nghiện
- SIDS/SUID
- Các vấn đề về hành vi và học tập suốt đời

Dịch vụ bảo vệ trẻ em (CPS) có thể can thiệp nếu họ cho rằng em bé không an toàn. Hãy làm việc với OB của quý vị để chứng tỏ rằng quý vị muốn con mình được an toàn.

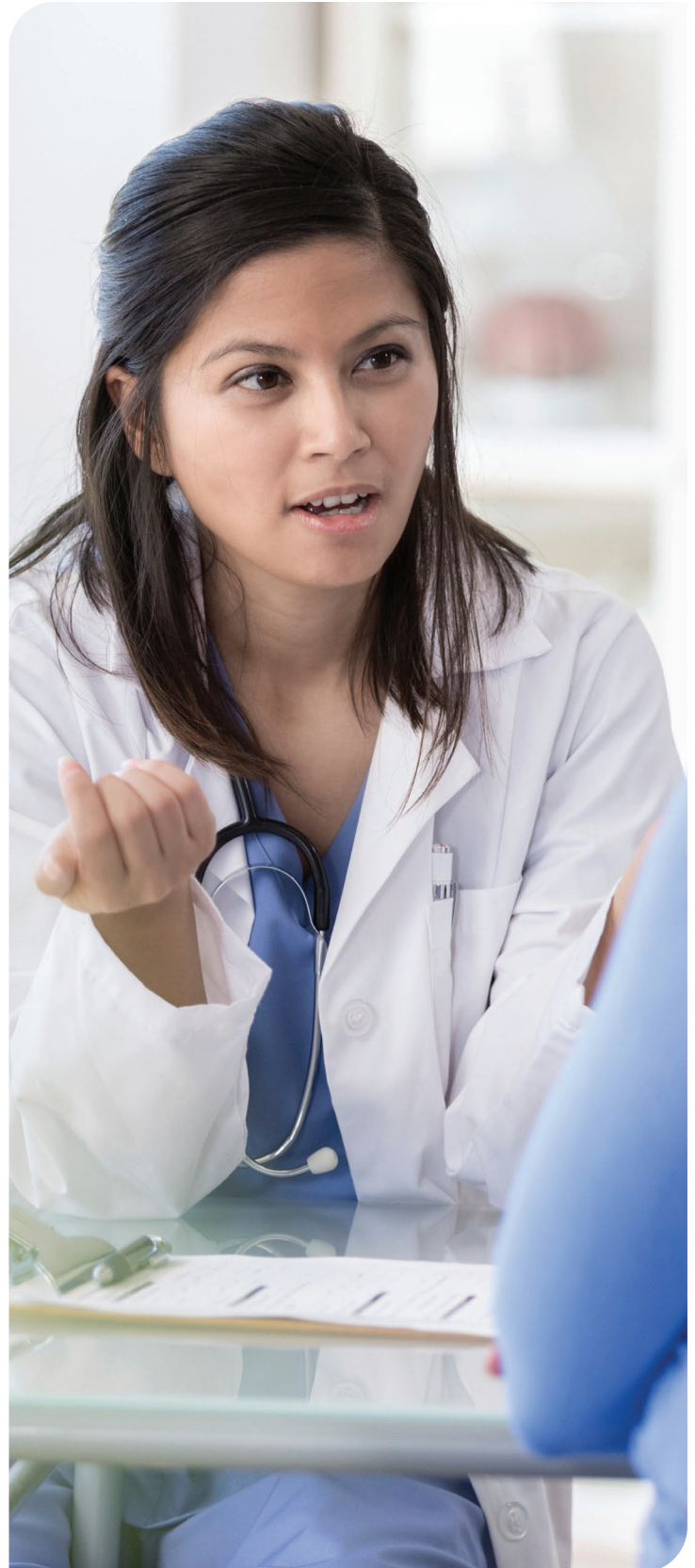
Nhận trợ giúp

Nhận trợ giúp về những thói quen không an toàn

Quý vị có khả năng bỏ những thói quen không an toàn cao gấp 4 lần nếu được hỗ trợ. Quý vị có thể tin tưởng vào OB của mình! Hãy cho OB của quý vị biết về bất kỳ thói quen không an toàn nào mà quý vị gặp khó khăn và yêu cầu trợ giúp.

Làm thế nào để sẵn sàng từ bỏ

- Tránh xa những người và tình huống khiến quý vị muốn thực hiện thói quen này.
- Thay đổi thói quen của quý vị để có thể tránh được các tác nhân kích thích.
- Hãy nghĩ đến những điều tồi tệ có thể xảy ra nếu quý vị tiếp tục thực hiện những thói quen không an toàn này.
- Hãy nghĩ về những điều tốt đẹp sẽ xảy ra nếu quý vị từ bỏ thói quen không an toàn.
- Yêu cầu sự giúp đỡ và hỗ trợ từ bạn bè, gia đình và OB của quý vị.
- Lập danh sách những điều có thể giúp quý vị phân tâm nếu quý vị cảm thấy thèm ăn. Quý vị có thể:
 - Nói chuyện với con và nói với con rằng quý vị yêu con nhiều như thế nào và quý vị muốn điều tốt nhất cho con.
 - Nhắc nhở bản thân về những điều tốt đẹp có thể xảy ra nếu quý vị từ bỏ.
 - Đi dạo.
 - Tìm kiếm trên Internet những video vui vẻ.
 - Chơi game trên điện thoại di động.
 - Gọi cho bạn bè có suy nghĩ tích cực để được hỗ trợ.
 - Đi lái xe.
 - Gọi đến một trong các số điện thoại ở trang tiếp theo.
- Tự thưởng cho bản thân vì những tiến bộ quý vị đã đạt được cho đến nay.
- Đặt mục tiêu từng ngày hoặc thậm chí là từng giờ một.



Chúng tôi bao trả các quyền lợi sức khỏe hành vi (tâm thần)!

Các dịch vụ sức khỏe tâm thần ngoại trú là một phúc lợi được Molina Healthcare bao trả. Không cần phải có sự ủy quyền trước để tiếp cận các dịch vụ sức khỏe tâm thần. Vui lòng gọi cho Phòng dịch vụ thành viên của chúng tôi theo số (888) 665-4621 để tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần gần quý vị. Quý vị cũng có thể gọi đến chương trình Những vấn đề khi làm mẹ của chúng tôi theo số (866) 891-2320 (TTY: 711) bất cứ lúc nào quý vị cần giúp đỡ. Chúng tôi có các chương trình có thể giúp quý vị.



Mẹo giúp quý vị bỏ thuốc lá:

Hãy gọi Kick It California để được tư vấn qua điện thoại về việc bỏ thuốc lá.

Dịch vụ Cai thuốc lá

- Tiếng Anh: (800) 300-8086 hoặc nhắn tin "Quit Smoking" gửi 66819
- Tiếng Tây Ban Nha: (800) 600-8191 hoặc nhắn tin "Dejar De Fumar" gửi 66819
- Tiếng Trung (800) 838-8917
- Tiếng Hàn: (800) 556-5564
- Tiếng Việt: (800) 778-8440
- Người nghiện thuốc lá: (800) 987-2908

Dịch vụ Cai thuốc lá điện tử

- Tiếng Anh: Gọi (844) 866-8273 hoặc nhắn tin "Quit Vaping" gửi 66819.
- Tiếng Tây Ban Nha: Gọi (800) 600-8191 hoặc nhắn tin "No Vapear" gửi 66819.



Lời khuyên để giúp cai rượu, ma túy, sử dụng dược chất, sử dụng sai mục đích hoặc lạm dụng

- Hãy gọi tới Đường dây trợ giúp quốc gia của SAMHSA theo số 1-800-662-HELP (4357) để được cung cấp dịch vụ thông tin và giới thiệu điều trị miễn phí, bí mật, túc trực 24/7, 365 ngày/năm.
- Gọi tới Đường dây nóng lạm dụng ma túy của California theo số (844) 289-0879.

Bảo vệ bản thân và con quý vị khỏi bạo lực gia đình

Không phải tất cả các mối quan hệ đều lành mạnh và mang tính hỗ trợ. Lạm dụng là khi ai đó làm tổn thương quý vị dưới bất kỳ hình thức nào. Có nhiều loại lạm dụng khác nhau. Lạm dụng có thể là về tinh thần, tình cảm, thể chất hoặc tình dục. Kẻ lạm dụng có thể là bất kỳ ai trong cuộc đời quý vị.

Hãy bảo vệ bản thân khỏi bị lạm dụng — đó là điều tốt nhất cho quý vị và em bé!

Ví dụ về lạm dụng

Khi ai đó:

- Chế nhạo, gọi tên quý vị hoặc hạ nhục quý vị trước mặt bạn bè hoặc gia đình quý vị.
- Kiểm soát địa điểm và thời điểm quý vị đi đâu đó.
- Kiểm soát cách quý vị có được thức ăn, tiền bạc, giấc ngủ hoặc các nguồn lực khác.
- Khiến quý vị tránh xa bạn bè hoặc gia đình.
- Đổ lỗi cho quý vị gây ra sự thất vọng hoặc tức giận của họ.
- Buộc tội quý vị không chung thủy.
- Đe dọa quý vị hoặc gia đình quý vị.
- Luôn muốn biết quý vị đang ở đâu.
- Phá hủy những thứ quý vị yêu thích.
- Đẩy, xô, tát hoặc ném đồ vật vào quý vị.
- Đá hoặc bóp cổ quý vị.
- Tạo vết hằn hoặc vết bầm tím trên người quý vị.
- Buộc quý vị làm những việc quý vị không muốn, bao gồm cả hành vi tình dục.



Cách xử lý tình trạng lạm dụng:

- Nếu quý vị bị lạm dụng, đừng che giấu điều đó. Không ai có thể giúp quý vị nếu họ không biết.
- Đừng ngại yêu cầu giúp đỡ. Quý vị và em bé có quyền được an toàn!
- Nói chuyện với người mà quý vị tin tưởng như OB, thành viên gia đình, bạn bè hoặc gọi đến một trong các số trên trang này.

Những điều cần biết:

- Biết cách nhanh chóng thoát ra khỏi nhà bằng cửa ra vào và cửa sổ.
- Nói cho một người hàng xóm đáng tin cậy biết phải làm gì (chẳng hạn như gọi cảnh sát) nếu có chuyện gì xảy ra.
- Biết quý vị sẽ đi đâu nếu phải rời đi.
- Con quý vị có nhiều khả năng bị ngược đãi bởi chính người đang ngược đãi quý vị. Rủi ro thậm chí còn cao hơn nếu quý vị đời của quý vị không phải là cha mẹ của đứa trẻ.
- Trẻ em trong một gia đình bị ngược đãi có nhiều khả năng trở thành kẻ ngược đãi và gặp vấn đề về ma túy hoặc rượu sau này trong cuộc sống.



Lạm dụng không phải là lỗi của quý vị. Quý vị không lẽ loi. Quý vị sẽ luôn nhận được sự trợ giúp!

Tôi có thể gọi ai để được giúp đỡ?

Quý vị có thể gọi Đường dây nóng bạo lực gia đình quốc gia theo số (800) 799-SAFE (7233) hoặc nhắn tin "START" gửi 88788. Nếu quý vị không biết phải làm gì hoặc không thể trốn thoát, hãy gọi 911!

Những điều không an toàn cho quý vị khi mang thai

Không an toàn		Tại sao?
	Sử dụng khẩu trang và găng tay nếu quý vị phải thay hoặc dọn hộp vệ sinh cho mèo.	Mèo có thể mang ký sinh trùng gây bệnh toxoplasmosis và có thể gây hại cho em bé của quý vị.
	Đừng thực rửa.	Thực rửa có thể làm rửa trôi vi khuẩn tốt và làm tăng nguy cơ nhiễm trùng nấm men. Nó cũng có thể gây nhiễm trùng cho em bé của quý vị.
	Đừng đến gần những người bị bệnh.	Quý vị có thể bị nhiễm bệnh.
	Không sử dụng bồn tắm nước nóng, phòng xông hơi ướt hoặc phòng xông hơi khô. Nếu quý vị đang thực hiện các hoạt động cường độ cao, có tác động mạnh, hãy nói chuyện với bác sĩ về cách thực hiện hoạt động đó một cách an toàn.	Những điều này rất nguy hiểm khi mang thai. Chúng có thể khiến nhau thai bong ra khỏi tử cung (nhau bong non). Điều này có thể đe dọa đến tính mạng của quý vị và của em bé.
	Tránh tiếp xúc với chì. Tránh các mảnh sơn hoặc bụi từ những ngôi nhà được xây trước năm 1978.	Chì có hại cho cả thai nhi và quý vị. Chì có thể gây sinh non, nhẹ cân và các vấn đề về hành vi ở trẻ. Quý vị có thể truyền chì sang con qua sữa mẹ. Không có mức chì nào là an toàn. Hãy rửa tay trước khi ăn. Ăn chế độ ăn giàu canxi và sắt để giúp giảm hấp thu chì trong cơ thể.

Những điều cần biết

Dấu hiệu cảnh báo

Đâu là dấu hiệu cảnh báo gặp vấn đề khi mang thai?

- Các cơn co thắt thường xuyên – khi quý vị cảm thấy bụng mình căng lên như một quả bóng. Quý vị có thể có các cơn co thắt gây đau hoặc không đau.
- Chảy máu âm đạo.
- Ra máu – chất nhầy có một vệt máu nhỏ (điều này là bình thường sau 37 tuần).
- Rò rỉ chất lỏng từ âm đạo.
- Dịch tiết âm đạo thay đổi về màu sắc, mùi hoặc số lượng.
- Đau lưng phần dưới, âm ỉ.
- Áp lực vùng chậu hoặc áp lực giữa hai chân hoặc đùi của quý vị.
- Em bé của quý vị không di chuyển nhiều như trước hoặc ngừng chuyển động.
- Đau dạ dày kèm hoặc không kèm tiêu chảy
- Chuột rút giống như khi có kinh.
- Nóng rát hoặc đau khi đi tiểu.
- Cảm thấy chóng mặt hoặc ngất xỉu.
- Nhìn mờ, nhìn thấy đốm hoặc thay đổi thị lực khác.
- Đau đầu không khỏi.
- Nôn mửa hoặc tiêu chảy không ngừng.
- Ớn lạnh, phát ban hoặc sốt.
- Sưng đột ngột ở mặt hoặc tay.
- Sưng đột ngột ở bàn chân hoặc cẳng chân.

Nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu cảnh báo nào hoặc nếu quý vị cảm thấy không ổn, hãy gọi ngay cho OB của mình! OB có thể muốn thăm khám cho quý vị hoặc đưa quý vị đến bệnh viện.

Dấu hiệu cảnh báo về cảm xúc

Cách quý vị suy nghĩ và cảm nhận là một phần sức khỏe của quý vị. Có một tâm trí và cảm xúc lành mạnh là điều quan trọng đối với quý vị và em bé. Hầu hết phụ nữ mang thai đều có tâm trạng thất thường khi mang thai và sau khi sinh.

Hãy trao đổi với OB nếu quý vị:

- Luôn cảm thấy buồn hoặc kéo dài ít nhất 2 tuần.
- Có tiền sử trầm cảm hoặc lo âu.
- Có bất kỳ triệu chứng trầm cảm hoặc lo âu nào mới xuất hiện.

Những bà mẹ có nhu cầu về sức khỏe tâm thần có nguy cơ gặp biến chứng thai kỳ cao hơn. Những biến chứng này có thể khiến quý vị và con quý vị gặp nguy hiểm.

Quý vị không lẻ loi! Quý vị vẫn có thể có một thai kỳ khỏe mạnh với các nhu cầu về sức khỏe tâm thần. Đừng che giấu cảm giác của quý vị.

Người nào đó có thể giúp quý vị khi họ biết quý vị cần.

Khi quý vị cần hỗ trợ, chúng tôi luôn sẵn lòng trợ giúp. Quý vị có thể gọi đến chương trình Những vấn đề khi làm mẹ của chúng tôi theo số (866) 891-2320 (TTY: 711). Chúng tôi có các chương trình có thể giúp quý vị.



Tam cá nguyệt thứ nhất của quý vị (Tuần 1 đến 12 | Tháng 1 đến 3)

- Nếu quý vị không dùng vitamin trước khi sinh, hãy bắt đầu dùng chúng hằng ngày.
- OB của quý vị sẽ muốn thăm khám quý vị hằng tháng.
- Nội tiết tố có thể khiến quý vị cảm thấy khó chịu ở dạ dày. Hiện tượng này gọi là ốm nghén nhưng nó có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong ngày. Nếu quý vị bị ốm nghén:
 - Mang theo đồ ăn nhẹ như bánh quy giòn hoặc hạnh nhân bên mình
 - Ăn 5 hoặc 6 bữa nhỏ trong ngày thay vì 3 bữa ăn thông thường
- Tâm trạng thất thường cũng không sao. Cơ thể quý vị đang trải qua rất nhiều thay đổi.
- Hãy gọi cho OB nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu cảnh báo nào. Nếu quý vị không chắc liệu điều gì đó có phải là dấu hiệu cảnh báo hay không, hãy gọi đến Đường dây tư vấn của điều dưỡng hoạt động cả ngày của chúng tôi theo số: Tiếng Anh: (888) 275-8750, Español: (866) 648-3537, TTY/TDD: 711.
- Nói chuyện với OB trước khi sử dụng bất kỳ thuốc trị liệu tại nhà nào.

Các câu hỏi và lưu ý của tôi về Tam cá nguyệt thứ nhất của mình:



- Cứ 4 phụ nữ thì có 1 người sảy thai trước tuần thứ 20. Nếu điều này xảy ra, quý vị sẽ được trợ giúp:
 - Quý vị có thể gọi đến Đường dây tư vấn của điều dưỡng theo số:
Tiếng Anh: (888) 275-8750
Tiếng Tây Ban Nha: (866) 648-3537
TDD/TTY: 711
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.
 - Quý vị cũng có thể tìm hiểu thêm tại địa chỉ [Pregnancyloss.org](https://www.pregnancyloss.org).

Tam cá nguyệt thứ 2 của quý vị (Tuần 13 đến 26 | Tháng 4 đến 6)

- OB của quý vị sẽ muốn thăm khám quý vị hằng tháng.
- Quý vị có thể đã sẵn sàng để mặc quần áo bà bầu.
- OB của quý vị sẽ siêu âm (sử dụng sóng âm thanh) để quan sát các cơ quan của em bé và đảm bảo chúng đang phát triển bình thường.

Sau đây là những gì quý vị có thể mong đợi:

- Sẽ có người lấy máu của quý vị để làm xét nghiệm kiểm tra não và tủy sống của bé. Xét nghiệm này được gọi là Alpha Fetoprotein (AFP).
- Quý vị sẽ được làm xét nghiệm dung nạp glucose (GTT). Xét nghiệm này là để kiểm tra xem cơ thể quý vị đang kiểm soát lượng đường trong máu như thế nào khi quý vị đang mang thai. Nó thường được thực hiện vào khoảng 24 đến 28 tuần. Nếu quý vị có tiền sử bệnh tiểu đường, OB của quý vị có thể thực hiện sớm nhất là sau 13 đến 14 tuần.
- Quý vị không nên ăn uống bất cứ thứ gì sau nửa đêm vào đêm trước ngày xét nghiệm.
- Phòng thí nghiệm sẽ lấy máu sau khi quý vị uống dung dịch glucose.
- OB của quý vị có thể muốn làm các xét nghiệm khác. Họ sẽ giải thích các xét nghiệm là gì, xin phép quý vị và cho quý vị biết lý do tại sao họ muốn thực hiện các xét nghiệm đó.
- **Còn quá sớm để sinh bé.** Hãy gọi cho OB nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu cảnh báo nào! Nếu quý vị không chắc liệu điều gì đó có phải là dấu hiệu cảnh báo hay không, hãy gọi đến Đường dây tư vấn của điều dưỡng hoạt động cả ngày của chúng tôi theo số: Tiếng Anh: (888) 275-8750, Tiếng Tây Ban Nha: (866) 648-3537, TTY/TDD: 711.
- Uống ít nhất 8 ly nước mỗi ngày.
- Khi bụng quý vị to lên, khả năng giữ thăng bằng của quý vị sẽ bị mất đi. Hãy cẩn thận hơn khi sử dụng bồn tắm và cầu thang.
- Nói chuyện với OB của quý vị về việc tìm và đăng ký các lớp học tiền sản.
- Hỏi OB thời điểm và cách thức để bắt đầu theo dõi chuyển động của bé.



Các câu hỏi và lưu ý về tam cá nguyệt thứ hai của tôi:



Tam cá nguyệt thứ ba của quý vị (Tuần 27 đến 40 | Tháng 7 đến 9)

- Nếu quý vị chưa làm xét nghiệm dung nạp glucose, OB sẽ lên lịch cho quý vị.
- Nói chuyện với OB của quý vị về việc tìm và đăng ký các lớp học tiền sản.
- Quý vị cần thăm khám 2 lần trong cả tháng thứ 7 và thứ 8 của thai kỳ.
- Quý vị cần thăm khám hằng tuần trong tháng thứ 9 của thai kỳ.
- Nếu quý vị gặp các biến chứng khi mang thai, OB có thể thăm khám quý vị thường xuyên hơn và làm các xét nghiệm bổ sung. Những lần thăm khám này rất quan trọng đối với quý vị và con quý vị.
- Con của quý vị sẽ đạp và duỗi người, phản ứng với ánh sáng và âm thanh và nặng khoảng 5 hoặc 6 pound.
- OB của quý vị có thể lấy mẫu xét nghiệm âm đạo của quý vị vào khoảng tuần thứ 36. Điều này đảm bảo không có bệnh nhiễm trùng nào có thể gây mất an toàn cho em bé của quý vị trong quá trình sinh nở. Quý vị có thể không biết mình bị nhiễm trùng.
- Nếu quý vị cho rằng mình đã có các cơn co thắt, OB có thể muốn kiểm tra cổ tử cung của quý vị (độ mở của cổ tử cung).
- Nếu quý vị có dấu hiệu chuyển dạ hoặc bất kỳ dấu hiệu cảnh báo nào, hãy gọi ngay cho OB của mình. Nếu quý vị không chắc liệu điều gì đó có phải là dấu hiệu cảnh báo hay không, hãy gọi đến Đường dây tư vấn của điều dưỡng hoạt động cả ngày của chúng tôi theo số: Tiếng Anh: (888) 275-8750, Tiếng Tây Ban Nha: (866) 648-3537, TTY/TDD: 711.
- Một thai kỳ khỏe mạnh có thể kéo dài hơn 40 tuần. Nếu điều này xảy ra, quý vị có thể phải đến thăm khám 2 lần/tuần.

Các câu hỏi và lưu ý về tam cá nguyệt thứ 3 của tôi:





Chuẩn bị sinh nở

Cách chuẩn bị và những điều cần biết

- Hãy chuẩn bị hành lý để đến bệnh viện trong tam cá nguyệt thứ 3 của quý vị.
- Nếu quý vị tự chuyển dạ và các cơn co thắt không xảy ra thường xuyên hoặc không làm cổ tử cung giãn ra, bác sĩ sản khoa có thể cho quý vị thuốc để giúp quý vị bắt đầu chuyển dạ.
- OB có thể quyết định bắt đầu quá trình chuyển dạ cho quý vị. Quá trình này được gọi là cảm ứng. Một số lý do cho việc này là:
 - Quý vị đã quá ngày dự sinh
 - Huyết áp của quý vị quá cao
 - Quý vị có vấn đề sức khỏe khác
 - Quý vị đã bị vỡ ối nhưng vẫn chưa có cơn chuyển dạ
 - Con quý vị gặp vấn đề về sức khỏe
- Quý vị sắp chuyển dạ nếu có các dấu hiệu sau:
 - Bụng nhẹ đi hoặc tụt xuống (em bé đã tụt xuống hoặc lún sâu hơn vào xương chậu của quý vị)
 - Chảy máu (chất nhầy có vệt máu)
 - Bùng nổ năng lượng (sắp xếp nhà cửa chuẩn bị đón bé)



Chuyển dạ giả (Braxton Hicks) và chuyển dạ thực sự

Có sự khác biệt giữa chuyển dạ giả (Braxton Hicks) và chuyển dạ thực sự. Biểu đồ trên trang này sẽ cung cấp cho quý vị tất cả các thông tin chi tiết!

Chuyển dạ giả (Braxton Hicks)	Chuyển dạ thực sự
- Các cơn co thắt không đều - Không trở nên mạnh hơn - Không trở nên thường xuyên hơn - Biến mất khi quý vị uống nước, đi lại hoặc thay đổi tư thế	- Các cơn co thắt đều đặn - Trở nên mạnh hơn - Trở nên thường xuyên hơn - Có thể bắt đầu từ lưng và vòng quanh bụng quý vị - Không hết khi uống nước, đi lại hoặc thay đổi tư thế - Làm giãn cổ tử cung

Nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu chuyển dạ nào trước 37 tuần, hãy gọi ngay cho bác sĩ sản khoa!

Những điều cần biết:

- Nếu quý vị bị vỡ ối, đó có thể là một lượng nhỏ chất lỏng hoặc nước phun ra. Nước ối có thể trong, xanh, vàng hoặc nhuộm máu. Hãy gọi cho bác sĩ sản khoa của quý vị và đến thẳng bệnh viện. Không tắm hoặc nhét tampon.
- Nếu quý vị nghĩ mình đang chuyển dạ, hãy bắt đầu tính thời gian cho các cơn co thắt và gọi cho bác sĩ sản khoa. Họ sẽ hỏi quý vị về các cơn co thắt.
 - Quý vị sẽ cần thứ gì đó để ghi lại thời gian, chẳng hạn như điện thoại di động.
 - Tính thời gian cho các cơn co thắt từ lúc bắt đầu cơn co thắt này đến lúc bắt đầu cơn co thắt tiếp theo. Điều này cho quý vị biết tần suất xuất hiện các cơn co thắt.
 - Thời gian mỗi cơn co từ đầu đến cuối. Điều này cho quý vị biết độ dài của mỗi cơn co thắt.
 - Đừng tự lái xe** đến bệnh viện nếu quý vị đang chuyển dạ. Nhờ một người quý vị hoặc thành viên gia đình lái xe cho quý vị và thắt dây an toàn. Nếu quý vị không có ai chở, hãy gọi 911.
 - Hãy đến thẳng bệnh viện nếu vỡ ối, chảy máu âm đạo nhiều hoặc không cảm thấy bé cử động.



Các loại sinh nở

Sinh ngã âm đạo

- Đây là lúc em bé đi qua âm đạo.
- Hầu hết phụ nữ đều sinh con qua đường âm đạo.
- Trong quá trình chuyển dạ, các cơn co thắt sẽ làm cổ tử cung của quý vị giãn ra cho đến khi nó mở hoặc giãn ra hoàn toàn. Quý vị sẽ đẩy em bé ra khỏi âm đạo của mình.

Sinh mổ

- Đây là thời điểm em bé của quý vị được sinh ra thông qua phẫu thuật. Em bé được sinh ra thông qua vết cắt mà bác sĩ sản khoa tạo ra ở bụng và tử cung của quý vị.
- Đôi khi em bé không thể được sinh ra một cách an toàn qua âm đạo và cần phải sinh mổ. Quý vị có thể lên lịch sinh mổ và biết trước thời gian sinh mổ.
- Nếu có điều gì đó ngoài ý muốn xảy ra trong quá trình chuyển dạ, quý vị có thể cần sinh mổ. Một số lý do dẫn đến việc sinh mổ ngoài kế hoạch là:
 - Quý vị chuyển dạ quá lâu hoặc cổ tử cung không giãn.
 - Quý vị hoặc con quý vị không thể chịu đựng được cơn chuyển dạ (khó chịu).

Nếu quý vị sinh mổ:

- Quý vị có thể không được bế con ngay lập tức.
- Y tá hoặc bác sĩ nhi khoa có thể đưa bé đến phòng sơ sinh để theo dõi chặt chẽ trong vài giờ.
- Sau khi phẫu thuật xong, quý vị sẽ được chuyển về phòng hồi sức.
- Khi quý vị ở phòng thường, y tá hoặc bác sĩ nhi khoa sẽ mang bé đến cho quý vị.

Sinh thường sau sinh mổ (VBAC)

- Đây là trường hợp em bé trước được sinh bằng phương pháp sinh mổ, còn em bé hiện tại được sinh qua đường âm đạo.

Thời gian hồi phục

2 ngày sau khi sinh qua ngã âm đạo:

- Nhân viên sẽ kiểm tra sức khỏe của quý vị thường xuyên và hướng dẫn quý vị cách chăm sóc bản thân. Điều này bao gồm chườm đá, tắm ngồi, xịt gây tê và giảm đau.
- Nhân viên sẽ đưa cho quý vị các vật dụng chăm sóc cá nhân để mang về nhà.

4 ngày sau sinh mổ:

- Nhân viên sẽ kiểm tra vết mổ và các dấu hiệu sinh tồn của quý vị thường xuyên và hướng dẫn quý vị cách chăm sóc bản thân. Nếu quý vị rặn trước khi phẫu thuật, sẽ có người chỉ cho quý vị cách chăm sóc vùng âm đạo.
- Nhân viên sẽ đưa cho quý vị các vật dụng chăm sóc cá nhân để mang về nhà.

Em bé của quý vị có thể ở trong phòng với quý vị:

- Nhân viên và y tá sẽ chỉ cho quý vị cách chăm sóc em bé. Điều này bao gồm cho ăn, ngủ an toàn, chăm sóc dây rốn và tắm rửa.
- Nhân viên sẽ đưa cho quý vị các vật dụng chăm sóc cá nhân để mang về nhà.





Lựa chọn cho bé

Bác sĩ nhi khoa của con quý vị

- Bác sĩ nhi khoa là bác sĩ chăm sóc trẻ em từ khi sinh ra cho đến khi trưởng thành.
- Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính cho gia đình (PCP) là bác sĩ cung cấp dịch vụ chăm sóc từ khi sinh ra cho đến lúc già.
- Chọn bác sĩ, bác sĩ nhi khoa hoặc PCP gia đình cho con quý vị là một quyết định quan trọng. Quý vị muốn được hạnh phúc với sự lựa chọn của mình và tin tưởng vào sự quan tâm của họ.
- Quý vị sẽ muốn chọn bác sĩ nhi khoa trước khi sinh con và đảm bảo rằng họ tiếp nhận bệnh nhân mới. Em bé của quý vị sẽ cần gặp bác sĩ nhi khoa ngay sau khi sinh.
- Nếu quý vị đã có con và hài lòng với bác sĩ của con, thì quý vị có thể đưa bé mới sinh đến cùng bác sĩ đó.
- Hỏi bạn bè, gia đình, hàng xóm hoặc đồng nghiệp để tìm bác sĩ mà họ yêu thích và tin tưởng. OB của quý vị cũng có thể giúp quý vị chọn bác sĩ tốt nhất cho con quý vị.
- Quý vị có thể đến phòng khám và gặp bác sĩ trước khi quyết định. Gọi điện và yêu cầu phòng khám sắp xếp một chuyến thăm khám và đặt các câu hỏi như:
 - Giờ làm việc của quý vị là mấy giờ?
 - Tôi phải làm gì nếu con tôi gặp trường hợp khẩn cấp?
 - Ai sẽ chăm sóc con tôi khi bác sĩ đi vắng hoặc ra khỏi thị trấn?
 - Bác sĩ sử dụng bệnh viện hoặc phòng cấp cứu (ER) nào?
 - Quý vị có sự hỗ trợ nào nếu tôi muốn nuôi con bằng sữa mẹ?
- **Nếu quý vị cần trợ giúp tìm bác sĩ nhi khoa, vui lòng gọi cho Dịch vụ thành viên theo số (888) 665-4621.** Chúng tôi có thể cung cấp cho quý vị danh sách các bác sĩ đang tiếp nhận bệnh nhân mới và giúp quý vị chọn một bác sĩ.

Mẹo đi du lịch an toàn và ghế ô tô

- Khi em bé của quý vị đã sẵn sàng xuất viện, quý vị sẽ cần một chiếc ghế ngồi ô tô.
- Luôn đọc hướng dẫn sử dụng ghế ngồi ô tô. Tìm hiểu cách lắp đặt ghế trên ô tô đúng cách và cách cố định em bé vào ghế. Quý vị phải lắp vào xe trước khi có thể đưa bé về nhà.
- Nếu quý vị không chắc chắn về cách lắp ghế ô tô, hãy gọi cho cảnh sát, trạm cứu hỏa hoặc sở y tế địa phương. Họ sẽ kiểm tra ghế xe miễn phí.
- Luôn đặt ghế ô tô ở ghế sau.
- Trẻ sơ sinh nên quay mặt về phía sau xe cho đến khi được khoảng 2 tuổi.
- Hỏi về các quy định về ghế ngồi ô tô trên phương tiện giao thông công cộng.
- Nếu quý vị mượn hoặc mua ghế ngồi ô tô đã qua sử dụng:
 - Kiểm tra với nhà sản xuất về bất kỳ đợt thu hồi nào vì lý do an toàn.
 - Đảm bảo chưa bao giờ bị tai nạn.
 - Không sử dụng ghế nếu đã hết hạn sử dụng.
- Khi trời lạnh, trước tiên hãy buộc bé vào ghế ô tô. Sau đó, đắp chăn cho bé. Điều này sẽ đảm bảo dây đai vừa vặn với em bé. Sẽ không an toàn khi sử dụng chăn hoặc áo khoác cổng kênh ở giữa em bé và dây đai.





Giấc ngủ an toàn

SIDS/SUID là tình trạng trẻ sơ sinh tử vong trong khi ngủ và là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong cho trẻ sơ sinh trong độ tuổi từ một tháng đến một tuổi. Nhiều trường hợp tử vong xảy ra do môi trường ngủ không an toàn.

Ví dụ về môi trường ngủ

Ngủ an toàn — LUÔN làm điều này!	Giấc ngủ không an toàn - TUYỆT ĐỐI KHÔNG làm điều này!
• Khi đến giờ đi ngủ, hãy đặt bé nằm ngửa. • Khi đến lúc phải thức giấc và hoạt động, hãy đặt bé nằm sấp trong “thời gian nằm sấp”. Hãy chắc chắn rằng quý vị ở bên con trong thời gian nằm sấp. • Khi đến giờ đi ngủ, hãy đặt bé vào chỗ riêng của bé như: - Nôi đã được phê duyệt an toàn - Nôi có mui bằng mây đan - Giường cũi • Sử dụng bề mặt ngủ an toàn chẳng hạn như nệm được chứng nhận an toàn với tấm trải giường vừa vặn. • Khi đến giờ đi ngủ, hãy cho bé mặc quần áo nhẹ như áo ngủ hoặc đồ không quá nóng hoặc quá lạnh.	• Đừng đặt bé nằm sấp khi ngủ. • Không sử dụng miếng đệm lót hoặc đặt chăn, gối, đồ chơi hoặc thú nhồi bông vào chỗ ngủ của bé. • Không sử dụng cũi đã lỗi thời hoặc không được chấp thuận. • Không ngủ cùng con (ngủ cùng hoặc ngủ chung giường) hoặc để người khác ngủ cùng con quý vị. • Đừng để bé ngủ trên giường người lớn, ghế sofa, gối, bất kỳ bề mặt mềm nào khác, trên ghế nây, đệm hoặc trên xích đu. Trẻ có thể bị ngạt thở ở những nơi này. Nếu bé ngủ quên trong phòng, hãy chuyển bé đến khu vực ngủ an toàn. • Không hút thuốc khi mang thai hoặc cho phép bất cứ ai hút thuốc xung quanh em bé của quý vị.

Nuôi con bằng sữa mẹ

Nuôi con bằng sữa mẹ là tốt nhất nhưng không phải lúc nào cũng phù hợp với tất cả mọi người. Việc cho con bú sữa mẹ khi mắc một số bệnh trạng nhất định là không an toàn. Trao đổi với bác sĩ sản khoa của quý vị để xem liệu việc cho con bú có phù hợp với quý vị hay không.

Lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ đối với quý vị

- Giúp quý vị gần gũi với con hơn.
- Thuận tiện hơn vì sữa mẹ luôn sẵn sàng, ở nhiệt độ phù hợp và đúng lượng.
- Tốn ít tiền hơn.
- Có thể giúp mẹ khỏe mạnh hơn – huyết áp bình thường hơn, ít nguy cơ mắc bệnh tiểu đường hơn.
- Giúp quý vị giảm cân khi mang thai nhanh hơn.
- Giúp tử cung của quý vị trở lại kích thước bình thường nhanh hơn.

Lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ đối với con quý vị

Sữa mẹ là thực phẩm hoàn hảo vì:

- Do cơ thể quý vị tự tiết ra, dành cho con quý vị.
- Bé dễ tiêu hóa hơn.
- Có kháng thể (hóa chất trong cơ thể) giúp hệ miễn dịch của bé chống lại nhiễm trùng.
- Giảm nguy cơ bé bị cảm lạnh, dị ứng và hen suyễn.
- Giảm nguy cơ bé gặp các vấn đề về dạ dày như đầy hơi và đau bụng có thể gây khóc.
- Giảm nguy cơ thừa cân cho con quý vị khi còn là thiếu niên và người lớn.
- Giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường cho con quý vị khi còn là thiếu niên và người lớn.



Nuôi con bằng sữa bình

Nếu quý vị chọn không hoặc không thể cho con bú sữa mẹ do vấn đề sức khỏe, sữa bột dành cho trẻ em là một lựa chọn tuyệt vời. Sữa công thức được làm từ sữa bò và/hoặc đậu nành. Nếu quý vị đăng ký chương trình WIC, họ sẽ giúp quý vị nhận sữa công thức. WIC cung cấp nhãn hiệu Nestle Good Start®.

Việc thay đổi sữa công thức có thể gây căng thẳng cho hệ thống của bé. Bé có thể quấy khóc, đầy hơi hoặc táo bón. Nếu quý vị cần thay đổi sữa công thức cho bé, hãy trao đổi với bác sĩ của bé.



Trở về nhà

Hãy để cơ thể của quý vị phục hồi

Cơ thể quý vị đã trải qua rất nhiều sự kiện và sẽ cần thời gian để hồi phục.



Có những điều quý vị có thể làm để giúp cơ thể hồi phục:

- Nghỉ ngơi nhiều và cố gắng ngủ khi bé ngủ.
- Tiếp tục dùng vitamin dành cho phụ nữ mang thai và bất kỳ loại thuốc nào được kê đơn.
- Tiếp tục ăn nhiều loại thực phẩm lành mạnh và uống nhiều nước.
- Đừng nhấc bất cứ vật gì nặng hơn em bé cho đến khi bác sĩ sản khoa cho quý vị biết là có thể thực hiện được.
- Nhờ gia đình và bạn bè giúp đỡ việc nhà và chuẩn bị bữa ăn. Điều này sẽ giúp quý vị có nhiều thời gian hơn để nghỉ ngơi và gắn kết với con mình.
- Tiếp tục sử dụng túi chườm đá, chai nước ngọt, bình xịt gây tê, bồn tắm ngồi và miếng lót băng cây phi để được thoải mái.
- Nếu quý vị sinh mổ, hãy kiểm tra vết mổ hàng ngày xem có bị đỏ, chảy máu hoặc chảy dịch hay không.
- Nếu quý vị không thể nhìn thấy vết mổ của mình, hãy nhìn vào gương hoặc nhờ người nhà nhìn vào.
- Đừng quan hệ tình dục cho đến khi bác sĩ sản cho quý vị biết là việc đó ổn.
- Chu kỳ kinh nguyệt của quý vị có thể bắt đầu vào khoảng 6 đến 8 tuần sau khi sinh. Nếu đang cho con bú, quý vị có thể không có kinh. Ngay cả khi không có kinh nguyệt, quý vị vẫn có thể mang thai. Điều quan trọng là sử dụng biện pháp tránh thai.
- Khi cơ thể quý vị điều chỉnh để thích ứng với những thay đổi về hormone, quý vị có thể có những thay đổi về tâm trạng, đổ mồ hôi ban đêm, thay đổi làn da hoặc rụng tóc hoặc thay đổi kết cấu cơ thể. Những điều này thường biến mất trong vòng một vài tuần. Nói chuyện với OB nếu quý vị có thắc mắc.



Hội chứng Baby blues hay trầm cảm sau sinh?

Có sự khác biệt giữa hội chứng baby blues và trầm cảm sau sinh. Nhiều phụ nữ gặp một số hội chứng baby blues và sẽ biến mất sau vài ngày hoặc một tuần. Những triệu chứng này nhẹ và không cần điều trị. Nếu những cảm giác này kéo dài hơn hai tuần, quý vị có thể cần điều trị.

Hội chứng baby blues:	Trầm cảm sau sinh:
• Buồn • Tâm trạng lằng lằng • Chảy nước mắt hoặc khóc lóc • Giảm cảm giác thèm ăn • Khó ngủ • Cảm thấy lo lắng không có lý do rõ ràng • Cảm thấy sợ hãi cho trẻ sơ sinh hoặc chính quý vị mà không có lý do rõ ràng	• Thường xuyên buồn bã, tuyệt vọng hoặc cảm thấy choáng ngợp • Luôn khóc • Không có năng lượng hoặc luôn cảm thấy mệt mỏi • Không thèm ăn • Không quan tâm đến việc dành thời gian cho bạn bè, gia đình hoặc làm những việc quý vị từng yêu thích • Không quan tâm đến việc chăm sóc bản thân hoặc con quý vị • Cảm giác như mọi thứ sẽ không bao giờ giống nhau

Những điều quý vị có thể làm

- Hãy cho OB biết quý vị đang cảm thấy thế nào. OB có thể giúp quý vị lấy lại cảm giác là chính mình
- Nghỉ ngơi nhiều
- Tiếp tục ăn đa dạng thực phẩm có nhiều màu sắc khác nhau trong mỗi bữa ăn
- Tiếp tục uống vitamin trước khi sinh
- Nói chuyện với bạn đời, gia đình hoặc bạn bè của quý vị
- Tham gia nhóm hỗ trợ với những người mới làm mẹ khác
- Yêu cầu giúp đỡ công việc gia đình
- Nhờ những người quý vị tin tưởng trông con để quý vị có thời gian cho riêng mình

Trầm cảm sau sinh có thể bắt đầu bất cứ lúc nào sau khi sinh. Các triệu chứng nghiêm trọng hơn và có thể kéo dài từ vài tuần đến vài tháng. Hãy gọi ngay cho OB của quý vị nếu quý vị hoặc người thân nhận thấy bất kỳ dấu hiệu nào của trầm cảm sau sinh. Quý vị cũng có thể liên hệ với chương trình Những vấn đề khi làm mẹ của chúng tôi theo số (866) 891-2320 (TTY: 711). Chúng tôi có các chương trình có thể giúp quý vị.



**Tất cả trẻ sơ sinh đều khóc.
Đó là cách duy nhất mà em bé có thể giao tiếp.**

Những lý do phổ biến nhất khiến trẻ khóc là gì?

- Đói
- Các vấn đề về dạ dày do đau bụng hoặc đầy hơi
- Cần được ợ hơi
- Tã bẩn hoặc ướt
- Cần ngủ
- Cần được ôm hoặc âu yếm
- Quá nóng hoặc lạnh
- Có điều gì đó đang làm em bé tổn thương hoặc khó chịu (có thể là mắc quần áo hoặc cúc áo gây kích ứng da của bé)

Nếu đã kiểm tra những điều này và con quý vị vẫn khóc, quý vị có thể đặt bé nằm ngửa vào chỗ ngủ an toàn trong cũi. Hãy đi ra ngoài và dành vài phút để bình tĩnh lại. Kiểm tra em bé cứ sau 10 đến 15 phút cho đến khi cả bé và quý vị đều bình tĩnh lại.

**Tuyệt đối không rung lắc em bé.
Rung lắc là hành vi sai cách và em bé của quý vị có thể chết.**





Lần thăm khám sau sinh của quý vị

Điều rất quan trọng là phải gặp OB của quý vị sau khi sinh. Nếu quý vị gặp biến chứng hoặc sinh mổ, hãy gặp bác sĩ sản khoa 2 tuần sau khi sinh. Sau đó, hãy gặp lại bác sĩ sản khoa để thăm khám sau sinh định kỳ vào tuần thứ 6.

Nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu cảnh báo nào trước cuộc hẹn, hãy gọi ngay cho OB của quý vị:

- Nóng rát hoặc đau khi đi tiểu
- Nôn mửa hoặc tiêu chảy không ngừng
- Cảm thấy chóng mặt hoặc ngất xỉu
- Ớn lạnh, phát ban hoặc sốt
- Nhìn mờ, nhìn thấy đốm hoặc thay đổi thị lực khác
- Sưng đột ngột ở mặt hoặc tay
- Đau đầu không khỏi
- Sưng đột ngột ở bàn chân hoặc cẳng chân

Điều gì xảy ra trong lần khám sau sinh?

OB của quý vị kiểm tra để đảm bảo rằng quý vị đang lành vết thương sau khi sinh. OB sẽ thảo luận về các lựa chọn kiểm soát sinh sản với quý vị. Hãy đợi ít nhất 18 tháng trước khi quý vị có thai lần nữa. Nếu quý vị gặp các biến chứng khi mang thai, việc đi khám sau sinh lại càng quan trọng hơn.

Chọn một PCP

Điều quan trọng là phải đặt lịch hẹn với PCP. PCP của quý vị sẽ đảm nhiệm hầu hết việc chăm sóc cho quý vị và giới thiệu khi quý vị cần. Hãy coi PCP như “cơ sở y tế” của quý vị — nơi hiểu rõ quý vị nhất!

Nếu quý vị có bất kỳ nhu cầu y tế nào khoảng 8 tuần sau khi sinh, OB sẽ yêu cầu quý vị gọi cho PCP. Nếu quý vị cần trợ giúp tìm PCP, hãy gọi tới Dịch vụ thành viên theo số (888) 665-4621. Nếu quý vị chưa khám răng hoặc khám thị lực trong thời kỳ mang thai thì bây giờ là lúc để đặt lịch hẹn để thực hiện những việc đó.

Tại sao việc chủng ngừa lại quan trọng đến vậy?

Tiêm chủng là những mũi tiêm giúp cơ thể chống lại bệnh tật. Mỗi mũi tiêm sẽ chống lại một căn bệnh khác nhau, như thủy đậu, sởi hoặc quai bị. Trẻ em cần được tiêm ngừa để được an toàn khỏi bệnh tật và sẵn sàng đến trường. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về những mũi tiêm mà con quý vị cần. **Hãy nhớ rằng, những mũi tiêm này được bao trả miễn phí cho quý vị.**

Dưới đây là lịch trình tiêm chủng được Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh (CDC) khuyến nghị:

Những mũi tiêm mà con quý vị cần:	Thời điểm em bé cần tiêm:
Viêm gan B (HepB)	• Liều thứ 1: Chào đời • Liều thứ 2: 1 đến 2 tháng • Liều thứ 3: 6 đến 18 tháng
Rotavirus (RV): • RV1 (2 liều) • RV5 (3 liều)	• Liều thứ 1: 2 tháng • Liều thứ 2: 4 tháng • Liều thứ 3: 6 tháng
Bạch hầu, uốn ván, ho gà vô bào (Dtap)	• Liều thứ 1: 2 tháng • Liều thứ 2: 4 tháng • Liều thứ 3: 6 tháng • Liều thứ 4: 15 đến 18 tháng • Liều thứ 5: 4 đến 6 tuổi
Vị khuẩn Hib (ba hoặc bốn liều)	• Liều thứ 1: 2 tháng • Liều thứ 2: 4 tháng • Liều thứ 3: 6 tháng • Liều thứ 4: 12 đến 15 tháng
Cộng hợp phế cầu khuẩn (PCV13)	• Liều thứ 1: 2 tháng • Liều thứ 2: 4 tháng • Liều thứ 3: 6 tháng • Liều thứ 4: 12 đến 15 tháng



Những mũi tiêm mà con quý vị cần:	Thời điểm em bé cần tiêm:
Virus bại liệt bất hoạt (IPV)	• Liều thứ 1: 2 tháng • Liều thứ 2: 4 tháng • Liều thứ 3: 6 đến 18 tháng • Liều thứ 4: 4 đến 6 tuổi
Cúm (IIV) hoặc Cúm (LAIV)	• Tiêm phòng cúm hằng năm. Trao đổi với bác sĩ của con quý vị về việc tiêm 2 mũi trước 2 tuổi
Sởi, Quai bị, Rubella (MMR)	• Liều thứ 1: 12 đến 15 tháng • Liều thứ 2: 4 đến 6 tuổi
Thủy đậu (VZV)	• Liều thứ 1: 12 đến 15 tháng • Liều thứ 2: 4 đến 6 tuổi
Viêm gan A (HepA)	• 2 liều: 12 đến 23 tháng
Uốn ván, bạch hầu, ho gà (Tdap)	• 11 đến 12 tuổi
Human Papillomavirus (HPV)	• 2 liều: 9 đến 14 tuổi • 3 liều: 15 tuổi trở lên
Viêm màng não mô cầu	• Liều thứ 1: 11 đến 12 tuổi • Liều thứ 2: 16 tuổi



326030THMDCAVII
240618