

# THAI KỲ KHỎE MẠNH

CHÚNG TÔI SẴN SÀNG GIÚP QUÝ VỊ VÀ CON QUÝ VỊ LUÔN KHỎE MẠNH



ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Kính Gửi Quý Hội Viên,

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi là đối tác cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị trong và sau thai kỳ. Chúng tôi biên soạn cuốn cẩm nang chăm sóc này để giúp quý vị sẵn sàng cho một thai kỳ khỏe mạnh và đón con yêu chào đời.

Chúc Quý Vị Sức Khỏe Dồi Dào,  
Ban Chương Trình Y Tế Alliance

## NỘI DUNG

### Trước Khi Mang Thai

Việc Cần Làm Trước Khi Mang Thai .....	4
Bỏ Thói Quen Có Hại .....	6

### Ba Tháng Đầu Thai Kỳ (Tuần 1 đến Tuần 12)..... 8

Danh Sách Những Việc Cần Làm Trong Ba Tháng Đầu Thai Kỳ.....	9
Ăn Uống lành Mạnh và Tập Thể Dục .....	11
Mang Thai, Em Bé và Sức Khỏe Tâm Thần.....	15

### Ba Tháng Thứ Hai của Thai Kỳ (Tuần 13 đến Tuần 28)..... 17

Danh Sách Những Việc Cần Làm Trong Ba Tháng Thứ Hai của Thai Kỳ .....	19
Dấu Hiệu Chuyển Dạ .....	21
Cho Con Bú Sữa Mẹ .....	23

### Ba Tháng Thứ Ba của Thai Kỳ (Tuần 29 đến Tuần 40) ..... 26

Danh Sách Những Việc Cần Làm Trong Ba Tháng Thứ Ba của Thai Kỳ .....	27
Chuẩn Bị để Giữ An Toàn Cho Con Quý Vị .....	29
Chào các Ông Bố và Người Bạn Đời! .....	31

### Tự Chăm Sóc Bản Thân Sau Khi Sinh Con..... 33

### Danh Sách Nguồn Lực Hỗ Trợ Khi Mang Thai..... 35

## TRONG CUỐN CẨM NANG CHĂM SÓC NÀY...

Quý vị sẽ tìm hiểu những cách để giữ gìn sức khỏe và an toàn trong thai kỳ. Khi quý vị chăm sóc bản thân thì có nghĩa là giúp con của quý vị luôn khỏe mạnh!

Thời gian mang thai kéo dài khoảng 40 tuần, tính từ ngày đầu tiên của kỳ kinh bình thường cuối cùng của quý vị. Các tuần mang thai được nhóm thành ba kỳ mang thai. Tìm hiểu chuyện gì diễn ra trong mỗi kỳ mang thai và một số điều cần lưu ý để lên kế hoạch trước và giữ gìn sức khỏe.





## **Đọc câu chuyện về Dayna và cách cô ấy chuẩn bị chào đón đứa con đầu lòng:**

Tôi đã rất vui mừng khi biết mình có thai. Bác sĩ cho tôi biết làm thế nào để giữ gìn sức khỏe và tinh thần thoải mái trong ba tháng đầu thai kỳ. Cô ấy thậm chí còn khuyến khích tôi đăng ký tham gia chương trình Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (Women, Infants, and Children, WIC) để biết những thực phẩm lành mạnh. Bác sĩ nói rằng tôi không nên bỏ lỡ bất kỳ lần khám thai nào của mình.

Vào lần khám tiếp theo, tôi đã được siêu âm. Tôi đã nghe thấy nhịp tim của con tôi! Tôi cũng đã được khám sức khỏe và làm các xét nghiệm. Tôi được biết rằng tôi có thể tham quan bệnh viện trước khi sinh. Họ thậm chí còn có các lớp học dành cho các gia đình sắp sinh con tại bệnh viện đó!

Vào lần thăm khám WIC tiếp theo, tôi và người bạn đời của mình đã trao đổi với một tư vấn viên về việc cho con bú sữa mẹ. Hóa ra là WIC và bệnh viện có các chuyên gia về cho con bú sữa mẹ, đường dây trợ giúp và các nhóm hỗ trợ. Tôi nóng lòng muốn được gặp em bé sắp chào đời của mình!





## VIỆC CẦN LÀM TRƯỚC KHI MANG THAI

Nếu quý vị đang cố gắng có con hoặc chỉ đang nghĩ về việc đó thì không còn quá sớm để bắt đầu chuẩn bị mang thai.

**Năm điều quan trọng nhất để tăng cường sức khỏe của quý vị trước khi mang thai là:**

- 1** Bổ sung axit folic mỗi ngày để ngăn ngừa dị tật bẩm sinh.
- 2** Ngừng hút thuốc, thuốc lá điện tử, ngừng sử dụng đồ uống có cồn và bỏ sử dụng các loại chất gây nghiện mà quý vị không dùng vì lý do y tế.
- 3** Hãy chắc chắn rằng bất kỳ vấn đề sức khỏe nào quý vị gặp phải như bệnh suyễn hoặc tiểu đường đều được kiểm soát.
- 4** Tránh tiếp xúc với các chất độc hại tại nơi làm việc hoặc ở nhà. Tránh xa hóa chất và phân của mèo hoặc phân của động vật gặm nhấm.

- 5** Trao đổi với bác sĩ về những chủ đề sau đây và các chủ đề khác:
- Bất kỳ vấn đề sức khỏe nào quý vị có thể gặp phải
  - Bất kỳ loại thuốc nào mà quý vị dùng
  - Tiền sử bệnh của gia đình
  - Cách đạt được và duy trì cân nặng lành mạnh
  - Hút thuốc, sử dụng đồ uống có cồn hoặc chất gây nghiện
  - Căng thẳng và những cảm giác khác
  - Uống axit folic
  - Các chất độc hại trong cơ quan hoặc nhà quý vị như chì
  - Các loại vắc-xin (mũi tiêm) quý vị cần tiêm trước khi mang thai như vắc-xin phòng bệnh ho gà và cúm

## **VAI TRÒ CỦA NGƯỜI BẠN ĐỜI:**

- Cùng nhau lên kế hoạch và quyết định việc mang thai.
- Tầm soát và điều trị bất kỳ bệnh lây truyền qua đường tình dục (sexually transmitted diseases, STD) nào.
- Bạn đời là nam giới có thể cải thiện sức khỏe sinh sản của họ. Họ có thể hạn chế đồ uống có cồn, bỏ hút thuốc và ngừng sử dụng chất gây nghiện, lựa chọn thực phẩm lành mạnh và giảm căng thẳng. Họ cũng nên trao đổi với bác sĩ về sức khỏe của bản thân, tiền sử bệnh của gia đình và bất kỳ loại thuốc nào họ dùng.

## BỎ THÓI QUEN CÓ HẠI

Giữ an toàn cho quý vị và con quý vị bằng cách tránh xa thuốc lá, đồ uống có cồn và các chất gây nghiện có hại. Quý vị có thể nhận trợ giúp lên kế hoạch bỏ những thói quen có hại. Không bao giờ là quá muộn!

### NẾU QUÝ VỊ HÚT THUỐC

- Trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc bỏ thuốc và lên kế hoạch. Quý vị cũng có thể gọi tới Tổng Đài Hỗ Trợ Cai Thuốc Lá cho Người Châu Á theo số điện thoại miễn phí **1.800.778.8440**.
- Biết rõ điều gì khiến quý vị muốn hút thuốc và tìm hiểu cách tránh những tác nhân kích thích này.
- Lập danh sách những việc quý vị có thể làm khi thèm hút thuốc.
- Để dành số tiền quý vị tiết kiệm được nhờ không mua thuốc lá và mua cho bản thân và con quý vị một thứ gì đó đặc biệt.
- Không sử dụng thuốc lá điện tử. Bỏ tất cả các dạng nicotine là tốt nhất cho quý vị và em bé.
- Nói với bạn bè, gia đình và những người thân yêu rằng quý vị đang có kế hoạch bỏ hút thuốc và cách họ có thể hỗ trợ quý vị.





## NẾU QUÝ VỊ SỬ DỤNG ĐỒ UỐNG CÓ CỒN

- Hãy tránh xa đồ uống có cồn trong thời gian quý vị mang thai. Chưa xác định được lượng đồ uống có cồn ở mức nào được coi là an toàn.
- Nếu quý vị cần trợ giúp để ngừng sử dụng đồ uống có cồn, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị. Quý vị cũng có thể gọi tới Đường Dây Trợ Giúp Giới Thiệu và Điều Trị Sử Dụng Chất Gây Nghiện Quận Alameda theo số điện thoại miễn phí **1.844.682.7215**.
- Nếu bạn bè mời quý vị uống, hãy nói: “Không, cảm ơn. Tôi muốn sinh con khỏe mạnh!”. Thậm chí, quý vị có thể nói quý vị cảm thấy không khỏe nếu sử dụng đồ uống có cồn – một lý do tuyệt vời khác để không sử dụng đồ uống có cồn.

## NẾU QUÝ VỊ SỬ DỤNG CHẤT GÂY NGHIỆN

- Trao đổi với bác sĩ của quý vị về bất kỳ loại chất gây nghiện hoặc loại thuốc nào mà quý vị dùng, bao gồm cả cần sa. Hãy hỏi xem chúng có an toàn không và liệu quý vị có nên sử dụng các phương pháp điều trị khác khi mang thai hay không.
- Nếu quý vị cần thêm trợ giúp để ngừng sử dụng chất gây nghiện, quý vị có thể gọi tới Đường Dây Trợ Giúp Giới Thiệu và Điều Trị Sử Dụng Chất Gây Nghiện Quận Alameda theo số điện thoại miễn phí **1.844.682.7215**.





Xin chúc mừng, quý vị đã mang thai! Mặc dù hành trình chỉ mới bắt đầu, 12 tuần đầu tiên có rất nhiều sự thay đổi.

## QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN CỦA CON QUÝ VỊ

Các cơ quan chính và cấu trúc cơ thể của bé đều bắt đầu hình thành. Quý vị có thể nghe thấy nhịp tim của con mình vào tuần thứ 8.

Đến cuối kỳ mang thai, em bé có thể nắm tay. Em bé dài gần 3 inch và nặng gần một ounce.

## NHỮNG THAY ĐỔI TRONG CƠ THỂ QUÝ VỊ

Trong khi đó, cơ thể quý vị cũng đang thay đổi. Hoóc-môn, chất hóa học do cơ thể sản sinh ra sẽ ảnh hưởng đến hầu hết các bộ phận của cơ thể.

Quý vị có thể gặp những triệu chứng sau:

- Táo bón
- Thèm ăn hoặc chán ăn một số loại thực phẩm
- Cực kỳ mệt mỏi
- Tâm trạng lâng lâng
- Bầu ngực căng, sưng tấy
- Bụng khó chịu, đi kèm hoặc không đi kèm tình trạng nôn ói

Quý vị có thể cần thay đổi thói quen hàng ngày của mình, chẳng hạn như đi ngủ sớm hơn hoặc ăn nhiều bữa nhỏ. Hầu hết những cảm giác khó chịu này sẽ biến mất khi thai kỳ của quý vị tiến triển. Quý vị có thể không cảm thấy khó chịu chút nào! Mỗi lần mang thai là khác nhau.



## DANH SÁCH NHỮNG VIỆC CẦN LÀM TRONG BA THÁNG ĐẦU THAI KỲ

### CHĂM SÓC SỨC KHỎE

- Chọn một bác sĩ hoặc nữ hộ sinh để chăm sóc thai kỳ của quý vị.  
Để chọn bác sĩ hoặc nữ hộ sinh, vui lòng gọi tới:  
Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance  
Thứ Hai – thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều  
Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**  
Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.877.932.2738**  
Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**
- Đề nghị bác sĩ kết nối quý vị với người trợ giúp thai phụ hoặc chuyên gia hỗ trợ thai kỳ (được cung cấp hoàn toàn miễn phí cho quý vị).
- Lên lịch khám thai lần đầu. Buổi khám này thường diễn ra trong giai đoạn từ tuần thứ 7 đến tuần thứ 12.
- Đảm bảo rằng bất kỳ loại thuốc nào mà quý vị dùng đều được bác sĩ hoặc nữ hộ sinh của quý vị chấp thuận.
- Trao đổi với bác sĩ nếu quý vị cảm thấy choáng ngợp trước các cảm xúc hoặc nỗi buồn của mình.
- Tham quan bệnh viện hoặc trung tâm hộ sinh.
- Lên lịch kiểm tra với nha sĩ của quý vị. Sức khỏe răng miệng cũng rất quan trọng đối với quý vị và con quý vị.



Đăng ký tham gia chương trình WIC (Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em) để được trợ giúp về vấn đề thực phẩm và giáo dục. Tìm WIC gần nhất tại **myfamily.wic.gov** hoặc gọi số điện thoại miễn phí **1.800.852.5770**.



## TỰ CHĂM SÓC

- ❑ Ngừng bất kỳ thói quen không an toàn nào như hút thuốc, sử dụng đồ uống có cồn hoặc chất gây nghiện. Nhờ bác sĩ trợ giúp.
- ❑ Thực hiện các thay đổi lành mạnh đối với chế độ ăn uống của quý vị. Ăn nhiều trái cây và rau củ.
- ❑ Đánh răng và dùng chỉ nha khoa hai lần một ngày.
- ❑ Uống một viên vitamin tiền sản mỗi ngày.
- ❑ Uống nhiều nước.
- ❑ Trao đổi với bác sĩ của quý vị nếu quý vị muốn tiếp tục hoặc bắt đầu một thói quen tập thể dục.
- ❑ Thư giãn và nghỉ ngơi khi cần.
- ❑ Khuyến khích bạn đời tham gia vào quá trình mang thai của quý vị và dành thời gian bên người bạn đời đó.
- ❑ Tiếp cận với những người xung quanh quý vị để đề nghị họ hỗ trợ.

## LÊN KẾ HOẠCH TRƯỚC

- ❑ Xem xét lại ngân sách của quý vị để lên kế hoạch chi tiêu cho quá trình mang thai và sinh con.
- ❑ Nếu quý vị đi làm, hãy tìm hiểu về chế độ nghỉ thai sản tại nơi làm việc của quý vị. Có thể quý vị sẽ cần phải bắt đầu nghiên cứu các trung tâm chăm sóc trẻ và ghi tên vào danh sách chờ. Nếu quý vị cần trợ giúp trong việc tìm kiếm các nguồn lực hỗ trợ, hãy gọi số **211** (có cung cấp thông dịch viên).

## ĂN UỐNG LÀNH MẠNH VÀ TẬP THỂ DỤC

Lựa chọn thực phẩm lành mạnh cùng với việc tích cực vận động sẽ giúp thúc đẩy sự phát triển của con quý vị và giúp quý vị luôn khỏe mạnh trong suốt thai kỳ.

### TÌM RA LỐI ĂN UỐNG LÀNH MẠNH CỦA QUÝ VỊ

Chọn nhiều loại thực phẩm và đồ uống để xây dựng lối ăn uống lành mạnh cho riêng quý vị. Bao gồm thực phẩm từ tất cả các nhóm thực phẩm: trái cây, rau củ, ngũ cốc, sản phẩm từ sữa và thực phẩm chứa protein.





## Lựa Chọn Thực Phẩm Lành Mạnh

- Ăn các loại thực phẩm giàu folate như ngũ cốc, đậu, đậu Hà Lan, cam, rau bina hoặc các loại rau ăn lá có màu xanh đậm khác.
- Chuẩn bị khẩu phần ngũ cốc với ít nhất một nửa là ngũ cốc nguyên hạt.
- Chuẩn bị đĩa ăn với một nửa là trái cây và rau củ.
- Chuyển sang dùng sữa, sữa chua hoặc pho mát ít béo hoặc không có chất béo. Đồ uống từ sữa đậu nành tăng cường cũng được tính vào chế độ ăn.
- Thay đổi đa dạng các loại thực phẩm chứa protein mà quý vị ăn như đậu lăng, thịt gà và cá.

Tham khảo nhãn Thông Tin Dinh Dưỡng và danh sách thành phần để hạn chế thực phẩm có hàm lượng natri, chất béo bão hòa và đường bổ sung cao hơn. Uống nước thay cho đồ uống có đường. Chọn dầu thực vật thay cho bơ.

Hỏi xin ý kiến bác sĩ nếu quý vị muốn dùng đồ uống có caffeine và các chất bổ sung như vitamin hoặc thảo dược.






## Tôi Có Thể Ăn Những Loại Hải Sản Nào?

Hải sản là một phần của chế độ ăn uống lành mạnh. Chất béo omega-3 trong hải sản có thể có lợi cho cả quý vị và thai nhi. Cá hồi di cư, cá mòi và cá hồi không di cư là một số lựa chọn có hàm lượng chất béo omega-3 cao hơn và hàm lượng thủy ngân thấp hơn.

- Ăn 8 đến 12 ounce đa dạng các loại hải sản mỗi tuần từ những loại được chọn có hàm lượng thủy ngân thấp hơn.
- Ăn tất cả các loại cá ngừ nhưng hạn chế cá ngừ trắng (cá ngừ albacore) ở mức 6 ounce mỗi tuần.
- Không ăn cá nàng đào, cá mập, cá kiếm và cá thu vua. Các loại cá này có hàm lượng thủy ngân cao nhất.
- Không ăn sushi hoặc cá sống khác.

## DANH SÁCH GỒM CÁC HẠNG MỤC KIỂM TRA THỰC PHẨM HÀNG NGÀY

Danh sách thực phẩm hàng ngày dưới đây cho thấy lượng thực phẩm nhiều hơn một chút trong ba tháng thứ 2 của thai kỳ và ba tháng thứ 3 của thai kỳ vì nhu cầu dinh dưỡng của quý vị thay đổi. Đây là danh sách chung. Quý vị có thể cần lượng thực phẩm nhiều hơn hoặc ít hơn.\*

Nhóm Thực Phẩm	Ba Tháng Đầu Thai Kỳ	Ba Tháng Thứ 2 và Ba Tháng Thứ 3 của Thai Kỳ	Lượng thực phẩm bao nhiêu được tính là 1 cốc hay 1 ounce?
<i>Ăn lượng thực phẩm này hàng ngày từ mỗi nhóm thực phẩm.*</i>			
<b>Trái Cây</b> 	2 cốc	2 cốc	1 cốc trái cây hoặc nước ép 100% nguyên chất ½ cốc trái cây sấy khô
<b>Rau Củ</b> 	2½ cốc	3 cốc	1 cốc rau củ chưa chế biến hoặc nấu chín hoặc nước ép 100% nguyên chất 2 cốc rau ăn lá chưa chế biến
<b>Ngũ Cốc</b> 	6 ounce	8 ounce	1 lát bánh mì 1 ounce ngũ cốc ăn liền ½ cốc mì ống, cơm hoặc ngũ cốc nấu chín
<b>Thực Phẩm Chứa Protein</b> 	5½ ounce	6½ ounce	1 ounce thịt nạc, thịt gia cầm hoặc hải sản ¼ cốc đậu nấu chín ½ ounce quả hạch hoặc 1 thìa canh bơ đậu phộng 1 quả trứng
<b>Sản Phẩm Từ Sữa</b> 	3 cốc	3 cốc	1 cốc sữa 8 ounce sữa chua 1½ ounce pho mát tự nhiên 2 ounce pho mát đã chế biến

*\*Nếu quý vị hiện không tăng cân hoặc tăng quá chậm, quý vị có thể cần ăn nhiều hơn một chút từ mỗi nhóm thực phẩm. Nếu quý vị đang tăng cân quá nhanh, quý vị có thể cần phải cắt giảm bằng cách giảm lượng thực phẩm hoặc thay đổi loại thực phẩm mà quý vị đang ăn.*

Nhận kế hoạch dùng thực phẩm được xây dựng riêng cho quý vị. Truy cập [www.myplate.gov/myplate-plan](http://www.myplate.gov/myplate-plan).



## Cân Nặng Của Tôi Phải Tăng Lên Bao Nhiêu?

**Tăng cân phù hợp** phụ thuộc vào cân nặng của quý vị trước khi mang thai. Nếu cân nặng của quý vị nằm trong phạm vi khỏe mạnh, quý vị cần tăng từ 25 đến 35 pound. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị về mức độ tăng cân phù hợp với quý vị.

**Tăng cân dần dần.** Đối với hầu hết mọi người, điều này có nghĩa là tăng tổng cộng từ 1 đến 4 pound trong 3 tháng đầu tiên. Tăng 2 đến 4 pound mỗi tháng từ tháng thứ 4 đến tháng thứ 9.

## Tôi Cần Tập Thể Dục Như Thế Nào?

Tập thể dục khoảng 150 phút mỗi tuần, trừ khi bác sĩ yêu cầu khác. Quý vị có thể thử đi bộ nhanh, tập nhảy, làm vườn hoặc bơi lội. Tốt nhất quý vị nên chia đều hoạt động ra trong tuần. Thực hiện các hoạt động khiến cơ bắp của quý vị hoạt động nhiều hơn với tần suất hai lần một tuần.

Tập thể dục khi mang thai vẫn an toàn nhưng cần tránh các hoạt động có nguy cơ té ngã hoặc chấn thương cao. Sau ba tháng đầu thai kỳ, tránh nằm ngửa. Hãy phối hợp với bác sĩ để tìm ra các bài tập thể dục tốt nhất cho quý vị.

## MANG THAI, EM BÉ VÀ SỨC KHỎE TÂM THẦN

Cảm thấy chán nản hoặc lo lắng là cảm xúc thường gặp khi mang thai và trong năm đầu tiên sau khi sinh. Những cảm giác và suy nghĩ này có thể tự biến mất. Đôi khi, những cảm xúc đó nặng nề hơn và kéo dài một thời gian. Nhưng chúng có thể được điều trị và chuyển biến tốt khi được trợ giúp.

### QUÝ VỊ HOẶC NGƯỜI QUÝ VỊ QUEN BIẾT CÓ THỂ:



Thay đổi thói quen ăn uống hoặc ngủ nghỉ



Gặp khó khăn trong quá trình chăm sóc cho bản thân hoặc em bé



Thay đổi tâm trạng thất thường cực đoan



Cảm thấy giận dữ, lo lắng hoặc buồn chán



Ít quan tâm đến những thứ từng được yêu thích



Suy nghĩ rối bời không biến mất

Sau đây là một số dấu hiệu của các chứng rối loạn lo âu và rối loạn tâm trạng chu sinh (perinatal mood and anxiety disorder, PMAD). Nếu có vẻ bản thân quý vị xuất hiện những dấu hiệu này, hãy đề nghị được trợ giúp ngay. Quý vị không cần phải chịu đựng. Hãy xin tư vấn của bác sĩ. Một số người nhận ra sự hữu ích của việc đi trị liệu để bàn luận về các vấn đề của họ. Những trường hợp khác sẽ cần dùng thuốc. Phối hợp với bác sĩ để quyết định phương pháp điều trị đúng đắn cho quý vị.





Để tìm bác sĩ trị liệu, vui lòng gọi tới:

Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance

Thứ Hai – thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.877.932.2738**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Nếu quý vị cần trợ giúp ngay bây giờ, vui lòng gọi đến Đường Dây Nóng Quốc Gia về Sức Khỏe Tâm Thần Bà Mẹ theo số điện thoại miễn phí **1.833.852.6262** để được hỗ trợ hoặc gọi số **9-8-8** hoặc truy cập **988lifeline.org** khi gặp khủng hoảng.

Quý vị đã vượt qua ba tháng đầu thai kỳ! Quý vị biết rõ những điều cơ bản để có một thai kỳ khỏe mạnh và có lẽ đã bắt đầu cảm thấy tốt hơn. Nhiều người cảm thấy ba tháng thứ hai của thai kỳ dễ chịu hơn so với ba tháng đầu nhưng vẫn còn rất nhiều điều cần cập nhật.

## QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN CỦA CON QUÝ VỊ

Em bé của quý vị đã có một khung xương hoàn thiện hơn và da bắt đầu hình thành. Thai nhi có thể thực hiện chuyển động mút bằng miệng và bắt đầu di chuyển. Ở tuần thứ 20, thai nhi có thể nghe và nuốt.

Vào thời gian cuối của ba tháng thứ hai của thai kỳ, thai nhi ngủ và thức giấc một cách đều đặn. Thai nhi dài khoảng 12 inch và nặng khoảng 1 ½ pound!

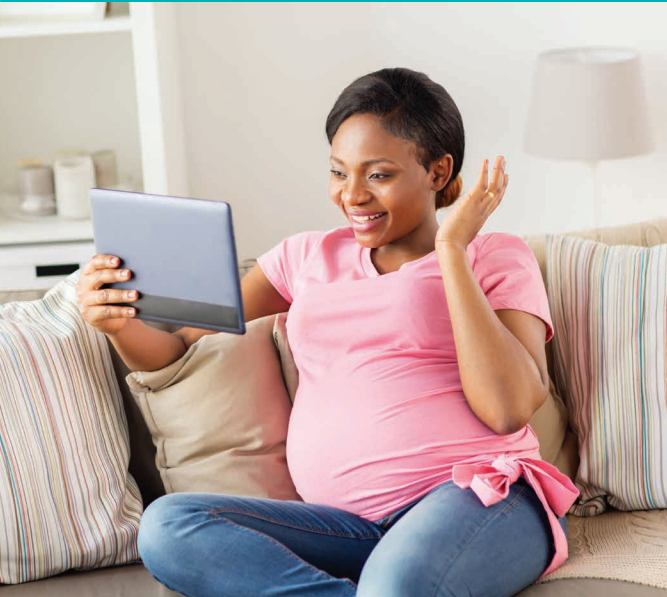
## NHỮNG THAY ĐỔI TRONG CƠ THỂ QUÝ VỊ

Cơ thể quý vị thay đổi và bụng quý vị to ra để tạo không gian cho thai nhi đang lớn.

Quý vị có thể gặp những triệu chứng sau:

- Nhức mỏi cơ thể
- Tay tê hoặc ngứa ran
- Các mảng da sẫm màu xuất hiện trên khuôn mặt của quý vị
- Vết rạn da
- Sưng tấy mắt cá chân, ngón tay và mặt





## GỌI BÁC SĨ HOẶC NỮ HỘ SINH CỦA QUÝ VỊ NẾU:

- Quý vị đang có dấu hiệu chuyển dạ.
- Quý vị bị buồn nôn, chán ăn, nôn mửa, vàng da (da hoặc mắt có màu vàng) hoặc mệt mỏi kết hợp với ngứa. Đây có thể là những dấu hiệu của vấn đề về gan.
- Quý vị nhận thấy hiện tượng sưng tấy đột ngột hoặc sưng tấy cực độ hoặc nếu quý vị tăng nhiều cân rất nhanh. Đây có thể là dấu hiệu của chứng tiền sản giật (huyết áp cao trong thai kỳ).

Nếu quý vị không thể liên hệ với bác sĩ hoặc nữ hộ sinh của mình, vui lòng gọi tới:

Đường Dây Y Tá Tư Vấn (miễn phí)

Hội Viên Medi-Cal: **1.888.433.1876**

Hội Viên Dịch Vụ Chăm Sóc Theo Nhóm: **1.855.383.7873**

## DANH SÁCH NHỮNG VIỆC CẦN LÀM TRONG BA THÁNG THỨ HAI CỦA THAI KỲ

### CHĂM SÓC SỨC KHỎE

- Tiếp tục đi khám thai.
- Thảo luận về kế hoạch sinh của quý vị với bác sĩ hoặc nữ hộ sinh. Hỏi về các lựa chọn giảm đau, chuyển dạ và sinh con dành cho quý vị.
- Tìm hiểu về các dấu hiệu chuyển dạ vì đôi khi quá trình này có thể xảy ra sớm.
- Quyết định xem quý vị có muốn tìm hiểu giới tính của thai nhi trong lần kiểm tra khi thai được 20 tuần tuổi hay không.
- Trao đổi với bác sĩ nếu quý vị cảm thấy choáng ngợp trước các cảm xúc hoặc nỗi buồn của mình.
- Quyết định nơi quý vị muốn sinh con.
- Đăng ký tham gia các lớp chăm sóc mang thai, sinh con, cho con bú sữa mẹ và chăm sóc trẻ. Hỏi bệnh viện hộ sinh của quý vị hoặc gọi điện tới Ban Chương Trình Y Tế Alliance theo số **1.510.747.4577**.
- Nếu quý vị chưa đi khám nha sĩ, hãy lên lịch khám.
- Chọn bác sĩ nhi khoa (bác sĩ cho trẻ em) hoặc bác sĩ y học gia đình cho con quý vị. Truy cập [alamedaalliance.org/help/find-a-doctor](http://alamedaalliance.org/help/find-a-doctor) hoặc gọi:

Ban Dịch vụ Hội viên Alliance

Thứ Hai – thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.877.932.2738**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**



## TỰ CHĂM SÓC

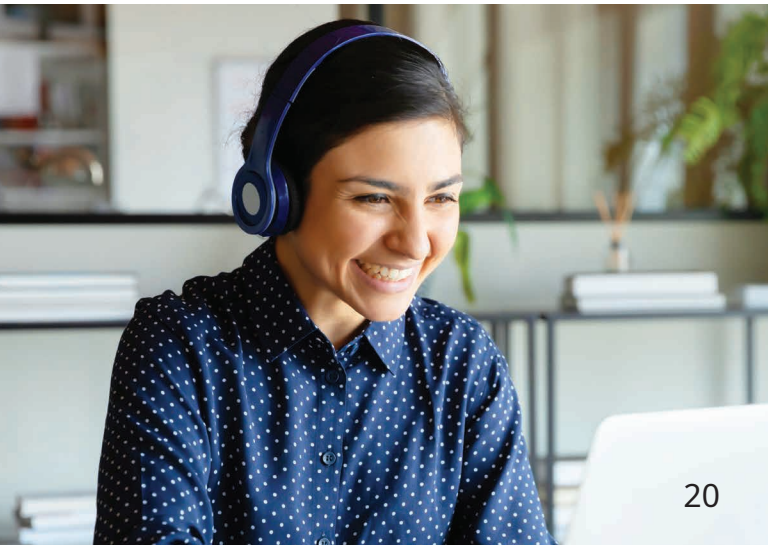
- Tiếp tục tự chăm sóc bản thân từ giai đoạn ba tháng đầu thai kỳ.
- Tìm trang phục dành cho phụ nữ có thai phù hợp với túi tiền của quý vị.
- Tiếp tục thắt dây an toàn ngay cả khi bụng quý vị to ra.

## LÊN KẾ HOẠCH TRƯỚC

- Tiếp tục hoặc bắt đầu tính toán ngân sách dành cho em bé của quý vị. Bắt đầu chuẩn bị những thứ quý vị cần trước khi đón em bé chào đời.
- Quyết định nơi ngủ cho con quý vị và bắt đầu thu xếp ổn thỏa không gian ngủ cho em bé.
- Nghĩ tên cho em bé.

## TRỞ LẠI LÀM VIỆC

- Nếu quý vị đi làm, hãy trao đổi với nơi làm việc của quý vị về các lựa chọn nghỉ thai sản và kế hoạch quay trở lại làm việc của quý vị. Tìm hiểu thêm tại [legalaidatwork.org/wf](https://legalaidatwork.org/wf) (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Trung).
- Tiếp tục hoặc bắt đầu lên kế hoạch chăm sóc trẻ.
- Hỏi nơi làm việc và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ của quý vị về quyền cho con bú sữa mẹ và hút sữa.





## DẤU HIỆU CHUYỂN DẠ

Quá trình chuyển dạ thường diễn ra trong giai đoạn từ tuần 37 đến tuần 42 nhưng đôi khi có thể diễn ra sớm, được gọi là sinh non hoặc sinh thiếu tháng. Trong phần lớn các trường hợp, tốt nhất là chờ cho đến khi thai nhi được ít nhất 39 tuần để em bé và mẹ đều khỏe mạnh sau khi sinh. Trong vài tuần cuối của thai kỳ, phổi, não và gan của thai nhi vẫn đang phát triển.

**Theo dõi các dấu hiệu chuyển dạ** khi quý vị đang mang thai và báo ngay cho bác sĩ hoặc nữ hộ sinh.

**Nếu quá trình chuyển dạ diễn ra sớm**, họ có thể kiểm tra xem quý vị có thực sự chuyển dạ hay không và có thể đưa ra phương pháp điều trị để giúp ngừng dấu hiệu chuyển dạ hoặc cải thiện sức khỏe của thai nhi trước khi sinh. Trong số những người chuyển dạ sinh non, chỉ khoảng 1 trên 10 người chuyển sang giai đoạn sinh con trong vòng một tuần.

## CHUYỂN DẠ THẬT VỚI CHUYỂN DẠ GIẢ

Hầu hết mọi người đều trải qua cơn chuyển dạ có biểu hiện khá giống với chuyển dạ thật (hay chuyển dạ giả) trước khi thực sự chuyển dạ. Tìm hiểu cách phân biệt giữa chuyển dạ thật và chuyển dạ giả.

Các dấu hiệu **CHUYỂN DẠ THẬT** bao gồm:

- Các cơn co thắt càng lúc càng mạnh hơn, đặc biệt là khi quý vị đi bộ. Quý vị có thể cảm thấy cơn co thắt khắp vùng bụng và lưng dưới của mình.
- Các cơn co thắt xuất hiện đều đặn và khoảng cách giữa các cơn co thắt thu hẹp dần. Tần suất co thắt là khoảng 5 – 10 phút.
- Chất nhầy hoặc máu rỉ ra từ âm đạo của quý vị.
- Quý vị có thể vỡ ối. Biểu hiện vỡ ối có thể là một tia nước chảy chậm hoặc bắn ra đột ngột, giống như quý vị vừa tiểu tiện!
- Cảm giác đau hoặc áp lực đè nặng lên phần lưng dưới của quý vị hoặc cơn đau lưng của quý vị đột ngột thay đổi.
- Cảm giác như thai nhi đang tụt xuống.
- Chuột rút giống như trong chu kỳ kinh nguyệt, đi kèm hoặc không đi kèm tình trạng tiêu chảy.

Các dấu hiệu **CHUYỂN DẠ GIẢ** bao gồm:

- Các cơn co thắt không xuất hiện đều đặn và khoảng cách giữa các cơn co thắt không có dấu hiệu thu hẹp dần.
- Các cơn co thắt biến mất khi quý vị đổi tư thế.
- Các cơn co thắt được cảm nhận chủ yếu ở phía trước bụng.

Nếu quý vị đang có dấu hiệu chuyển dạ.

- Nằm nghỉ nghiêng về bên trái của quý vị trong một giờ.
- Uống 2 đến 3 ly nước hoặc nước ép.

Nếu các cơn co thắt này không biến mất sau một giờ, hãy gọi ngay cho bác sĩ hoặc nữ hộ sinh của quý vị. Họ sẽ cho quý vị biết điều cần làm.



## CHO CON BÚ SỮA MẸ

### SỮA MẸ: THỰC PHẨM HOÀN HẢO

Sữa mẹ là thực phẩm tuyệt vời. Sữa mẹ được sản sinh dựa trên nhu cầu thực tế của con quý vị, giúp em bé phát triển mạnh mẽ và khỏe mạnh. Thậm chí, sữa mẹ còn thay đổi khi nhu cầu của con quý vị thay đổi! Vì sữa mẹ được sản sinh cho con quý vị nên rất dễ tiêu hóa.

Cho con bú sữa mẹ (còn gọi là nuôi con bằng sữa mẹ) giúp cả quý vị và em bé luôn khỏe mạnh. Các bác sĩ đề xuất chỉ nên cho trẻ bú sữa mẹ trong 6 tháng đầu đời của trẻ, sau đó cho bé ăn kết hợp sữa mẹ và thực phẩm cho đến khi bé được 2 năm tuổi hoặc lâu hơn. Hầu hết phụ nữ đều có thể cho con bú sữa mẹ.

Nếu quý vị không thể hoặc quyết định không cho con bú sữa mẹ vì bất kỳ lý do gì, sữa công thức sẽ cung cấp tất cả các chất dinh dưỡng mà bé cần. Nếu quan tâm, quý vị có thể trao đổi với nhà cung cấp của mình về các cách cung cấp sữa mẹ cho con quý vị.



## HÃY CHO CON BÚ, CẦN CHO CON BÚ, PHẢI CHO CON BÚ

Càng cho con bú nhiều, càng có nhiều sữa. Trẻ sơ sinh bú sữa mẹ ít nhất 10 lần một ngày. Hãy cho bé bú sữa mẹ ngay sau khi sinh. Trong vài ngày đầu tiên, cơ thể quý vị sẽ sản sinh ra sữa màu vàng, ở thể đặc gọi là sữa non. Sữa non có đầy đủ các kháng thể giúp em bé của quý vị không bị bệnh (chuyên gia về cho con bú sữa mẹ gọi nó là “vàng lỏng”!). Đó là tất cả những gì em bé cần cho đến khi cơ thể quý vị sản sinh sữa thường.

### ĐỀ NGHỊ TRỢ GIÚP VỀ VIỆC CHO CON BÚ SỮA MẸ

Trên khắp thế giới, mọi người học cách cho con bú từ những người có kinh nghiệm. Ngay tại Hoa Kỳ, không phải lúc nào chúng ta cũng có gia đình hoặc bạn bè ở gần bên phụ giúp. May mắn thay, chúng ta có các chuyên gia về cho con bú sữa mẹ hoặc chuyên gia tư vấn về nuôi con bằng sữa mẹ! Đây là những chuyên gia được đào tạo để tháo gỡ vấn đề về việc cho con bú sữa mẹ.



Nếu quý vị đang ở bệnh viện hộ sinh, một chuyên gia về cho con bú sữa mẹ ở đó sẽ giúp quý vị tìm hiểu cách điều chỉnh tư thế và cho bé bú đúng cách. Sau khi xuất viện, quý vị có thể nhận trợ giúp về việc cho con bú sữa mẹ nhờ chương trình WIC (Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em). Tìm văn phòng WIC gần nhất tại [myfamily.wic.ca.gov](http://myfamily.wic.ca.gov) hoặc gọi số điện thoại miễn phí **1.800.852.5770**

Tìm hiểu về việc cho con bú sữa mẹ bằng cách tham gia lớp học hoặc nhóm hỗ trợ. Để kết nối với nguồn lực trợ giúp, vui lòng gọi đến Ban Chương Trình Y Tế Alliance theo số **1.510.747.4577** hoặc truy cập “Breastfeeding” (Cho Con Bú Sữa Mẹ) tại [alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://alamedaalliance.org/live-healthy-library).

## Quay Lại Nơi Làm Việc hoặc Trường Học

Quý vị có thể chuẩn bị cho việc cho con bú sữa mẹ khi trở lại nơi làm việc hoặc trường học.

- Nắm rõ các quyền cho con bú sữa mẹ hoặc hút sữa mà quý vị được hưởng. Thảo luận với nơi làm việc về lịch trình của quý vị và không gian quý vị có thể sử dụng để hút sữa. Tìm hiểu thêm tại **legalaidatwork.org/wf** (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Trung).
- Khám phá các lựa chọn chăm sóc trẻ của quý vị. Hỏi xem quý vị có thể cho em bé bú sữa mẹ tại cơ sở chăm sóc trẻ hoặc cung cấp sữa mẹ đã hút cho con quý vị hay không.
- Nếu quý vị cần máy hút sữa, hãy đề nghị bác sĩ của quý vị gửi yêu cầu để nhận máy hút sữa từ Alliance.
- Bắt đầu hút sữa khi nguồn sữa của quý vị ổn định và vài ngày hoặc vài tuần trước khi quý vị phải trở lại nơi làm việc hoặc trường học. Quý vị có thể trữ đông sữa đã hút để sử dụng sau.
- Giúp con quý vị làm quen với việc uống sữa từ bình hoặc cốc do người khác đút ăn. Chờ đến khi đủ ít nhất một tháng sau khi sinh rồi mới cho trẻ bú sữa bằng bình. Con quý vị có thể uống từ cốc khi đủ 3 hoặc 4 tháng tuổi.



Quý vị đã sắp hoàn thành hành trình rồi! Sẵn sàng đếm ngược những tuần cuối để gặp em bé sắp chào đời của quý vị.

## QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN CỦA CON QUÝ VỊ

Trong những tháng cuối, thai nhi phát triển và tăng cân nhanh chóng. Quý vị cũng cảm thấy bé di chuyển xung quanh nhiều hơn. Khi gần đến ngày dự sinh, em bé có thể quay đầu lại với tư thế hướng xuống để chào đời. Khi mới sinh, con quý vị có thể nặng khoảng 6 đến 9 pound và dài từ 19 đến 21 inch.

## NHỮNG THAY ĐỔI TRONG CƠ THỂ QUÝ VỊ

Con quý vị ngày càng lớn và gây áp lực nhiều hơn lên các cơ quan trong cơ thể quý vị. Một số thay đổi giống như từ giai đoạn ba tháng thứ hai của thai kỳ vẫn tiếp tục diễn ra.

Quý vị có thể gặp những triệu chứng sau:

- Mắc tiểu tiện thường xuyên
- Ợ nóng
- Bệnh trĩ (sưng tấy tĩnh mạch xung quanh hậu môn)
- Sưng tấy mắt cá chân, ngón tay và mặt
- Bầu ngực căng có thể rỉ sữa non lỏng
- Khó thở

## GỌI BÁC SĨ HOẶC NỮ HỘ SINH CỦA QUÝ VỊ NẾU:

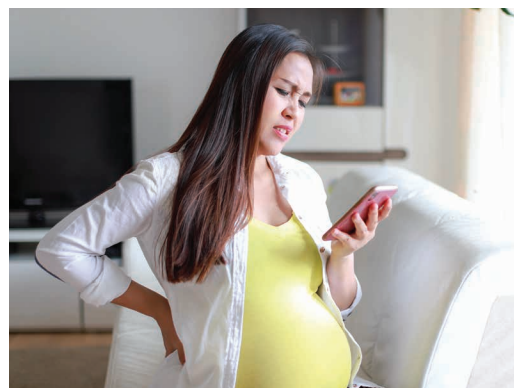
- Quý vị nhận thấy hiện tượng sưng tấy đột ngột hoặc sưng tấy cực độ hoặc nếu quý vị tăng nhiều cân rất nhanh. Đây có thể là dấu hiệu của chứng tiền sản giật (huyết áp cao trong thai kỳ).
- Quý vị đang có dấu hiệu chuyển dạ.

Nếu quý vị không thể liên hệ với bác sĩ hoặc nữ hộ sinh của mình, vui lòng gọi tới:

Đường Dây Y Tá Tư Vấn (miễn phí)

Hội Viên Medi-Cal: **1.888.433.1876**

Hội Viên Dịch Vụ Chăm Sóc Theo Nhóm: **1.855.383.7873**



## DANH SÁCH NHỮNG VIỆC CẦN LÀM TRONG BA THÁNG THỨ BA CỦA THAI KỲ

### CHĂM SÓC SỨC KHỎE

- Tiếp tục đi khám thai.
- Đảm bảo quý vị tiêm vắc-xin ngừa uốn ván – bạch hầu – ho gà (tetanus, diphtheria, and pertussis, Tdap) khi thai nhi từ 27 đến 36 tuần tuổi để bảo vệ con quý vị khỏi bệnh ho gà.
- Hỏi bác sĩ hoặc nữ hộ sinh của quý vị về số lần đạp của thai nhi.
- Trao đổi với bác sĩ nếu quý vị cảm thấy choáng ngợp trước các cảm xúc hoặc nỗi buồn của mình.
- Thảo luận với bác sĩ về phương pháp ngừa thai quý vị sẽ sử dụng sau khi mang thai và thời điểm quý vị có thể bắt đầu ngừa thai.
- Đăng ký tham gia các lớp chăm sóc mang thai, sinh con, cho con bú sữa mẹ và chăm sóc trẻ. Hỏi bệnh viện hộ sinh của quý vị hoặc gọi điện tới Ban Chương Trình Y Tế Alliance theo số **1.510.747.4577**.
- Tham gia chuyến tham quan ở bệnh viện hoặc trung tâm hộ sinh của quý vị trước khi sinh để nắm được phòng/khoa cần đến và địa điểm đỗ xe.
- Nếu quý vị chưa đi khám nha sĩ, hãy lên lịch khám. Hội viên Medi-Cal nhận được phúc lợi nha khoa trong 12 tháng sau khi sinh con.

### TỰ CHĂM SÓC

- Tiếp tục tự chăm sóc bản thân từ các kỳ mang thai trước đó.
- Nấu hoặc mua các bữa ăn mà quý vị có thể bảo quản trong tủ đông để ăn sau.



## LÊN KẾ HOẠCH TRƯỚC

- ❑ Chuẩn bị sẵn túi đựng quần áo và các vật dụng cá nhân cho bản thân và một bộ đồ sơ sinh cho con quý vị.
- ❑ Mang theo giấy tờ tùy thân có ảnh của quý vị. Nếu quý vị đã soạn kế hoạch sinh con, hãy mang theo một vài bản sao của kế hoạch đó.
- ❑ Mua một chiếc ghế ô tô dành cho trẻ sơ sinh và lắp vào xe ô tô của quý vị. Hãy đến cửa hàng chuyên lắp ghế trên xe ô tô nếu quý vị cần giúp đỡ. Để tìm một cửa hàng gần quý vị, vui lòng gọi tới Ban Chương Trình Y Tế Alliance theo số **1.510.747.4577**. Nếu xuất viện bằng xe ô tô, quý vị sẽ không thể đưa con mình về nhà nếu không có ghế ô tô dành cho trẻ sơ sinh!
- ❑ Lên kế hoạch cho những đứa con khác và vật nuôi của quý vị khi quý vị chuyển dạ.
- ❑ Lấy bất cứ thứ gì khác mà quý vị vẫn cần cho em bé của mình và thu xếp ổn thỏa đồ đạc trong nhà để chào đón em bé sắp chào đời.
- ❑ Nếu quý vị đi làm, vui lòng chuẩn bị để nghỉ thai sản.



## CHUẨN BỊ ĐỂ GIỮ AN TOÀN CHO CON QUÝ VỊ



### XE Ô TÔ

Em bé của quý vị nên ngồi ở sau xe, trên ghế ô tô quay mặt về phía đuôi xe. Vui lòng đảm bảo rằng ghế ô tô được lắp đúng cách.

Để biết các nguồn lực hỗ trợ về ghế ô tô, vui lòng gọi điện tới Ban Chương Trình Y Tế Alliance theo số **1.510.747.4577**.

### GIẤC NGỦ AN TOÀN VÀ NGHỆT THỞ

Đặt cũi của em bé và các đồ nội thất khác cách xa cửa sổ và rèm che. Con quý vị sẽ an toàn hơn nếu trong tầm với của bé không có bất kỳ loại dây hoặc vật dụng dài mảnh như dây nào. Tấm nệm chắc chắn và ga trải giường vừa vặn là tất cả những gì quý vị cần cho cũi của em bé. Bỏ hết chăn và đồ chơi. Luôn luôn đặt em bé nằm ngửa khi em bé ngủ. Hãy nhớ quy tắc “ABC” của giấc ngủ an toàn: Trẻ nên ngủ Một Mình (**A**lone), Nằm Ngửa (**B**ack), Trong Cũi (**C**rib).

Không bao giờ để các đồ vật nhỏ hoặc giấy gói và túi nhựa trong tầm với của trẻ mà trẻ có thể cho vào miệng.

Để tìm hiểu về các lớp học hô hấp nhân tạo (Cardiopulmonary Resuscitation, CPR) dành cho trẻ sơ sinh, vui lòng gọi tới Ban Chương Trình Y Tế Alliance theo số **1.510.747.4577**.



### TÉ NGÃ

Không để con quý vị một mình trên bàn, giường, ghế sofa hoặc ghế tựa. Đặt trẻ ở một nơi an toàn như cũi hoặc xe cũi đẩy khi quý vị không thể ôm con.

## BỔNG

Cài đặt máy nước nóng của quý vị ở 120°F để tránh bị bỏng do nước nóng. Không bao giờ được bế em bé và cầm nước nóng cùng một lúc.

Đảm bảo rằng quý vị lắp đặt cả thiết bị báo khói đang hoạt động và thiết bị báo khí carbon monoxide ở mọi tầng trong nhà và toàn bộ các khu vực ngủ nghỉ. Kiểm tra các thiết bị báo động thường xuyên để đảm bảo chúng hoạt động.



## ĐỪNG BAO GIỜ LẮC EM BÉ

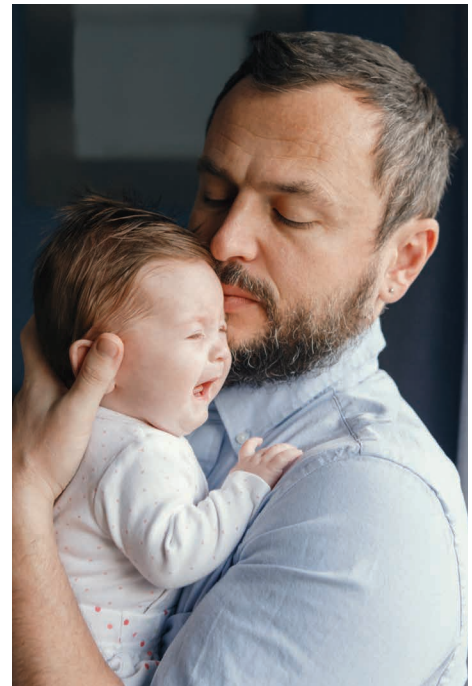
Đừng bao giờ lắc con quý vị khi em bé khóc không ngừng. Khóc là cách để trẻ biểu đạt nhu cầu của mình. Ví dụ: con quý vị có thể khóc nếu đói, cảm thấy quá nóng hoặc quá lạnh hoặc nếu cần thay tã.

**Thử xoa dịu trẻ** bằng cách đoán biết trẻ có thể cần gì, chẳng hạn như thay tã hoặc cho ăn. Xoa vào bụng hoặc lưng của trẻ và để tiếp xúc da trần khi ôm trẻ. Nhẹ nhàng đung đưa trẻ và hát hoặc nói “suyt” vào tai trẻ.

Nếu quý vị cảm thấy mình sắp lên cơn giận và có thể mất kiểm soát, **hãy tạm nghỉ một lát**. Đặt trẻ ở nơi an toàn, rời khỏi phòng và để trẻ khóc một mình trong khoảng 10 đến 15 phút.

Hít thở sâu và đếm đến 10. Nhờ người khác hỗ trợ. Gọi cho bác sĩ của con quý vị nếu em bé vẫn tiếp tục khóc.

**Để được hỗ trợ thêm**, vui lòng gọi tới Đường Dây Trợ Giúp Giải Quyết Căng Thẳng Khi Nuôi Dạy Con của Family Paths theo số điện thoại miễn phí **1.800.829.3777** (có cung cấp thông dịch viên).





## CHÀO CÁC ÔNG BỐ VÀ NGƯỜI BẠN ĐỜI!

Các ông bố và những người bạn đời có vai trò quan trọng trong việc chuẩn bị đón em bé và chăm sóc nửa kia của mình trong thời kỳ mang thai và sau khi sinh.

### TRƯỚC KHI CON QUÝ VỊ CHÀO ĐỜI

- Đi khám thai và tham gia các lớp học với nửa kia của mình.
- Phụ giúp công việc nhà. Nếu quý vị có những đứa con khác, hãy đề nghị để mình chăm sóc các bé.
- Hỏi nửa kia xem quý vị có thể hỗ trợ như thế nào về việc tự chăm sóc bản thân. Nhắc nhở nửa kia ăn thức ăn lành mạnh và đi dạo với cô ấy mỗi ngày.



## TẠI BỆNH VIỆN

- Động viên. Trò chuyện về em bé và khi quý vị nhìn thấy chiếc đầu nhỏ ló ra.
- Giúp nửa kia của quý vị thư giãn. Nếu quý vị tham gia các lớp học về sinh con, đây là thời gian để thử tất cả các mẹo vặt mà quý vị đã học hỏi.
- Đảm bảo nửa kia của quý vị luôn ở tâm thế thoải mái. Gọi nhân viên y tế nếu cần.

## EM BÉ CỦA QUÝ VỊ RA ĐỜI! GIỜ THÌ CẦN LÀM GÌ ĐÂY?

- Ôm và âu yếm bé, để bé nằm lên trên ngực và tiếp xúc da trần.
- Trò chuyện, đọc sách và hát cho bé nghe.
- Xoa bóp và tắm cho em bé.
- Thay tã cho bé.
- Hỏi nửa kia xem quý vị có thể làm gì để phụ giúp không.
- Đừng quên tự chăm sóc bản thân quý vị.
- Nhờ gia đình hay bạn bè trợ giúp.
- Đến các buổi thăm khám sức khỏe định kỳ của em bé tại phòng khám của bác sĩ.

Để tìm sự hỗ trợ cho những người mới làm cha mẹ như hội thảo và nhóm, vui lòng gọi tới Ban Chương Trình Y Tế Alliance theo số 1.510.747.4577.

## HỖ TRỢ VỀ CHO CON BÚ SỮA MẸ

- Trước khi xuất viện, hãy nhờ một chuyên gia về cho con bú sữa mẹ hướng dẫn quý vị biết tư thế khớp ngậm đúng cũng như tư thế bú đúng cách của bé.
- Theo dõi trẻ để phát hiện những dấu hiệu sớm của cơn đói như mút tay hoặc bặm môi. Đưa em bé cho mẹ để mẹ cho em bé bú.
- Giúp lấy thức ăn và một ly nước to.
- Giúp tìm sự hỗ trợ về cho con bú sữa mẹ, nếu cần thiết.

Để kết nối với nguồn lực trợ giúp, vui lòng gọi cho bác sĩ của quý vị, văn phòng WIC hoặc Ban Chương Trình Y Tế Alliance theo số **1.510.747.4577**.

## TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN SAU KHI SINH CON



Mặc dù em bé mới ra đời sẽ chiếm nhiều thời gian và tâm sức của quý vị, những người mới làm mẹ phải đặc biệt chăm sóc cơ thể của mình sau khi sinh và cả khi cho con bú. Khi quý vị chăm sóc bản thân, quý vị có thể chăm sóc cho em bé một cách tốt nhất và tận hưởng thời gian bên em bé.

### **NGHỈ NGƠI**

Những ngày đầu tiên ở nhà sau khi sinh con là thời gian để nghỉ ngơi và làm quen với em bé của quý vị. Quý vị có thể thấy rằng tất cả những gì quý vị có thể làm là ăn, ngủ nghỉ và chăm sóc cho em bé của mình. Điều đó hoàn toàn ổn. Học cách tự điều chỉnh nhịp độ sinh hoạt của bản thân ngay từ ngày đầu tiên quý vị trở về nhà. Cố gắng nằm xuống hoặc ngủ giấc ngắn trong khi em bé ngủ. Không cố làm quá nhiều việc trong nhà. Để người khác giúp quý vị và đừng ngại đề nghị ai đó giúp đỡ việc dọn dẹp, giặt giũ, nấu ăn hoặc chăm sóc em bé.

## NHỮNG THAY ĐỔI TRONG CƠ THỂ QUÝ VỊ

Sau khi sinh em bé, cơ thể quý vị sẽ bắt đầu hồi phục.

- Thời gian đầu, việc xuất huyết ở âm đạo là bình thường nhưng sau đó, tình trạng này sẽ giảm dần và biến mất sau vài tuần.
- Quý vị cũng có thể bị sưng tấy ở chân và bàn chân. Quý vị có thể giảm sưng tấy bằng cách nâng bàn chân lên khi có thể.
- Quý vị có thể cảm thấy bị táo bón. Cố gắng uống nhiều nước và ăn trái cây cùng rau củ tươi.
- Chuột rút giống như trong chu kỳ kinh nguyệt là điều thường gặp, đặc biệt là khi cho con bú. Đây là một cách để cơ thể quý vị phục hồi sau khi sinh.
- Quý vị có thể cảm thấy bầu ngực căng, tức hoặc khó chịu khi lần đầu sản sinh sữa. Trao đổi với bác sĩ hoặc chuyên gia về cho con bú sữa mẹ nếu quý vị cảm thấy lo ngại.
- Làm theo chỉ dẫn của bác sĩ về cường độ hoạt động như leo cầu thang hoặc đi bộ mà quý vị có thể thực hiện trong vài tuần tới.

## ĐỪNG QUÊN LÊN LỊCH KHÁM HẬU SẢN!

Bác sĩ sẽ kiểm tra quá trình phục hồi của quý vị trong vòng 3 tuần sau khi sinh và sau đó sẽ gặp quý vị để khám hậu sản với thời gian thăm khám dài hơn trong vòng 12 tuần sau khi sinh.

Quý vị có thể hỏi về:

- Việc trở lại hoạt động bình thường
- Các kế hoạch ăn uống và tập thể hình để giúp quý vị lấy lại mức cân nặng tốt cho sức khỏe
- Ngừa thai
- Cảm xúc hoặc nỗi buồn quý vị có thể đang trải qua
- Những mối lo ngại hoặc sự khó chịu mà quý vị có thể đang trải qua
- Các thắc mắc khác của quý vị về việc sinh con, cho con bú sữa mẹ và quá trình hồi phục của quý vị

## DANH SÁCH NGUỒN LỰC HỖ TRỢ KHI MANG THAI

Quý vị có thể gọi điện thoại đến các nguồn lực hỗ trợ có dấu (\*) 24 giờ một ngày, 7 ngày trong tuần. Thông dịch viên ngôn ngữ sẽ được cung cấp cho tất cả các số điện thoại.

### ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH

Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance

Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**

Số Điện Thoại Miễn Phí:

**1.877.932.2738**

Người khiếm thính và khiếm ngôn  
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

**www.alamedaalliance.org**

Gọi để được trợ giúp về:

- Tìm bác sĩ
- Đề nghị bố trí thông dịch viên ngôn ngữ
- Dịch vụ sức khỏe tâm thân hoặc hành vi
- Thắc mắc về chương trình bảo hiểm sức khỏe của quý vị
- Hỗ trợ về việc tiếp nhận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe và dịch vụ cộng đồng

Ban Chương Trình Y Tế Alliance

Số Điện Thoại: **1.510.747.4577**

**www.alamedaalliance.org/  
live-healthy**

Hỏi chúng tôi về các lớp học và chương trình hỗ trợ về thai kỳ, cho con bú sữa mẹ và nuôi dạy con.

Đường Dây Y Tá Tư Vấn\*

Số Điện Thoại Miễn Phí:

**1.888.433.1876**

(hội viên Medi-Cal)

Số Điện Thoại Miễn Phí:

**1.855.383.7873**

(hội viên Dịch Vụ Chăm Sóc Theo Nhóm)

### DỊCH VỤ CHĂM SÓC NHA KHOA

*Medi-Cal của Alliance:*

Nha Khoa Medi-Cal

Số Điện Thoại Miễn Phí:

**1.800.322.6384**

Văn Phòng Sức Khỏe Nha Khoa  
Quận Alameda

Số Điện Thoại: **1.510.208.5910**

**dental.acphd.org**

Tìm nha sĩ chấp nhận

Medi-Cal ở Quận Alameda.

*Dịch Vụ Chăm Sóc Theo Nhóm Alliance:*

Cơ Quan Thẩm Quyền Công Cộng  
của Dịch Vụ Hỗ Trợ Tại Gia Quận  
Alameda

Số Điện Thoại: **1.510.577.3552**



## HỖ TRỢ CHUNG

Quận Alameda 2-1-1\*

Số Điện Thoại Miễn Phí: **211**

Tìm các nguồn lực hỗ trợ về thực phẩm, nhà ở, v.v.

Đường Dây Y Tế Gia Đình Quận Alameda

Số Điện Thoại Miễn Phí:

**1.888.604.4636**

Được giới thiệu đến các dịch vụ hỗ trợ và chăm sóc sức khỏe.

## THAI KỲ

WIC (Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em)

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.800.852.5770**

**myfamily.wic.ca.gov**

Giáo dục và dinh dưỡng cho phụ nữ có thai hoặc mới mang thai, trẻ sơ sinh và trẻ em đến 5 tuổi.

## CHO CON BÚ SỮA MẸ

Cho Con Bú Sữa Mẹ Quận Alameda

**acbreastfeeds.org**

Tìm hiểu về các hỗ trợ về cho con bú sữa mẹ.

## NUÔI DẠY CON

Đường Dây Trợ Giúp Giải Quyết Căng Thẳng Khi Nuôi Dạy Con của Family Paths\*

Số Điện Thoại Miễn Phí:

**1.800.829.3777**

## HỖ TRỢ KHỦNG HOẢNG

Đường Dây Nóng Quốc Gia về Sức Khỏe Tâm Thần Bà Mẹ\*

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.833.852.6262**

Trò chuyện với ai đó bất kỳ lúc nào để được hỗ trợ trước, trong và sau khi mang thai.

Đường Dây Nóng Cứu Trợ Tự Tử & Khủng Hoảng 988\*

Số Điện Thoại: **988**

**988lifeline.org**

Gọi điện hoặc trò chuyện với đường dây nóng cứu trợ bất kỳ lúc nào nếu quý vị gặp khủng hoảng.

## HÚT THUỐC VÀ SỬ DỤNG CHẤT KÍCH THÍCH

Đường Dây Trợ Giúp Giới Thiệu và Điều Trị Sử Dụng Chất Gây Nghiện Quận Alameda\*

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.844.682.7215**

Tổng Đài Hỗ Trợ Cai Thuốc Lá cho Người Châu Á

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.800.778.8440**

**www.asiansmokersquitline.org**

Nhận trợ giúp để lên kế hoạch bỏ những thói quen có hại.

## QUYỀN TẠI NƠI LÀM VIỆC

Trợ Giúp Pháp Lý tại Nơi Làm Việc

**legalaidthatwork.org/wf**

(Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Trung Quốc)

Tìm các nguồn lực hỗ trợ về quyền dành cho gia đình tại nơi làm việc.

THAI KỲ  
KHỎE MẠNH  
**nhật ký**

*Vui lòng sử dụng phần này để ghi chú về  
tiến trình của quý vị và bất kỳ câu hỏi nào  
mà quý vị muốn hỏi bác sĩ của mình.*









“ Mọi người rồi sẽ quên những  
lời bạn nói. Mọi người rồi cũng  
quên những điều bạn làm.  
Nhưng không thể xóa nhòa  
**NHỮNG CẢM XÚC MÀ BẠN  
TẠO RA CHO HỌ.** ”

– Maya Angelou





**Quý vị có cần hỗ trợ thêm không?** Vui lòng gọi tới Ban Chương Trình Y Tế Alliance  
Thứ Hai – thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều  
Số Điện Thoại: **1.510.747.4577** • Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.855.891.9169**  
Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**  
**[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)**