



MỤC TIÊU CHO CON TRẺ

Chào các Ông Bố và Bạn Tình!

Trước khi con quý vị ra đời

- Đến dự các buổi khám thai để quý vị có thể nghe được nhịp tim của em bé. Và đừng quên đến dự buổi khám siêu âm. Thật là thú vị khi nhìn thấy em bé của quý vị lần đầu tiên.
- Tham dự các lớp học về sinh nở và nuôi dạy con cùng với bạn tình của quý vị. Hãy gọi Alliance tại số **510-747-4577** để tìm một lớp học.
- Giúp đỡ công việc ở nhà. Nếu quý vị có những đứa con khác, đề nghị chăm sóc chúng. Nếu quý vị có nuôi mèo, đồ thùng phân của mèo vì không an toàn cho phụ nữ mang thai khi làm điều đó.
- Nhắc nhở cô ấy ăn thức ăn lành mạnh và đi dạo với cô ấy mỗi ngày.

NGÀY TRỌNG ĐẠI đây rồi!

Cho dù cô ấy sinh tự nhiên qua âm đạo hay mổ c-section, công việc của quý vị là nuông chiều mẹ và hỗ trợ cô ấy. Trong trường hợp quý vị đang tự hỏi phải làm gì, hãy đọc các Quy Tắc bên dưới.

Quy Tắc #1: Hãy chắc chắn có mặt ở bệnh viện trong khi cô ấy chuyển dạ và sinh nở.

Quy Tắc #2: Hãy cho cô ấy đặt ra các quy tắc. Nếu cô ấy muốn được xoa bóp, hãy làm cho cô ấy. Nếu cô ấy muốn quý vị để cô ấy một mình, hãy tránh ra xa một lúc. Cô ấy có thể thay đổi ý định bất cứ lúc nào.



Liệu có vẻ như là tất cả mọi người đều nói chuyện về mẹ và em bé?
Quý vị có cảm thấy lẻ loi không?
Chúng tôi nghĩ người cha/bạn tình rất quan trọng.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Quy Tắc #3: Khuyến khích cô ấy. Hãy nói chuyện về em bé. Cho cô ấy biết khi quý vị nhìn thấy chiếc đầu nhỏ sắp ra.

Quy Tắc #4: Giúp cô ấy thư giãn. Làm cho cô ấy cười, nếu quý vị có thể. Nắm tay cô ấy, trừ khi cô ấy nói quý vị đừng làm (xem Quy Tắc #1). Nếu quý vị học các lớp sinh nở, đây là thời gian để thử tất cả các mẹo vặt mà quý vị đã học.

Quy Tắc #5: Giữ cho cô ấy thoải mái. Giúp cô ấy thay đổi tư thế. Gọi nhân viên y tế nếu cô ấy cần một cái gì đó.

Cuối cùng, em bé của quý vị ra đời. Giờ thì sao?

Là cha mẹ, quý vị giữ một vị trí đặc biệt trong cuộc sống của em bé. Hãy tham gia bằng cách...

- Hát ru và đung đưa em bé vào giấc ngủ
- Xoa bóp và tắm cho em bé
- Giúp người mẹ đang cho con bú bằng cách mang lại cho cô ấy thức ăn và một ly nước lớn
- Giúp người mẹ tìm phương tiện hỗ trợ cho con bú, nếu cần thiết. Hãy gọi Alliance tại số **510-747-4577** để kết nối với phương tiện giúp đỡ.
- Thay tã cho em bé
- Đi dự các buổi khám Trẻ Khỏe tại phòng mạch bác sĩ

Đây chỉ là khởi đầu. Tiếp tục tham gia vào cuộc sống của con quý vị trong khi em tăng trưởng. Bù lại, quý vị sẽ nhận được những nụ cười, tiếng khúc khích, những nụ hôn, và những cái ôm. Không có gì so sánh được.



Chăm sóc bản thân quý vị

- Đừng ngại khi nhờ gia đình và bạn bè giúp đỡ.
- Nếu quý vị hút thuốc, đây là một thời điểm tốt để bỏ thuốc lá. Ở gần khói thuốc có thể gây tổn thương tất cả các thành viên trong gia đình, đặc biệt là em bé của quý vị.

Cho phép sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không đưa ra thay đổi nào nếu không được Alameda Alliance for Health cho phép.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.