

Sau Khi Em Bé Chào Đòi: Quý Vị Hãy Đi Khám Sau Khi Sinh

Sức khỏe của quý vị là một món quà cho con của quý vị. Hậu sản là thời gian từ 3 đến 8 tuần đầu tiên sau khi con của quý vị sinh ra.

Khám Sau Khi Sinh Là Gì?

Khám sau khi sinh là một buổi khám với bác sĩ để bảo đảm rằng quý vị có thể chất và tinh thần khỏe mạnh nhất sau khi sinh con. Điều quan trọng là khám theo dõi ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe mạnh, đã có con trước đây, hoặc đã khám theo dõi từ 1 đến 2 tuần sau khi sinh con.

Bác Sĩ Sẽ Làm Những Việc Gì?

- Bảo đảm rằng quý vị đang lành hẳn.
- Điều trị các vấn đề mà quý vị có trong khi mang thai hoặc khi sinh.
- Kiểm tra cân nặng và huyết áp của quý vị.
- Thảo luận với quý vị về kế hoạch hóa gia đình, sự ngừa thai và bất cứ quan tâm nào quý vị có thể có.

Khi Nào Quý Vị Khám Theo Dõi?

- Nếu quý vị sinh con tự nhiên, khám sau 3 đến 8 tuần sau khi sinh con.
- Nếu quý vị sinh mổ, khám sau 1 đến 2 tuần và khám lại từ 3 đến 8 tuần sau khi sinh con.

Quý Vị Nên Thảo Luận Với Bác Sĩ Của Quý Vị Về Những Điều Gì?

- Cảm giác của quý vị và bất cứ thay đổi nào trong cơ thể
- Khi nào kinh nguyệt của quý vị sẽ trở lại
- Hướng dẫn thức ăn và cách tập thể dục
- Khi nào quý vị có thể sinh hoạt tình dục
- Việc cho con bú sữa mẹ của quý vị
- Cách cho con ăn
- Khi nào quý vị có thể đi làm lại

Lời Khuyên Nhanh: Nhờ người thân trong gia đình và bạn bè nhắc nhở quý vị về việc đi khám bác sĩ sau khi sinh.

Bây Giờ Con Của Quý Vị Đã Ra Đòi

- Lưu ý về **An Toàn Khi Ngủ (Safe to Sleep)**[®] luôn đặt con của quý vị tự nằm trên lưng của bé. Đừng sử dụng mền, gối hoặc miếng đệm kê. Không bao giờ ngủ cùng giường với con của quý vị.
- Trong 6 tháng đầu tiên, cố gắng cho con của quý vị bú sữa mẹ và không cần uống thêm những thứ khác như sữa bột hoặc nước. Bắt đầu ăn dặm vào tháng thứ 6. Quý vị có thể tiếp tục cho bú sữa mẹ đến khi bé một tuổi hoặc lâu hơn.
- Làm buổi hẹn với bác sĩ của con quý vị để khám sức khỏe tổng quát đầu tiên cho trẻ sơ sinh.
- Bảo vệ con của quý vị bằng cách chích ngừa đúng hạn! Con của quý vị cần các mũi chích ngừa quan trọng khi khám tổng quát vào tháng thứ 2, tháng thứ 4 và tháng thứ 6.



- Chăm sóc các nhu cầu của quý vị sau khi sinh. Đừng quên lấy hẹn cho buổi khám sau khi sinh. Ăn uống lành mạnh và nghỉ ngơi. Quý vị nên được giúp đỡ ngay lập tức nếu cảm thấy buồn, lo lắng hoặc bị trầm cảm.
- Lập kế hoạch cho sức khỏe của quý vị. Mang thai trở lại ngay sau khi sinh có thể nguy hiểm cho quý vị và con của quý vị.

Nếu quý vị cần giúp đỡ để gặp bác sĩ hoặc giúp đưa đón đến buổi khám của quý vị, xin vui lòng gọi số điện thoại của nhóm y tế trên thẻ ID thành viên của quý vị. Họ sẽ làm việc với quý vị để giúp quý vị nhận được sự chăm sóc cần thiết.

Các Nguồn Thông Tin

Văn Phòng Dịch Vụ CalOptima	1-714-246-8500 hoặc thành viên sử dụng TDD/TTY có thể gọi 1-800-735-2929
Văn Phòng Hướng Dẫn Sức Khỏe CalOptima	1-714-246-8895 hoặc thành viên sử dụng TDD/TTY có thể gọi 1-800-735-2929
Quận Cam 2-1-1 (Orange County 2-1-1) 2-1-1 hoặc 1-800-600-4357 www.211oc.org	Danh sách các nguồn thông tin trong cộng đồng để giúp các nhu cầu căn bản như thức ăn, nơi cư trú (shelter) và quần áo, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.
Thông Tin Sức Khỏe Hành Vi Quận Cam và Đường Dây Giới Thiệu (Orange County Behavioral Health Information and Referral Line) 1-855-OC-LINKS 1-855-625-4657 www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks	Các dịch vụ hỗ trợ qua điện thoại và trang mạng cho trẻ em và người lớn liên quan đến sức khỏe tâm thần, dịch vụ nội chấn và ngoại chấn cho người uống rượu và dùng chất kích thích, chương trình hỗ trợ cấp thiết/ khủng hoảng, dịch vụ ngăn ngừa và can thiệp sớm.
Đường Dây Giới Thiệu Y Tế Quận Cam (Orange County Health Referral Line) 1-800-564-8448	Giúp đỡ để tiếp nhận các dịch vụ y tế và nguồn thông tin trong cộng đồng.
Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (Women, Infants and Children (WIC)) 1-888-968-7942 1-888-942-9675	Cung cấp các kiểm tra cho thực phẩm bổ sung lành mạnh, hướng dẫn dinh dưỡng và hỗ trợ việc cho bú bằng sữa mẹ. Phải đáp ứng mức lợi tức và những điều kiện khác.
Cơ quan March of Dimes- Khu Vực Quận Cam (March of Dimes-Orange County Division) 1-949-263-1100 www.marchofdimes.org	Thông tin về việc mang thai, sinh sản, và tự chăm sóc sau khi sinh.
Kiểm Soát Chất Độc Hại (Poison Control) 1-800-222-1222	Lời khuyên chữa trị nhanh chóng, miễn phí và chuyên môn và việc giới thiệu bằng điện thoại trong trường hợp bị nhiễm các chất độc hại.

An Toàn Khi Ngủ® (Safe to Sleep) http://www.nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx	Các nguồn thông tin cho cha mẹ và các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế về giấc ngủ an toàn cho các em bé.
Trẻ Em Khỏe Mạnh (Healthy Children) www.healthychildren.org	Lời khuyên cho cha mẹ từ Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ.
Sức Khỏe của Phụ Nữ (Women's Health) www.womenshealth.gov	Các dữ kiện về việc giữ cho luôn khỏe mạnh cho phụ nữ ở bất cứ độ tuổi nào.