



CÁC GIAI ĐOẠN CHO EM BÉ

Em Bé Sắp Ra Đời!

Quý vị đã nghe tất cả mọi câu chuyện. Dì của quý vị đã sinh con trên đường tới bệnh viện. Bạn của quý vị đã sinh con trong nhà tắm. Sự thật là, quý vị có rất nhiều thời gian để chuẩn bị, nhất là nếu đây là đứa con đầu tiên của quý vị.

Hầu hết phụ nữ mang thai đều trải qua đau đẻ thực tập (cũng được gọi là đau đẻ giả bộ) trước khi họ trải qua đau đẻ thực sự. Học cách để biết khi nào là đau đẻ thực sự và khi nào là đau đẻ thực tập.

Các dấu hiệu ĐAU ĐẸ THỰC SỰ:

- Co bóp càng lúc càng mạnh hơn, nhất là lúc quý vị đi bộ. Quý vị có thể cảm thấy co bóp khắp vùng bụng và lưng dưới của quý vị.
- Các cơn co bóp xảy ra thường và gần nhau hơn. Chúng xảy ra cứ mỗi 5 – 10 phút.
- Chất dịch màu hồng hay đỏ chảy ra từ âm đạo của quý vị.
- Túi nước ối của quý vị có thể bị bể. Nó có thể là một tia nước chậm hay bắn ra đột ngột, như lúc quý vị tiểu!

Gọi bác sĩ hay bà mụ của quý vị ngay lập tức nếu quý vị có bất cứ một trong những dấu hiệu này. Họ sẽ cho quý vị biết điều cần làm.

Một số dấu hiệu ĐAU ĐẸ THỰC TẬP là:

- Các cơn co bóp không xảy ra thường và không gần nhau hơn.
- Các cơn co bóp biến mất lúc quý vị đổi vị trí.
- Các cơn co bóp được cảm nhận thường nhất là ở phía trước bụng quý vị.

Tự chăm sóc mình

- Chuẩn bị túi đồ đẻ vào bệnh viện ít nhất một tháng trước ngày dự sinh em bé của quý vị.
- Thực tập bằng các phương cách khác nhau để thư giãn và giảm đau trước ngày trọng đại này. Quý vị không bao giờ biết được điều gì sẽ có ích khi thời điểm đến.
- Ghi danh vào một lớp học sinh con. Gọi Alliance tại **510-747-4577** để tìm một lớp học gần quý vị.



Việc đau đẻ bắt đầu
tiến trình sinh nở. Nghĩa
là em bé của quý vị
sẽ sớm chào đời!

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

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



CÁC GIAI ĐOẠN CHO EM BÉ

Đếm Cử Động

Bắt đầu vào tháng thứ 7 (28 tuần), quý vị nên bắt đầu đếm cử động. Những gì quý vị nghe được là chính xác những gì đang diễn ra. Quý vị đếm xem em bé của quý vị cử động bao nhiêu lần trong một giờ.

Đếm Cử Động như thế nào*:

- Đếm Cử Động sau bữa ăn.
Lúc đó em bé của quý vị năng động nhất.
- Quý vị ngồi với chân kê trên cao hay nằm nghiêng.
- Đánh mốc thời gian quý vị bắt đầu.
- Đặt tay lên bụng của quý vị.
- Đếm xem em bé của quý vị cử động bao nhiêu lần.
Một “cử động” là bất cứ cú đá, đung đưa, vặn người, xoay người, lật hay duỗi. Đừng đếm tiếng nấc cục của em bé.
- Đếm tới 10 cử động.
- Nếu em bé của quý vị cử động 10 lần trong giờ đầu tiên, quý vị có thể ngừng đếm.

Nếu em bé của quý vị không cử động 10 lần trong giờ đầu tiên, đừng lo.

- em bé của quý vị có thể đang ngủ.
- Ăn hay uống một chút gì
- Đi bộ vòng quanh trong 5 phút
- Rồi lại đếm cử động trong một tiếng khác

Gọi bác sĩ hay bà mẹ ngay nếu:

- Quý vị không cảm nhận được 10 cử động trong hai giờ
- Quý vị cảm thấy một thay đổi đột ngột trong các cử động của em bé

Tự chăm sóc mình

- Kiểm tra thai kỳ thường xuyên.
- Tránh rượu, thuốc lá và các loại thuốc bất hợp pháp.
- Nhờ gia đình hay bạn bè giúp đỡ. Cố gắng không căng thẳng.

**Cho phép sử dụng được duyệt bởi Đội Ngũ Hành Động trong Cộng Đồng Xem Xét về Bào Thai, Tỷ Lệ Tử Vong ở Trẻ Sơ Sinh (Fetal, Infant Mortality Review, FIMR), một sự hợp tác của các tổ chức trong Quận Alameda.*



Các em bé khỏe
mạnh cử động nhiều
lần trong ngày.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

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



CÁC GIAI ĐOẠN CHO EM BÉ

Sinh Quá Sớm

Các em bé sinh non (sinh thiếu tháng) là sinh quá sớm, hơn ba tuần trước ngày dự sinh của chúng.

Trong lúc nhiều ca sinh thiếu tháng tiếp tục có cuộc sống bình thường, chúng có thể có các vấn đề với:

- Việc phát triển
- Ăn uống
- Hơi thở
- Giữ ấm cơ thể
- Học tập

Một số ca sinh thiếu tháng có các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng và cần ở lại bệnh viện trong một thời gian dài.

Để giúp tránh sinh non, quan sát để biết các dấu hiệu nhất định trong lúc quý vị mang thai và cho bác sĩ quý vị biết ngay.

Các dấu hiệu này bao gồm:

- Đau hay bị áp lực đè nặng lên phần lưng dưới của quý vị, hay có một thay đổi đột ngột trong cơn đau lưng của quý vị.
- Cảm thấy như em bé đang tuột xuống
- Các cơn co bóp cứ mười phút hoặc ít hơn
- Các cơn chuột rút đến và đi như bị hành kinh
- Chất nhầy hay máu rỉ ra từ âm đạo của quý vị
- Với một số người, thậm chí tiêu chảy có thể là một dấu hiệu sinh sớm.

Nếu quý vị có các triệu chứng này:

- Nằm nghỉ nghiêng về bên trái của quý vị trong một tiếng
- Uống 2 hay 3 ly nước hay nước trái cây

Nếu các triệu chứng này không hết sau một giờ, gọi bác sĩ hay bà mẹ đỡ đẻ của quý vị. Đừng lo ngại về việc gọi bác sĩ, nhân viên văn phòng hay bà mẹ của quý vị, ngày hay đêm. Công việc của họ là chăm sóc cho quý vị và em bé của quý vị.



Tin vui là việc
sinh non (sớm)
đôi khi có
thể tránh được.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

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



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.



MỤC TIÊU CHO CON TRẺ

Tập Thể Dục cho Cả Hai

Tập thể dục có thể khiến quý vị cảm thấy tốt hơn, giúp quý vị ngủ ngon, và thậm chí còn có thể giúp quý vị chuẩn bị cho việc sinh em bé. Cố gắng tập thể dục 30 phút trong hầu hết các ngày trong tuần.

Tim một người bạn để tập thể dục chung và SẴN SÀNG:

- Đi bộ
- Bơi lội
- Đạp xe cố định (xe thể dục)

Tránh các hoạt động mà quý vị có thể bị té hoặc bị va đập.

Bao gồm:

- Bước thể dục nhịp điệu
- Trượt băng nghệ thuật hay trượt patin
- Bóng rổ hay bóng đá
- Trượt tuyết

Dưới đây là một số mẹo tập thể dục:

- Đi dạo với một người bạn. Thú vị hơn khi tập thể dục với người khác. Đi bộ trong một trung tâm mua sắm hay trong một công viên.
- Học một lớp thể dục tiên sản.
- Xuống xe buýt hoặc xe điện sớm trước một trạm và đi bộ phần đường còn lại.
- Dành thời gian để làm nóng người và điều hòa trở lại đúng cách.
- Giữ mát người. Mặc quần áo mát mẻ, thoáng và không tập thể dục trong thời tiết nóng.
- Đừng quên uống nước.

Chăm sóc bản thân quý vị

- Đừng làm quá mức. Quý vị nên có thể nói chuyện được trong khi quý vị tập thể dục. Nếu quý vị không thể nói chuyện, quý vị cần phải chậm lại.
- Dừng lại nếu quý vị cảm thấy muốn bệnh hay chóng mặt, hoặc nếu bị đau.



Tập thể dục rất tốt cho hầu hết phụ nữ mang thai. Nhưng, hãy kiểm tra với bác sĩ hoặc nữ hộ sinh của mình trước khi quý vị bắt đầu.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

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



MỤC TIÊU CHO CON TRẺ

Khi quý vị mang thai, hãy chăm sóc răng của mình!

Quý vị có biết rằng răng và nướu răng không lành mạnh có thể khiến quý vị sinh em bé quá sớm hoặc quá nhỏ không? Em bé của quý vị thậm chí còn có thể bị sâu răng sau này, từ các vi khuẩn trong miệng của quý vị!

Nếu quý vị không chăm sóc răng của mình, quý vị có thể bị:

- Đau răng hoặc sâu răng
- Chảy máu nướu răng, hoặc
- Quý vị thậm chí có thể bị rụng răng của mình!

Đến nha sĩ để:

- Kiểm tra sức khỏe răng
- Để làm sạch răng, và
- Để điều trị bất kỳ vấn đề nào về răng quý vị có

Đến nha sĩ ngay lập tức nếu:

- Quý vị chưa đến trong một năm
- Quý vị bị đau ở miệng hoặc chảy máu nướu răng
- Quý vị có bất kỳ cục u bất thường hoặc lở loét nào trong miệng của quý vị

Đôi khi ngay cả phụ nữ mang thai cũng cần chụp X-quang. Nhớ cho nha sĩ của quý vị biết rằng mình đang mang thai. Họ sẽ chăm sóc đặc biệt để bảo đảm con quý vị không bị tổn hại.

Nguồn Lực Hữu Ích:

Hội viên Alliance có bảo hiểm nha khoa:

Hội viên Medi-Cal có Denti-Cal.

Muốn tìm một nha sĩ, gọi số **1-800-322-6384**.

Hội Viên Group Care (IHSS) có Delta Dental.

Hãy gọi Cơ Quan Công Cộng tại số **510-777-4201**.



Hãy chăm sóc răng của quý vị! Đánh răng sau mỗi bữa ăn, đừng quên chà chỉ răng và đến gặp nha sĩ của quý vị.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

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



MỤC TIÊU CHO CON TRẺ

Bỏ Hút Thuốc Là Không Bao Giờ Quá Trễ!

Quý vị sẽ cho em bé của mình một liều thuốc? Tất nhiên quý vị sẽ không làm thế. Quý vị biết rằng thứ đó có hại cho em bé. Nhưng quý vị có biết rằng mỗi khi một phụ nữ mang thai hút thuốc lá, hoặc uống rượu, hoặc dùng ma túy, bao gồm cả cần sa, thì em bé cũng thế.

Điều này có thể gây ra các vấn đề như:

- Sẩy thai (khi em bé chết trong lúc mẹ mang thai)
- Em bé nhỏ con hơn, bệnh nặng hơn
- Sinh non (khi em bé được sinh ra quá sớm)
- Dị tật bẩm sinh, chẳng hạn như bị mất ngón tay hoặc ngón chân
- Trở ngại về học tập
- Đôi khi thậm chí tử vong

NẾU QUÝ VỊ HÚT THUỐC

- Hãy vứt bỏ thuốc lá của quý vị.
- Thuốc lá điện tử cũng không an toàn cho em bé.
- Khi quý vị cảm thấy muốn hút thuốc, hãy nhai kẹo cao su, ăn cà rốt, hoặc nhai một cây bút (nó tốt hơn so với một liều thuốc).
- Uống nhiều nước.
- Bạn rộn lập kế hoạch cho sự chào đời của em bé của quý vị.
- Để dành tất cả số tiền quý vị tiết kiệm được bằng cách không mua thuốc lá, và mua cho mình một cái gì đó đặc biệt.
- Nhờ bác sĩ giúp quý vị bỏ hút thuốc. Quý vị có thể được kê toa để dùng một miếng cao dán nicotin.



Không
quá trễ để
quý vị bỏ hút
thuốc!

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

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

NẾU QUÝ VỊ HÚT THUỐC

Quý vị có muốn được giúp để bỏ hút thuốc?
Xin gọi Đường Dây Hỗ Trợ Người Hút Thuốc
California tại số

1-800-662-8887

www.nobutts.org

NẾU QUÝ VỊ UỐNG RƯỢU

- Hãy tránh xa bia rượu trong khi quý vị mang thai. Nếu quý vị không thể ngưng, hãy gọi Alcoholics Anonymous (Cai Rượu Ẩn Danh) tại số **510-839-8900**.
- Nếu bạn bè nói quý vị hãy uống, nói với họ “Không, cảm ơn. Tôi muốn có một đứa con khỏe mạnh!”
Thậm chí quý vị có thể nói uống rượu làm cho quý vị cảm thấy bị bệnh – một lý do tuyệt vời khác để một phụ nữ mang thai không uống bia rượu.



NẾU QUÝ VỊ SỬ DỤNG MA TUÝ BẤT HỢP PHÁP

Quý vị đang mang thai em bé. Đến lúc cai sạch, hoặc em bé của quý vị có thể sinh ra đã nghiện, hoặc tệ hơn. Đừng sợ khi nhờ bác sĩ của quý vị giúp đỡ. Hoặc quý vị có thể gọi số **1-800-491-9099**. Có những chương trình đặc biệt dành cho các bà mẹ.

Ngay cả thuốc mua tự do ở tiệm thuốc vốn bình thường cho người lớn cũng có thể có hại cho em bé của quý vị. Kiểm tra với bác sĩ hoặc nữ hộ sinh của quý vị trước khi dùng **BẤT KỲ** loại thuốc nào!

CHĂM SÓC BẢN THÂN QUÝ VỊ

- Giao thiệp với những người ủng hộ quyết định cai thuốc của quý vị.
- Tìm giúp đỡ. Quý vị không cô đơn.
- Tránh xa khói thuốc của người khác. Khói thuốc có thể gây hại cho quý vị và 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.



MỤC TIÊU CHO CON TRẺ

Nuôi con bằng sữa mẹ

Sữa mẹ: Thức ăn hoàn hảo

Sữa mẹ là thực phẩm tuyệt vời. Sữa mẹ có thể tự điều chỉnh để giúp con trẻ của quý vị phát triển mạnh mẽ và khỏe mạnh. Thậm chí sữa mẹ còn thay đổi khi con trẻ của quý vị cần thay đổi! Bởi vì sữa mẹ tự điều chỉnh cho con trẻ của quý vị, nó rất dễ dàng để tiêu hóa. Nuôi con bằng sữa mẹ (còn gọi là điều dưỡng) giúp tạo một mối liên kết đặc biệt giữa mẹ và con trẻ.

Những em bé được nuôi bằng sữa mẹ có thể:

- Bị bệnh ít hơn và trong thời gian ngắn hơn
- Bị nhiễm trùng lỗ tai ít hơn
- Ít khả năng bị béo phì
- Có ít nguy cơ bị các bệnh mãn tính, như suyễn và bệnh tiểu đường ở trẻ con

Lợi ích cho các bậc phụ huynh bao gồm:

Tiện lợi

Sữa mẹ luôn luôn có sẵn. Không cần phải đun sôi cho bình sữa hoặc làm ấm cho sữa. Điều này là rất tốt vào ban đêm, đặc biệt là nếu quý vị học cách để cho con bú trong khi đang nằm nghỉ. Ngoài ra còn có các công cụ ít hơn để mang theo bên mình khi quý vị rời khỏi nhà với em bé của quý vị!

Tiết kiệm tiền bạc

Sữa bột có thể rất tốn kém.

Nghỉ ngơi

Nuôi con bằng sữa mẹ cho phép người mẹ làm chậm lại và thư giãn.

Giảm cân

Người mẹ nuôi con bằng sữa mẹ thông thường giảm cân khi mang thai nhanh hơn người mẹ không nuôi con bằng sữa mẹ.

Quyền lợi Y tế

Nuôi con bằng sữa mẹ làm giảm cơ hội một số bệnh, như bệnh ung thư vú, bệnh ung thư buồng trứng và bệnh tiểu đường.

Nuôi con bằng sữa mẹ là trong những điều tự nhiên nhất trên thế giới, một khi quý vị học cách để làm điều đó! Đôi khi cũng là một điều khó khăn lúc ban đầu. Điều này là do nhiều phụ nữ không có những thông tin và những hỗ trợ cần thiết.



Tốt nhất cho
quý vị
Tốt nhất cho
con quý vị

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

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

Cho con bú, cho con bú, cho con bú

Càng cho con bú sữa mẹ, thì quý vị càng có sữa mẹ. Hãy cho con bú sữa mẹ càng sớm càng tốt ngay sau khi bé được sinh ra. Trong vài ngày đầu tiên, quý vị sẽ có ngay sữa màu vàng, khá đặc gọi là sữa non. Điều này có đầy đủ các kháng thể giúp em bé của quý vị không bị bệnh (người hướng dẫn cho việc nuôi con bằng sữa mẹ gọi nó là "vàng lỏng"). Đó là TẤT CẢ một em bé cần cho đến khi sữa của quý vị xuất hiện. Nếu em bé của quý vị không có đủ sữa, có lẽ là vì em bé không được nuôi bằng sữa mẹ đúng cách. Nếu như vậy, cần sự giúp đỡ ngay lập tức từ một người hướng dẫn nuôi con bằng sữa mẹ.

Hãy tìm một người hướng dẫn cho việc nuôi con bằng sữa mẹ

Tất cả các nơi trên thế giới, phụ nữ học cách nuôi con bằng sữa mẹ từ các bà mẹ có kinh nghiệm. Ở đây tại Hoa Kỳ, chúng ta có thể không luôn luôn có gia đình hoặc bạn bè ở gần để giúp chúng tôi. May mắn thay, chúng tôi có người hướng dẫn cho việc nuôi con bằng sữa mẹ! Đây là những chuyên gia được đào tạo để giúp các bà mẹ nuôi con bằng sữa mẹ.

Một người hướng dẫn nuôi con bằng sữa mẹ sẽ giúp quý vị hiểu làm thế nào để vị trí của em bé của quý vị và nuôi bé bằng sữa mẹ đúng cách. Hãy nói chuyện với một người hướng dẫn nuôi con bằng sữa mẹ trong khi quý vị đang mang thai, và yêu cầu người hướng dẫn đến bệnh viện sau khi em bé của quý vị được sinh ra. Quý vị cũng nên tham gia một lớp nuôi con bằng sữa mẹ trong thời gian mang thai của quý vị.

Quý vị có thể gọi Chương trình Liên minh Sức khỏe (Alliance Health Programs) tại số điện thoại **510-747-4577** để tìm hiểu làm thế nào để liên lạc với một người hướng dẫn nuôi con bằng sữa mẹ hoặc ghi danh cho lớp học. Chúng tôi hỗ trợ các bà mẹ nuôi con bằng sữa mẹ và chúng tôi sẽ trả tiền cho các dịch vụ này.

Hãy lấy một máy bơm sữa

Nếu quý vị có dự định đi làm hay đi học, quý vị có thể muốn dùng máy bơm sữa cho em bé. Nếu quý vị cần một máy bơm sữa, Liên minh (Alliance) sẽ trả tiền cho máy bơm sữa. Để biết thêm thông tin, hãy gọi Chương trình Liên minh Sức khỏe (Alliance Health Programs) tại số điện thoại **510-747-4577**.

Hãy hỗ trợ cho các bà mẹ nuôi con bằng sữa mẹ

Khi quý vị nhìn thấy một người mẹ nuôi con bằng sữa mẹ trong trung tâm mua sắm hoặc bất kỳ nơi nào khác, hãy mỉm cười và nói với cô ấy, cô ấy đã làm một công việc tuyệt vời.

Nếu một người bạn hoặc người thân đang nuôi một em bé sơ sinh, hãy giúp đỡ bằng cách đưa đồ ăn hoặc đưa ra đề nghị để trông coi những người con khác của cô ấy.

Hãy tự tin

Hãy nhớ rằng các công ty bán sữa bột muốn quý vị mua sữa bột. Đó là lý do họ đưa ra hàng mẫu miễn phí! Hầu hết các bà mẹ Có Thể nuôi con bằng sữa mẹ, với sự giúp đỡ và giáo dục đúng cách. Đừng để bất cứ ai nói với quý vị rằng quý vị không thể làm điều đó!

Phụ nữ có HIV dương tính hoặc phụ nữ sử dụng một số loại thuốc nhất định không nên nuôi con bằng sữa mẹ. Vì rút HIV và một số loại thuốc có thể lây truyền vào cho em bé. Quý vị nên kiểm tra với bác sĩ nếu quý vị có bất kỳ mối quan tâm hoặc trên bất cứ loại thuốc.

Quý vị có biết những hình ảnh của các bà mẹ nuôi con của họ, nhìn âu yếm vào mắt họ và mỉm cười một cách thanh thản? Quý vị không thể có được cảm giác đó ngay lập tức. Phải mất một chút công sức để đạt được điều đó, nhưng khi quý vị đã làm, đó là một điều tuyệt đẹp!



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.

Chương trình Ăn uống Lành mạnh

Cho Phụ nữ mang thai và Phụ nữ nuôi con bằng sữa mẹ

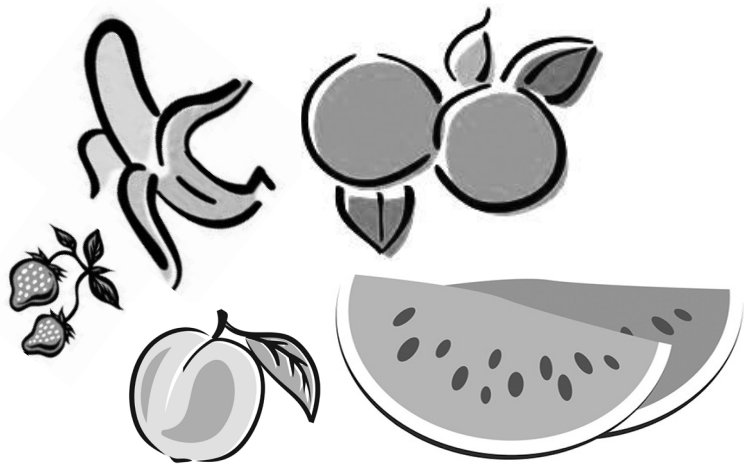
Rau quả

- ❑ Quý vị ăn rau quả càng nhiều càng tốt.
- ❑ Hãy chọn rau quả màu xanh đậm hoặc màu cam.
- ❑ Chọn rau quả tươi, đông lạnh hoặc trong hộp **đùng đùng nước chắm**.



Trái cây

- ❑ Hãy ăn trái cây với nhiều màu sắc.
- ❑ Chọn trái cây tươi, đông lạnh hoặc trong hộp **đùng đùng thêm đường**.
- ❑ Chọn 100% nước ép trái cây. Hạn chế uống một ly cà phê trong một ngày.



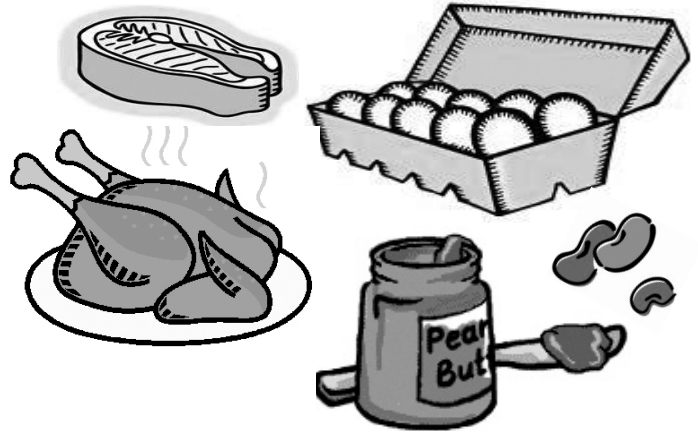
Sản phẩm Sữa tươi

- ❑ Chọn sữa tươi hoặc sữa chua, không béo hoặc ít chất béo (1%).
- ❑ Hãy thử pho mát ít chất béo.
- ❑ Hãy thử sữa đậu nành với canxi.



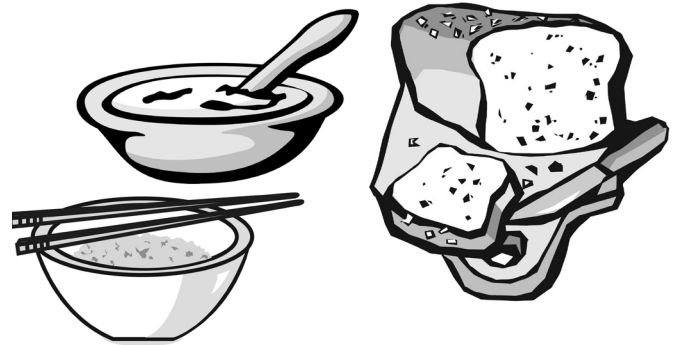
Thịt và đậu (loại thực phẩm có chất đạm)

- ❑ Ăn đậu và đậu lăng thay vì ăn thịt vào một số bữa ăn.
- ❑ Ăn thịt nạc (90% nạc hoặc nhiều hơn).
- ❑ Hạn chế các loại thịt có nhiều chất béo như xúc xích, xúc xích kẹp bánh mì và giăm bông.
- ❑ Hãy dùng đồ nướng, thịt nướng, nướng bằng lò thay vì dùng đồ chiên xào.
- ❑ Chọn cá hộp có nhãn hiệu cá ngừ trắng (và cá ngừ có vây dài).



Bánh mì, Hạt ngũ cốc, Bột ngũ cốc

- ❑ Hãy chọn **ngũ cốc thô toàn phần** ít nhất một nửa thời gian.
- ❑ Hãy chọn bột yến mạch, gạo lức, bánh tráng bột bắp và 100% bánh mì nâu.
- ❑ Tránh các loại ngũ cốc có đường.



Các loại dầu và chất béo

- ❑ Dùng một lượng nhỏ dầu ăn có lợi cho sức khỏe như là **dầu hạt cải tinh luyện hoặc dầu ô liu**.
- ❑ Tránh chất béo đạt như mỡ lợn, mỡ, bơ thực vật hoặc bơ.
- ❑ Hạn chế các loại đồ ăn chiên.



Nước uống

- ❑ Uống nhiều nước.
- ❑ Tránh đồ uống có đường như soda, nước có chất trái cây, nước uống thể thao và nước tăng lực.
- ❑ Hạn chế uống một cốc cà phê trong một ngày.
- ❑ Không nên uống rượu trong khi mang thai.



Chúng tôi muốn quý vị và con của quý vị được khỏe mạnh và an toàn



Giấc ngủ an toàn

Có nhiều điều quý vị có thể làm để giảm bớt nguy cơ tử vong đột ngột hay không rõ nguyên nhân cho con của quý vị, còn được gọi là Hội Chứng Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh hay (SIDS).

- Luôn luôn đặt bé nằm ngửa khi bé ngủ, cho giấc ngủ ngắn cũng như giấc ngủ ban đêm.
- Đặt bé lên một tấm nệm chắc. Đừng sử dụng vật cản, mền, gối hoặc đặt thú nhồi bông gần bé.
- Giữ chỗ ngủ của bé trong cùng phòng ngủ của quý vị. Đặt giường cũ, nôi đợc hoặc khu vui chơi di động đợc phê chuẩn về tính an toàn bên cạnh chỗ ngủ của quý vị.
- Em bé của quý vị không nên ngủ trong giường người lớn, trên sofa hoặc trên ghế một mình, cùng với quý vị hay với bất cứ người nào khác.
- Đừng để cho bé quá nóng nực trong khi ngủ. Cho bé mặc đồ ngủ, như bộ đồ áo liền quần. Đừng sử dụng mền.
- Đừng hút thuốc hoặc cho phép bất cứ ai hút thuốc xung quanh quý vị trong thời gian mang thai. Sau khi em bé đợc sinh ra, không cho phép bất cứ ai hút thuốc gần em bé.
- Hướng dẫn cho bất cứ ai chăm sóc bé về giấc ngủ an toàn.
- Nuôi con bằng sữa mẹ có thể giảm bớt nguy cơ bị SIDS – thêm một lý do tuyệt vời để nuôi con bằng sữa mẹ.



**Luôn ghi nhớ,
giấc ngủ an toàn
là nằm ngửa
khi ngủ**

Để tìm hiểu thêm về giấc ngủ an toàn, vui lòng truy cập: www.nichd.nih.gov/sts

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Thắc mắc? Gọi Alliance Health Programs
Thứ Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều
Số Điện Thoại: **510.747.4577** • Số Miễn Phí: **1.877.932.2738**
Những người khiếm thính hoặc nói khiếm khuyết: **711/1.800.735.2929**
www.alamedaalliance.org

14



Đó không chỉ là cảm giác buồn chán sau sinh

Có thể đó chỉ là “cảm giác buồn chán sau sinh.” Một số phụ nữ có những cảm giác này trong vài tuần sau khi sinh.

Đôi khi đó không chỉ là "cảm giác buồn chán sau sinh." Nó còn là một điều gì đó nghiêm trọng hơn, được biết đến như bệnh trầm cảm hậu sản (còn được gọi là PPD).

Quý vị có:

- Thấy lúc nào cũng mệt mỏi không?
- Khó ngủ, cho dù quý vị thấy mệt mỏi?
- Khóc vô cớ?
- Nghĩ là mình không được tốt cho lắm?
- Hay quên?
- Thấy giống như mọi thứ đều không được như ý và quý vị lại không thể làm gì ngăn được?
- Không thiết tha đến việc ăn uống, hay tình dục?

Đó là một số triệu chứng về bệnh PPD. Nếu quý vị thấy mình giống như vậy, hãy xin được trợ giúp ngay. Không cần thiết phải chịu đựng. Xin lời khuyên của bác sĩ quý vị. Một số phụ nữ thấy hữu ích khi đến trị liệu để được nói về các vấn đề của họ. Những người khác dùng thuốc được gọi là thuốc chống trầm cảm. Bác sĩ quý vị sẽ giúp quyết định đúng cách trị liệu cho quý vị.

Đừng chần chừ – hãy điều trị để quý vị có thể bắt đầu cảm thấy đỡ hơn và vui thú với con mình.

Nếu quý vị từng cảm thấy như mình có thể làm thương tổn đến con mình hay chính mình, HÃY XIN ĐƯỢC TRỢ GIÚP ngay!

Tự chăm sóc bản thân mình

- Nói chuyện với người mình tin tưởng. Giữ tất cả trong lòng còn tệ hại hơn.
- Cố nghỉ ngơi trong lúc chăm sóc con, cho dù chỉ được một tiếng đồng hồ. Đi bộ. Thậm chí đi tắm cũng có thể giúp được quý vị.

Các Nguồn Hỗ Trợ Hữu Ích

Nếu quý vị là một phụ huynh cần được trợ giúp: Gọi Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Phụ Huynh của Family Paths tại **1-800-829-3777**.

Nếu quý vị cảm thấy quý vị có thể làm hại chính mình hay người khác: Gọi Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Khủng Hoảng tại **1-800-309-2131**.



Nghe không hợp lý.
Quý vị có được em bé đáng yêu bé bỏng này trong vòng tay. Bé trông rất giống quý vị, và ngay cả nụ cười. Người khác mê mẩn con quý vị. Vậy tại sao quý vị lại không vui chứ?

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

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