

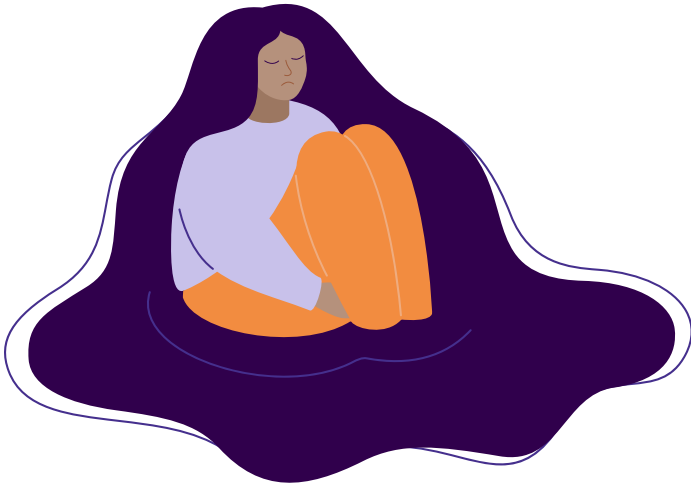
Chăm sóc Hậu sản là gì?



Giai đoạn Hậu sản là thời gian sau khi quý vị sinh con. Giai đoạn này thường kéo dài 6 đến 8 tuần nhưng có thể kéo dài đến 1 năm. Quý vị có thể cảm thấy những thay đổi trong cơ thể, hoạt động và chế độ ăn của mình. Điều quan trọng là quý vị phải chú ý đến cơ thể và sức khỏe tâm thần của mình trong thời gian này. Quý vị là người biết rõ cơ thể mình nhất. Nếu có điều gì bất thường hoặc làm quý vị lo lắng thì hãy trao đổi với bác sĩ của mình.

Một số Chủ đề mà Quý vị Có thể Thảo luận với Bác sĩ của Mình

- Nuôi con bằng sữa mẹ
- Trầm cảm sau sinh
- Vàng da (mắt, da và nước tiểu có màu vàng)
- Vắc xin
- Xét nghiệm trẻ sơ sinh
- Sự phát triển của trẻ em



Lên lịch hẹn khám với bác sĩ của quý vị.
Quý vị sẽ nhận được thẻ quà tặng \$25 gửi qua bưu điện nếu quý vị khám sức khỏe sau sinh trong vòng 1–12 tuần.

Sau khi sinh con

Tại buổi khám sức khỏe sau sinh, bác sĩ sẽ kiểm tra xem cơ thể quý vị có hồi phục tốt sau khi sinh con hay không. Nếu quý vị cảm thấy trống rỗng, cô đơn hoặc buồn bã trong toàn bộ hoặc phần lớn thời gian hơn 2 tuần trong hoặc sau khi mang thai, hãy liên hệ với PCP của mình hoặc gọi cho Carelon Behavioral Health theo số **1(855) 371-8117** để khám sức khỏe tâm thần.



Xem tờ dữ liệu “Sức khỏe Thai sản: Chăm sóc Hậu sản” để biết thêm về chăm sóc hậu sản.

Vào trang sfhp.org/vi/wellness để biết thêm các công cụ giúp quý vị luôn khỏe mạnh. Một số trong đó là lời khuyên về sức khỏe, các lớp tập luyện, các nhóm để quản lý các vấn đề sức khỏe và hỗ trợ bỏ thuốc lá.