Sức khỏe Thai sản: Chăm sóc Hậu sản

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN
Here for you

Tìm hiểu về Chăm sóc Hậu sản, Doula, Trầm cảm và Điều trị

"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. Trong thời gian này, quý vị có thể thấy những thay đổi trong cơ thể, tâm trí và vấn đề ăn uống của mình. Nếu muốn chăm sóc trẻ mới sinh thì quý vị cũng phải chăm sóc chính cơ thể và tâm trí của mình. Hãy nói chuyện với bác sĩ của mình về cách làm thế nào để giữ cho quý vị và con quý vị luôn khỏe mạnh.

Quý vị có thể được nhận thẻ quà tặng $25 sau lần thăm khám hậu sản! Quý vị phải đến khám với bác sĩ của mình trong khoảng 3 đến 8 tuần sau khi kết thúc thai kỳ. Hãy truy cập vào **SFHP Sức khỏe & Thể lực** để tìm hiểu thêm.

Những Thay đổi Bình thường trong Cơ thể

- Trong vài ngày đầu sau khi sinh, quý vị có thể cảm thấy giống như đang hành kinh nặng. Quý vị có thể ra nhiều cục máu đông. Dịch âm đạo sẽ ít hơn, chuyển sang màu vàng hoặc nâu nhạt và sau đó sẽ chuyển sang màu trắng. Hãy sử dụng băng vệ sinh dạng miếng thay vì băng vệ sinh dạng nút thấm.
- Sữa mẹ sẽ có trong 3 đến 5 ngày sau khi sinh. Có thể cảm thấy đau núm vú. Đôi khi vú của quý vị có thể rỉ sữa.
- Quý vị có thể bị táo bón (khó đi tiêu).
- Mũi khâu có thể nóng rát hoặc đau nhói. Yêu cầu bác sĩ cho thuốc giảm đau nếu quý vị cần.
- Sử dụng túi chườm nóng hoặc bình nước nóng khi bị co thắt.
- Phun hoặc bôi thuốc để giúp giảm đau do bệnh trĩ (giãn tĩnh mạch).
- Kiểm soát cơn đau trong khu vực quanh âm đạo và hậu môn (gọi là vùng đáy chậu). Đặt túi nước đá ở vùng đáy chậu của quý vị trong 10-20 phút để giảm đau và sưng. Quý vị có thể làm việc này mỗi giờ nếu cần. Tắm vòi sen hoặc bồn ấm thường xuyên nếu quý vị muốn.

Trong Vài Tuần Đầu sau khi Sinh

- **Yêu cầu trợ giúp trong những công việc hàng ngày.** Nhờ gia đình, bạn bè hoặc nhận giúp đỡ từ một doula (hộ lý trợ sản đồng hành).
- **Uống thật nhiều chất lỏng.** Cố gắng uống 8 đến 12 ly (64 đến 96 ounce) nước mỗi ngày.
- **Thảo luận với bác sĩ về biện pháp ngừa thai.** Nuôi con bú không giúp quý vị tránh thai. Tìm hiểu thêm về biện pháp ngừa thai bằng tờ thông tin "Biện pháp Ngừa thai" từ **SFHP Sức khỏe & Thể lực.**
- **Hãy trao đổi với bác sĩ của mình để biết thời gian quý vị nên trở lại làm việc.** Mỗi người đều cảm thấy sẵn sàng làm việc theo thời gian của riêng mình.
- **Lên kế hoạch cho lần khám sau sinh tiếp theo với bác sĩ của mình.** Quý vị có thể có 1 lần khám trong 1-2 tuần và lần thăm khám khác trong 3-8 tuần sau khi sinh. Vui lòng hỏi bác sĩ của mình nếu quý vị có thắc mắc.

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập vào **sfhp.org/vi/health-ed**
Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 **1(877) 977-3397** | Nói chuyện với bác sĩ **sfhp.org/vi/teladoc**

432801J 0523

Sức khỏe Thai sản: Chăm sóc Hậu sản

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN
Here for you

Tại sao Nuôi con bằng sữa mẹ lại Quan trọng

Sữa mẹ là thực phẩm tốt nhất cho con quý vị!

Sữa mẹ:

- Có tất cả các **chất dinh dưỡng** cho nhu cầu của con quý vị để tăng trưởng thích hợp
- Giảm nguy cơ bị **nhiễm trùng tai và cảm lạnh**
- Giảm nguy cơ bị **béo phì, tiểu đường và các bệnh khác**
- Làm **cho con quý vị dễ tiêu hóa hơn** là sữa công thức
- Luôn luôn ở **nhiệt độ phù hợp,** không quá nóng hoặc lạnh

Cho con bú mẹ cũng giúp quý vị:

- **Phục hồi** nhanh hơn sau khi sinh con
- **Giảm nguy** cơ bị ung thư vú và buồng trứng và tiểu đường loại 2
- Cảm thấy gần gũi với con mình và **tăng liên kết**
- **Giảm cân**
- **Giảm chi phí** từ việc mua sữa công thức hoặc dụng cụ cho ăn

Hãy trao đổi với bác sĩ của mình trước khi dùng bất kỳ loại thuốc, thảo dược hoặc thực phẩm bổ sung nào hoặc uống rượu hoặc caffeine trong khi cho con bú mẹ.

Tìm hiểu thêm tại **CDC** về cách làm vệ sinh và bảo quản sữa mẹ và dụng cụ cho ăn.

Nhận Trợ giúp khi Nuôi con bằng sữa mẹ

2 tuần đầu nuôi con bú đôi khi có thể khó khăn. Yêu cầu giúp đỡ nếu quý vị cần và đừng chần chừ! Trong quá trình chăm sóc hậu sản, doula có thể giúp quý vị học cách cho con bú mẹ. Doula là một nhân viên y tế có thể hỗ trợ xã hội trong khi quý vị mang thai, chuyển dạ và sau khi sinh con. Quý vị có thể nhận dịch vụ doula (bạn đồng hành) miễn phí với Medi-Cal.

Để tìm hiểu thêm về cách nhận doula, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng SFHP theo số **1(415) 547-7800,** TTY **1(888) 883-7347.**

Để được trợ giúp thêm về nuôi con bằng sữa mẹ, quý vị có thể gọi:

- **Bác sĩ** chăm sóc tiền sản của quý vị.
- **Tư vấn viên về nuôi con bằng sữa mẹ** của bệnh viện nơi quý vị sinh con.
- Chương trình Dinh dưỡng Bổ sung cho **Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em (WIC).** WIC có tại các phòng khám cộng đồng và Bệnh viện Đa khoa Zuckerberg San Francisco. Tìm phòng khám có WIC và giờ làm việc tại **sf.gov.**
- **Tìm hiểu La Leche League** để biết các nguồn lực và hỗ trợ từ các bà mẹ khác. Truy cập vào **llli.org.**

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập vào **sfhp.org/vi/health-ed**
Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 **1(877) 977-3397** | Nói chuyện với bác sĩ **sfhp.org/vi/teladoc**

432801J 0523

Sức khỏe Thai sản: Chăm sóc Hậu sản

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN
Here for you

Chế độ ăn uống Sau sinh

Lựa chọn thực phẩm lành mạnh và luôn sống năng động sẽ giúp em bé tăng trưởng. Điều này cũng sẽ giúp quý vị khỏe mạnh trong khi cho con bú mẹ. Thảo luận với bác sĩ của quý vị về chế độ ăn uống và các vitamin dành cho quý vị.

- Chọn các thực phẩm lành mạnh như trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, protein và sản phẩm sữa hoặc sữa chua ít béo hoặc không béo (hoặc sữa không lactose hoặc các loại đậu nành tăng cường). Tìm hiểu thêm về các lựa chọn thực phẩm lành mạnh với tờ thông tin về "Ăn uống Lành mạnh hơn" từ **SFHP Sức khỏe & Thể lực.**
- Truy cập vào **MyPlate.gov,** để tìm hiểu thêm về ăn uống lành mạnh trong thời gian sau sinh.
- Quý vị có thể nhận gói thực phẩm lành mạnh từ Chương trình Dinh dưỡng Bổ sung cho **Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em (WIC).**

Dấu hiệu Cảnh báo Khẩn cấp—Gọi Ngay cho Bác sĩ của Quý vị!

- Nhức đầu không hết hoặc ngày càng nặng
- Cảm thấy chóng mặt hoặc ngất xỉu
- Thay đổi về thị lực—mờ hoặc hoa mắt mà không hết
- Sốt trên 100.4°F (38°C) hoặc cao hơn
- Sưng phù tay hoặc mặt
- Khó thở

- Đau ngực hoặc tim đập nhanh
- Buồn nôn và nôn
- Đau bụng không hết
- Chảy máu hoặc tiết dịch âm đạo sau khi sinh
- Sưng, đỏ hoặc đau ở chân hoặc cánh tay
- Cảm thấy mệt và choáng ngợp
- Có ý nghĩ tự làm đau bản thân hoặc con quý vị

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập vào **sfhp.org/vi/health-ed**
Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 **1(877) 977-3397** | Nói chuyện với bác sĩ **sfhp.org/vi/teladoc**

432801J 0523

Sức khỏe Thai sản: Chăm sóc Hậu sản

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN
Here for you

Trầm cảm Sau sinh và Điều trị

Trầm cảm không chỉ đơn giản là cảm thấy buồn bã hoặc có một ngày tồi tệ. Khi tâm trạng buồn bã kéo dài và ảnh hưởng đến hoạt động bình thường mỗi ngày thì quý vị có thể bị trầm cảm. Cơ thể và tâm trí của quý vị thay đổi nhiều lần sau khi sinh. Trầm cảm hoặc lo lắng sau thai kỳ là phổ biến và có thể điều trị được. 1 trong 8 người cảm thấy các triệu chứng trầm cảm sau khi sinh con, còn được gọi là "trầm cảm sau sinh".

Hãy truy cập vào **CDC** để tìm hiểu thêm về trầm cảm trong và sau thai kỳ.

Sử dụng danh mục kiểm tra này để giúp quý vị trao đổi với bác sĩ của mình. Đánh dấu chọn những ô phù hợp nhất với cảm xúc của quý vị trong 2 tuần qua. Mang danh mục này đến lần khám sức khỏe tiếp theo.

Trong 2 tuần qua (14 ngày), tần suất quý vị:	Không bị	Vài ngày	Hơn một tuần (7 ngày)	Hàng ngày
Cảm thấy buồn, "chán nản" hoặc xuống tinh thần?	☐	☐	☐	☐
Cảm thấy mệt hơn bình thường hoặc ít năng lượng hơn trong ngày?	☐	☐	☐	☐
Cảm thấy khó chịu hoặc bực mình với những chuyện nhỏ?	☐	☐	☐	☐
Khó tập trung, suy nghĩ hoặc đưa ra lựa chọn?	☐	☐	☐	☐
Không cảm thấy đói hoặc ăn quá nhiều?	☐	☐	☐	☐
Lo lắng rằng quý vị có thể tự làm đau bản thân hoặc cảm thấy muốn chết?	☐	☐	☐	☐
Khó thưởng thức những điều quý vị từng cảm thấy thú vị?	☐	☐	☐	☐
Cảm thấy như không ai muốn nói chuyện với quý vị?	☐	☐	☐	☐
Cảm thấy quý vị không thể chịu nổi qua một ngày?	☐	☐	☐	☐
Cảm thấy vô dụng hoặc vô vọng?	☐	☐	☐	☐
Đau đầu, đau lưng hoặc đau dạ dày?	☐	☐	☐	☐

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập vào **sfhp.org/vi/health-ed**
Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 **1(877) 977-3397** | Nói chuyện với bác sĩ **sfhp.org/vi/teladoc**

432801J 0523

Sức khỏe Thai sản: Chăm sóc Hậu sản

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN
Here for you

Trầm cảm Sau sinh và Điều trị (tiếp theo)

Trong 2 tuần qua (14 ngày), tần suất quý vị:	Không bị	Vài ngày	Hơn một tuần (7 ngày)	Hàng ngày
Bị khó ngủ khi con quý vị ngủ hoặc ngủ quá nhiều?	☐	☐	☐	☐
Cảm thấy tê bại hoặc không gần con mình?	☐	☐	☐	☐
Có ý nghĩ đáng sợ hoặc tiêu cực về con quý vị?	☐	☐	☐	☐
Lo lắng rằng quý vị có thể làm đau con mình?	☐	☐	☐	☐
Cảm thấy lo âu hoặc sợ hãi điều xấu có thể xảy ra?	☐	☐	☐	☐
Cảm thấy có tội hoặc xấu hổ về việc làm mẹ?	☐	☐	☐	☐

Trầm cảm sau sinh có thể kéo dài 7 tháng hoặc lâu hơn nếu không điều trị. Hầu hết mọi người đều cảm thấy tốt hơn khi được điều trị. Điều trị có thể là dùng thuốc, tư vấn hoặc nói chuyện với chuyên gia sức khỏe tâm thần.

Bác sĩ Chăm sóc Chính* (PCP) có thể kết nối quý vị với bác sĩ chuyên khoa của Carelon Behavioral Health khám cho những người bị trầm cảm sau sinh. Họ sẽ liên lạc với quý vị trong vòng 48 giờ và tầm soát trầm cảm miễn phí.

Nếu có bất kỳ lo lắng nào về việc gắn gũi giữa quý vị với con quý vị thì Carelon Behavioral Health sẽ hỗ trợ kết nối giữa trẻ sơ sinh và mẹ. Trao đổi với PCP hoặc gọi cho Carelon Behavioral Health theo số **1(855) 371-8117** để tìm hiểu thêm hoặc lên lịch hẹn.

Quý vị cũng có thể gọi **CalHOPE Connect** là đơn vị cung cấp dịch vụ hỗ trợ cảm xúc an toàn, an ninh và nhạy cảm về văn hóa. Một nhân viên đồng đẳng hoặc sức khỏe tâm thần trong cộng đồng có thể hỗ trợ khi quý vị bị căng thẳng, lo lắng, trầm cảm và những quan ngại khác. CalHOPE sẽ bảo vệ thông tin của quý vị. Họ không đòi hỏi phải có họ tên đầy đủ, địa chỉ hoặc số điện thoại của quý vị. Quý vị có thể **trò chuyện trực tuyến** hoặc gọi đường dây nóng CalHOPE 24/7 theo số **1(833) 317-4673.**

**Bác sĩ Chăm sóc Chính là bác sĩ, trợ lý bác sĩ hoặc y tá thực hành, là người phụ trách chăm sóc sức khỏe cho quý vị.*

Nguồn lực:

"Urgent Maternal Warning Signs"
Centers for Disease Control and Prevention
cdc.gov

"Your Guide to Breastfeeding"
Office on Women's Health
womenshealth.gov

Breastfeeding
Office on Women's Health
womenshealth.gov

"Breastfeeding Basics for Moms"
United States Department of Agriculture
usda.gov

"Tips for Breastfeeding Moms"
United States Department of Agriculture
usda.gov

Pregnancy and Breastfeeding
USDA | MyPlate
myplate.gov

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập vào **sfhp.org/vi/health-ed**
Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 **1(877) 977-3397** | Nói chuyện với bác sĩ **sfhp.org/vi/teladoc**

432801J 0523