



Tìm hiểu xem Quý vị Có thể Nhận được những Dịch vụ Chăm sóc Nào trong khi Mang thai

Chăm sóc tiền sản là chăm sóc sức khỏe trong khi quý vị mang thai.

Chăm sóc tiền sản có thể giúp quý vị sinh con khỏe mạnh hơn. Chăm sóc tiền sản cũng giúp giảm nguy cơ sinh non có thể dẫn đến các vấn đề về sức khỏe cho con quý vị.

Trong khi chăm sóc tiền sản, bác sĩ và doula (hộ lý trợ sản đồng hành) có thể phát hiện bất kỳ vấn đề sức khỏe nào đang xảy ra. Doula là một nhân viên y tế có thể chăm sóc và hỗ trợ trong khi quý vị mang thai. **Quý vị có thể nhận dịch vụ doula (bạn đồng hành) miễn phí với Medi-Cal.** Để tìm hiểu thêm về cách nhận một doula, hãy truy cập vào **Dịch vụ Doula của SFHP.**



Quý vị có thể được nhận thẻ quà tặng \$25 sau lần thăm khám tiền sản đầu tiên!

Quý vị phải khám trong ba tháng thai kỳ đầu tiên (12 tuần mang thai đầu tiên) hoặc trong vòng 40 ngày kể từ khi tham gia San Francisco Health Plan (SFHP). Hãy truy cập vào **SFHP Sức khỏe & Thẻ lực** để tìm hiểu thêm.



Khám Sức khỏe Định kỳ Khi Mang thai



Quý vị có thể được chăm sóc tiền sản định kỳ mà không cần phải được giới thiệu. **Hãy đi khám bác sĩ ngay** khi quý vị nghĩ là mình mang thai. Bác sĩ có thể cần gặp quý vị mỗi 4 tuần một lần trong 6 tháng đầu mang thai. Bác sĩ có thể muốn khám cho quý vị thường xuyên hơn trong 3 tháng cuối thai kỳ. Đừng bỏ lỡ bất kỳ lần hẹn khám nào—tất cả đều quan trọng.

Đảm bảo làm tất cả các xét nghiệm y khoa mà bác sĩ và doula khuyến cáo. Điều trị sớm có thể chữa trị nhiều vấn đề và ngăn ngừa những vấn đề khác.



Mong đợi Gì trong buổi Khám Tiền sản

Buổi khám đầu tiên sẽ lâu hơn những buổi khám khác. Trong buổi khám này, bác sĩ sẽ:

- Kiểm tra **chiều cao, cân nặng** và **huyết áp**
- **Xét nghiệm máu**
- Kiểm tra **nước tiểu**
- Báo cho quý vị biết là đã mang thai **bao lâu**
- Hỏi về bản thân quý vị và **tiền sử sức khỏe** của gia đình quý vị
- **Khám lâm sàng** cho quý vị
- Cho quý vị biết về các vitamin có **axít folic** (một loại vitamin B)
- Lấy **hẹn khám lần tiếp theo**

Ở Tất cả các Buổi khám Tiền sản

- Đo huyết áp, cân nặng, kiểm tra nước tiểu và **sức khỏe tổng trạng** của quý vị
- Kiểm tra **nhịp tim và sự tăng trưởng** của thai nhi
- Quý vị nên **hỏi bất kỳ vấn đề gì** nếu muốn

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**



Khám Sức khỏe Định kỳ Khi Mang thai (tiếp theo)

Những điều cần Trao đổi với Bác sĩ hoặc Doula

- **Tiền sử sức khỏe** của quý vị và gia đình quý vị, chẳng hạn như vấn đề sức khỏe mãn tính (dài hạn) hay phẫu thuật mà quý vị đã có
- Khi quý vị cần được chăm sóc cho các **vấn đề** như huyết áp cao, cảm thấy chóng mặt, sưng phù, đau, chảy máu hoặc co thắt
- Khi nào và đến đâu để **chăm sóc khẩn cấp** trong thai kỳ của quý vị
- Các **thuốc** cũng như các vitamin, chất bổ sung và thảo dược mà quý vị dùng
- **Tăng cân** lành mạnh trong thai kỳ
- Mọi **vấn đề** về thai kỳ, sinh con và nuôi con bằng sữa mẹ
- Làm thế nào để được trợ giúp mua **thực phẩm** nếu quý vị cần. Hỏi về những chương trình như **Chương trình Dinh dưỡng Bổ sung Đặc biệt dành cho Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em (WIC)**.
- Bất cứ thứ gì làm **phiền hoặc gây lo lắng** cho quý vị



Chăm sóc Nhạy cảm cho Người Vị thành niên

Người dưới 18 tuổi có thể nhận dịch vụ chăm sóc tiền sản mà không cần sự cho phép của phụ huynh hoặc người giám hộ. Người vị thành niên có thể nói chuyện riêng tư về sức khỏe của mình với người khác bằng cách gọi Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 theo số **1(877) 977-3397**. Hoặc quý vị có thể gọi nhà cung cấp dịch vụ qua Teladoc® bằng điện thoại hoặc video theo số **1(800) 835-2362** hoặc truy cập vào **sfhp.org/teladoc**. Quý vị cũng có thể được chăm sóc sức khỏe nếu bị tấn công tình dục hoặc hiếp dâm. Vui lòng kiểm tra với **SFHP** để biết thêm thông tin về chăm sóc nhạy cảm.



Vận chuyển

Nếu cần trợ giúp vận chuyển đến các buổi khám tiền sản của mình thì quý vị có thể được nhận một chuyến đi miễn phí. Hãy gọi Dịch vụ Khách hàng SFHP theo số **1(415) 547-7800** để biết thêm thông tin.



Xét nghiệm Định kỳ Trong khi Mang thai

Bác sĩ hoặc doula sẽ khuyến cáo các xét nghiệm mà tất cả mọi người đều cần trong chăm sóc tiền sản định kỳ. Quý vị sẽ cần làm một số xét nghiệm hơn một lần hoặc tùy thuộc vào nhu cầu của quý vị. Những xét nghiệm này sẽ cung cấp cho bác sĩ hoặc doula thông tin quan trọng về quý vị và con quý vị. Một số xét nghiệm này sẽ kiểm tra máu hoặc nước tiểu để tìm:



• **Bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs)**



• **HIV**



• **Viêm gan B**



• **Rubella (Sởi Đức)**



• **Nhiễm trùng đường tiết niệu (UTI)**



• **Liên cầu khuẩn Nhóm B**

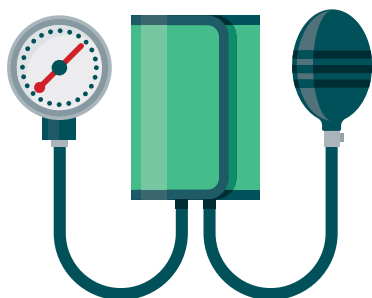
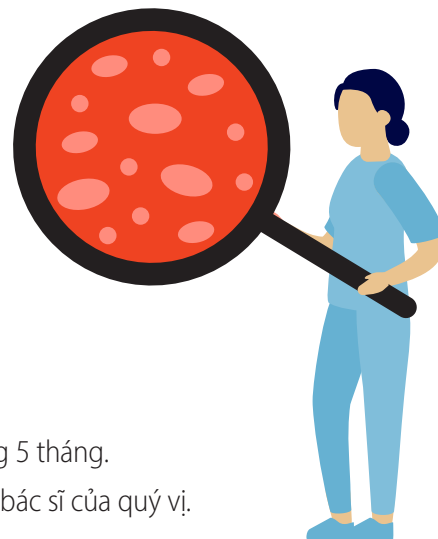


• **Bệnh giang mai**



Siêu âm có thể được thực hiện vào khoảng 3 tháng và lặp lại vào khoảng 5 tháng.

Để biết thêm thông tin mới, vui lòng truy cập vào **CDC** hoặc trao đổi với bác sĩ của quý vị.



Kiểm tra Huyết Áp của Quý vị



Bác sĩ cũng sẽ kiểm tra huyết áp tại mỗi buổi khám. Bác sĩ có thể khuyến nghị quý vị nên kiểm tra huyết áp tại nhà. Quý vị có thể nhận máy đo huyết áp tại nhà miễn phí thông qua Medi-Cal. Huyết áp cao trong khi mang thai được gọi là tiền sản giật. Tìm hiểu thêm về cách phòng ngừa **tiền sản giật** và **huyết áp cao**.

Xét nghiệm Tiểu đường Thai kỳ

Tiểu đường thai kỳ là một loại bệnh tiểu đường mà một số người mắc phải trong khi mang thai. Tất cả người mang thai đều cần phải làm xét nghiệm tiểu đường thai kỳ trong thời gian từ 24 đến 28 tuần.



Phụ nữ mang thai có nguy cơ cao bị mắc tiểu đường loại 2 có thể cần phải được xét nghiệm sớm hơn. Tìm hiểu thêm về **bệnh tiểu đường** và **tìm ra nguy cơ của quý vị bằng xét nghiệm nguy cơ 60 giây**.



Truy cập vào **CDC** để biết thêm thông tin về bệnh tiểu đường thai kỳ.





Xét nghiệm Định kỳ Trong khi Mang thai (tiếp theo)



Trao đổi với Bác sĩ của Quý vị về Trầm cảm

Nhiều người cảm thấy có những thay đổi về sức khỏe tâm thần khi họ đang mang thai. Cảm thấy trầm cảm trong thời gian này là bình thường và có thể 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. Điều trị có thể giúp rút ngắn thời gian bị trầm cảm. Quý vị có thể nhận chăm sóc sức khỏe tâm thần miễn phí thông qua đối tác của chúng tôi Caredon Behavioral Health. Quý vị không cần phải có giấy giới thiệu. Gọi cho Caredon Behavioral Health theo số **1(855) 371-8117** để tìm hiểu thêm hoặc lên lịch hẹn.



Tìm hiểu thêm về trầm cảm và cách kiểm soát trầm cảm tại **SFHP Sức khỏe & Thể lực** hoặc **CDC**.

Ở Nhà

Thực hiện các bước để giữ cho quý vị và con quý vị khỏe mạnh tại nhà. Điều quan trọng với quý vị:



• Tiêm các loại **vắc xin (chích ngừa)** cần thiết cho quý vị

• Ăn uống lành mạnh

- Bổ sung ít nhất 400 microgram (mcg) axit folic mỗi ngày
- Luôn năng động
- Ngừng hút thuốc lá và tránh các khu vực hút thuốc
- Ngừng uống rượu
- Không dùng bất kỳ loại ma túy nào như heroin, cocaine và cần sa



Nếu quý vị có kế hoạch mang thai thì hãy sử dụng **công cụ lập kế hoạch mang thai** để thực hiện các bước mang thai khỏe mạnh.



Nguồn:



"Have a Healthy Pregnancy"
MyHealthfinder
health.gov



"Planning for Pregnancy"
Preconception Care
cdc.gov