



**San Francisco
Health Plan**

Cơ thể Quý vị, Con Quý vị

CÁC BƯỚC KHỞI ĐẦU ĐỂ KHỎE MẠNH

San Francisco Health Plan (SFHP) sẵn sàng giúp quý vị luôn khỏe mạnh trước, trong và sau thai kỳ. Có nhiều quyền lợi và dịch vụ được bao trả và quý vị có thể được hưởng để giúp đỡ bản thân và gia đình của mình. Quý vị có thể sử dụng tập sách này để tìm hiểu về những quyền lợi mà quý vị được hưởng với SFHP và lời khuyên để cơ thể và em bé khỏe mạnh.

ẤN BẢN KIẾN THỨC SAU KHI SINH CON

sfhp.org



Nếu quý vị có thắc mắc hoặc lo ngại về sức khỏe thì hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) hoặc OB/GYN. PCP là bác sĩ chăm sóc chính, y tá thực hành hoặc trợ lý bác sĩ. OB/GYN là bác sĩ chăm sóc sức khỏe phụ nữ. Họ là các chuyên gia về thai kỳ và sinh con (sản khoa) và hệ sinh sản nữ (phụ khoa).

Tìm hiểu thêm về quyền lợi San Francisco Health Plan (SFHP) trong Sổ tay Hội viên SFHP hoặc tại **[sfhp.org](https://www.sfhp.org)**. Mỗi chương trình của SFHP đều có các quy định riêng về điều kiện tham gia và dịch vụ cung cấp. Một số dịch vụ và hàng hóa được mô tả trong tập sách này không có sẵn cho tất cả các hội viên.

MỤC LỤC

Doula (Hộ lý đồng hành)	4
Nhân viên Y tế Cộng đồng	5
Chăm sóc Hậu sản	6
Ngừa Thai Sau Thai kỳ	10
Cho con bú	12
Xoa dịu	18
Ru ngủ	20
Khám Sức khỏe cho Trẻ em Khỏe mạnh	22
Sự phát triển của Trẻ em	23
Vắc xin từ Sơ sinh đến 12 Tháng tuổi	24
Chăm sóc Nha khoa cho Con Quý vị	26
Phần thưởng	28
Quyền lợi SFHP Medi-Cal	29
Nguồn lực	31



Tập sách này là một phần trong loạt bài hai phần, bao gồm các chủ đề tiền sản và hậu sản. Nếu muốn xem tập sách khác thì quý vị có thể truy cập vào **sfhp.org/vi/health-ed**. Quý vị cũng có thể yêu cầu PCP hoặc OB/GYN.

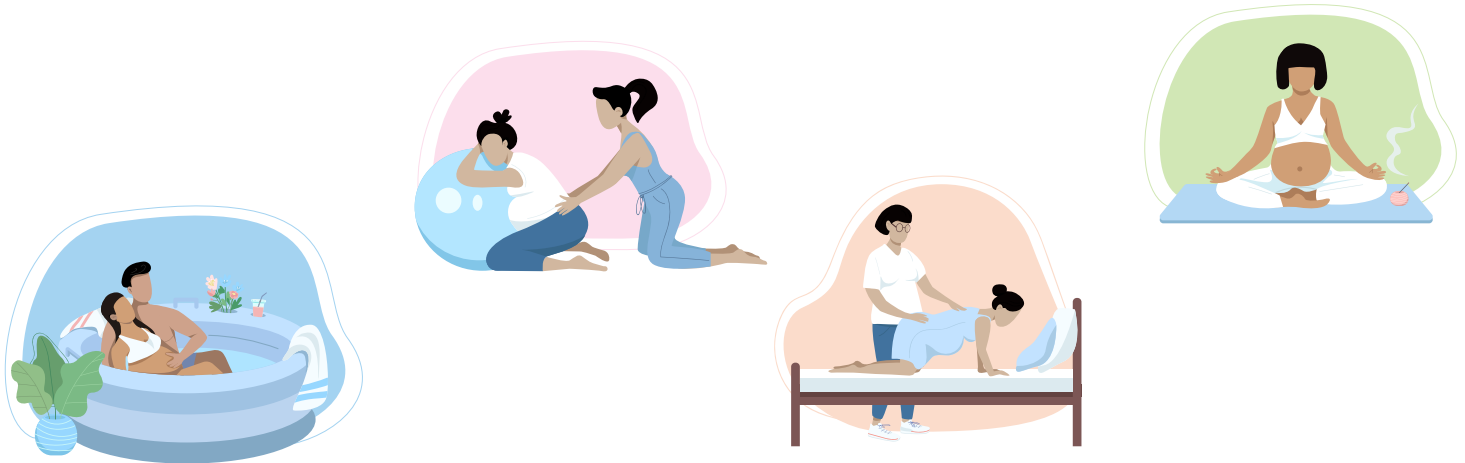
Để xem những dịch vụ và hàng hóa có sẵn cho quý vị, hãy liên hệ với Dịch vụ Khách hàng của SFHP:

- Điện thoại: **1(800) 288-5555** hoặc **1(415) 547-7800**
- Dịch vụ Khách hàng TTY: **1(888) 883-7347**
- Giờ Gọi điện: Thứ Hai–Thứ Sáu, 8:30am–5:30pm

Quý vị có thể gọi Trung tâm Dịch vụ SFHP để sắp xếp một cuộc hẹn gặp trực tiếp hoặc qua điện thoại:

- Điện thoại: **1(415) 777-9992** hoặc **1(888) 558-5858**

Dịch vụ Doula giúp thai kỳ suôn sẻ và giảm căng thẳng



Doula là nhân viên hỗ trợ sinh sản có thể giúp quý vị trước, trong và sau thai kỳ. Doula có thể giúp giảm thời gian chuyển dạ. Không những thế, quý vị có thể giảm khả năng phải dùng thuốc giảm đau.

DOULA CÓ THỂ HỖ TRỢ THEO NHIỀU CÁCH

- Trao đổi về việc chăm sóc sức khỏe với bác sĩ của quý vị
- Hướng dẫn quý vị về những việc sẽ xảy đến và cách chuẩn bị cho quá trình chuyển dạ
- Nhận sự hỗ trợ về thể chất, cảm xúc và các hỗ trợ khác ngoài lĩnh vực y tế
- Nhận hỗ trợ khi sảy thai, thai chết lưu và phá thai
- Giải đáp các thắc mắc



Hãy hỏi PCP của quý vị về việc nhận một doula hoặc tìm một doula tại trang **sfhp.org** trong Danh mục Nhà cung cấp SFHP. Quý vị không cần phải có giấy giới thiệu. Quý vị có thể nhận miễn phí một doula nếu quý vị có Medi-Cal. Kiểm tra Sổ tay Hội viên SFHP hoặc truy cập trang **sfhp.org/mc/benefits** để biết thêm chi tiết.

Quý vị có thể gặp doula trực tiếp hoặc trực tuyến qua điện thoại hoặc video. Quý vị có thể được doula hỗ trợ tại bất kỳ nơi nào như:

- Nhà của quý vị
- Các buổi khám tại phòng mạch
- Trong bệnh viện
- Tại các trung tâm sinh sản
- Bất kỳ nơi nào an toàn, riêng tư



Danh mục Nhà cung cấp SFHP



Nhân viên Y tế Cộng đồng để tiên chăm sóc thai kỳ



Nhân viên Y tế Cộng đồng (CHW) là đối tác để đảm bảo quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc sức khỏe cần thiết. Họ có thể giúp vì họ có cùng văn hóa, tình trạng sức khỏe hoặc đã trải qua tình huống tương tự quý vị. Họ có thể gặp quý vị trực tiếp, qua điện thoại hoặc video. Quý vị có thể được hỗ trợ trực tiếp theo cá nhân hoặc nhóm.

NHÂN VIÊN Y TẾ CỘNG ĐỒNG CÓ THỂ GIÚP QUÝ VỊ

- Lên lịch hẹn khám
- Trao đổi với PCP của quý vị
- Nhân giáo dục về sức khỏe
- Kết nối quý vị sử dụng các quyền lợi (như thông dịch viên, vận chuyển, thực phẩm)



Hãy hỏi PCP của mình xem quý vị có thể nhận một CHW để hỗ trợ quý vị hoặc một thành viên gia đình không. Quý vị có thể nhận một CHW miễn phí nếu quý vị là hội viên Medi-Cal. Tìm hiểu thêm tại sfhp.org/mc/benefits.



Quý vị có thể nhận CHW nếu quý vị gặp một số vấn đề về sức khỏe cụ thể, chẳng hạn như:

- Cần giúp đỡ để được chăm sóc
- Bị bệnh mãn tính (như tiểu đường hoặc hen suyễn)
- Muốn bỏ thuốc lá, thuốc lá điện tử hoặc thuốc lá nhai
- Gặp vấn đề với ma túy hoặc rượu
- Và các vấn đề khác

Chăm sóc Hậu sản

Giai đoạn hậu sản là thời gian sau khi quý vị sinh con. Giai đoạn này thường kéo dài từ 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 hãy nhớ trao đổi với PCP về cách chăm sóc chính cơ thể và tâm trí của mình.

Những thay đổi bình thường trong cơ thể quý vị sau khi sinh con:

- Nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt. Quý vị có thể thấy là tất cả những hoạt động của mình đều xoay quanh việc ăn, ngủ và chăm sóc con mình. Việc này hoàn toàn bình thường.
- Quý vị sẽ bị chảy một ít máu hoặc xuất huyết (giống như trong kỳ kinh nguyệt) không liên tục trong tối đa 6 tuần. Hãy sử dụng băng vệ sinh dạng miếng thay vì băng vệ sinh dạng nút thấm.
- Quý vị có thể bị sưng ở chân và bàn chân, cảm thấy táo bón (khó đi tiêu) hoặc bị đau bụng. Sử dụng túi chườm nóng hoặc bình nước nóng khi bị co thắt.
- Ngay cả khi quý vị không cho con bú thì cũng có thể bị rỉ sữa từ núm vú của mình. Vú của quý vị có thể cảm thấy căng, nhạy cảm hoặc khó chịu.
- Làm theo hướng dẫn của PCP's về mức độ hoạt động, như leo cầu thang hoặc đi bộ mà quý vị có thể làm trong vài tuần tới



Vài tuần đầu sau khi sinh

**Yêu cầu trợ giúp trong
những công việc hàng ngày**

Nhờ gia đình, bạn bè hoặc nhân giúp đỡ từ một doula

**Uống thật
nhiều chất lỏng**

Cố gắng uống 8 đến 12 ly (64 đến 96 ounce) nước mỗi ngày

Trao đổi với PCP về biện pháp ngừa thai

Quý vị vẫn có thể
mang thai trong khi
đang cho con bú mẹ

**Hãy trao đổi với PCP 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 PCP của mình**

Quý vị có thể có 1 buổi khám trong 1–2 tuần và buổi khám khác trong 2–12 tuần sau khi sinh. Vui lòng gọi cho PCP nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào.

Hãy trao đổi với PCP của quý vị về sức khỏe tâm thần của mình

Cảm thấy trầm cảm trong thời gian này là bình thường và có thể điều trị. Truy cập vào [carelonbehavioralhealth.com](https://www.carelonbehavioralhealth.com) hoặc gọi cho **1(855) 371-8117** để sắp xếp cuộc hẹn chăm sóc sức khỏe tâm thần. Quý vị không cần phải có giấy giới thiệu.



Vật lý trị liệu sau sinh

Sau khi sinh, nhiều người trải qua những thay đổi về thể chất mà họ chưa bao giờ gặp trước đây. Sau khi sinh, nhiều người gặp các vấn đề về phần chậu, chẳng hạn như không tự chủ hậu môn hoặc tiết niệu, rò rỉ nước tiểu và sa cơ quan vùng chậu. Nếu quý vị quan tâm đến vật lý trị liệu trong khi sinh thì hãy trao đổi với PCP của mình. PCP có thể giới thiệu quý vị đến bác sĩ vật lý trị liệu gần quý vị.



Tìm hiểu thêm trong Sổ tay Hội viên SFHP hoặc truy cập vào sfhp.org/mc/benefits.



Yêu cầu giúp đỡ là việc bình thường

Quý vị có thể được chăm sóc sức khỏe tâm thần qua điện thoại, video hoặc gặp trực tiếp thông qua Carelon Behavioral Health. Quý vị không cần phải có giấy giới thiệu. Quý vị có thể gọi cho Carelon Behavioral Health để tìm hiểu thêm hoặc sắp xếp cuộc hẹn theo số **1(855) 371-8117** hoặc carelonbehavioralhealth.com. Nếu quý vị quan ngại về tình cảm thân thiết với con mình, thì Carelon sẽ hỗ trợ dịch vụ gắn bó giữa cha mẹ với trẻ sơ sinh.

NGUỒN LỰC



Pelvic Organ Prolapse



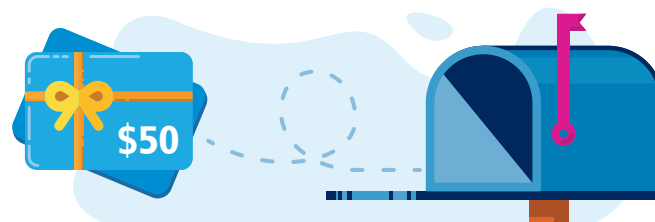
Tâm trạng, lo lắng và trầm cảm sau khi sinh

Sau khi sinh thì thay đổi tâm trạng và lo lắng là rất phổ biến. Đây là do những thay đổi về hàm lượng hormon xảy ra sau khi mang thai. Quý vị cũng có thể cảm thấy căng thẳng từ những yếu tố khác trong cuộc sống, chẳng hạn như thiếu ngủ. Hãy yêu cầu giúp đỡ vì những cảm xúc này có thể ảnh hưởng đến quý vị và gia đình quý vị. Một số người được trợ giúp trong các nhóm hỗ trợ, điều trị bằng cách trao đổi hoặc dùng thuốc. Hãy trao đổi với PCP về cảm xúc của mình và nếu quý vị muốn được hỗ trợ.



Nhận thẻ quà tặng \$50 sau lần khám sau sinh

Để nhận thẻ quà tặng, quý vị phải đến khám tại PCP 2 đến 12 tuần sau khi kết thúc thai kỳ. SFHP sẽ tự động gửi thẻ quà tặng sau khi quý vị khám sau sinh. Tìm hiểu thêm tại địa chỉ sfhp.org/vi/rewards.



Quý vị có thể sử dụng danh mục kiểm tra này để giúp quý vị trao đổi với PCP 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.

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.

Trong 2 tuần qua (14 ngày) tần suất quý vị:	Không bị	Vài ngày	Hơn 1 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?				
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?				

NGUỒN LỰC

 **MedlinePlus:**
Postpartum Care

 **MedlinePlus:**
Postpartum Depression

 **Maternal Mental Health
Leadership Alliance: Fact Sheets**



Khi nào thì cần phải đợi

Đợi 3 tuần sau khi sinh trước khi sử dụng biện pháp tránh thai không có hormon, chẳng hạn như bao cao su, màng tránh thai hoặc IUD bằng đồng.

Đợi 6 tuần sau khi sinh trước khi sử dụng biện pháp tránh thai có chứa hormon, như viên thuốc, miếng dán, thuốc tiêm, vòng, cấy ghép hoặc IUD bằng hormon. Thời gian chờ đợi có thể làm giảm nguy cơ tạo cục máu đông.

NGUỒN LỰC



Womenshealth.gov:
Birth Control Methods



Womenshealth.gov:
Getting Pregnant Again



Family PACT:
Birth Control Methods



CDC:
Birth Control

Cho con bú

Bé càng được bú sữa mẹ lâu thì càng được bảo vệ khỏi một số bệnh nhất định và các bệnh lâu dài. American Academy of Pediatrics khuyến cáo nên cho trẻ bú sữa mẹ và/hoặc sữa công thức cho trẻ sơ sinh đến khi được 6 tháng tuổi. Cho trẻ bú trong một năm để có kết quả tốt nhất về sức khỏe cho mẹ và bé.

Lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ là gì?

Cho trẻ bú giúp mẹ và bé có thời gian gần gũi, tìm hiểu nhau và gắn kết. Ngoài ra còn mang lại cho quý vị và con quý vị rất nhiều lợi ích khác.

MANG LẠI NHIỀU LỢI ÍCH CHO QUÝ VỊ

Cho con bú có thể giúp bảo vệ quý vị khỏi:

- Ung thư vú và ung thư buồng trứng
- Cao huyết áp
- Tiểu đường loại 2

MANG LẠI NHIỀU LỢI ÍCH CHO CON QUÝ VỊ

- Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng tốt nhất cho hầu hết trẻ sơ sinh
- Sữa mẹ giúp bảo vệ bé khỏi nhiễm trùng và bệnh tật
- Sữa mẹ giúp giảm nguy cơ béo phì, hen suyễn, tiểu đường loại 1 và hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS)
- Trẻ sơ sinh dễ tiêu hóa sữa mẹ hơn là sữa công thức

 Tìm hiểu thêm về cách nuôi con bằng sữa mẹ tại trang womenshealth.gov/breastfeeding.



Thực hiện theo các hướng dẫn tổng quát này để đảm bảo con của quý vị nhận được tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết. Nếu quý vị có thắc mắc, hãy hỏi PCP của mình.

Mới sinh đến 6 tháng

- Cho em bé bú sữa mẹ (không uống nước trái cây, sữa bò, thức ăn rắn hoặc nước)
- Cho em bé uống bất kỳ vitamin hoặc khoáng chất nào mà PCP khuyến cáo, như vitamin D hoặc sắt bổ sung
- Hãy hỏi PCP của quý vị về tư vấn viên về cho con bú. Họ có thể giúp quý vị nuôi con bú.

Với trẻ từ 6 tháng đến 12 tháng

- Duy trì cho con bú sữa mẹ
- Bắt đầu cho bé ăn những thực phẩm mới, như thực phẩm giàu sắt và kẽm — như ngũ cốc, thịt, hải sản và đậu giàu dinh dưỡng dành cho nhũ nhi

Từ 12 tháng tuổi trở lên

- Duy trì cho con bú sữa mẹ nếu cảm thấy thích hợp cho quý vị và con quý vị
- Tiếp tục bổ sung thêm các thực phẩm mới vào chế độ ăn của bé



Lập kế hoạch nuôi con bằng sữa mẹ. Trước khi sinh con, các bước này có thể giúp quý vị chuẩn bị cho con bú.

Trao đổi với PCP, nữ hộ sinh hoặc doula về kế hoạch nuôi con bằng sữa mẹ của quý vị

Họ có thể trả lời thắc mắc và trợ giúp quý vị.

Tham gia lớp học nuôi con bằng sữa mẹ

Một số bà mẹ thấy là việc tham gia lớp học có thể giúp họ thực hành. Tìm lớp học miễn phí tại sfhp.org/wellness.

Mua các sản phẩm hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ

Thử dùng gối cho bú, áo ngực cho con bú và khăn choàng. Quý vị có thể nhận một máy hút sữa và bộ dụng cụ từ SFHP nếu đang cho con bú. Hỏi PCP hoặc gọi Dịch vụ Khách hàng SFHP để tìm hiểu thêm.

Sau khi sinh, hãy báo cho nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị biết là quý vị muốn cho con bú ngay. Yêu cầu họ không cho con quý vị bú sữa công thức nếu có thể.

Nuôi con bằng sữa mẹ 101

Hầu hết trẻ sơ sinh sẵn sàng ăn sau khi sinh từ 1 đến 2 giờ. Dưới đây là hướng dẫn từng bước về cách cho con bú.

1. Rửa sạch tay quý vị trước mỗi lần cho con bú.
2. Đặt ngón cái của bàn tay không ẵm con lên phía trên và các ngón tay khác ở dưới vú của mình.
3. Cho núm vú chạm vào môi của bé cho tới khi bé há miệng rộng ra.
4. Đưa hết núm vú mẹ vào miệng bé và áp sát bé vào người quý vị. Việc này sẽ làm cho hàm của bé ép mạnh các ống dẫn sữa trong quầng vú của quý vị (núm vú).
5. Khi bé đã ngậm đúng cách thì cả hai môi của bé phải che hầu hết quầng vú (núm vú). Hàm của bé sẽ bắt đầu chuyển động ra vào.
6. Bé có thể sẽ phát ra tiếng nuốt nhẹ thay vì tiếng chóp chép. Nếu quý vị cảm thấy đau trong khi bé bú thì có thể bé không ngậm chặt.
7. Mũi của bé có thể chạm vào vú mẹ trong khi bú. Mũi của bé giúp không khí vào và ra. Nhưng nếu lo lắng con mình không thở được như bình thường thì hãy ấn nhẹ vùng vú gần mũi của bé xuống cho bé có chỗ để thở.





Tôi nên bế con mình như thế nào khi cho bú?

Quý vị có thể ôm bé theo nhiều cách. Không nên để bé phải xoay đầu hoặc rướn cổ khi bú.

Giữ bé ở tư thế thoải mái (đặt bé dưới cánh tay và ôm sát vào người mẹ)

Ôm bé sát bên cạnh mẹ, để lưng bé nằm trên tay mẹ rồi đặt đầu của bé vừa tầm với núm vú mẹ. Đỡ gáy và đầu của bé bằng lòng bàn tay hướng lên. Tư thế này sẽ có lợi nếu: Quý vị sinh mổ

- Quý vị có bầu vú lớn
- Em bé thích ăn ở tư thế thẳng đứng hơn
- Quý vị có núm vú phẳng hoặc tụt vào

Tư thế cho con bú tay thuận

Ôm bé, đặt đầu bé lên cẳng tay và người bé quay về phía quý vị. Đây là tư thế dễ dàng và thoải mái cho hầu hết các bà mẹ và trẻ sơ sinh.

Tư thế cho con bú nằm vắt ngang qua

Bế bé bằng tay đối diện với vú mà quý vị sắp cho bú. Đỡ đầu của bé ở gáy bằng lòng bàn tay hướng lên. Tư thế này sẽ có lợi nếu:

- Trẻ sinh non
- Quý vị muốn đỡ đầu bé chắc chắn và giúp bé ngậm chặt đầu vú mẹ
- Trẻ bú yếu

Tư thế nằm ngửa ra sau

Nằm tựa lưng lên gối. Ôm bé nằm lên người quý vị và đầu bé nằm ngay trên vú của quý vị. Trọng lực và bản năng bú sẽ đưa bé về phía vú của quý vị. Khi bé tìm vú của mẹ thì hãy đỡ đầu và vai của bé nhưng không ép bé ngậm vú. Đây là tư thế rất thoải mái.

Nằm nghiêng cho con bú

Nằm nghiêng một bên và đặt bé quay mặt về phía quý vị. Kéo bé lại gần để bé nằm đối diện với cơ thể quý vị. Tư thế này sẽ có lợi nếu:

- Quý vị sinh mổ
- Quý vị muốn nghỉ ngơi trong khi cho con bú

Tôi nên cho con bú với tần suất nào?

Sau khi sinh thì nên cho con bú càng sớm càng tốt (thường là 1 đến 2 giờ sau khi sinh). Sau đó, cho bé bú từ 2 đến 3 giờ mỗi ngày để quý vị tạo ra nhiều sữa. Có nghĩa là trong vài ngày đầu sau khi sinh, bé cần phải bú từ 1 đến 2 giờ một lần trong ngày và một vài lần vào ban đêm.

Các bé khỏe mạnh đều có thói quen bú của riêng mình. Chiều theo ý của bé khi chúng sẵn sàng ăn và khi chúng được cho ăn xong.



Tìm hiểu các dấu hiệu khi bé đói

Những dấu hiệu cho thấy bé có thể đang đói:

- Thức và hoạt động nhiều
- Đút tay hoặc nắm tay vào miệng
- Có các động tác mút bằng miệng
- Quay đầu qua lại để tìm vú

Khó có thể là dấu hiệu sau cùng của cơn đói. Em bé có thể khó ngậm vú hơn nếu đang cấu gắt. Theo thời gian, quý vị sẽ có thể biết được các dấu hiệu để bắt đầu cho bé bú.

Những dấu hiệu cho thấy bé ăn đủ

Số lượng tã ướt và phân bình thường trong những tuần đầu của em bé (nếu nhiều hơn cũng không sao):

Tuổi của bé	Sữa mẹ	Tã ướt/24 giờ	Tã dơ/24 giờ
1–2 ngày*	Sữa non hoặc “sữa đầu tiên.” Đặc và vàng. Cung cấp chất dinh dưỡng và bảo vệ em bé khỏi bệnh tật.	1–2	Đặc và đen
2–6 ngày	Sữa “tiết ra nhiều”	2–6	Ít nhất 3 phân lỏng, màu xanh lá cây đến màu vàng
6+ ngày	Sữa thay đổi tùy theo nhu cầu của bé	Ít nhất 6	Ít nhất 3–5 phân lỏng, màu vàng
6 tuần	Sữa vẫn giữ nguyên	Ít nhất 6	Một số bé đi tiêu ít thường xuyên hơn nhưng đi phân lớn

*1 ngày = 24 giờ

Làm thế nào để tôi có thể tiết thêm sữa?

Cách tốt nhất để tạo nhiều sữa là cho con bú thường xuyên và làm cạn hoàn toàn bầu vú mỗi lần cho bú. Điều quan trọng là quý vị phải có nhiều thời gian nghỉ ngơi, ăn lành mạnh và uống nhiều chất lỏng. Hãy để cơ thể quý vị có thời gian để đáp ứng nhu cầu của con mình.

Để làm cạn bầu vú của mình, hãy làm theo các mẹo sau:

- Bóp hoặc áp lực lên vú trong khi cho con bú
 - Cho bé bú cả hai vú mỗi lần cho bú
 - Dùng máy hút sữa sau khi cho con bú nếu bé không bú hết sữa trong vú của quý vị. Vú của quý vị sẽ mềm khi sữa được hút ra.
- Đừng vội bắt đầu cho con quý vị dùng sữa công thức hoặc ăn ngũ cốc cho đến khi được ít nhất 6 tháng tuổi. Nếu cho bé dùng sữa công thức hoặc ăn ngũ cốc sớm thì có thể bé sẽ không muốn bú nhiều sữa mẹ nữa. Điều này sẽ làm giảm nguồn sữa của quý vị.

Khi nào thì không cho con bú mẹ

Mặc dù hiếm khi xảy ra, nhưng PCP có thể khuyên không nên cho con bú sữa mẹ nếu quý vị:

Dùng một số loại thuốc, như thuốc giảm lo lắng hoặc một số thuốc giảm đau nửa đầu, vốn là thuốc nguy hiểm cho trẻ sơ sinh

Mắc một bệnh cụ thể (như HIV hoặc lao hoạt động)

Đang xạ trị, mặc dù một số liệu pháp có thể chỉ mang ý nghĩa là tạm dừng nuôi con bằng sữa mẹ trong một thời gian ngắn

Nếu quý vị dùng thuốc hoặc bị bệnh thì hãy trao đổi với PCP trước khi bắt đầu nuôi con bằng sữa mẹ. Kiểm tra với PCP xem thuốc của quý vị có an toàn khi cho con bú không. Liên hệ với PCP nếu con quý vị có bất kỳ dấu hiệu phản ứng nào với sữa mẹ, chẳng hạn như tiêu chảy, khóc quá mức hoặc buồn ngủ.

Ngân hàng sữa

Nếu quý vị không thể cho con bú vì lý do y tế hoặc nếu bé không thể bú sữa công thức, thì SFHP có thể giúp quý vị nhận sữa mẹ từ ngân hàng sữa. SFHP chắc chắn rằng quý vị có thể nhận sữa từ Mothers' Milk Bank.

 Hãy trao đổi với PCP hoặc truy cập **mothersmilk.org** để biết thêm.



NGUỒN LỰC

 **Womenshealth.gov:**
Breastfeeding

 **Medlineplus.gov:**
Breastfeeding

 **Familydoctor.org:**
Breastfeeding

 **dhcs.ca.gov:**
Breastfeeding

 La Leche League
International

Xoa dịu

Bé có nhiều điều quan trọng cần báo cho quý vị biết. Trong vài tháng đầu đời, bé có thể khóc vì:

Đói	Cô đơn hay buồn chán	Cần vỗ về hoặc yêu thương	trong quần áo
Tã ướt hoặc bẩn	Đã bú quá no (bụng đầy hơi)	Nghe quá nhiều tiếng ồn	Đau hoặc bị bệnh
Buồn ngủ hoặc quá mệt	Quá lạnh hoặc quá nóng	Bị kích ứng vì quần áo gây ngứa hoặc nhấn mác	Cần đung đưa hoặc quấn chặt

Bắt đầu khóc lóc. Lập kế hoạch đối phó trong trường hợp bé khóc. Suy nghĩ trước về việc quý vị sẽ làm và cách đối phó. Kế hoạch khi bé khóc có thể tạo ra sự khác biệt thay đổi cuộc sống cho quý vị và con quý vị. Không được lắc trẻ.

Kế hoạch khi bé khóc

Quý vị có thể làm gì cho con mình?

- Giúp bé thoải mái, không quá nóng hoặc quá lạnh
- Cho bé ăn chậm và vỗ cho bé ợ hơi thường xuyên
- Mở nhạc nhẹ hoặc âm thanh dễ chịu
- Mang con quý vị trong giỏ hoặc dây đeo em bé
- Ấm bé đi hoặc ru bé trên tay
- Đẩy xe nôi cho bé
- Thay tã cho b

Tạm nghỉ, không lắc

Đôi khi quý vị có thể cảm thấy quá tải hoặc bức bối. Trong những lúc như vậy, hãy nhẹ nhàng đặt bé xuống một nơi an toàn rồi đi chỗ khác.

Không bao giờ lắc trẻ vì bất kỳ lý do gì. Ngay cả việc lắc vài giây cũng có thể làm cho bé bị: ■ Mù ■ Không thể đi lại ■ Các vấn đề về học tập ■ Tử vong	Nên nhớ là phải luôn giữ bình tĩnh thay vì cố làm trẻ ngừng khóc
	Nhắc người chăm sóc con quý vị đừng bao giờ lắc trẻ vì bất kỳ lý do gì và giữ bình tĩnh khi trẻ khóc

Hãy trao đổi về kế hoạch khi bé khóc

Trao đổi với từng người chăm sóc con quý vị về những cách tốt nhất để dỗ trẻ.

Hỏi họ xem họ sẽ làm gì khi họ bức bối và cách để họ đối phó

Hãy nhắc nhở tất cả người chăm sóc là họ luôn có thể đặt trẻ xuống ở một nơi an toàn và đi dạo trong vài phút

Hướng dẫn người chăm sóc gọi cho quý vị trước khi họ trở nên bức bối và yêu cầu giúp đỡ

Viết tên và số điện thoại của quý vị vào đây cho họ:

Dấu hiệu và triệu chứng của hội chứng trẻ bị rung lắc

- Thở bất thường, khó thở hoặc không thở
- Cánh tay và chân bị yếu
- Cực kỳ cáu gắt
- Không có phản ứng với âm thanh
- Co giật
- Không có sức lực hoặc khó duy trì tỉnh táo
- Nôn
- Run rẩy hoặc lắc

Nếu quý vị cho rằng con mình bị rung lắc thì hãy gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu của bệnh viện gần nhất.

Yêu cầu giúp đỡ là việc bình thường

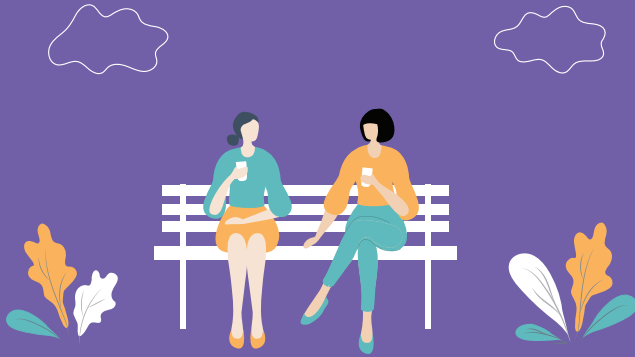
- Gọi Đường dây Y tá Tư vấn SFHP 24/7 theo số **1(877) 977-3397**
- Hãy gọi Teladoc® 24/7 **1(800) 835-2362**
- Trao đổi với PCP của quý vị
- Gọi cho Caredon Behavioral Health **1(855) 371-8117**

NGUỒN LỰC

Healthy Children Symptom Checker

Hãy tạm nghỉ và không bao giờ rung lắc trẻ

Cảm thấy lo lắng, buồn hoặc thất vọng khi quý vị không thể dỗ được con mình là điều bình thường.



Nếu quý vị cảm thấy giận dữ hoặc thất vọng:

- Hãy đặt con quý vị ở nơi an toàn như nôi, rời khỏi phòng và đóng cửa lại. Hãy cho bản thân quý vị nghỉ ngơi.
- Dành thời gian để bình tĩnh lại trước khi quý vị thử một lần nữa
- Để bé khóc vài phút cũng không sao. Khóc lóc sẽ không làm tổn thương bé.
- Không bao giờ lắc trẻ vì bất kỳ lý do gì
- Gọi cho bạn bè, người thân hoặc người mà quý vị tin tưởng để nhờ họ hỗ trợ hoặc giúp quý vị nghỉ ngơi

Ru ngủ

Trẻ sơ sinh ngủ khoảng 8 đến 9 giờ vào ban ngày và khoảng 8 giờ vào ban đêm. Nhưng trẻ không thể ngủ nhiều hơn 1 đến 2 một lần. Hầu hết các bé không bắt đầu ngủ qua đêm (6 đến 8 giờ) cho đến khi bé được khoảng 3 tháng tuổi hoặc cho đến khi bé nặng từ 12 đến 13 pound.

Cho bé ngủ an toàn

- Luôn để bé nằm ngửa khi ngủ
- Chỉ đặt bé trên các bề mặt phẳng, chắc chắn và được phủ bằng một tấm ga cố định. Bề mặt mềm có thể tăng nguy cơ gặp hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS).
- Ngủ cùng con quý vị cho đến khi bé được ít nhất 6 tháng tuổi
- Giữ không gian ngủ của bé thông thoáng, không có chăn, gối, đệm, thú nhồi bông, dây nhợ, v.v.
- Không che đầu hoặc để bé quá nóng. Quý vị có thể mặc quần áo ngủ cho con, như quần áo rộng hoặc túi ngủ.
- Đảm bảo bé được tiêm vắc xin. Vắc xin có thể giúp giảm nguy cơ em bé bị SIDS.
- Không sử dụng ghế, ghế ngồi ô tô, xe đẩy, đu và xích đu để trẻ sơ sinh ngủ giấc chính cũng như các giấc ngủ ngắn hàng ngày. Những vật dụng này có thể chặn đường hô hấp của bé và bé không thở được.
- Không đặt trẻ sơ sinh lên đi văng hoặc ghế bành để ngủ. Ngủ trên đi văng hoặc ghế bành khiến trẻ gặp nguy cơ tử vong và SIDS cao hơn.
- Không hút thuốc hoặc cho phép người khác hút thuốc gần con quý vị. Không để bé lên quần áo của người đã hút thuốc.

Khám Sức khỏe cho Trẻ em Khỏe mạnh

Điều quan trọng là phải đưa con quý vị đến khám sức khỏe thường xuyên, kể cả khi trẻ không bị bệnh. Đây được gọi là khám sức khỏe cho trẻ em khỏe mạnh.

Khám sức khỏe cho trẻ em khỏe mạnh sẽ giúp đảm bảo con quý vị được tiêm các vắc xin cần thiết và trẻ sẽ tăng trưởng cũng như phát triển như mong đợi.

Trẻ sơ sinh cần 6 lần khám sức khỏe cho trẻ em khỏe mạnh trước khi được 15 tháng tuổi. Trẻ tập đi cần 2 lần sức khỏe cho trẻ em khỏe mạnh từ 16 đến 30 tháng tuổi.

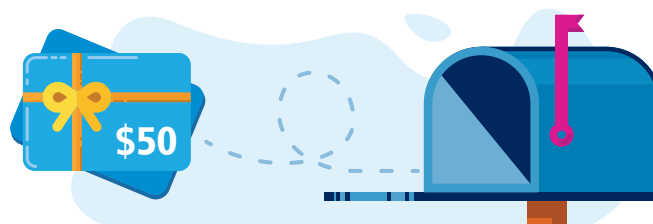


Tìm hiểu thêm về Medi-Cal cho Trẻ em và Thiếu niên tại dhcs.ca.gov/kidsandteens.



Nhận thẻ quà tặng \$50 khi khám sức khỏe cho trẻ em khỏe mạnh

Quý vị có thể nhận thẻ quà tặng \$50 nếu đã có 6 lần khám sức khỏe cho trẻ em khỏe mạnh trở lên với PCP trong 15 tháng đầu đời. Quý vị chỉ có thể nhận 1 thẻ quà tặng cho khám sức khỏe cho trẻ em khỏe mạnh trong 1 năm. SFHP sẽ gửi thẻ quà tặng sau khi quý vị hoàn thành ít nhất 6 lần khám. Tìm hiểu thêm tại địa chỉ sfhp.org/vi/rewards.



NGUỒN LỰC



CDC: Vaccines



DHCS Kids and Teens

Sự Phát triển của Trẻ em

Chăm sóc những năm đầu đời cho trẻ rất quan trọng đối với sức khỏe và sự phát triển của trẻ. Cha mẹ, bác sĩ, giáo viên và những người khác có thể cùng phối hợp để giúp trẻ phát triển khỏe mạnh.

Các kỹ năng như chấp chững những bước đầu tiên, mỉm cười lần đầu tiên và cách vẫy chào tạm biệt được gọi là các mốc phát triển. Trẻ em đạt được các cột mốc qua cách chúng chơi, học, nói, hành động và di chuyển (như bò và bước đi). Tầm soát sự phát triển sẽ xem xét kỹ hơn cách con quý vị phát triển. Tất cả trẻ em đều cần được tầm soát sự phát triển để trẻ có thể được hỗ trợ tốt nhất.

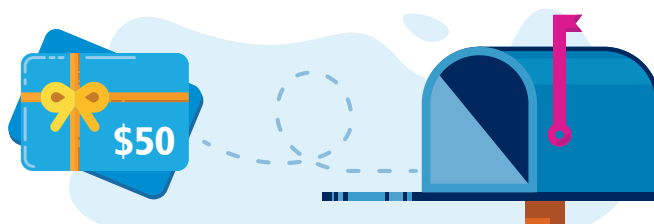
Trong buổi khám tầm soát sẽ có những gì?

Tại buổi khám tầm soát, trẻ em sẽ được kiểm tra nhanh. Hoặc quý vị có thể điền vào bản khảo sát về con mình. Đây là bảng câu hỏi về cách con quý vị nói, hoạt động, suy nghĩ và thể hiện cảm xúc của trẻ. Việc kiểm tra này sẽ giúp biết được con quý vị có cần hỗ trợ thêm hay không. Nếu cần thêm hỗ trợ thì chúng tôi sẽ giúp con quý vị khỏe mạnh nhất có thể.



Nhận thẻ quà tặng \$50 trong lần đầu tiên đến khám tầm soát về mức độ phát triển cho con quý vị

Trẻ thường được tầm soát về mức độ phát triển lần đầu tiên ở 9 tháng tuổi. Quý vị có thể nhận thẻ quà tặng \$50 sau khi đưa con mình đi khám tầm soát về mức độ phát triển lần đầu tiên. SFHP sẽ gửi thẻ quà tặng qua đường bưu điện sau khi quý vị hoàn tất buổi khám này. Tìm hiểu thêm tại sfhp.org/vi/rewards.



NGUỒN LỰC



CDC: Child development



CDC: Infants (0-1 years)



Vắc xin từ Sơ sinh đến 12 Tháng tuổi

Điều quan trọng là con quý vị phải được khám sức khỏe và tiêm vắc xin định kỳ. Vắc xin giúp giữ cho bé khỏe mạnh và phòng ngừa bệnh tật. Hãy trao đổi với PCP của quý vị về số liệu của mỗi loại vắc xin cần thiết cho trẻ.

Nếu con quý vị bỏ lỡ một liều vắc xin thì trẻ không cần phải bắt đầu lại. Hãy gọi ngay cho PCP của mình để sắp xếp một buổi khám sức khỏe cho trẻ em khỏe mạnh hoặc để nêu thắc mắc.



Truy cập vào **[cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines)**
để biết thông tin mới nhất.

VẮC XIN	GIÚP NGĂN NGỪA BỆNH NÀY	BỆNH NÀY CÓ THỂ GÂY RA
COVID-19	Bệnh do vi rút corona 2019	Viêm phổi, suy phổi, cục máu đông, rối loạn chảy máu, tổn thương gan/tim/thận, COVID Kéo dài, tử vong
DTaP	Bạch Hầu, Ho Gà & Uốn Ván (ho khúc khúc)	Sưng hay suy tim, hôn mê, liệt (không thể di chuyển cơ thể), tử vong
Cúm mùa	Cảm cúm	Viêm phổi, viêm phế quản (đường hô hấp bị viêm và ho), nhiễm trùng xoang, nhiễm trùng tai, tử vong
HepA	Viêm gan A	Suy gan, đau khớp, rối loạn về thận/tuyến tụy/máu, tử vong
HepB	Viêm gan B	Nhiễm trùng hoặc suy gan kéo dài, ung thư, tử vong
Hib	Cúm Haemophilus loại b	Viêm màng não (nhiễm trùng não và cột sống), vấn đề hô hấp nghiêm trọng, viêm phổi (nhiễm trùng phổi), tử vong
IPV	Bại liệt	Liệt, tử vong
MMR	Sởi, Quai bị & Rubella	Thai nhi tử vong trong tử cung, thai chết lưu, sinh non, dị tật bẩm sinh
PCV13, PCV15	Bệnh phế cầu khuẩn	Nhiễm trùng máu, viêm màng não, tử vong
RSV	Vi rút hợp bào hô hấp	Các triệu chứng như cảm lạnh hoặc phải đến bệnh viện nếu bị nặng
RV	Vi rút Rota	Tiêu chảy nặng (phân lỏng), mất nước (không đủ nước trong cơ thể), tử vong
Varicella	Thủy đậu	Mụn nước nhiễm trùng, rối loạn máu, phù não, viêm phổi, tử vong





Trẻ sơ sinh

- ☐ HepB
- ☐ RSV

3–5 Ngày

- ☐ HepB (nếu không được cung cấp tại bệnh viện hoặc thăm khám trẻ sơ sinh)

1 Tháng

- ☐ HepB

2 Tháng

- ☐ HepB
- ☐ RV*
- ☐ DTaP
- ☐ Hib*
- ☐ PCV
- ☐ IPV

4 Tháng

- ☐ DTaP
- ☐ Hib*
- ☐ PCV
- ☐ IPV

6 Tháng

- ☐ HepB
- ☐ RV*
- ☐ DTaP
- ☐ Hib*
- ☐ PCV
- ☐ IPV
- ☐ COVID-19*
- ☐ Cúm*

12 Tháng/1 Tuổi

- ☐ HepA
- ☐ HepB
- ☐ Hib*
- ☐ PCV
- ☐ IPV
- ☐ COVID-19*
- ☐ MMR
- ☐ Varicella
- ☐ Cúm*

15 Tháng

- ☐ DTaP
- ☐ Cúm, nếu chưa tiêm*
- ☐ COVID-19*
- ☐ Bất kỳ vắc xin nào chưa tiêm

18 Tháng

- ☐ HepA (Liều thứ 2)
- ☐ Bất kỳ vắc xin nào chưa tiêm

6 Tháng+

- ☐ Cúm* (mỗi mùa thu)
- ☐ COVID-19* (hàng năm)

*Trao đổi với PCP của mình về liều lượng mà con quý vị nên tiêm.

NGUỒN LỰC



CDC: Vaccine Schedule for Children 6 Years or Younger



Chăm sóc Nha khoa cho Con Quý vị

Giữ vệ sinh lợi trẻ sơ sinh bằng cách lau nhẹ nhàng lợi của trẻ bằng khăn mỗi ngày. Răng trẻ sẽ bắt đầu nhú lên lúc 4 đến 6 tháng tuổi. Hẹn khám nha khoa đầu tiên cho trẻ ngay khi chiếc răng đầu tiên mọc lên hoặc vào sinh nhật đầu tiên của trẻ, tùy theo sự kiện nào đến trước.

Nếu quý vị là hội viên Medi-Cal thì con quý vị có thể khám với nha sĩ thông qua Medi-Cal Dental (còn được gọi là Denti-Cal).



Tìm nha sĩ cho con quý vị ở San Francisco tại SF Department of Public Health hoặc gọi cho Women & Children's Health Referral Line theo số **1(800) 300-9950**. Nếu có thắc mắc, hãy truy cập vào **dental.dhcs.ca.gov** hoặc gọi số **1(800) 322-6384**, TTY **1(800) 735-2922**.

Tráng florua ngăn ngừa sâu răng cho bé

Sâu răng (còn gọi là hư răng hoặc tổn thương răng) là bệnh lâu dài phổ biến nhất ở trẻ em Hoa Kỳ. Nếu không điều trị thì sâu răng có thể gây đau và nhiễm trùng cho trẻ. Sâu răng có thể dẫn đến các vấn đề về ăn uống, nói, chơi và học tập.

Tráng florua là cách mới và dễ dàng để bảo vệ khỏi sâu răng. Có thể giúp phòng ngừa sâu răng bằng cách đưa con quý vị đến nha sĩ hoặc PCP để tráng florua.



Tráng florua là gì?

- Đây là một lớp bảo vệ được nha sĩ hoặc PCP phủ lên răng để phòng ngừa sâu răng
- Phương pháp này an toàn, nhanh chóng và không đau
- Có thể thực hiện tại phòng khám của nha sĩ hoặc PCP's ngay khi mọc chiếc răng đầu tiên
- Hữu dụng ngay cả khi quý vị đã sử dụng thuốc nhỏ có florua, viên nén, nước súc miệng, kem đánh răng hoặc uống nước có florua
- Có tác dụng tốt nhất khi được nha sĩ hoặc PCP cho dùng 2 hoặc nhiều lần mỗi năm
- Răng có thể phủ lớp màu vàng nhạt trong một thời gian ngắn. Đánh răng vào sáng hôm sau sẽ làm cho răng trở lại màu bình thường.



QUYỀN LỢI BẢO HIỂM MEDI-CAL DENTAL CHO TRẺ EM:

- Khám răng (mỗi 6 tháng)
- X-quang
- Vệ sinh răng (mỗi 6 tháng)
- Tráng florua (mỗi 6 tháng)
- Trám răng hàm
- Trám răng
- Lấy tủy răng
- Nhổ răng
- Dịch vụ cấp cứu
- Dịch vụ cho bệnh nhân ngoại trú
- An thần* (nếu cần thiết về mặt y tế)

*An thần và gây mê cần phải được phê duyệt trước (ủy quyền trước).



Tìm hiểu thêm trong Sổ tay Hội viên SFHP hoặc trao đổi với PCP của quý vị.

Bảng danh mục cho cha mẹ kiểm tra sau khi tráng florua

- ☐ Có thể uống nước ngay sau khi tráng florua. Nhiệt độ của nước phải bằng nhiệt độ phòng (không nóng hoặc lạnh).
- ☐ Sau 4–6 tiếng có thể cho trẻ ăn thức ăn mềm, thức ăn lạnh hoặc ấm (không nóng)
- ☐ Hãy chờ để đánh răng và dùng chỉ nha khoa vào đầu ngày hôm sau hoặc ít nhất sau 4–6 giờ. Hãy hỏi nha sĩ của mình để biết thêm thông tin..
- ☐ Xin nhớ rằng lớp phủ màu hơi vàng sẽ tự hết sau vài ngày
- ☐ Nhắc con quý vị nhớ ra sau khi súc miệng nếu trẻ biết cách nhỏ

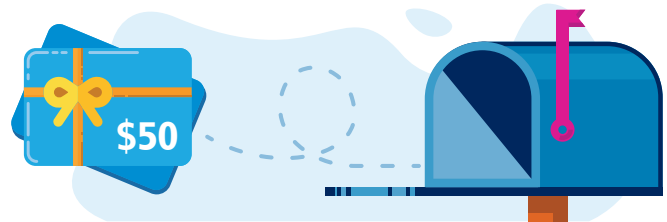
Nên nhớ

- Hỏi PCP của quý vị về việc tráng florua cho trẻ
- Cho con quý vị đến khám răng khi bé được 1 tuổi
- Tránh đồ ăn vặt, đồ uống và nước trái cây có đường. Cố gắng dùng nước vòi có florua để thay thế!
- Không cho trẻ uống nước ép, soda hoặc sữa trong thời gian dài trong xe hơi, xe nôi hoặc xe cũi
- Hãy tìm một “trung tâm nha khoa” (“dental home”) để đến khám răng thường xuyên
- Chải răng cho bé mỗi sáng và tối với một ít kem đánh răng có florua
- Không cho bé uống sữa khi đi ngủ
- Có thể phòng ngừa được sâu răng!



Nhận thẻ quà tặng \$50 sau lần tráng florua đầu tiên cho con quý vị

Tất cả trẻ em độ tuổi từ 12 tháng (1 tuổi) đến 47 tháng (3 tuổi và 11 tháng) có thể tráng florua tại phòng mạch của nha sĩ hoặc PCP's. Quý vị có thể nhận thẻ quà tặng \$50 sau khi đưa con mình đi tráng florua lần đầu tiên. SFHP sẽ gửi thẻ quà tặng qua đường bưu điện sau khi quý vị hoàn tất buổi khám này. Tìm hiểu thêm tại sfhp.org/vi/rewards.



NGUỒN LỰC



CDC: Children's Oral Health



SFDPH: Fluoride Varnish



CDPH: Office of Oral Health

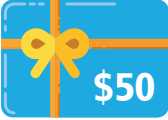
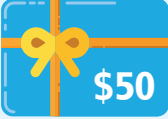
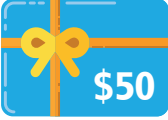
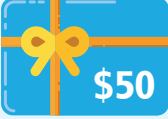


CDC: Pregnancy and Oral Health Feature



Nhận Tất cả Phần thưởng của SFHP!

Tại San Francisco Health Plan, quý vị có thể nhận thẻ quà tặng bằng cách đến các buổi khám sức khỏe. Xem danh sách các buổi khám sức khỏe dưới đây để biết nơi quý vị có thể nhận thẻ quà tặng nếu đủ tiêu chuẩn.

Đã hiểu!	Khám sức khỏe	Tôi phải làm gì để nhận được phần thưởng?	Số tiền trong thẻ quà tặng
☐	Khám Tiền sản 	Khám sức khỏe tiền sản trong vòng ba tháng đầu tiên của thai kỳ hoặc trong vòng 42 ngày kể từ khi tham gia SFHP Medi-Cal	
☐	Khám Hậu sản TRANG 8 	Khám hậu sản trong vòng 2–12 tuần sau khi sinh	
☐	Khám Sức khỏe cho Trẻ em Khỏe mạnh TRANG 22 	Đã khám 6 lần khám sức khỏe cho trẻ em khỏe mạnh trở lên với một PCP trong 15 tháng đầu đời của trẻ	
☐	Tầm soát Mức độ Phát triển Trẻ em TRANG 23 	Khám tầm soát mức độ phát triển cho trẻ em lần đầu tiên từ 0 tháng đến 36 tháng (3 tuổi)	
☐	Buổi khám Tráng Florua TRANG 27 	Tráng florua lần đầu tiên cho trẻ em độ tuổi từ 12 tháng (1 tuổi) đến 47 tháng (3 tuổi và 11 tháng)	

 Vui lòng truy cập vào sfhp.org/vi/rewards để biết thêm thông tin và tìm hiểu thêm về những phần thưởng khác.
Không được dùng thẻ quà tặng để mua thuốc lá, rượu hoặc súng đạn.

Quyền lợi SFHP Medi-Cal

SFHP bao trả dịch vụ chăm sóc sau đây cho bà mẹ và trẻ sơ sinh			
■ Ngân hàng sữa mẹ	■ Nữ Hộ sinh có Chứng nhận (CNM)	■ Chẩn đoán rối loạn di truyền thai nhi và tư vấn	■ Nữ Hộ sinh có Giấy phép hành nghề (LM)
■ Dịch vụ trung tâm sinh sản	■ Chăm sóc sinh con và hậu sản	■ Chăm sóc hộ sản doula	■ Dịch vụ chăm sóc trẻ sơ sinh
■ Máy hút sữa và tiếp liệu		■ Giáo dục Sức khỏe	■ Chăm sóc tiền sản
■ Giáo dục và hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ			

Chăm sóc liên quan khác được bao trả		
■ Khám sức khỏe từ xa 24/7 thông qua sfhp.org/teladoc cho các trường hợp không cấp cứu	■ Chăm sóc sức khỏe tâm thần và hành vi thông qua Carelon Behavioral Health	■ Quản lý Chăm sóc Sức khỏe Nâng cao
■ Nhân viên y tế cộng đồng	■ Hỗ trợ Cộng đồng	■ Vận chuyển Y tế Không Cấp cứu (NEMT)
		■ Vận chuyển Không phải Y tế (NMT)

Liên hệ

Tìm hiểu thêm về quyền lợi SFHP trong Sổ tay Hội viên SFHP hoặc tại trang **sfhp.org**. Hoặc gọi Dịch vụ Khách hàng SFHP:

- Điện thoại: **1(800) 288-5555** (miễn phí) hoặc **1(415) 547-7800** (địa phương)
- Fax: **1(415) 547-7825**
- Dịch vụ Khách hàng TTY: **1(888) 883-7347**

Các nguồn lực quan trọng

- Đường dây Y tá Trợ giúp SFHP 24/7: **1(877) 977-3397**
- Chăm sóc sức khỏe từ xa 24/7 (Teladoc®): **1(800) 835-2362**
- Đường dây Tiếp nhận về Dịch vụ Quản lý Chăm sóc Sức khỏe SFHP: **1(415) 615-4515**
- Bảo hiểm Medi-Cal Rx: **1(800) 977-2273**
- Medi-Cal Dental (Denti-Cal): **1(800) 322-6384** hoặc TTY **1(800) 735-2922**
- (VSP) Chăm sóc thị lực: **1(800) 438-4560**

Nguồn lực

Tập sách này được trích từ các nguồn y tế tin cậy sau đây cũng như Healthwise™, một nền tảng giáo dục bệnh nhân được National Committee for Quality Assurance.

NGUỒN LỰC

 SFHP Medi-Cal

 SFHP Healthy Workers HMO

 SFHP Health & Wellness



Cần đi đến buổi khám với bác sĩ của quý vị?

Đến khám với bác sĩ rất quan trọng đối với sức khỏe của quý vị. San Francisco Health Plan có thể đưa đón quý vị để quý vị có thể đến nơi an toàn và đúng giờ.

SFHP giúp quý vị thăm khám với bác sĩ của mình, được chăm sóc hoặc nhận thuốc. Hội viên SFHP có thể nhận dịch vụ này miễn phí.



Để biết thêm chi tiết, vui lòng liên lạc với chúng tôi theo số **1(800) 288-5555** hoặc truy cập vào trang **sfhp.org**.

Tất cả đường liên kết đến các trang web khác chỉ được chia sẻ nhằm mục đích cung cấp thông tin và không phải là giới thiệu hoặc chứng thực của bất kỳ trang web nào trong các trang này hoặc chủ sở hữu, dịch vụ, sản phẩm hoặc nội dung trên các trang web đó.

Mỗi chương trình từ San Francisco Health Plan đều có các dịch vụ và nguyên tắc đủ điều kiện riêng. Một số dịch vụ và hàng hóa được mô tả trong tập sách này không có sẵn cho tất cả các hội viên.

Community Resources

- 

San Francisco Department of Public Health Maternal, Child, and Adolescent Health
Cung cấp các dịch vụ cho người mang thai và gia đình có trẻ em
- 

Women, Infants and Children Supplemental Nutrition Program (WIC)
Cung cấp quyền tiếp cận thực phẩm sạch, giáo dục dinh dưỡng, hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ và các quyền lợi khác
- 

CalFresh
Chương trình tem phiếu thực phẩm
- 

San Francisco Department of Early Childhood (SFDEC)
Cung cấp nguồn lực và hỗ trợ nuôi dạy con

Danh sách Nhà ở Giá rẻ

Cơ hội nhà ở giá rẻ cho người thu nhập thấp

- 

Bridge Housing
- 

Dahlia San Francisco Housing Portal
- 

EAH Housing
- 

Mercy Housing

Nguồn lực về Nhà ở

- 

Homeless Prenatal Program
Cung cấp dịch vụ hỗ trợ gia đình và hỗ trợ nhà ở
- 

Coordinated Entry Access Points
Cung cấp dịch vụ hỗ trợ nhà ở cho những người đang bị vô gia cư hoặc sắp mất nhà ở trong vòng 14 ngày
- 

Nơi ở Tạm thời
Để đến nơi tạm trú
- 

Trung tâm Hỗ trợ trực tiếp và các Nguồn lực Khác
Trung tâm hỗ trợ nhiều dịch vụ
- 

Hospitality House: Sixth Street Trung tâm Hỗ trợ Tự túc
Trung tâm hỗ trợ nhiều dịch vụ
- 

Tenderloin Self-Help Center
Trung tâm hỗ trợ nhiều dịch vụ

- 

Openhouse SF
- 

San Francisco Housing Authority
- 

The John Stewart Company
- 

TNDC (Tenderloin Neighborhood Development Center)



**San Francisco
Health PlanSM**