Vietnamese

Sự Khởi Đầu Hoàn Hảo

Mang Thai Khoẻ Mạnh
Em Bé Khoẻ Mạnh

Ấn Phẩm 2015

Alberta Health Services

Số Điện Thoại Quan Trọng
(Important Telephone Numbers)

Người Hỗ Trợ Khi Chuyển Dạ

Tên: _____

Điện Thoại: _____

Chuyên Gia Chăm Sóc/Bác Sĩ/ Nữ Hộ Sinh

Tên: _____

Điện Thoại: _____

Trung Tâm/Bệnh Viện Hộ Sinh

Tên: _____

Điện Thoại: _____

Chăm Sóc Trẻ

Tên: _____

Điện Thoại: _____

Gia Đình/Bạn Bè

Tên: _____

Điện Thoại: _____

Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng

Tên: _____

Điện Thoại: _____

Số Điện Thoại Quan Trọng Khác

Tên: _____

Điện Thoại: _____

Tên: _____

Điện Thoại: _____

Health Link Alberta

8-1-1

Sổ tay này là của:
(This book belongs to:) _____

Ngày dự sinh:
(My due date is:) _____

Quý vị có thể mang theo sổ tay này tới buổi hẹn khám và bệnh viện.
Chuyên gia chăm sóc cũng có thể xem xét cùng quý vị.

Lời Tựa
(Acknowledgements)

Sổ tay này được Public Health-Calgary Zone, Alberta Health Services và các thành viên trong cộng đồng thực hiện. Sự Khởi Đầu Hoàn Hảo giúp phụ nữ mang thai có một thai kỳ khỏe mạnh và đứa con khỏe mạnh.

Sổ Tay Sự Khởi Đầu Hoàn Hảo được thực hiện bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau nhờ nguồn chi phí hỗ trợ lớn của Chính Quyền Alberta.

Để biết thêm thông tin hãy liên hệ:

Chương Trình Sự Khởi Đầu Hoàn Hảo

Alberta Health Services
4715–8th Ave., SE
Calgary, AB
T2A 3N4
Điện thoại: (403) 228-8221
Fax: (403) 955-1212

Biên tập: Debby Crane RN BC, Chuyên Viên Đào Tạo, AHS-Calgary
Thiết Kế: Limn Information Design

© Bản quyền 1994, 1997, 2002, 2005, 2008, 2011, 2014, 2015 Alberta Health Services-Calgary zone.

Tất cả quyền được bảo lưu. Không được phép sao chép lại sổ tay này hoặc bất kỳ phần nào dưới bất kỳ hình thức nào, dù bằng phương tiện đồ họa, hình ảnh, điện tử hoặc bất kỳ phương tiện nào khác mà không có sự chấp thuận bằng văn bản của Health Connection (educationspecialists@albertahealthservices.ca), của Alberta Health Services.

Mục lục
(Table of Contents)

Phần 1 - *Thai Kỳ của Quý Vị (Your Pregnancy)*

Số Điện Thoại Quan Trọng (Important Telephone Numbers) 1
Những Suy Nghĩ về việc Mang Thai (My Thoughts about Being Pregnant) 6
Cảm Xúc và Thai Kỳ (Emotions and Your Pregnancy) 7
Các Thuật Ngữ và Ý Nghĩa (Words and What They Mean) 8
Thai kỳ kéo dài trong bao lâu? (How long does a pregnancy last?) 10
Một thai kỳ bắt đầu như thế nào? (How does a pregnancy begin?) 11
Tăng Cân Khỏe Mạnh (Healthy Weight Gain) 12
Những Điều Khó Chịu trong Thai Kỳ (Discomforts of Pregnancy) 14
Những Dấu Hiệu Cảnh Báo cần Báo Ngay (Warning Signs to Report Right Away) 17
Sảy thai (Miscarriage) 18
Chuyển Dạ Sinh Non (Preterm Labour) 19
Thăm Khám Chuyên Gia Chăm Sóc (Your Caregiver Visits) 20
Sự Phát Triển Của Thai Nhi (Your Baby's Growth) 23
Mang Thai và Bệnh Tiểu Đường (Diabetes and Pregnancy) 28
Mang Thai và Quan Hệ Tình Dục (Sexuality and Pregnancy) 29
Mang Thai và Lây Nhiễm HIV (HIV Infection and Pregnancy) 29
Thuốc Lá, Rượu và Ma Túy (Smoking, Alcohol, and Drugs) 30
Ăn Uống Lành Mạnh (Healthy Eating) 33
Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada (Canada's Food Guide) 37
Hoạt Động Thể Chất (Physical Activity) 52
Bài Tập Cơ Sàn Chậu (Pelvic Floor Muscle Exercises) 53
Đếm Số Lần Thai Cử Động (Counting Your Baby's Movements) 55

Phần 2 - *Chuẩn Bị Sẵn Sàng Đón Trẻ Chào Đời (Getting Ready for Your Baby's Birth)*

Lên Kế Hoạch Sinh Con (Planning for Your Baby's Birth) 58
Cho Con Ăn (Feeding Your Baby) 61
Chuẩn Bị Đồ Đạc đến Bệnh Viện (Packing for the Hospital) 63

Phần 3 - *Chuyển Dạ và Sinh Con (Labour and Birth)*

Khi Nào Cơ Thể Sẵn Sàng Chuyển Dạ (When Your Body is Getting Ready for Labour) 64
Các Giai Đoạn Chuyển Dạ và Sinh Con (Stages of Labour and Birth) 67
Các Tư Thế Khi Chuyển Dạ (Positions for Labour) 69
Thở Trong Khi Chuyển Dạ (Breathing in Labour) 71
Người Hỗ Trợ Khi Chuyển Dạ (Your Support Person in Labour) 71
Thuốc Giảm Đau Khi Chuyển Dạ (Pain Medicine During Labour) 72

Thủ Thuật Y Tế Khi Chuyển Dạ (Medical Procedures in Labour) 73
Sinh Mổ (Cesarean Birth) 74

Phần 4 - *Con Đã Chào Đời (Your Baby is Born)*

Xin chúc mừng (Congratulations) 77
Thư Gửi Con Yêu (Letter to My Baby) 78
Đứa Con Sơ Sinh của Quý Vị (Your Newborn Baby) 79
Con Học Như Thế Nào (How Your Baby Learns) 81
Chăm Sóc Con Quý Vị (Caring for Your Baby) 82
Chuyện gì sẽ xảy ra nếu con tôi sinh ra đã có vấn đề?
(What if my baby is born with a problem?) 86

Phần 5 - *Những Điều Quý Vị Mong Đợi trong Những Tuần Đầu Tiên*
(What to Expect in Your First Few Weeks)

Nằm Viện (Your Hospital Stay) 87
Y Tá Sức Khỏe Cộng Đồng (The Public Health Nurse) 88
Chăm Sóc Bản Thân (Looking After Yourself) 88
Những Thay Đổi về Cơ Thể (Changes in Your Body) 89
Chuyện gì xảy ra nếu tôi cảm thấy không khỏe? (What if I am not feeling well?) 90
Trầm Cảm Sau Sinh (Postpartum Blues) 90
Yêu Cầu Giúp Đỡ (Ask for Help) 91
Ăn Uống Lành Mạnh (Healthy Eating) 92
Thiên chức làm cha mẹ (Parenting) 93
Hoạt động tình dục (Sexuality) 94
Bạo Lực Gia Đình (Family Violence) 95
Tránh Thai (Birth Control) 96

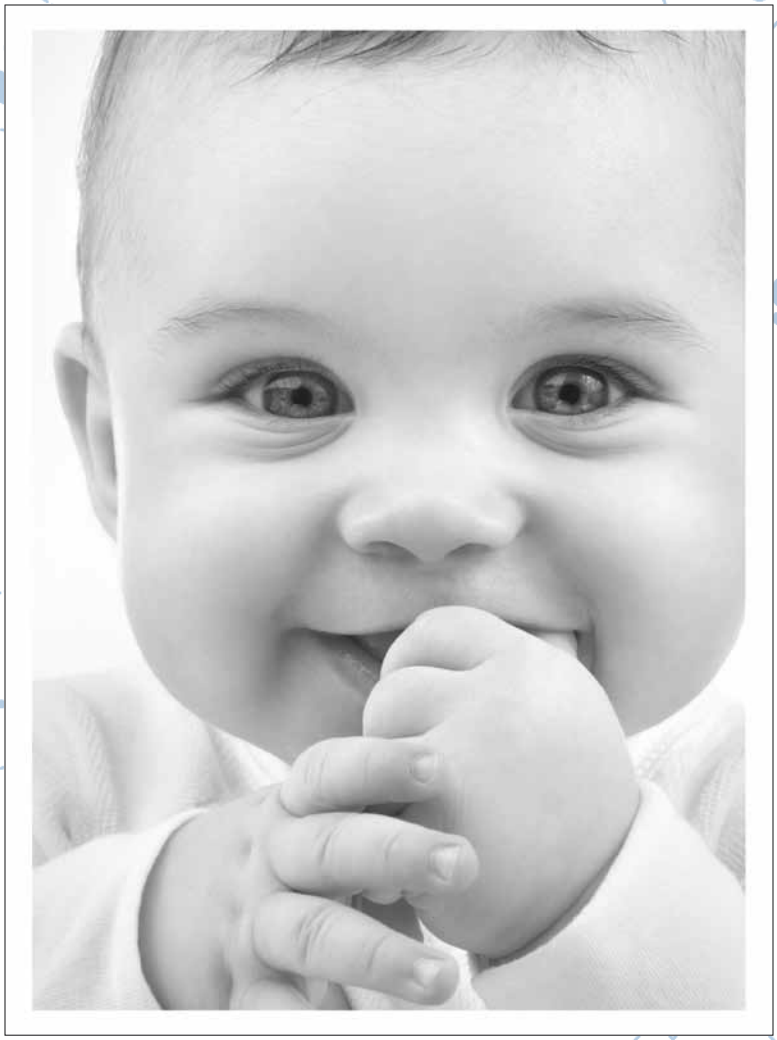
Phần 6 - *Sức Khỏe Của Trẻ (Baby's Health)*

Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ (Breastfeeding Your Baby) 104
Những Câu Hỏi Về Cho Con Bú
(Questions You May Have about Feeding Your Baby) 110
Những Lo Lắng Thường Gặp Về Trẻ
(Common Concerns You May Have about Your Baby) 117
An Toàn của Trẻ Sơ Sinh (Infant Safety) 119
Giấc Ngủ An Toàn và SIDS (hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh)
(Safe Sleep and SIDS, sudden infant death syndrome) 121
Thực Hiện Kiểm Tra "CÓ" Ghế Ngồi An Toàn Cho Trẻ: Quay Mặt Về Phía Sau
(Take the Child Safety Seat YES Test: Rear-Facing) 122
Ghế Ngồi An Toàn Quay Mặt Về Phía Sau (Rear-Facing Safety Seats) 123

Phần 7 - *Nguồn Lực Cộng Đồng (Community Resources)*

Nguồn Lực Cộng Đồng (Community Resources) 125

Thai Kỳ của Quý Vị
(Your Pregnancy)



Giới thiệu
(Introduction)

Chúng tôi hy vọng sổ tay này sẽ giúp quý vị trong suốt thai kỳ và khi con quý vị về nhà. Món quà tuyệt vời nhất mà quý vị có thể tặng đứa con sắp sinh của mình là một khởi đầu khỏe mạnh. Nếu quý vị cảm thấy khỏe khoắn và giữ được như vậy thì con quý vị cũng sẽ được khỏe mạnh.

Các cách sử dụng sổ tay này:

- ☐ Đọc về thai kỳ và con của quý vị.
- ☐ Ghi bất kỳ câu hỏi hoặc lo lắng nào quý vị cần hỏi chuyên gia chăm sóc.
- ☐ Ghi những gợi ý của chuyên gia chăm sóc.
- ☐ Giữ sổ tay làm bản ghi các thông tin và suy nghĩ về thai kỳ của quý vị.
- ☐ Trao đổi với bạn bè về nội dung quý vị đang đọc.

Một số câu hỏi của tôi là...

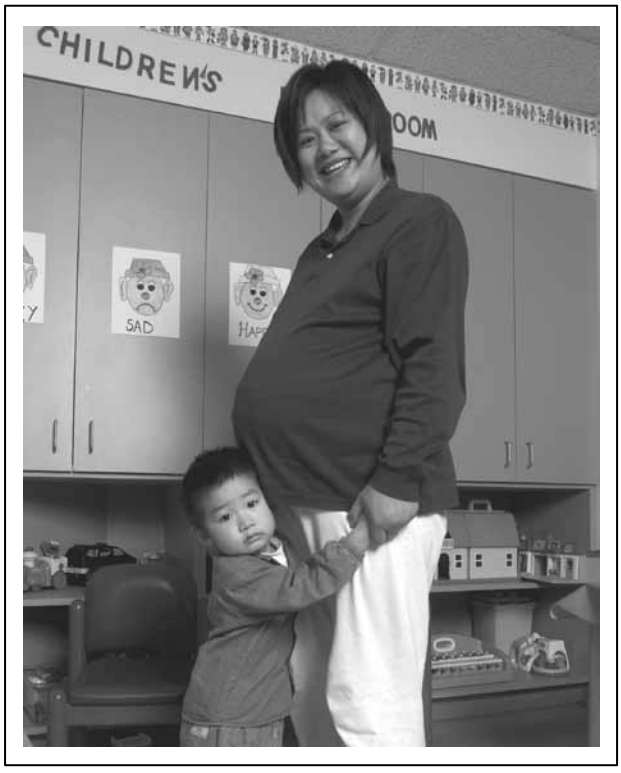
Những Suy Nghĩ về việc Mang Thai
(My Thoughts about Being Pregnant)

Một số hy vọng về thai kỳ...
(Some hopes I have for my pregnancy...)

Một số hy vọng về con...
(Some hopes I have for my baby...)

Cảm Xúc và Thai Kỳ
(Emotions and Your Pregnancy)

Thai kỳ là khoảng thời gian có nhiều sự thay đổi cả về thể chất lẫn tinh thần.



Ngay cả khi quý vị đã dự định trước việc mang thai, cảm xúc cũng có thể vẫn thất thường. Một số cảm xúc trong số này là do những thay đổi về hoóc môn gây ra khi quý vị mang thai.

Một số cảm xúc khác là do những thay đổi mà thai kỳ và việc chuẩn bị làm cha mẹ tác động đến cuộc sống và những mối quan hệ của quý vị. Lo lắng là điều bình thường, nhưng nếu quý vị thấy buồn chán nhiều, hãy cho chuyên gia chăm sóc hoặc người trong gia đình quý vị được biết.

Một số lo lắng của tôi là...

Các Thuật Ngữ và Ý Nghĩa
(Words and What They Mean)

Dưới đây là một số thuật ngữ giúp quý vị hiểu rõ khi có thai.

Nhau thai ***(Afterbirth)***	Một tên gọi khác dùng chỉ nhau, màng và dây rốn. Nhau thai sẽ được lấy ra ngoài "sau khi" con quý vị được sinh ra.
Túi ối ***(Amniotic sac)***	Túi hoặc màng bao quanh bên trong tử cung. Túi ối bao bọc thai nhi và chất lỏng quanh thai nhi.
Nước ối ***(Amniotic fluid)***	Nước ối bao quanh thai nhi khi nằm bên trong tử cung. Nước ối có tác dụng là "chất đệm" và bảo vệ thai nhi.
Quầng vú ***(Areola)***	Vùng có màu sẫm hơn quanh núm vú. Miệng trẻ sẽ ngậm gần như hết quầng vú khi bú mẹ.
Nhớt hồng hay nhớt máu âm đạo ***(Bloody show or pink show)***	Một lượng nhỏ chất nhầy có dính máu chảy ra từ cổ tử cung trước khi bắt đầu chuyển dạ.
Chỉ Số Thể Trọng (BMI) ***(Body Mass Index, BMI)***	Một cách đo lượng mỡ của cơ thể bằng cách sử dụng chiều cao và cân nặng.
Cơn Gò Braxton-Hicks ***(Braxton-Hicks Contractions)***	Thường được gọi là tiền chuyển dạ hoặc chuyển dạ giả. Sự co bóp nhẹ của tử cung giúp các cơ tử cung sẵn sàng để chuyển dạ.
Chuyên Gia Chăm Sóc ***(Caregiver)***	Bác sĩ gia đình, bác sĩ sản khoa hoặc nữ hộ sinh.
Cổ Tử Cung ***(Cervix)***	Lỗ mở của tử cung.
Sinh Mổ ***(Cesarean Section)***	Một cách sinh con qua vết cắt phẫu thuật ở bụng và tử cung. Còn được gọi là sinh bằng phương pháp mổ.
Cắt Bao Quy Đầu ***(Circumcision)***	Thủ thuật cắt bỏ bao quy đầu bao lấy phần trên cùng của dương vật.
Sữa Non ***(Colostrum)***	Sữa mẹ tiết ra từ vú khi quý vị mang thai hoặc một vài ngày sau khi sinh. Sữa non có màu vàng nhạt và có rất nhiều chất dinh dưỡng.
Táo Bón ***(Constipation)***	Đại tiện phân cứng.
Cơn Co ***(Contractions)***	Việc co lại và thả lỏng của các cơ trong tử cung khi chuyển dạ.
Mở Tử Cung ***(Dilation)***	Khi chuyển dạ, cổ tử cung mở để em bé chui ra ngoài tử cung (dạ con).
Nữ Hộ Sinh ***(Doula)***	Người quý vị thuê để hỗ trợ quý vị khi chuyển dạ.
Mờ Cổ Tử Cung ***(Effacement)***	Cổ tử cung mỏng dần trong quá trình chuyển dạ, trước khi cổ tử cung có thể mở ra.
Phôi Thai ***(Embryo)***	Tên gọi thai nhi trong 8 tuần đầu của thai kỳ.
Rạch Tầng Sinh Môn ***(Episiotomy)***	Một vết rạch nhỏ tại lỗ âm đạo, đôi khi cần thực hiện để mở rộng lỗ ra.

Máy Theo Dõi Thai Nhi ***(Fetal Monitor)***	Máy được dùng để kiểm tra sức khỏe thai nhi trước khi sinh.
Thai Nhi ***(Fetus)***	Tên gọi thai nhi trong từ 8 tuần đầu của thai kỳ cho đến khi được sinh ra.
Sữa Công Thức ***(Formula)***	Sữa mà quý vị mua. Sữa này được dùng khi người mẹ không cho con bú mẹ.
Chứng Ợ Nóng ***(Heartburn)***	Cảm giác nóng rát ở ngực do axit trong dạ dày trào ngược lên thực quản.
Hoóc môn ***(Hormones)***	Các hóa chất trong cơ thể di chuyển theo mạch máu và có vai trò trợ giúp trong sinh trưởng, hoạt động tình dục và các hệ thống khác của cơ thể.
Chuyển Dạ ***(Labour)***	Công việc khó khăn khi tử cung đẩy thai nhi ra ngoài dạ con để trẻ chào đời.
Sản Dịch ***(Lochia)***	Dòng máu chảy ra từ âm đạo, giống như máu kinh nguyệt (chu kỳ kinh nguyệt). Thường kéo dài trong khoảng 6 tuần sau khi sinh.
Phân Su ***(Meconium)***	Lần đại tiện đầu tiên của trẻ sơ sinh. Phân có màu đen và dính.
Nút Nhầy ***(Mucous Plug)***	Một chất nhày đặc, lấp kín cổ tử cung khi mang thai và tuột ra ngoài khi cổ tử cung bắt đầu mở.
Cho Con Bú ***(Nursing)***	Một cách gọi khác của nuôi con bằng sữa mẹ.
Chất Dinh Dưỡng ***(Nutrients)***	Các chất trong thực phẩm giúp quý vị và con quý vị phát triển và khỏe mạnh.
Vùng Khung Chậu ***(Pelvic Area)***	Vùng giữa xương hông nơi có tử cung.
Đáy Chậu ***(Perineum)***	Vùng da nhẵn và chắc giữa âm đạo và hậu môn.
Nhau ***(Placenta)***	Còn được gọi là nhau thai. Các chất dinh dưỡng và oxy được truyền từ cơ thể quý vị qua nhau thai tới thai nhi.
Trẻ Sinh Non ***(Preterm Baby)***	Thai nhi được sinh ra trước 37 tuần.
Chuyển Dạ Sinh Non ***(Preterm Labour)***	Chuyển dạ trước 37 tuần.
Những Nhiễm Trùng Lây Truyền Qua Đường Tình Dục ***(Sexually, Transmitted Infections, STI)***	Những nhiễm trùng truyền từ người này sang người kia khi quan hệ tình dục. Các nhiễm trùng này có thể làm suy thai.
Dây Rốn ***(Umbilical Cord)***	Dây nối thai nhi với nhau thai.
Tử Cung (dạ con) ***(Uterus, womb)***	Một bộ phận chắc chắn có tác dụng giữ và nâng đỡ thai nhi khi quý vị mang thai. Tử cung nằm trong khung chậu, phía sau bàng quang.
Âm Đạo ***(Vagina)***	Lỗ mở trên cơ thể mà thai nhi sẽ đi qua khi chào đời.

Thai kỳ kéo dài trong bao lâu?
(How long does a pregnancy last?)

Thời gian trung bình của một thai kỳ là 40 tuần (khoảng 9 tháng). Sẽ mất một thời gian dài để thai nhi phát triển đầy đủ.

Thai kỳ được chia làm 3 giai đoạn, gọi là tam cá nguyệt. Mỗi tam cá nguyệt dài khoảng 3 tháng.

Tam Cá Nguyệt Thứ Nhất (tuần 1 đến 12)	Tháng thứ nhất
	Tháng thứ 2
	Tháng thứ 3

Tam Cá Nguyệt Thứ Hai (tuần 13 đến 28)	Tháng thứ 4
	Tháng thứ 5
	Tháng thứ 6

Tam Cá Nguyệt Thứ Ba (tuần 29 đến 40)	Tháng thứ 7
	Tháng thứ 8
	Tháng thứ 9

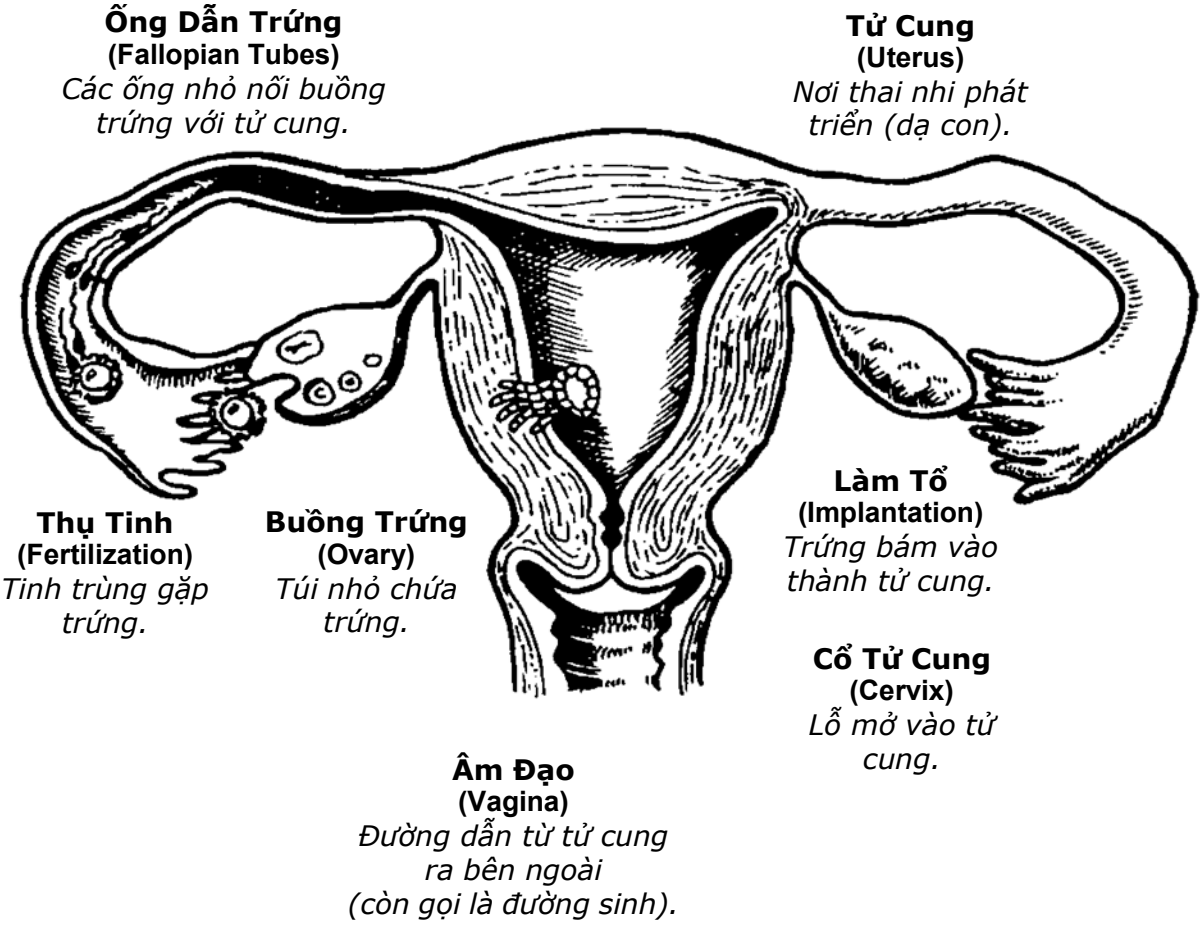
Trong tam cá nguyệt thứ nhất, thai nhi được gọi là phôi thai. Vào cuối tam cá nguyệt thứ nhất, phôi thai bắt đầu trông giống hình người.

Trong tam cá nguyệt thứ hai, phôi thai phát triển thành thai nhi. Thai thường được gọi là thai nhi cho đến khi ra đời. Vào cuối tam cá nguyệt thứ hai, thai nhi biết mút ngón cái, mở và nhắm mắt, và nghe những âm thanh bên ngoài tử cung (dạ con).

Trong tam cá nguyệt thứ ba, thai nhi phát triển đầy đủ. Thai nhi cần phát triển phổi khỏe mạnh và cần tăng cân (mỡ cơ thể).

Một thai kỳ bắt đầu như thế nào?
(How does a pregnancy begin?)

Hình này minh họa quá trình thụ thai. Trứng rụng từ buồng trứng và được tinh trùng thụ tinh. Trứng được thụ tinh di chuyển xuống ống dẫn trứng và bám vào thành tử cung.



Tăng Cân Khỏe Mạnh
(Healthy Weight Gain)

Tăng cân là một phần quan trọng trong thai kỳ. Ăn uống lành mạnh và tăng cân khi quý vị mang thai đều rất tốt cho quý vị và con quý vị.

Tăng cân khỏe mạnh:

- Giúp con quý vị có cân nặng khỏe mạnh.
- Giúp quý vị có một thai kỳ khỏe mạnh.

Tăng cân không đủ:

- Con quý vị có thể bị nhẹ cân.
- Trẻ nhẹ cân sẽ gặp nhiều vấn đề về sức khỏe hơn.

Tăng cân quá nhiều:

- Có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe trong thai kỳ.
- Giảm số cân thừa có thể còn khó hơn. Điều này có thể gây ra các vấn đề sức khỏe về lâu dài như bệnh tiểu đường.

Phụ nữ mang thai đôi khi lo lắng về việc tăng cân quá nhiều hoặc quá ít.

Hãy nhớ...

- **Quý vị đang không "béo" lên... quý vị đang mang thai! Con quý vị cần thực phẩm lành mạnh để phát triển**

Tôi nên tăng bao nhiêu cân?

Hầu hết phụ nữ cần tăng 11.5 đến 16 kg. Một số người cần tăng nhiều hơn, một số người cần tăng ít hơn một chút.

- Tăng cân giúp quý vị có một đứa con khỏe mạnh, tùy thuộc vào độ tuổi và cân nặng trước khi quý vị mang thai.
- Hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc xem quý vị nên tăng bao nhiêu cân là tốt nhất.

Hãy nhớ...

- **Tổng trọng lượng tăng và chế độ tăng ổn định đều quan trọng để có một đứa con khỏe mạnh.**

Hướng Dẫn Tăng Cân Trong Thai Kỳ

Cân Nặng trước khi Mang Thai	***BMI Trước Khi Mang Thai***	***Mức Tăng Cân Khuyến nghị***
Thiếu Cân	dưới 18,5	12,5–18 kg (28–40 cân anh)
Cân Nặng Khỏe Mạnh	18,5–24,9	11,5–16 kg (25–35 cân anh)
Thừa Cân	25–29,9	7–11,5 kg (15–25 cân anh)
Béo Phì	30 trở lên	5–9 kg (11–20 cân anh)

Nơi Trọng Lượng Tăng

Máu: 1,8 kg (4 cân anh)
Lượng chất đạm và mỡ tích trữ: 2,3 đến 3,6 kg (5 đến 8 cân anh)
Các dịch thể: 0,9 đến 1,4 kg (2 đến 3 cân anh)
Bầu Ngực: 0,9 to 1,4 kg (2 to 3 cân anh)
Thai nhi: 2,7 to 3,6 kg (6 to 8 cân anh)
Nhau: 0,9 đến 1,4 kg (2 đến 3 cân anh)
Tử cung: 0,9 đến 1,4 kg (2 đến 3 cân anh)
Nước ối: 0,9 đến 1,4 kg (2 đến 3 cân anh)

Tổng Trọng Lượng Tăng Trung Bình: 11,5 đến 16 kg (25 đến 35 cân anh)

Những Điều Khó Chịu trong Thai Kỳ
(Discomforts of Pregnancy)

Buồn Nôn và Nôn (Ốm Nghén)
(Nausea and Vomiting, Morning Sickness)

Ốm nghén nghĩa là cảm thấy khó ở và/hoặc nôn (nôn ói). Ốm nghén có thể xảy ra bất kỳ khi nào dù ban ngày hay ban đêm. Mùi hoặc vị của một số loại thức ăn có thể làm quý vị thấy khó ở. Điều này khác nhau tùy theo từng phụ nữ. Ốm nghén thường xảy ra trong 3 tháng đầu tiên nhưng cũng có thể kéo dài hơn.

Hãy thử một số mẹo sau nếu quý vị thấy khó ở:

- ☐ Ăn bánh mì nướng khô hoặc bánh quy giòn một vài phút trước khi ra khỏi giường.
- ☐ Từ từ thức dậy.
- ☐ Cứ 2 giờ ăn một bữa ăn nhỏ hoặc bữa ăn phụ. Đói bụng có thể làm quý vị thấy khó ở.
- ☐ Uống giữa các bữa ăn, không uống trong bữa ăn.
- ☐ Không ăn thức ăn làm quý vị thấy khó chịu như đồ ăn có nhiều gia vị, nhiều chất béo hoặc chiên rán.
- ☐ Ăn thức ăn lạnh. Mùi thức ăn có thể sẽ làm quý vị bớt khó chịu hơn so với thức ăn nóng. Quý vị có thể nhờ người khác nấu ăn giúp.

Quý vị cũng có thể:

- ☐ dùng vitamin dành cho thai phụ cùng với thức ăn
- ☐ hít thở thật nhiều không khí trong lành
- ☐ tránh xa những nơi nóng nực vì nơi đó có thể làm quý vị thấy khó ở
- ☐ nghỉ ngơi thật nhiều vì mệt mỏi có thể làm quý vị thấy khó ở

Ăn những thức ăn quý vị thích. Những thức ăn sau giúp nhiều phụ nữ mang thai cảm thấy khá hơn:

- ☐ nước ép quả
- ☐ hoa quả đóng hộp
- ☐ kem hoa quả
- ☐ bánh quy giòn
- ☐ cơm
- ☐ bánh mì
- ☐ mì
- ☐ súp
- ☐ ngũ cốc

Nếu quý vị nôn, súc miệng sau đó sẽ giúp làm sạch axit khi nôn, axit này có thể gây sâu răng.

Hãy gọi cho chuyên gia chăm sóc nếu quý vị nôn nhiều hơn 2 lần một ngày.

Chứng Ợ Nóng
(Heartburn)

Ợ nóng là cảm giác nóng rát trong ngực và họng. Đó có thể là do thai nhi chèn lên dạ dày của quý vị. Các hoóc môn khi mang thai có thể làm thức ăn được tiêu hóa qua dạ dày mất nhiều thời gian hơn, điều này cũng có thể gây ra ợ nóng.

Nếu quý vị bị ợ nóng:

- ☐ ăn các bữa nhỏ hơn
- ☐ sau khi ăn, hãy đợi 2 tiếng rồi mới nằm xuống
- ☐ ăn chậm và nhai thật kỹ
- ☐ không ăn thức ăn làm quý vị thấy khó chịu
- ☐ gối cao đầu khi ngủ
- ☐ đi bộ sau khi ăn
- ☐ không ăn hoặc uống thức ăn có nhiều gia vị, chiên rán hoặc nhiều dầu mỡ hoặc caffêin (cà phê, trà, cola, sô cô la)
- ☐ uống giữa các bữa ăn, không uống trong bữa ăn

Hãy báo cho chuyên gia chăm sóc biết nếu quý vị không hết ợ nóng.

Táo Bón
(Constipation)

Táo bón có thể xảy ra do các cơ trong ruột bị chùng xuống khi quý vị mang thai. Thai nhi phát triển cũng có thể chèn lên ruột.

Nếu quý vị bị táo bón:

- ☐ hãy uống ít nhất 2,5 L nước một ngày. Những lựa chọn tốt là nước, sữa, nước hoa quả 100% và súp.
- ☐ bao gồm các loại thức ăn có nhiều chất xơ trong chế độ ăn. Thức ăn có nhiều chất xơ bao gồm rau, quả, hạnh nhân, hạt, quả đậu và các loại thực phẩm ngũ cốc nguyên hạt như bánh mì nguyên cám 100%, lúa mạch, gạo lức hoặc món couscous nguyên cám.
- ☐ tập thể dục hàng ngày.

Hãy cho chuyên gia chăm sóc biết nếu quý vị bị táo bón nghiêm trọng.

Chuột rút ở chân
(Leg cramps)

Chuột rút ở chân gây đau hoặc căng cơ ở cẳng chân. Nếu đứng quá lâu hoặc đứng nhón chân, quý vị có thể bị chuột rút ở chân. Chuột rút thường xảy ra vào ban đêm. Chuột rút thường xảy ra nhiều hơn vào tam cá nguyệt thứ hai và ba.

Nếu quý vị bị chuột rút:

- ☐ kéo căng vùng bị chuột rút—đẩy nhẹ bàn chân vào bề mặt cứng hoặc nhờ người ấn nhẹ vào bàn chân.
- ☐ hãy đặt chân lên một chiếc ghế nhỏ hoặc gối để nghỉ ngơi vài lần trong ngày.
- ☐ đừng mát xa vùng cơ đó.
- ☐ cố gắng không đứng quá lâu mà không cử động hoặc ngồi xuống.

Nếu quý vị bị chuột rút chân nghiêm trọng, hãy báo cho chuyên gia chăm sóc.

Nếu quý vị thấy (các) vệt màu đỏ kéo dài trên chân, hãy gọi ngay cho chuyên gia chăm sóc.

Hãy nhớ...

- ☐ **Tự chăm sóc bản thân khi mang thai có thể giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn.**
- ☐ **Hãy nghỉ ngơi thật nhiều, ăn uống điều độ và hoạt động thể chất như đi bộ.**

Chăm sóc nha khoa
(Dental care)

Hãy đến nha sĩ khi quý vị mang thai để giữ cho răng và lợi được khỏe mạnh.

- ☐ Chải răng và dùng chỉ nha khoa hàng ngày.
- ☐ Lợi của quý vị có thể trở nên nhạy cảm và dễ chảy máu khi quý vị mang thai. Vì vậy chọn bàn chải mềm hơn sẽ tốt cho quý vị.
- ☐ Hãy hỏi chuyên gia chăm sóc để biết cách chăm sóc răng miệng không tốn kém.

Những Dấu Hiệu Cảnh Báo cần Báo Ngay
(Warning Signs to Report Right Away)

Những dấu hiệu cảnh báo có thể báo hiệu là đang có vấn đề. Hãy gọi ngay cho chuyên gia chăm sóc nếu có một trong các dấu hiệu sau:

- ☐ âm đạo chảy máu, màu đỏ tươi, đau hoặc không đau
- ☐ bụng đau dữ dội kéo dài
- ☐ con quý vị ngừng cử động hoặc cử động ít hơn thường lệ
- ☐ cơn đau bụng hoặc đau lưng xuất hiện rồi biến mất khi vẫn còn hơn 3 tuần mới đến ngày dự sinh
- ☐ túi ối bị vỡ, nước ối có thể đột ngột trào ra hoặc rỉ ra từ âm đạo
- ☐ nhiệt độ cơ thể tăng đến 38°C trở lên và kéo dài trong hơn
- ☐ quý vị bị nôn ói thường xuyên
- ☐ quý vị thấy chóng mặt hoặc ngất xỉu
- ☐ quý vị bị thương (ví dụ: té ngã)
- ☐ mặt, bàn ta,y và/hoặc bàn chân đột nhiên sưng hoặc sưng phù
- ☐ đau đầu dữ dội kéo dài mà không hết
- ☐ quý vị đột ngột tăng cân nhanh trong vòng chưa đầy một tuần
- ☐ mắt quý vị mờ đi hoặc thấy hoa mắt
- ☐ cảm giác đau rát khi tiểu tiện
- ☐ có mùi hôi từ âm đạo
- ☐ cảm giác khó chịu kéo dài trong thai kỳ
- ☐ quý vị thấy lo lắng và căng thẳng

Hãy nhớ...

- ☐ **Hãy tin vào bản thân mình! Quý vị hiểu rõ cơ thể mình và con mình nhất. Hãy gọi cho chuyên gia chăm sóc hoặc Health Link Alberta bất cứ lúc nào.**

Sảy thai
(Miscarriage)

Sảy thai là gì?
(What is a miscarriage?)

Trong khi hầu hết phụ nữ có thai kỳ bình thường thì một số người lại bị sảy thai. Sảy thai là thai nghén kết thúc đột ngột trước 20 tuần hoặc trước khi thai nhi đang phát triển có thể sống sót để ra bên ngoài cơ thể mẹ. Sảy thai có thể xảy ra đột ngột hoặc có thể diễn ra qua nhiều giờ, nhiều ngày hoặc vài tuần.

Các dấu hiệu cảnh báo là gì?
(What are the warning signs?)

Hãy gọi điện cho chuyên gia chăm sóc hoặc Health Link Alberta nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu nào sau đây:

- ☐ ớn lạnh hoặc sốt (nhiệt độ trên 38°C)
- ☐ chất tiết ra từ âm đạo có mùi hôi
- ☐ âm đạo chảy máu thấm ướt 1 miếng băng vệ sinh dày hoặc nhiều hơn trong 1 giờ
- ☐ âm đạo chảy máu cục với kích thước bằng quả óc chó hoặc lớn hơn
- ☐ đau bụng kéo dài hoặc không đỡ khi đã dùng thuốc giảm đau

Hãy đến phòng cấp cứu nếu:

- ☐ âm đạo chảy máu thấm ướt 1 miếng băng vệ sinh dày hoặc nhiều hơn trong 1 giờ, trong 2 giờ
- ☐ bụng ngày càng đau nhiều hơn hoặc dữ dội hơn
- ☐ quý vị thấy đuối sức và chóng mặt
- ☐ nhiệt độ cơ thể tăng đến 38°C trở lên và kéo dài trong hơn 4 giờ sau khi đã dùng acetaminophen

Tôi có thể mong đợi điều gì ở phòng cấp cứu?
(What can I expect at the emergency department?)

Nếu phòng cấp cứu đang quá bận, quý vị có thể phải đợi bác sĩ khám vì những người nguy kịch nhất sẽ được khám trước. Đây có thể là quãng thời gian căng thẳng với quý vị và gia đình. Quý vị sẽ được hỏi có muốn gặp nhân viên xã hội không. Nhân viên xã hội có thể hỗ trợ và cung cấp thêm thông tin cho quý vị. Nhân viên phòng cấp cứu sẽ cố gắng tìm một nơi riêng cho quý vị chờ bác sĩ khám.

Rất tiếc là nếu đó là sảy thai thì quý vị hoặc bác sĩ cũng không thể làm gì để ngăn lại được. Có thể phải xét nghiệm để biết quý vị có bị sảy thai hay không. Nếu bị sảy thai, bác sĩ có thể cho quý vị về nhà và đợi đến khi thai bị sảy. Nhân viên sẽ giải thích cho quý vị về những việc sẽ diễn ra trong vài giờ và vài ngày sau đó, cách chăm sóc bản thân và thời điểm cần thăm khám lại.

Chuyển Dạ Sinh Non
(Preterm Labour)

Chuyển dạ sinh non là gì?
(What is it?)

Chuyển dạ sinh non là cơn chuyển dạ bắt đầu quá sớm (trước 37 tuần), nghĩa là con quý vị có thể được sinh ra quá sớm. Những đứa trẻ ra đời sớm hoặc quá nhỏ sẽ gặp khó khăn về hô hấp và ăn uống. Trẻ thường nằm viện lâu hơn. Trẻ sinh non cần được chăm sóc đặc biệt tại Đơn Vị Chăm Sóc Trẻ Sơ Sinh Đặc Biệt (Neonatal Intensive Care Unit, NICU).

Những dấu hiệu chuyển dạ sinh non là gì?
(What are the signs of preterm labour?)

Vài phụ nữ chỉ biết rằng có điều gì đó không ổn. Các dấu hiệu là:

- ☐ đau bụng như khi đang trong kỳ kinh nguyệt hoặc như đầy hơi
- ☐ co thắt (không cần phải đau)
- ☐ có chất lỏng rỉ ra hoặc trào ra từ âm đạo
- ☐ chảy máu từ âm đạo
- ☐ dịch âm đạo thay đổi hoặc tiết ra nhiều hơn
- ☐ đau lưng dưới âm ỉ thoáng qua
- ☐ có cảm giác như thai nhi đang chèn xuống xương chậu (cảm giác chèn ép này có thể thoáng qua)

Hãy nhớ...

- ☐ **Chuyển dạ sinh non có thể xảy ra với bất kỳ thai phụ nào. Không được bỏ qua các dấu hiệu chuyển dạ sinh non. Có nhiều phụ nữ sinh non vì không hiểu biết về các nguy cơ.**

Ai có nguy cơ?
(Who is at risk?)

Chuyển dạ sinh non có thể xảy ra với bất kỳ thai phụ nào. Một số điều quý vị có thể làm để giảm nguy cơ này là:

- ☐ ngưng hút thuốc và/hoặc tránh xa khói thuốc
- ☐ không uống rượu và sử dụng ma túy
- ☐ cố gắng tránh chấn thương (ví dụ: đeo dây an toàn)
- ☐ nhờ giúp đỡ khi có bạo lực gia đình
- ☐ nhờ dịch vụ chăm sóc thai sớm trong thai kỳ của quý vị, kể cả chăm sóc nha khoa

Tôi nên làm gì?
(What should I do?)

Hãy tin vào cảm giác của quý vị! Nếu quý vị có dấu hiệu chuyển dạ sớm, gọi chuyên gia chăm sóc ngay hoặc nhờ ai đó đưa đến bệnh viện. Điều này có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của con quý vị.

Thăm Khám Chuyên Gia Chăm Sóc
(Your Caregiver Visits)

Chăm sóc sức khỏe tốt rất quan trọng, giúp quý vị và con quý vị có một khởi đầu khỏe mạnh.

Hãy tới bác sĩ hoặc nữ hộ sinh để chăm sóc thai. Phụ nữ bắt đầu chăm sóc thai ngay sau khi mang thai và trong suốt thai kỳ thường gặp ít vấn đề hơn và có đứa con khỏe mạnh hơn. Chuyên gia chăm sóc của quý vị sẽ tìm ra những vấn đề về sức khỏe mà quý vị có thể không biết mình mắc phải.

Khi nào tôi nên gặp chuyên gia chăm sóc?
(When should I see my caregiver?)

Hãy đến thăm khám bác sĩ hoặc nữ hộ sinh sau khi quý vị không thấy chu kỳ kinh nguyệt tiếp theo, sau đó mỗi tháng một lần đến khi được 32 tuần, tiếp theo là 2 tuần một lần cho đến khi được 36 tuần. Hãy đến thăm khám chuyên gia chăm sóc mỗi tuần một lần trong 4 tuần cuối của thai kỳ.

Buổi thăm khám có những gì?
(What happens at my visit?)

Bác sĩ hoặc nữ hộ sinh có thể:

- ☐ hỏi quý vị những câu hỏi về sức khỏe hiện tại và trước đây
- ☐ thực hiện kiểm tra sức khỏe có thể bao gồm:
  - khám bên trong (vùng chậu)
  - khám vú
  - khám tim và phổi
  - đo cân nặng và chiều cao
- ☐ xét nghiệm máu, nước tiểu và đo huyết áp
- ☐ lấy mẫu tế bào cổ tử cung bằng miếng phết và làm xét nghiệm Pap
- ☐ nghe nhịp tim thai
- ☐ trao đổi với quý vị về việc ăn uống khỏe mạnh, tập thể dục, bổ sung vitamin và khoáng chất cùng các việc khác quý vị có thể làm để có một đứa con khỏe mạnh hơn

Chuyên gia chăm sóc có thể làm những xét nghiệm nào?
(What tests might your caregiver do?)

Chuyên gia chăm sóc có thể thực hiện nhiều xét nghiệm để đảm bảo con quý vị đang khỏe mạnh. Hãy hỏi chuyên gia chăm sóc để biết tại sao những xét nghiệm này lại quan trọng đối với quý vị. Xét nghiệm sớm sẽ giúp quý vị được điều trị nếu cần để có một đứa con khỏe mạnh.

Xét Nghiệm Pap *(Pap Smear)*	Xét nghiệm sàng lọc kiểm tra ung thư và xem có vấn đề ở cổ tử cung hay không.
Kiểm Tra Xương Chậu Bên Trong *(Internal Pelvic Exam)*	Để kiểm tra tử cung và cổ tử cung.
Miếng Phết hoặc Lấy Mẫu Tế Bào Cổ Tử Cung *(Swab or Sample from the Cervix)*	Để kiểm tra các nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục (STI) như bệnh lậu.
Xét Nghiệm Máu *(Blood Tests)*	Để xem quý vị có bị nhiễm trùng hoặc các tình trạng khác có thể ảnh hưởng tới thai kỳ hoặc con quý vị không. □ CBC – xét nghiệm máu để kiểm tra các tình trạng như thiếu sắt (thiếu máu) □ Sàng Lọc Nhóm Máu và Loại Máu – để kiểm tra nhóm máu và xem quý vị có bị Rh âm tính không □ Viêm Gan B – để kiểm tra gan có bị nhiễm vi rút không □ Xét nghiệm Rubella (Sởi Đức) – để xem quý vị có kháng thể đối với rubella không □ Giang mai – để kiểm tra xem quý vị có nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục này không □ Xét nghiệm HIV – tìm vi rút gây bệnh AIDS □ Xét nghiệm thủy đậu – được thực hiện trên tất cả phụ nữ mang thai chưa bị thủy đậu hoặc chưa được tiêm phòng bệnh thủy đậu
Xét Nghiệm Nước Tiểu *(Urine Tests)*	Để kiểm tra bệnh tiểu đường, các nhiễm trùng hoặc vấn đề về thận hoặc huyết áp.
Huyết Áp *(Blood Pressure)*	Để kiểm tra huyết áp cao vì tình trạng này có thể gây ra các vấn đề trong thai kỳ.

Có thể thực hiện những xét nghiệm nào khác?
(What other tests may be done?)

Có nhiều xét nghiệm để có thể biết thai nhi có khỏe mạnh hay không. Chuyên gia chăm sóc sẽ trao đổi với quý vị nếu cần xét nghiệm nào trong số những xét nghiệm này.

Chọc ối (Amniocentesis)	Xét nghiệm để kiểm tra thêm về con quý vị. Dùng siêu âm để giúp dẫn một kim rất nhỏ xuyên qua bụng và vào tử cung. Một mẫu nước ối nhỏ sẽ được lấy để xét nghiệm.
Đếm Số Lần Thai Cử Động (Counting Baby Movements)	Chuyên gia chăm sóc có thể yêu cầu quý vị đếm số lần thai cử động. Đếm số lần thai cử động hàng ngày là cách đơn giản để kiểm tra sức khỏe của con quý vị. Thai nhi cử động nhiều là một dấu hiệu của em bé khỏe mạnh.
Theo Dõi Thai Nhi Bằng Máy (Fetal Monitoring)	Máy ghi lại các cơn co và nhịp tim của thai nhi trên một biểu đồ. Theo dõi thai bằng máy được thực hiện khi quý vị đến bệnh viện hoặc chuyên gia chăm sóc muốn thực hiện trước khi quý vị sinh con.
Liên Cầu Khuẩn Nhóm B (Group B Streptococcus)	Miếng phết lấy mẫu từ âm đạo và đôi khi từ trực tràng để xem quý vị có bị nhiễm khuẩn này không. Loại khuẩn này có thể làm suy thai.
Sàng Lọc Trước Sinh Qua Xét Nghiệm Huyết Tương Thai Phụ (Maternal Serum Prenatal Screen, MSPS)/Xét Nghiệm Bộ Ba (Triple Screen)	Một xét nghiệm máu được thực hiện khi thai được tối đa 20 tuần. Thí nghiệm sẽ đo ba loại chất có trong máu để xem có khả năng mắc hội chứng Down, thừa nhiễm sắc thể số 18 hoặc dị tật ống thần kinh (như nứt đốt sống) hay không.
Siêu âm tuần 18–20 (18–20 week Ultrasound)	Các sóng âm được sử dụng để tạo nên hình dạng của con quý vị. Sóng đó không phải là tia x. Các sóng này sẽ hiển thị hình ảnh trên màn hình và cung cấp các thông tin như kích thước và vị trí thai nhi.
Xét Nghiệm Đường Glucose (Glucose Screening)	Một xét nghiệm máu được thực hiện ở tuần 24 và 28. Xét nghiệm sẽ xem lượng đường trong máu của quý vị có cao không. Nếu lượng đường trong máu cao nghĩa là quý vị bị tiểu đường thai kỳ (tiểu đường khi mang thai). Quý vị có thể kiểm soát qua khẩu phần ăn khi mang thai. Xem trang 28 để tìm hiểu thêm.

Hãy nhớ...

- **Hãy tin vào cảm giác của quý vị. Hãy đến bệnh viện nếu thai nhi không cử động hoặc cử động ít hơn bình thường.**

Sự Phát Triển Của Thai Nhi
(Your Baby's Growth)

3 Tháng
(3 Months)

Vào cuối tam cá nguyệt thứ nhất (tuần 12) thai nhi:

- dài 7,6 đến 10,2 cm và nặng 30 g
- lúc này thai nhi có thể cử động cánh tay và chân (quý vị vẫn chưa cảm nhận được những cú đạp vào lúc này)
- bắt đầu trông giống con người

Đồng thời:

- não đang phát triển rất nhanh
- tim đang đập
- khuôn mặt đang được hình thành
- mắt vẫn nhắm
- cánh tay, chân, ngón tay và ngón chân đang được hình thành

Đây là kích thước thai nhi lúc 3 tháng (11 đến 14 tuần)

KÍCH THƯỚC THỰC TẾ

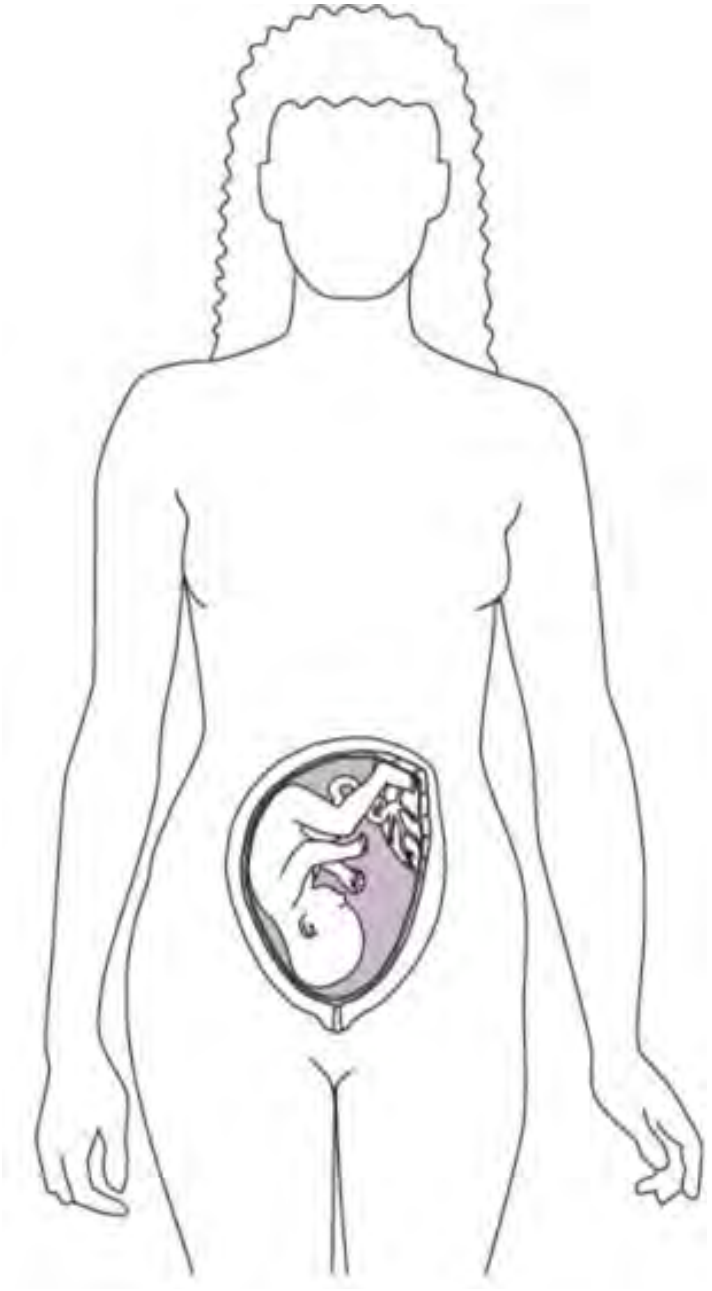
Hãy nhớ...

- **Hãy cố gắng ăn uống tốt hàng ngày và nghỉ ngơi thật nhiều.**
- **Cảm giác mệt mỏi là điều bình thường.**

6 đến 7 Tháng
(6 to 7 Months)

Vào cuối tam cá nguyệt thứ hai (tuần 28) thai nhi:

- dài khoảng 35,6 cm và nặng khoảng 900 g
- có thể mở mắt
- có lông mày và lông mi
- có thể mút ngón cái và nấc cụt
- cử động và quý vị có thể cảm nhận
- nghe âm thanh như giọng nói của quý vị
- có nhịp tim khỏe hơn và chuyên gia chăm sóc có thể nghe được



Hãy nhớ...

- **Lúc này quý vị có thể thấy khó thở hơn vì thai nhi đang lớn lên và chèn vào phổi của quý vị.**
- **Quý vị có thể thấy ăn 6 bữa nhỏ một ngày sẽ dễ chịu hơn ăn 2 hoặc 3 bữa lớn.**
- **Khi ngủ dùng thêm gối sẽ làm quý vị thấy thoải mái hơn. Đặt một chiếc gối nhỏ giữa hai đầu gối khi nằm nghiêng.**

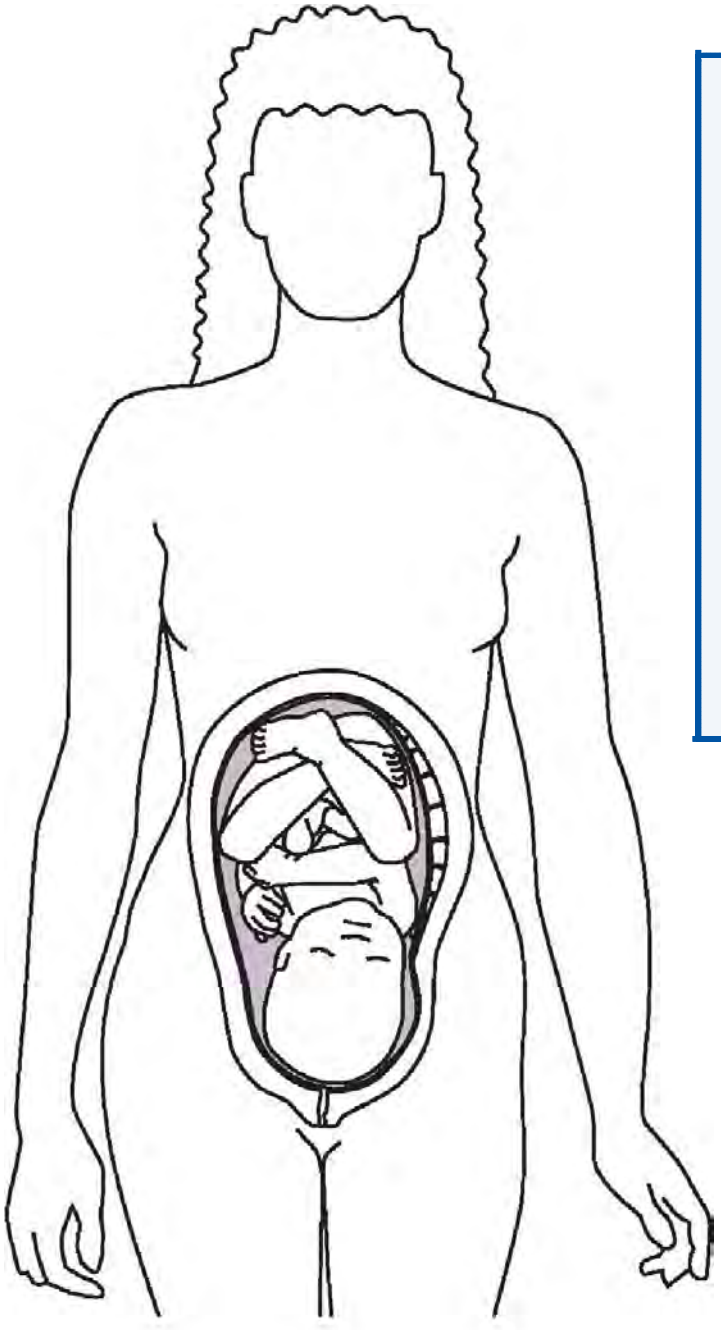
Đây là kích thước của thai nhi lúc 6 đến 7 tháng (20 đến 30 tuần)

KÍCH THƯỚC THỰC TẾ

9 Tháng
(9 Months)

Vào cuối tam cá nguyệt thứ ba (tuần 40) thai nhi:

- dài khoảng 48 to 50 cm và nặng 3400 g
- da ít nhăn hơn vì thai nhi tăng cân
- có thể không cuộn tròn được nữa nhưng thai nhi sẽ đá và cử động thường xuyên (thai nhi sẽ không cử động ít đi hay ngừng cử động trước khi chuyển dạ)
- có thể chuyển sang tư thế quay đầu xuống dưới, sẵn sàng chào đời

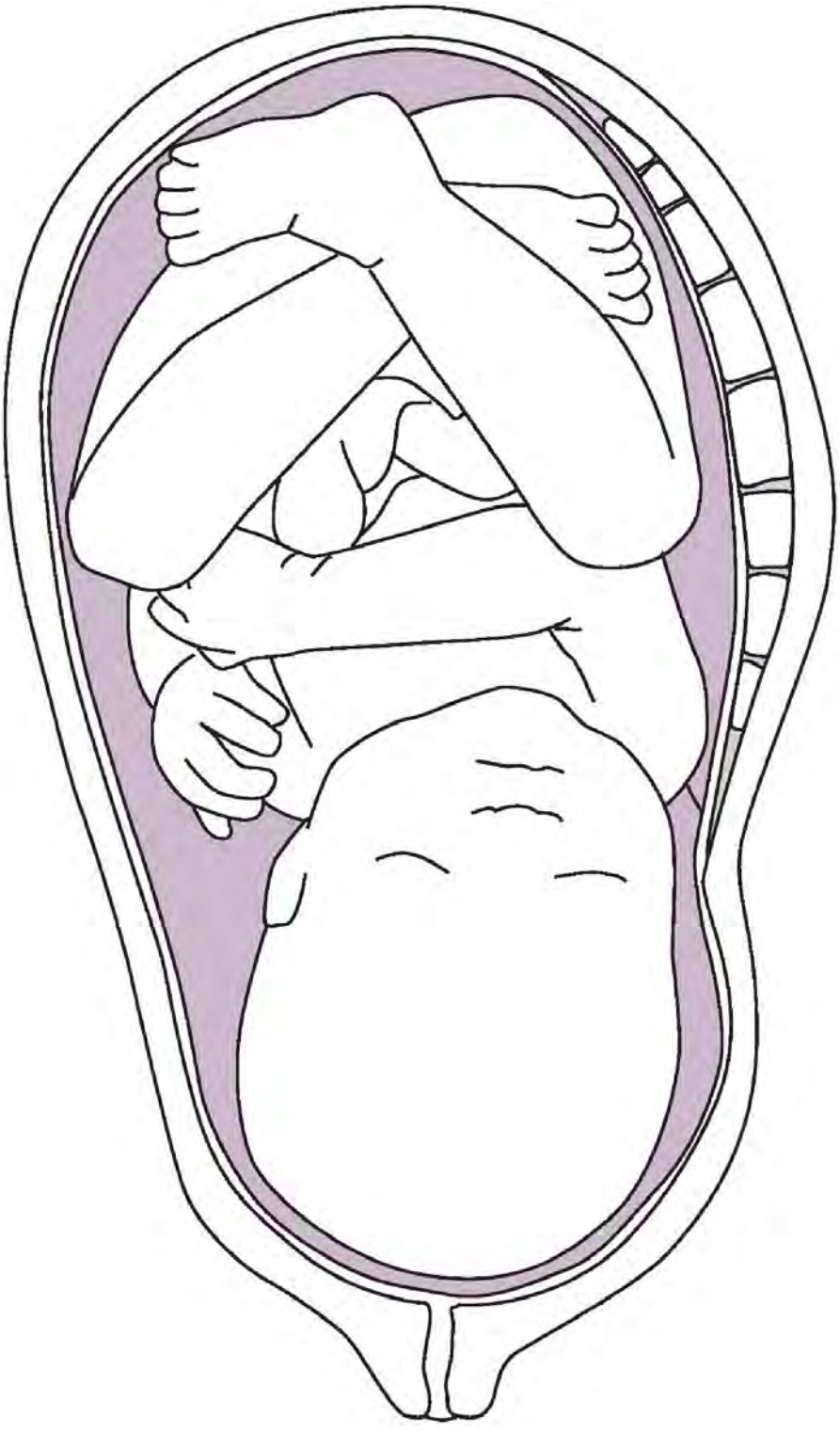


Hãy nhớ...

- **Con quý vị có thể chào đời bất kỳ lúc nào từ tuần 38 đến tuần 42 của thai kỳ.**
- **Quý vị có thể cảm thấy phấn khích và hạnh phúc cũng như lo lắng và sợ sệt. Những cảm giác này là bình thường. Trao đổi với bạn bè thông cảm có thể giúp quý vị thấy yên tâm hơn.**
- **Quý vị có thể thấy những cơn gò bất thường (cơn gò Braxton-Hicks). Tử cung của quý vị đang luyện tập để sẵn sàng chuyển dạ.**

Con quý vị lớn như thế này lúc 9 tháng (35 đến 40 tuần)

KÍCH THƯỚC THỰC TẾ



Mang Thai và Bệnh Tiểu Đường
(Diabetes and Pregnancy)

Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường, kiểm soát tiểu đường trước và trong thai kỳ là việc quan trọng để cả quý vị và con quý vị được khỏe mạnh.

Hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc về kế hoạch kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị. Kế hoạch của quý vị sẽ bao gồm lựa chọn thực phẩm, hoạt động tích cực hơn và sử dụng insulin để giữ lượng đường trong máu được bình thường. Hãy nhớ thường xuyên kiểm tra lượng đường trong máu.

Tiểu đường thai kỳ là gì?
(What is gestational diabetes?)

Tiểu đường thai kỳ nghĩa là tiểu đường khi mang thai. Có nghĩa là lượng đường của thai phụ bị tăng cao khi mang thai. Để kiểm tra điều này, chuyên gia chăm sóc của quý vị cần kiểm tra lượng đường trong máu khi quý vị mang thai được 24 đến 28 tuần. Nếu lượng đường trong máu cao, chuyên gia chăm sóc có thể thực hiện thêm xét nghiệm. Một số phụ nữ mắc bệnh tiểu đường trong thai kỳ có thể bị bệnh tiểu đường khi nhiều tuổi.

Đề nghị chuyên gia chăm sóc giới thiệu tới chuyên gia dinh dưỡng. Để ăn uống lành mạnh:

- ☐ chia đồ ăn ra làm 3 bữa chính và 3 bữa phụ mỗi ngày
- ☐ ăn bữa ăn phụ trước giờ đi ngủ
- ☐ hạn chế các đồ uống có bổ sung đường, như đồ uống có ga
- ☐ uống nước khi khát
- ☐ chọn quả tươi thay vì nước ép quả
- ☐ hạn chế thực phẩm có nhiều đường, như kẹo, mứt và đồ ăn nướng ngọt

Hãy nhớ...

- ☐ **Ăn uống khỏe mạnh, tập thể dục đều đặn và kiểm tra máu thường xuyên rất quan trọng để cả quý vị và con quý vị được khỏe mạnh.**

Mang Thai và Quan Hệ Tình Dục
(Sexuality and Pregnancy)

Quý vị có thể thay đổi về cảm giác hoặc ham muốn tình dục. Điều này là bình thường. Quan hệ tình dục không gây hại cho thai nhi nếu thai kỳ của quý vị bình thường. Quý vị có thể thể hiện tình dục bằng nhiều cách. Sự gần gũi và quan tâm đến nhau có thể là vuốt ve, ôm ấp, hôn và thể hiện sự âu yếm với nhau.

Quan Hệ Tình Dục An Toàn
(Keeping Sex Safe)

Điều này rất quan trọng để bảo vệ bản thân và con quý vị tránh các nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục (STI).

- STI là các nhiễm trùng có thể lây từ người này sang người khác qua quan hệ tình dục.
- STI bao gồm bệnh mụn rộp (herpes), bệnh Chlamydia, bệnh giang mai, bệnh lậu, viêm gan B và HIV/AIDS. Bất kỳ bệnh nào kể trên cũng có thể nguy hiểm cho thai nhi.
- Sử dụng bao cao su có chất bôi trơn gốc nước (như K-Y Jelly®) khi quan hệ qua đường âm đạo, hậu môn hoặc đường miệng sẽ làm giảm nguy cơ bị nhiễm hoặc lây truyền STI.

Hãy nhớ...

- **nhiều người có STI không biết là mình có**
- **nếu quý vị đã quan hệ tình dục với bạn tình trong khoảng thời gian dưới 6 tháng, quý vị cần được xét nghiệm STI**
- **hãy yêu cầu bác sĩ của quý vị để xét nghiệm STI (bạn tình của quý vị cũng cần được xét nghiệm)**

Mang Thai và Lây Nhiễm HIV
(HIV Infection and Pregnancy)

Phụ nữ dương tính với HIV cần được kiểm tra sức khỏe trong lần thăm khám thai đầu tiên. Dùng thuốc kháng vi rút sớm trong thai kỳ sẽ làm giảm nguy cơ lây truyền HIV sang thai nhi.

Khi người mẹ dương tính với HIV, các yếu tố khác làm tăng nguy cơ lây nhiễm HIV cho thai nhi bao gồm:

- sử dụng ma túy như heroin hoặc crack/cocaine
- nếu thai nhi bị nhiễm và/hoặc túi ối bị nhiễm
- khi túi ối bị vỡ trong thời gian dài khi chuyển dạ

HIV có thể được truyền sang con trong sữa mẹ. Nếu quý vị dương tính với HIV, quý vị nên nuôi con bằng sữa công thức.

Người phụ nữ dương tính với HIV có thể truyền vi rút sang con trong khi mang thai, khi sinh con, hoặc trong sữa của người mẹ.

Thuốc Lá, Rượu và Ma Túy (Smoking, Alcohol, and Drugs)

Hút thuốc, uống rượu hoặc sử dụng ma túy (cần sa, cocaine, heroin hoặc các thuốc khác) khi mang thai có thể gây nguy hiểm cho thai nhi. Hãy cho chuyên gia chăm sóc biết nếu quý vị đang dùng bất kỳ loại thuốc nào.

Dùng một chút có thực sự gây hại không?
(Does a little bit really hurt?)

Có thể. Chúng tôi không biết bao nhiêu rượu, thuốc lá hay ma túy sẽ nguy hiểm cho con quý vị. Lựa chọn tốt nhất là không dùng rượu, thuốc lá và/hoặc ma túy. Hãy cố gắng cho con một khởi đầu tốt đẹp nhất có thể.

Khi phụ nữ mang thai hút thuốc hoặc hít phải khói thuốc lá, thai nhi sẽ có nguy cơ bị mắc hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh cao hơn (SIDS hay tử vong khi ngủ).

Khói thuốc
(Smoking)

Khói thuốc có các hóa chất độc hại có tên là nicotine và cacbon monoxit. Các hóa chất này làm máu giảm khả năng vận chuyển oxy và dưỡng chất tới thai nhi.

Khi quý vị hút thuốc:

- ☐ quý vị có nguy cơ bị sảy thai cao hơn
- ☐ con quý vị có thể bị nhẹ cân, ốm yếu
- ☐ quý vị có thể sinh non
- ☐ con quý vị có thể bị ốm nhiều hơn

Hãy nhớ...

- **Nếu quý vị hút thuốc, tốt nhất hãy cố gắng bỏ thuốc. Nếu không thể bỏ, hãy hút ít hơn. Có nhiều cách giúp quý vị bỏ thuốc. Hãy hỏi chuyên gia chăm sóc về việc bỏ thuốc.**
- **Quý vị có thể bị căng thẳng khi cố gắng bỏ thuốc. Nếu còn hút thuốc thì cơ thể quý vị còn bị căng thẳng hơn và có hại hơn cho quý vị và con quý vị.**
- **Khói thuốc do người khác hút cũng có thể có hại cho con quý vị. Hãy yêu cầu bạn bè không hút thuốc gần quý vị và con quý vị.**

Rượu
(Alcohol)

Khi quý vị uống đồ uống có cồn (bia, rượu vang, đồ uống ướp lạnh pha rượu, rượu whisky, v.v), loại đồ uống này sẽ ngấm vào máu, qua nhau thai và tới thai nhi. Uống rượu không hề tốt cho dù ở bất cứ thời điểm nào trong thai kỳ. Con quý vị sẽ phát triển tốt hơn nếu quý vị bỏ rượu bất kỳ lúc nào.

Con của các bà mẹ uống quá nhiều rượu có thể gặp các vấn đề về sức khỏe như Rối Loạn Thai Nhi Vì Rượu (Fetal Alcohol Spectrum Disorder, FASD). Ngay cả thỉnh thoảng mới uống cũng có thể gây hại cho con quý vị.

Trẻ bị FASD có thể gặp một số hoặc tất cả các vấn đề sau:

- suy não vĩnh viễn
- não bộ phát triển chậm hơn
- chậm nói và chậm đi
- cơ thể phát triển chậm hơn
- các vấn đề về học tập, bao gồm cả tăng động

FASD sẽ không thể khỏi hay thuyên giảm. Con quý vị sẽ bị ảnh hưởng suốt cuộc đời.

Vì sự phát triển thể chất và não bộ của con, không uống rượu khi mang thai.

Chỉ có quý vị mới ngăn ngừa được FASD!

Hãy nhớ...

- **Tốt nhất là không uống rượu. Không có mức độ nào được coi là an toàn hoặc không có loại rượu nào quý vị có thể uống hoặc sử dụng khi mang thai.**

Ma Túy
(Drugs)

Ma túy như cần sa, heroin, crack, cocaine và LSD rất nguy hiểm cho con quý vị khi thai nhi đang lớn lên trong cơ thể quý vị.

Con của các bà mẹ sử dụng ma túy trong thai kỳ có thể:

- bị sinh quá sớm
- nhẹ cân hơn bình thường
- bị khuyết tật hoặc bị chậm phát triển về thể chất và/hoặc tinh thần
- gặp những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng
- gặp phải những triệu chứng rút thuốc

Nếu quý vị sử dụng ma túy, hãy cho chuyên gia chăm sóc biết, nhận trợ giúp và cố gắng từ bỏ. Hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc hoặc gọi Đường Dây Trợ Giúp Nghiện Ma Túy và Lạm Dụng Chất Gây Nghiện 24 giờ theo số 1-866-332-2322.

Thuốc
(Medicine)

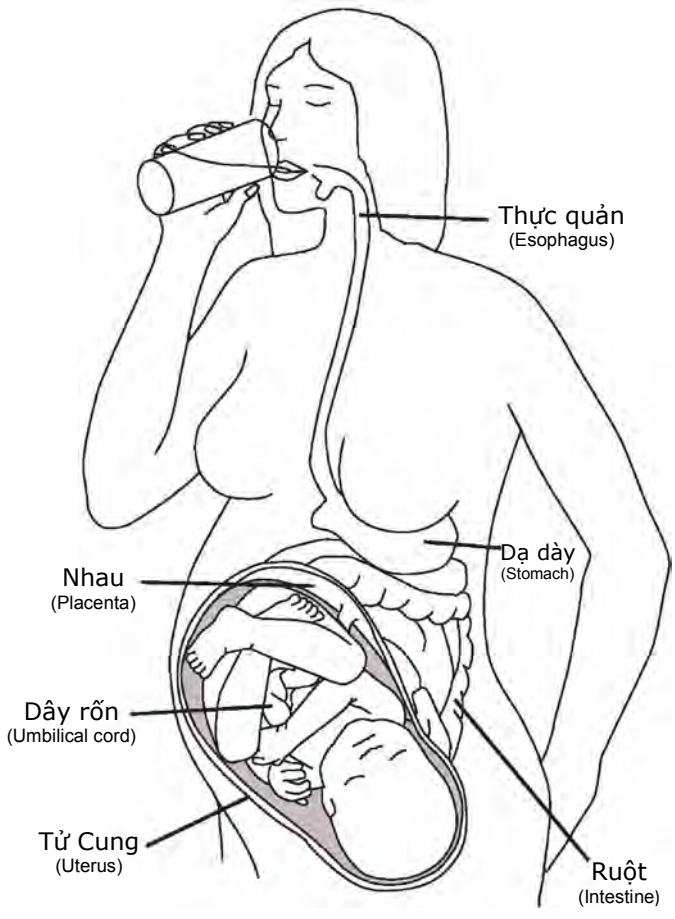
Một số loại thuốc (kể cả kẹo ngậm trị ho) có thể gây hại cho con quý vị. Hãy đảm bảo chuyên gia chăm sóc biết quý vị đang mang thai và biết rõ tất cả các loại thuốc quý vị dùng—kể cả thuốc không kê toa.

Ăn Uống Lành Mạnh
(Healthy Eating)

Ăn uống lành mạnh rất quan trọng đối với quý vị và con quý vị khi mang thai. Việc này giúp thai nhi lớn lên và phát triển. Ăn uống lành mạnh giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn, trông đẹp hơn, có nhiều năng lượng hơn và đương đầu với căng thẳng tốt hơn.

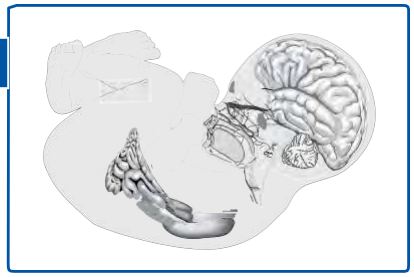
Thai nhi nhận chất dinh dưỡng từ thức ăn bằng cách nào?
(How does my baby get nutrients from food?)

- ☐ Thai nhi nhận tất cả chất dinh dưỡng từ quý vị. Mọi thứ quý vị ăn và uống đều đi qua miệng và xuống một ống dài gọi là thực quản.
- ☐ Thức ăn đi xuống dạ dày và ruột, ở đó thức ăn sẽ được chuyển hóa thành các chất dinh dưỡng. Chất dinh dưỡng sẽ ngấm vào máu.
- ☐ Nhau thai lấy chất dinh dưỡng trong máu và truyền cho thai nhi qua dây rốn.
- ☐ Thai nhi sẽ dùng các chất dinh dưỡng này để phát triển.

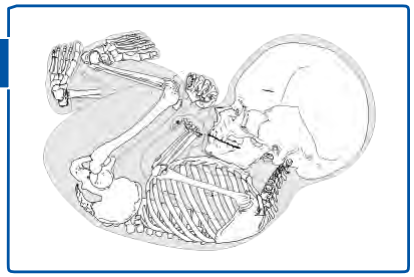


Ăn Uống Lành Mạnh với Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada
(Eating Well with Canada's Food Guide)

Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada giúp quý vị chọn đúng loại và đúng lượng thực phẩm.

1


2

3


4

- □ Khi thức, hãy ăn sau mỗi 3 đến 4 giờ.
- □ Ăn 4 đến 6 bữa chính và bữa phụ hàng ngày. Chế độ này sẽ giúp con quý vị nhận được dưỡng chất cần thiết.
- □ Hãy thưởng thức nhiều loại thực phẩm khác nhau trong 4 nhóm thực phẩm.
- □ Ăn ít nhất 1 loại rau xanh đậm và 1 loại rau có màu cam đậm mỗi ngày. Rau và trái cây giúp quý vị khỏe mạnh. Các thực phẩm này còn giúp não bộ, dây rốn, da và các bộ phận khác của thai nhi phát triển khỏe mạnh (xem Hình 1).
- □ Chọn các loại thực phẩm nguyên hạt. Bánh mì, ngũ cốc, hạt ngũ cốc, cơm và mì tạo năng lượng cho quý vị. Các loại thực phẩm này cung cấp năng lượng cho con quý vị phát triển (xem Hình 2).
- □ Uống ít nhất 500 mL sữa mỗi ngày để có đủ lượng vitamin D. Sữa, sữa chua, phó mát, và sữa đậu nành tăng cường giúp tạo xương và răng chắc cho quý vị và con quý vị (xem Hình 3).
- □ Ăn ít nhất 2 suất cá mỗi tuần theo Hướng Dẫn Thực Phẩm. Cá có các chất béo quan trọng và các chất dinh dưỡng khác cần thiết cho thai nhi. Cá, thịt lợn, thịt gà, trứng, hạnh nhân, hạt, quả đậu và đậu phụ làm cho máu và cơ của quý vị và con quý vị khỏe mạnh (xem Hình 4).
- □ Sử dụng 30 đến 45 mL chất béo không bão hòa mỗi ngày. Lượng chất béo này bao gồm dầu dùng để nấu ăn, bơ thực vật không bão hòa, nước trộn sa lát và sốt mayonnaise.
- □ Uống 2,5 lít nước mỗi ngày. Những lựa chọn tốt là nước, sữa, nước hoa quả 100% và súp.
- □ Hạn chế đồ ngọt, đồ uống có đường và thực phẩm không bổ dưỡng.

**Hình sử dụng được cho phép bởi Saskatchewan Region, FNIH, Health Canada*

Làm thế nào tôi ăn uống an toàn trong khi mang thai?
(How can I eat safely while I am pregnant?)

Cà phê, trà, trà xanh và đồ uống cola có caffêin.

Quá nhiều caffêin có thể gây hại cho con quý vị. Uống các loại đồ uống này với lượng từ 500 mL trở xuống mỗi ngày.

- ☐ Không uống các loại đồ uống tăng lực như Red Bull®. Các loại đồ uống đó có thể không an toàn cho quý vị và con quý vị.

Thảo dược và trà thảo dược có thể có tác dụng như ma túy trong cơ thể quý vị.

Chỉ có một số loại trà thảo dược là an toàn. Sẽ an toàn nếu quý vị uống ít hơn 750 mL trà mỗi ngày. Những loại trà này bao gồm:

- ☐ gừng
- ☐ vỏ cam
- ☐ lá mâm xôi đỏ
- ☐ quả tầm xuân
- ☐ lá bạc hà

Các loại thảo dược, trà thảo dược hoặc sản phẩm thảo dược khác có thể không an toàn với quý vị và con của quý vị. Hãy hỏi chuyên gia chăm sóc nếu quý vị không chắc chắn.

Hầu hết các chất làm ngọt nhân tạo đều an toàn khi quý vị mang thai.

Những chất này bao gồm aspartame (Nutrasweet®), sucralose (Splenda®) hoặc acesulfame K, saccharin và stevia. Chỉ sử dụng lượng nhỏ.

- ☐ Không sử dụng cyclamate.

Cá rất quan trọng để giúp con quý vị khỏe mạnh.

Những sự lựa chọn tốt dành cho quý vị bao gồm:

- ☐ cá hồi
- ☐ cá hồi chấm hồng
- ☐ cá trích
- ☐ cá thu (đại tây dương)
- ☐ cá mòi
- ☐ cá hương
- ☐ cá êfin
- ☐ cá pôlắc
- ☐ cá bơn
- ☐ cá tuyết
- ☐ tôm
- ☐ cá ngừ thịt trắng đóng hộp

Một số loại cá khác có hàm lượng thủy ngân cao hơn. Ăn quá nhiều những loại cá đó có thể gây hại cho con quý vị. Những loại cá có hàm lượng thủy ngân cao hơn bao gồm:

- ☐ cá mập
- ☐ cá kiếm
- ☐ cá orange roughy
- ☐ cá escolar
- ☐ cá mác lin
- ☐ cá ngừ tươi và cá ngừ đông lạnh

Hỏi chuyên gia chăm sóc của quý vị về lượng an toàn khi ăn các loại cá có hàm lượng thủy ngân cao hơn.

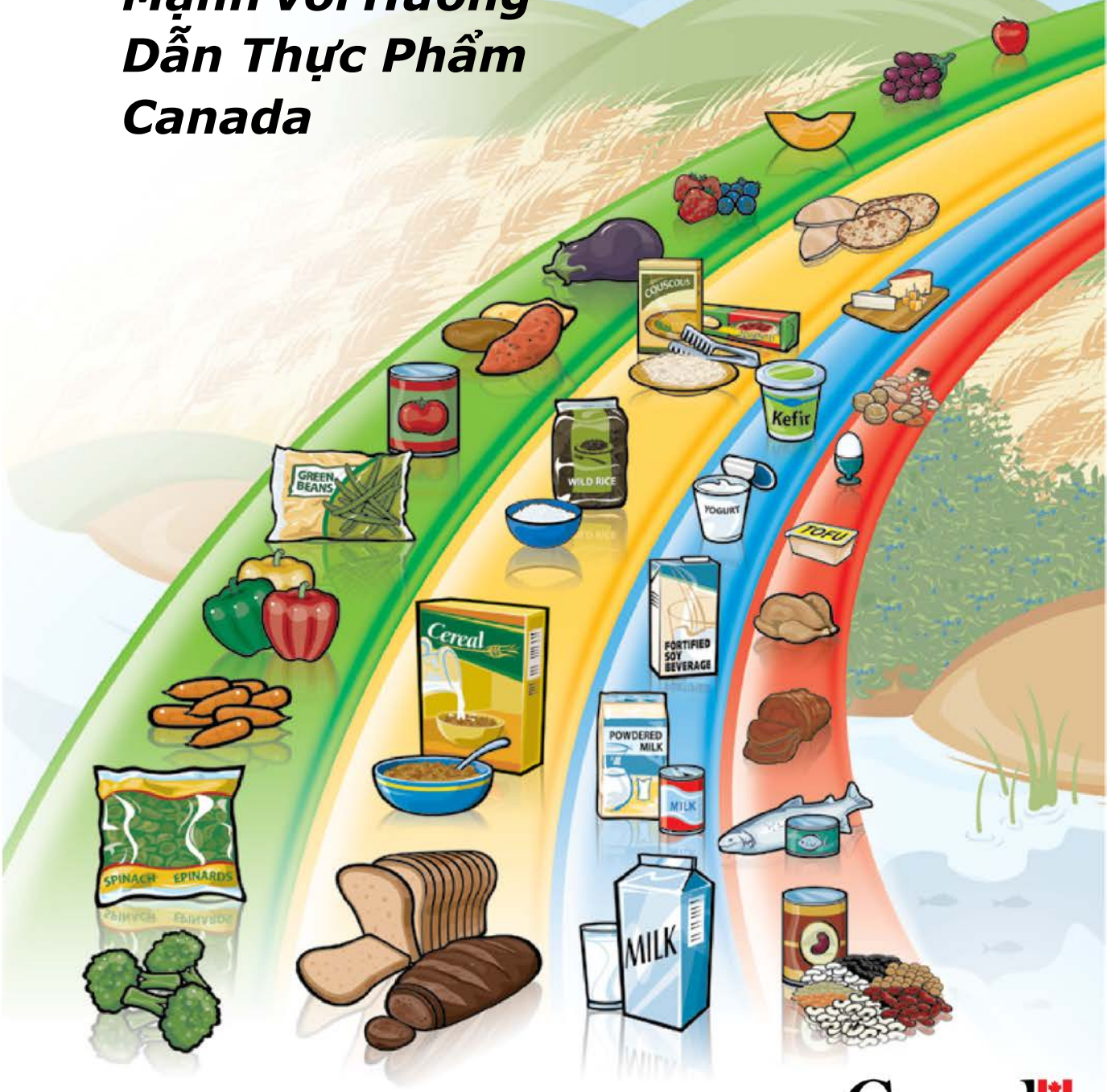
Những loại thực phẩm sau đây có thể chứa vi khuẩn khiến cho quý vị hoặc con quý vị bị ốm:

- ☐ Thịt nguội hoặc xúc xích: Không ăn trừ khi được làm nóng đến lúc bốc khói (ít nhất 74 °C).
- ☐ Không ăn thịt sống hoặc thịt, thịt gia cầm, cá nấu chưa chín và trứng lòng đào.
- ☐ Phó mát mềm như Brie, Camembert hoặc phó mát vân xanh: Không ăn trừ khi phó mát được làm bằng sữa thanh trùng hoặc đã được nấu chín.
- ☐ Không ăn rau mầm, bao gồm cỏ linh lăng và mầm củ cải. Những loại thực phẩm này có thể bị nhiễm trùng ngay cả khi đã được nấu chín.
- ☐ Gan: Hạn chế trong một khẩu phần 100 g mỗi tháng. Gan có hàm lượng vitamin A cao. Quá nhiều vitamin A có thể gây hại cho con quý vị.

Health Canada Santé Canada

Your health and safety... our priority. *Votre santé et votre sécurité... notre priorité.*

Ăn Uống Lành Mạnh với Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada



Canada

Số Lượng Khuyến Nghị về Khẩu Phần Theo Hướng Dẫn mỗi Ngày

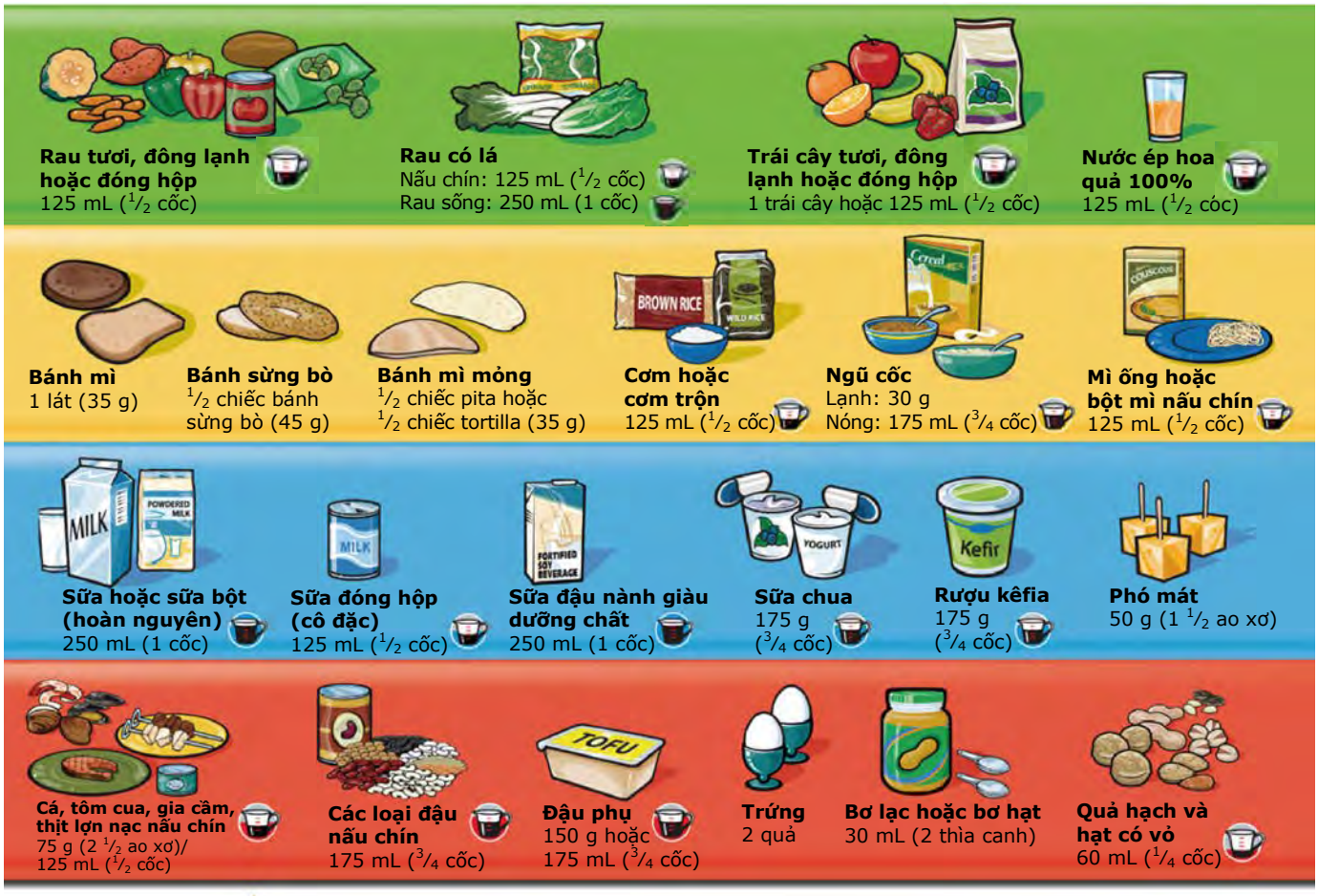
	Trẻ Em			Thanh Thiếu Niên		Người Trưởng Thành			
Tuổi Tính Theo Năm	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
Giới Tính	Bé Gái và Bé Trai			Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam
Rau và Hoa Quả	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Sản Phẩm Ngũ cốc	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Sữa và Thực Phẩm Tương Đương	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Thịt và Thực Phẩm Tương Đương	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Biểu đồ ở trên cho biết lượng Khẩu Phần Ăn Theo Hướng Dẫn mà quý vị cần hàng ngày đối với mỗi trong số bốn nhóm thực phẩm.

Ăn lượng và loại thức ăn được khuyến nghị và tuân theo các mẹo trong *Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada* sẽ giúp:

- **Đáp ứng nhu cầu vitamin, khoáng chất và các dưỡng chất khác của quý vị.**
- **Giảm nguy cơ béo phì, tiểu đường tuýp 2, bệnh tim, những loại bệnh ung thư và chứng loãng xương nhất định.**
- **Góp phần nâng cao sức khỏe và sinh lực tổng thể của quý vị.**

Một Khẩu Phần Theo Hướng Dẫn là Gì?
Xem các ví dụ bên dưới.



Lượng Dầu và Chất Béo ăn vào

- Bao gồm một lượng nhỏ – 30 tới 45 mL (2 tới 3 thìa canh) – chất béo không bão hòa mỗi ngày. Khẩu phần này đã bao gồm dầu dùng để nấu ăn, trộn sa lát, bơ thực vật và xốt mayonnaise.
- Sử dụng các loại dầu thực vật như dầu hạt cải, dầu ô liu và dầu đậu nành.
- Chọn các loại bơ thực vật mềm, chứa ít chất béo bão hòa và axit béo chuyển hóa.
- Hạn chế bơ, dầu thực vật cứng, mỡ lợn và mỡ trừu.

Hãy khiến mỗi Khẩu Phần Theo Hướng Dẫn đều trở nên có giá trị...

dù quý vị ở đâu – ở nhà, ở trường, ở nơi làm việc hay khi ăn ở ngoài!

- **Ăn ít nhất một loại rau màu xanh đậm và một loại rau màu cam mỗi ngày.**
  - Chọn các loại rau xanh như bông cải xanh, rau diếp lá dài và rau bina.
  - Chọn các loại rau có màu cam như cà rốt, khoai lang và bí ngô.
- **Chọn các loại rau và hoa quả chế biến sẵn có ít hoặc không có thêm chất béo, đường hoặc muối.**
  - Thưởng thức các loại rau hấp, sấy hoặc xào thay vì chiên bằng nhiều dầu.
- **Ăn rau và hoa quả thường xuyên hơn nước ép trái cây.**

- **Ăn ít nhất một nửa số sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt mỗi ngày.**
  - Ăn nhiều loại ngũ cốc như lúa mạch, gạo nâu, yến mạch, diêm mạch và lúa hoang.
  - Ăn bánh mì nguyên chất, bột yến mạch hoặc mì từ lúa mì.
- **Chọn các sản phẩm ngũ cốc có ít chất béo, đường hoặc muối.**
  - So sánh bảng Thông Tin Dinh Dưỡng trên nhãn để có được sự lựa chọn khôn ngoan.
  - Thưởng thức hương vị thật sự của sản phẩm ngũ cốc. Khi thêm nước sốt hoặc đồ phết, hãy sử dụng một lượng nhỏ.

- **Uống sữa gầy, 1% hoặc 2% mỗi ngày.**
  - Uống 500 ML (2 cốc) sữa mỗi ngày để có đủ vitamin.
  - Uống nước đậu nành được làm dưỡng chất nếu quý vị không uống sữa.
- **Chọn các thực phẩm thay thế sữa có hàm lượng chất béo thấp hơn.**
  - So sánh bảng thông tin dinh dưỡng trên bao bì sữa chua hoặc phó mát để có được lựa.

- **Ăn các sản phẩm thay thế thịt như đậu, đậu lăng và đậu phụ thường xuyên.**
- **Ăn ít nhất hai Khẩu Phần Theo Hướng Dẫn Thực Phẩm có cá mỗi tuần.***
  - Chọn cá như chả cá, cá trích, cá thu, cá hồi, cá mòi và cá hồi.
- **Chọn thịt lợn nạc và các sản phẩm thay thế thịt chế biến sẵn có ít hoặc không có thêm chất béo hoặc muối.**
  - Cắt mỡ nhìn thấy khỏi thịt. Lọc bỏ da của gia cầm.
  - Sử dụng những cách nấu như nướng, sấy hoặc kho mà cần ít hoặc không cần thêm chất béo. Nếu ăn tiệc trưa, hoặc, chọn những đồ ăn ít muối (natri) và mỡ.
  - Nếu quý vị ăn thịt hộp, xúc xích hoặc thịt chế biến sẵn, hãy chọn các loại có hàm lượng muối và chất béo thấp

Hãy ăn đa dạng thực phẩm từ 4 nhóm thực phẩm.

Uống nước để làm dịu cơn khát!

Uống nước thường xuyên. Đó là cách làm dịu cơn khát không có . Uống nhiều nước khi trời nóng hoặc khi quý vị hoạt động nhiều.

* Health Canada cung cấp tư vấn để hạn chế phơi nhiễm với thủy ngân từ những loại cá nhất định. Tham khảo www.healthcanada.gc.ca để biết thông tin mới nhất.

Lời khuyên dành cho các lứa tuổi và giai đoạn khác nhau...

Trẻ em

Làm theo *Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada* sẽ giúp trẻ tăng trưởng và phát triển tốt.

Trẻ nhỏ không ăn được nhiều và cần calo để tăng trưởng và phát triển.

- Hãy cho trẻ ăn những bữa chính và bữa phụ nhỏ nhưng đầy đủ dưỡng chất mỗi ngày.
- Không hạn chế các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng vì hàm lượng chất béo của chúng. Cung cấp nhiều loại thực phẩm từ bốn nhóm thực phẩm.
- Trên hết... hãy là một tấm gương tốt.

Phụ nữ trong độ tuổi mang thai

Tất cả phụ nữ, những người có thể mang thai và đang mang thai hoặc cho con bú, đều cần vitamin tổng hợp có chứa **axit folic** mỗi ngày. Phụ nữ mang thai cần phải đảm bảo rằng vitamin tổng hợp mình đang dùng có chứa cả **sắt**. Bác sĩ chăm sóc sức khỏe có thể giúp quý vị tìm ra loại vitamin tổng hợp phù hợp với mình.

Phụ nữ mang thai và cho con bú cần nhiều calo hơn. Bao gồm thêm 2 đến 3 Khẩu Phần Theo Hướng Dẫn Thực Phẩm mỗi ngày.

Sau đây là hai ví dụ:

- Ăn nhẹ bằng hoa quả và sữa chua hoặc
- Ăn thêm một lát bánh mì vào bữa sáng và uống thêm một cốc sữa vào bữa khuya.

Nam giới và phụ nữ trên 50 tuổi

Nhu cầu **vitamin D** sẽ tăng lên sau độ tuổi 50.

Bên cạnh việc tuân theo *Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada* sau đây, tất cả những người trên 50 tuổi nên bổ sung thêm 10 µg (400 IU) vitamin D hàng ngày.

Tôi tính Khẩu Phần Ăn trong một bữa như thế nào?

Sau đây là ví dụ:

Cơm xào thịt bò và rau, một ly sữa và một quả táo để tráng miệng		
cà rốt và ớt đỏ ngọt	=	2 **Khẩu Phần Rau và Hoa Quả** Theo Hướng Dẫn Thực phẩm
75 g (2 ½ ao xơ) thịt bò nạc	=	1 **Khẩu Phần Thịt và Thực Phẩm Tương Đương** Theo Hướng Dẫn Thực Phẩm
250 mL (1 cốc) gạo lứt	=	2 **Khẩu Phần Sản Phẩm Ngũ Cốc** Theo Hướng Dẫn Thực Phẩm
5 mL (1 thìa) dầu canola	=	phần của **lượng Dầu và Chất Béo ăn vào** trong ngày
250 mL (1 cốc) 1% sữa	=	1 **Khẩu Phần Sữa và Thực Phẩm Tương Đương** Theo Hướng Dẫn Thực Phẩm
1 quả táo	=	1 **Khẩu Phần Rau và Hoa Quả** Theo Hướng Dẫn Thực Phẩm

Ăn uống điều độ và năng vận động hôm nay và mỗi ngày!

Lợi ích của việc ăn uống đầy đủ dưỡng chất và tích cực hoạt

- Sức khỏe tổng thể tốt hơn.
- Nguy cơ bệnh tật thấp hơn.
- Cân nặng phù hợp.
- Cảm thấy khỏe hơn và có diện mạo đẹp hơn.
- Nhiều năng lượng hơn.
- Cơ và xương khỏe hơn.

Năng vận động

Năng vận động mỗi ngày là một bước hướng tới đạt được sức khỏe tốt hơn và cân nặng lành mạnh.

Hướng Dẫn Hoạt Động Thể Chất Của Canada đề xuất hàng ngày nên thực hiện 30-60 phút hoạt động thể chất ở mức độ vừa phải đối với người lớn và ít nhất 90 phút một ngày đối với trẻ em và thanh thiếu niên. Quý vị không cần phải thực hiện tất cả một lúc. Hãy chia 30-60 phút thành các giai đoạn ít nhất 10 phút mỗi lần đối với người lớn và năm phút mỗi lần đối với trẻ em và thanh thiếu niên.

Bắt đầu chậm và tăng dần.

Ăn uống điều độ

Một bước quan trọng khác để hướng tới đạt được sức khỏe tốt hơn và một cân nặng lành mạnh hơn là làm theo *Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada* bằng cách:

- Ăn lượng và loại thực phẩm được đề xuất mỗi ngày.
- Hạn chế các loại thực phẩm và đồ uống nhiều calo, chất béo, đường hoặc muối (natri) như bánh bông lan và bánh ngọt, sô cô la và kẹo, bánh quy và thanh granola, bánh rán và bánh nướng xốp, kem và các món tráng miệng đông lạnh, khoai tây chiên kiểu Pháp, khoai chiên, bánh nachos và các món ăn nhẹ mặn khác, rượu, đồ uống vị hoa quả, nước giải khát, đồ uống thể thao và đồ uống tăng lực, đồ uống ngọt nóng hay lạnh.

Thực hiện một bước ngay hôm nay ...

- ✓ Ăn sáng mỗi ngày. Việc này sẽ giúp quý vị kiểm soát cơn đói trong ngày.
- ✓ Đi bộ bất cứ khi nào có thể – xuống xe buýt trước một vài bến, đi thang bộ.
- ✓ Ăn rau và hoa quả vào tất cả các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ.
- ✓ Dành ít thời gian hơn cho những việc ít vận động như xem ti vi hay chơi trò chơi điện tử.
- ✓ Hãy hỏi về thông tin dinh dưỡng của các món ăn trong thực đơn khi đi ăn bên ngoài để giúp quý vị có những lựa chọn tốt cho sức khỏe hơn.
- ✓ Ăn uống vui vẻ cùng gia đình và bạn bè!
- ✓ Dành thời gian ăn uống và thưởng thức món ăn thật trọn vẹn!

Đọc nhãn

- So sánh bảng Giá Trị Dinh Dưỡng trên nhãn thực phẩm để chọn những sản phẩm chứa ít chất béo, chất béo bão hòa, axit béo chuyển hóa, đường và natri hơn.
- Nhớ rằng calo và những chất dinh dưỡng được liệt kê là của lượng thực phẩm được ghi trên cùng của bảng Giá Trị Dinh Dưỡng.

Giá Trị Dinh Dưỡng
Mỗi 0 mL (0 g)

Lượng		% Giá Trị Dinh Dưỡng Hàng ngày
Calo	0	
Chất béo	0 g	**0** %
Chất béo bão hòa	0 g	**0** %
+ Axit béo chuyển hóa	0 g	
Cholesterol	0 mg	
Natri	0 mg	**0** %
Carbohydrate	0 g	**0** %
Chất xơ	0 g	**0** %
Đường	0 g	
Chất đạm	0 g	
Vitamin A	0 %	Vitamin C 0 %
Canxi	0 %	Sắt 0 %

Hạn chế chất béo chuyển hóa

Khi không có bảng Giá Trị Dinh Dưỡng, hãy hỏi thông tin dinh dưỡng để chọn những thực phẩm có hàm lượng chất béo bão hòa và axit béo chuyển hóa.

Để biết thêm thông tin, các công cụ tương tác hoặc bản sao bổ sung, hãy truy cập Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada trực tuyến tại:
www.healthcanada.gc.ca/foodguide

hoặc liên hệ:
Publications
Health Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
Email: publications@hc-sc.gc.ca
Điện thoại: 1-866-225-0709
Fax: (613) 941-5366
TTY: 1-800-267-1245

Également disponible en français sous le titre :
Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

Quý vị có thể yêu cầu ấn phẩm này dưới hình thức đĩa, bản in khổ lớn, băng cát sét và chữ nổi.

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, do Bộ Y tế Canada đại diện, 2007. Không được sao chép lại ấn phẩm này khi chưa được cho phép. Không được phép thay đổi bất kỳ nội dung gì.
Ấn Bản HC: 4651 Danh Mục: H164-38/1-2007E ISBN: 0-662-44467-1

Thực Phẩm Chứa Folate
(Foods with Folate)

Cần thiết cho:

- ☐ sự tăng trưởng tế bào và máu khỏe mạnh
- ☐ sự tăng trưởng tốt của cột sống và não của thai nhi

Tìm thấy trong:

- ☐ cải bó xôi
- ☐ đậu xanh
- ☐ đậu Hà Lan
- ☐ các loại hạt
- ☐ quả đậu (đậu lăng, các loại đậu, cây đậu xanh)
- ☐ sản phẩm ngũ cốc
- ☐ lòng đỏ trứng
- ☐ bột trắng, mì được bổ sung chất dinh dưỡng và nhiều loại ngũ cốc được bổ sung folate

Cũng có thể tìm thấy trong:

Thực Phẩm Chứa Sắt
(Foods with Iron)

Cần thiết:

- ☐ cho máu khỏe mạnh
- ☐ giúp quý vị không bị mệt mỏi
- ☐ giúp tích lũy chất sắt cho thai nhi

Tìm thấy trong:

- ☐ tất cả các loại thịt (hấp thụ tốt nhất)
- ☐ các loại đậu (đậu lăng, đậu xanh-đậu nành, đậu trắng)
- ☐ ngũ cốc có bổ sung sắt
- ☐ hoa quả sấy
- ☐ đậu phụ

Cũng có thể tìm thấy trong:

Thực Phẩm Chứa Vitamin C
(Foods with Vitamin C)

Cần thiết:

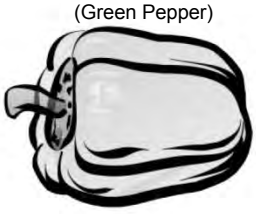
- □ cho da và máu khỏe mạnh
- □ giúp cơ thể quý vị sử dụng sắt từ máu
- □ giúp chống nhiễm trùng

Tìm thấy trong:

- □ nước ép quả 100% có bổ sung vitamin C
- □ cà chua (nước ép, xúp, nước xốt)
- □ ớt
- □ khoai tây

Cũng có thể tìm thấy trong:

Hoa Quả và Nước Ép Hoa Quả Họ Cam
(Citrus Fruits and Juices)
cam • chanh vàng • chanh xanh • bưởi



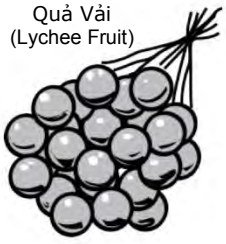
Ớt Xanh
(Green Pepper)

Đu Đủ
(Papaya)

Nước Ép Táo
(Apple Juice)
có bổ sung vitamin C

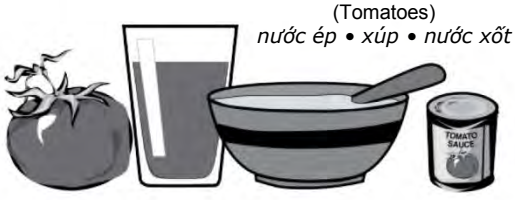
Kiwi
(Kiwi)

Quả Vải
(Lychee Fruit)



Bông Cải Xanh
(Broccoli)

Cà Chua
(Tomatoes)
nước ép • xúp • nước xốt



Khoai Tây Bỏ Lò
(Baked Potato)

Bắp Cải
(Cabbage)

Bí
(Cantelope)

Thực Phẩm Chứa Canxi
(Foods with Calcium)

Cần thiết cho:

- ☐ giúp xương và răng chắc khỏe
- ☐ giúp cơ, tim và thần kinh khỏe mạnh

Uống 2 cốc sữa hoặc nhiều hơn mỗi ngày để bổ sung vitamin D. Vitamin D giúp cơ thể quý vị tiêu thụ canxi. Uống sữa gầy, 1% hoặc 2% sữa.

Tìm thấy trong:

- ☐ rượu kêfia
- ☐ nước ép cam có bổ sung canxi
- ☐ đậu phụ làm với canxi
- ☐ cá hồi đóng hộp và cá mòi có xương

Cũng có thể tìm thấy trong:

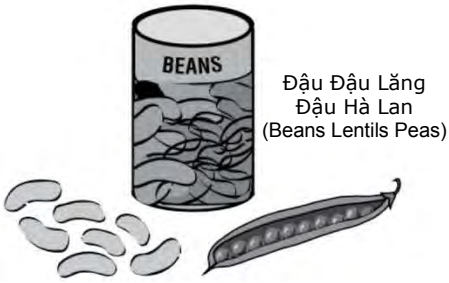
Thực Phẩm Chứa Chất Xơ
(Foods with Fibre)

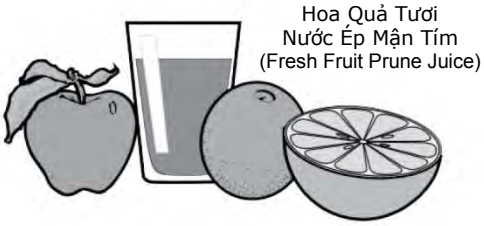
- ☐ Giúp quý vị đại tiện đều đặn

Tìm thấy trong:

- ☐ quả đậu (đậu, đậu xanh)
- ☐ ngũ cốc nguyên hạt
- ☐ yến mạch, cám yến mạch, bột yến mạch
- ☐ lúa mạch, ngũ cốc cám, bánh nướng xốp cám
- ☐ hoa quả tươi (lê, táo, cam)
- ☐ hoa quả sấy (mận khô, nho khô)
- ☐ rau (đậu xanh, cà chua nguyên vỏ bỏ lò, cải Bruxen

Cũng có thể tìm thấy trong:





Vitamin và Thực Phẩm Bổ Sung Khoáng Chất
(Vitamin and Mineral Supplements)

- Tất cả phụ nữ có thể mang thai cần dùng vitamin tổng hợp chứa axit folic mỗi ngày.
- Axit folic giúp ngăn ngừa các khuyết tật bẩm sinh như bệnh nứt đốt sống.Nứt đốt sống là một dị tật bẩm sinh của cột sống.
- Phụ nữ mang thai và phụ nữ cho con bú cần vitamin tổng hợp chứa axit folic, sắt và Vitamin D mỗi ngày.
- Trao đổi với chuyên gia chăm sóc của quý vị về thực phẩm bổ sung phù hợp với quý vị.

Hãy nhớ...

- **Quý vị cần thực phẩm và các loại vitamin cho giai đoạn thai kỳ.**
- **Làm theo Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada để ăn những loại thực phẩm cần thiết cho quý vị và con quý vị.**

Vậy còn bữa sáng, bữa ăn nhẹ và đồ ăn nhanh?
(What about breakfast, snacks, and fast food?)

Sau đây là một số ý tưởng:

Bữa Sáng *(Breakfast)*	***Bữa Ăn Nhẹ*** *(Snacks)*	***Đồ Ăn Nhanh*** *(Fast Food)*
Ăn gì đó vào buổi sáng. Gồm ít nhất 3 trong số 4 nhóm thực phẩm. Ví dụ: ❑ bánh sandwich và sữa ❑ thức ăn còn lại – món hầm, súp, thịt hầm hay pizza ❑ hoa quả, phó mát và bánh quy giòn ❑ bánh mì cắt lát và xốt đậu ❑ cơm hoặc các món ngũ cốc nguyên hạt với thịt hoặc đậu và rau ❑ cháo hoặc ngũ cốc và sữa, thêm các loại hạt hoặc hoa quả sấy ❑ bánh mì nướng với bơ đậu phộng và hoa quả	Gồm ít nhất 2 trong số 4 nhóm thực phẩm. Ý tưởng nhanh: ❑ bánh sandwich với phó mát, rau diếp và cà chua ❑ trứng luộc chín và cà rốt ❑ sữa chua và hoa quả tươi hoặc hoa quả đóng hộp ❑ hoa quả sấy hoặc nho khô và các loại hạt ❑ bánh quy giòn và phó mát ❑ món hummus (món khai vị làm từ gà, đậu, vừng, chanh, tỏi) và bánh pita ❑ sinh tố hoa quả và sữa chua	Những ý tưởng này phù hợp với 4 nhóm thực phẩm: ❑ bánh mì kẹp thịt và phó mát với rau diếp và cà chua ❑ bánh sandwich với gà nướng ❑ pizza với phó mát và rau ❑ khoai tây bỏ lò thay vì khoai tây chiên kiểu Pháp ❑ bánh taco mềm với thịt gà hoặc thịt bò và rau ❑ bánh burrito đậu ❑ bánh mì với sốt ớt ❑ Rau luộc kiểu Trung Quốc với thịt bò/gà và cơm trắng ❑ sữa, nước hoặc nước ép hoa quả 100% thay vì nước giải khát ❑ sa lát

Nấu Ăn tại Nhà
(Cooking at Home)

Ăn bên ngoài tốn kém ít nhất gấp 2 lần so với nấu ăn tại nhà.

- ☐ Nấu ăn sẽ dễ dàng hơn khi quý vị có các thực phẩm cơ bản tại nhà.
- ☐ Mua những thực phẩm và gia vị mà gia đình quý vị sẽ ăn.
- ☐ Ghi danh sách các loại thực phẩm cần mua. Khi quý vị dùng hết một loại thực phẩm, hãy ghi ra danh sách.
- ☐ Lên kế hoạch trước cho các bữa ăn để tiết kiệm thời gian và tiền bạc.
- ☐ Thử nấu thêm thức ăn. Phần thức ăn nấu thêm đó sẽ thừa lại để quý vị dùng sau. Quý vị cũng có thể bảo quản đông lạnh phần thức ăn thêm này và để dành cho sau khi con quý vị ra đời.

Trong Tủ Bát *(In Your Cupboard)*	***Trong Tủ lạnh*** *(In Your Fridge)*
❑ bánh mì đen ❑ cơm ❑ khoai tây ❑ hành ❑ mì, mì Ý hoặc mì ống ❑ cá ngừ thịt trắng đóng hộp hoặc cá hồi đóng hộp ❑ thịt gà hoặc gà tây đóng hộp ❑ đậu đóng hộp hoặc đậu lăng đóng hộp ❑ rau đóng hộp (chọn những loại chứa ít muối) ❑ hoa quả đóng hộp (chọn những loại được đóng hộp ❑ thành nước ép hoa quả hoặc nước) ❑ hoa quả sấy hoặc nho khô ❑ xúp đóng hộp (chọn những loại chứa ít muối hơn) ❑ ngũ cốc nguyên hạt ❑ bột yến mạch ❑ bơ đậu phộng ❑ mứt ❑ bột ❑ đường ❑ sữa bột tách kem ❑ muối và ớt ❑ natri hiđrocacbonat, bột nở gia vị như quế, ớt bột, tỏi	❑ sữa ❑ trứng ❑ phó mát ❑ thịt ❑ bơ thực vật không hydro hóa ❑ rau ❑ hoa quả ❑ gia vị ***Trong Tủ Đông*** *(In Your Freezer)* ❑ thịt đông lạnh ❑ nước ép hoa quả 100% đông lạnh (chọn **100**% khi có thể) ❑ rau đông lạnh ❑ hoa quả đông lạnh

Mẹo Mua Thực Phẩm
(Tips for Buying Food)

Sữa và Thực Phẩm Tương Đương *(Milk and Alternatives)*	***Thịt và Thực Phẩm Tương Đương*** *(Meat and Alternatives)*
❑ mua sữa chua thường và tự mình thêm hương vị ❑ sử dụng sữa bột tách kem cho bánh nướng và xúp ❑ mua phó mát khối thay vì phó mát nạo, phó mát dây hoặc phó mát chế biến	❑ mua đậu sấy và đậu đóng hộp, đậu Hà Lan và đậu lăng sẽ ít tốn kém hơn mua thịt ❑ thêm đậu đóng hộp vào thực đơn để bổ sung dinh dưỡng ❑ thịt gà chặt khúc sẽ ít tốn kém hơn và những phần thiếu không ảnh hưởng đến chất lượng ❑ những lựa chọn tốt bao gồm bánh mì kẹp, thịt mông bò nướng hoặc thịt vai bò nướng và trứng
Rau và Hoa Quả *(Vegetables and Fruit)*	***Sản Phẩm Ngũ Cốc*** *(Grain Products)*
❑ mua sản phẩm tươi đúng mùa ❑ mua các sản phẩm không tên tuổi (thương hiệu gốc) ít tốn kém hơn các sản phẩm tên tuổi ❑ mua rau quả đông lạnh thông thường ít tốn kém hơn rau quả đông lạnh có nước xốt ❑ mua trái cây và rau đóng hộp hạng thấp hơn (hạng là chỉ hình thức của sản phẩm, không phải chất lượng) ❑ nước cam ép đóng hộp lạnh ít tốn kém hơn nước ép hoa quả từ thùng các tông (chọn nước hoa quả 100%)	❑ ngũ cốc nóng quý vị nấu (cháo, bột yến mạch, cháo lúa mì) ít tốn kém hơn ngũ cốc hoặc cháo ăn liền ❑ cơm và mì thông thường sẽ tốn ít hơn những loại ăn liền và có hình dáng lạ mắt ❑ bánh mì và các sản phẩm nướng qua ngày ít tốn kém hơn

Hoạt Động Thể Chất
(Physical Activity)

Hoạt động thể chất là cách tuyệt vời giúp quý vị giữ sức khỏe và cảm thấy khỏe mạnh. Hãy cố gắng năng vận động trong thời kỳ mang thai, trừ khi quý vị có lý do về y tế.

Những cách giúp quý vị năng vận động bao gồm:

- ☐ đi cầu thang bộ thay vì thang máy
- ☐ làm vườn
- ☐ đi mua sắm
- ☐ dọn dẹp nhà
- ☐ đi bộ
- ☐ bơi lội

Hoạt động bình thường, chẳng hạn như đi bộ, có rất nhiều lợi ích:

- ☐ Quý vị sẽ ít cảm thấy mệt mỏi và có nhiều năng lượng hơn.
- ☐ Giúp quý vị dễ ngủ.
- ☐ Giúp quý vị cải thiện tình trạng buồn nôn, sưng và táo bón.

Đi Bộ
(Walking)

- ☐ Đi bộ là một trong những hoạt động tốt nhất và rất dễ dàng thực hiện. Hãy thử đi bộ khoảng 30 phút mỗi ngày hoặc nhiều hơn nếu quý vị muốn. Quý vị không cần thực hiện tất cả một lúc—có thể thực hiện hai lần–mỗi lần 15 phút hoặc thậm chí 3 lần–mỗi lần 10 phút!
- ☐ Tìm ai đó để đi bộ cùng quý vị.
- ☐ Nếu thời tiết xấu, hãy đi bộ bên trong một trung tâm mua sắm.

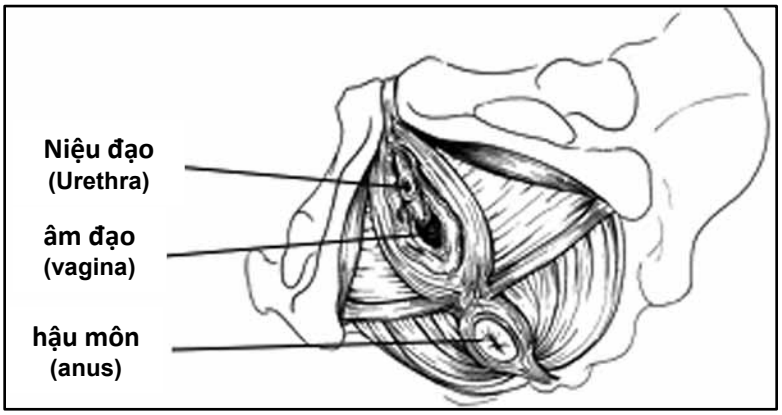
Mang thai không phải là thời gian để bắt đầu thói quen hoạt động thể chất cường độ mạnh.

Bài Tập Cơ Sàn Chậu
(Pelvic Floor Muscle Exercises)

Sàn chậu của tôi ở đâu?
(Where is my pelvic floor?)

Sàn chậu là một võng cơ và dây chằng kéo dài từ sau ra trước và hai bên qua phần dưới cùng của xương chậu. Sàn chậu gắn với xương mu ở phía trước, xương ngồi ở mỗi bên và tới xương cụt ở phía sau. Ba đường đi qua sàn chậu là:

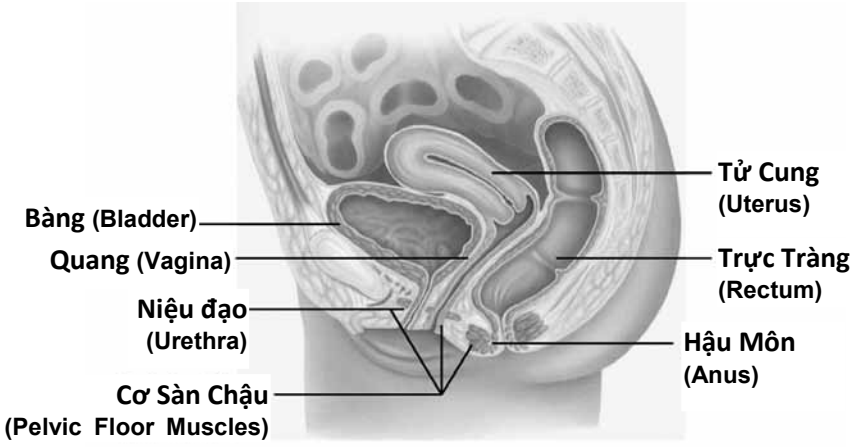
- □ niệu đạo (ống dẫn nước tiểu đi qua
- □ âm đạo
- □ hậu môn



Chức năng của sàn chậu là gì?
(What does my pelvic floor do?)

Sàn chậu:

- □ nâng đỡ tử cung, trực tràng, bàng quang và ruột
- □ giúp kiểm soát bàng quang và ruột
- □ hoạt động cùng các cơ lưng và thành bụng để hỗ trợ lưng
- □ có vai trò quan trọng trong chức năng tình dục và khoái cảm



*Hình ảnh giải phẫu do Blandine Calais-Germain (2006) cung cấp. Giải Phẫu Xương Chậu Nữ Giới & Bài Tập. Seattle: Eastland Press

*Hình ảnh giải phẫu từ do Tim Peters and Company, Inc. Peapack, NJ cung cấp

Hình ảnh nhìn từ mặt bên của xương chậu và cơ sàn chậu

Tôi có thể cảm nhận cơ sàn chậu bằng cách nào?
(How can I feel my pelvic floor muscles?)

1. Quý vị có thể chặn hoặc làm chậm dòng nước tiểu giữa chừng khi nước tiểu đang ra khỏi bàng quang không? (Đây chỉ là kiểm tra để tìm vị trí của cơ. Không thực hiện như một bài tập liên tục.) Những cơ này hướng về phía trước của sàn chậu.
2. Khi đưa hai ngón tay vào âm đạo, quý vị có thể cảm thấy cơ này xiết quanh ngón tay mình không? Những cơ này ở khu vực trung tâm của sàn chậu.
3. Quý vị có thể xiết các cơ xung quanh hậu môn, như thể đang cố gắng ngăn mình trung tiện không? Những cơ này hướng về phía trước của sàn chậu.

Nếu không chắc chắn rằng mình có đang sử dụng đúng cơ hay không, quý vị hãy trao đổi với bác sĩ, y tá, cố vấn về tiểu tiện hoặc chuyên gia vật lý trị liệu sức khỏe vùng chậu.

Tôi thực hiện các bài tập cơ sàn chậu như thế nào?
(How do I do pelvic floor muscle exercises?)

Quý vị có thể thực hành bằng cách sử dụng tất cả các cơ cùng lúc hoặc xiết các cơ ở phía trước, trung tâm hoặc phía sau. Khi quý vị xiết các cơ sàn chậu, **đừng** xiết chân, mông hay bụng. Lưu ý **không** đẩy hơi thở xuống hoặc nín thở. Việc quan trọng là tập trung vào việc **thả lỏng cơ hoàn toàn** sau khi co. Cơ sàn chậu cần có khả năng co và thả lỏng.

Sử dụng kỹ thuật này để thực hiện các bài tập bên dưới:

- ☐ ***Chậm và Lâu Dài:*** Xiết rồi từ từ kéo lên và giữ. Cố gắng giữ cơ trong khoảng 10 giây mỗi lần. Thả lỏng hoàn toàn. Lặp lại 10 lần.
- ☐ ***Nhanh và Ngắn:*** Xiết và kéo lên nhanh nhất có thể, giữ trong khoảng 1 giây, sau đó thả ra. Lặp lại tối đa 10 lần.

Thực hành các bài tập này thường xuyên ba lần một ngày, xuyên suốt tất cả các giai đoạn trong cuộc đời. Bắt đầu thực hiện những bài tập này trong tư thế mà quý vị có thể dễ dàng cảm nhận được cơ sàn chậu của mình.

Khi quý vị có thể thực hiện những bài tập này một cách dễ dàng, quý vị có thể thực hiện:

- ☐ trong thời gian chiếu quảng cáo
- ☐ khi quý vị đang xếp hàng
- ☐ như một phần của bài tập khởi động hay thả lỏng
- ☐ khi đang tắm
- ☐ khi đang đánh răng

Khi nào tôi sẽ nhận thấy sự khác biệt?
(When should I notice a difference?)

Quý vị có thể cần 6 đến 8 tuần để nhận thấy chức năng sàn chậu được cải thiện. Nếu quý vị không thấy có kết quả sau 2 tháng, hãy trao đổi với bác sĩ gia đình của mình.

Đếm Số Lần Thai Cử Động
(Counting Your Baby's Movements)

Một em bé năng vận động thường là một em bé khỏe mạnh. Tìm hiểu khi nào thai cử động và năng vận động. Nghiên cứu cho thấy rằng thai nhi cử động ít hơn 6 lần trong 2 giờ có thể không nhận đủ ôxy.

Sử dụng bảng ở trang tiếp theo để ghi lại cử động của thai nhi.

Tôi đếm cử động của con như thế nào?
(How do I count my baby's movements?)

1. Viết ngày và thời gian mà quý vị bắt đầu đếm.
2. Ngồi hoặc nằm nghiêng về bên trái.
3. Đếm mỗi lần quý vị cảm thấy thai nhi cử động.
4. Đánh dấu vào bảng mỗi lần quý vị cảm thấy thai nhi cử động.
5. Dừng đếm khi quý vị đã đếm được 6 lần cử động.
6. Viết lại thời gian quý vị dừng đếm.

Nếu tôi không cảm nhận thấy 6 lần cử động trong 2 giờ thì sao?
(What if I don't feel 6 movements in 2 hours?)

Hãy đến khoa sản của bệnh viện ngay lập tức. Y tá sẽ kiểm tra nhịp tim và các cử động của thai nhi bằng máy theo dõi thai nhi. Nếu quý vị sống quá xa bệnh viện hoặc trung tâm phụ sản, hãy gọi điện chuyên gia chăm sóc của quý vị ngay lập tức.

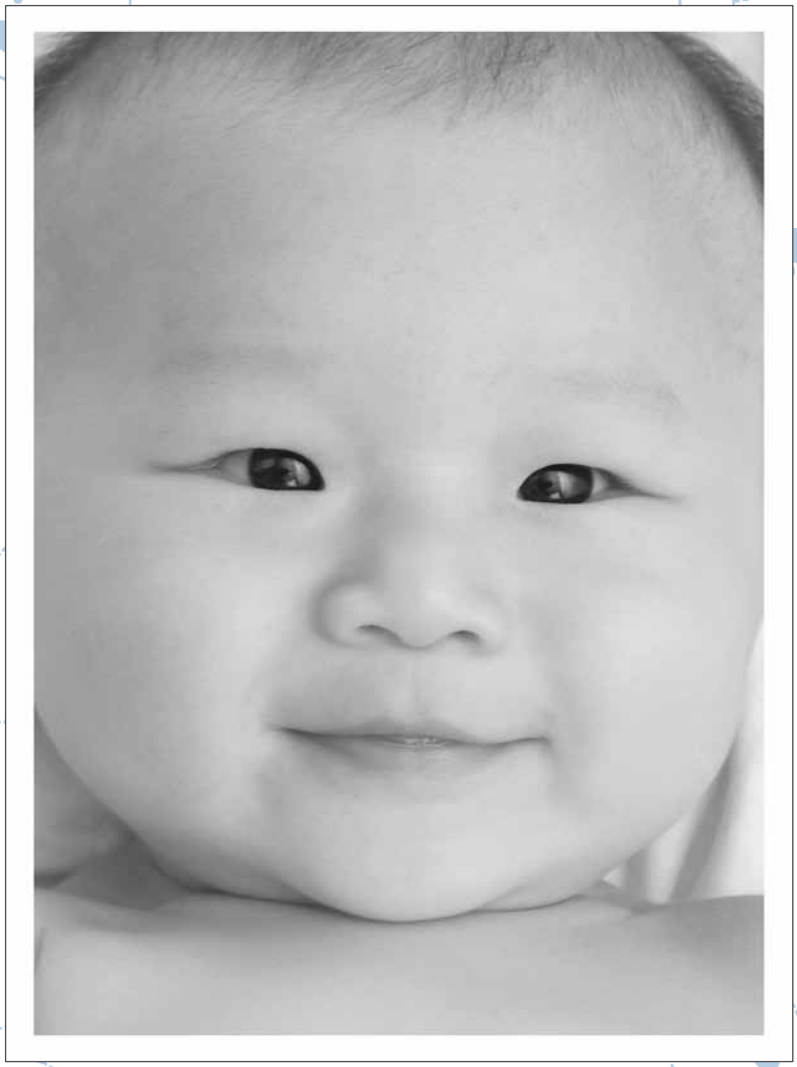
Thai nhi sẽ không dừng cử động khi quý vị bắt đầu chuyển dạ. Hãy tin vào cảm giác của quý vị. Hãy liên hệ với chuyên gia chăm sóc của quý vị nếu như thai nhi không cử động hoặc cử động ít hơn bình thường.

Ngày (Date)	Thời Gian Bắt Đầu (Start Time)	Cử Động Của Thai (Baby's Movements)						Thời Gian Dừng (Stop Time)
		☑	☑	☑	☑	☑	☑	

Ghi Chú

Chuẩn Bị Sẵn Sàng Đón Trẻ Chào Đời

(Getting Ready for Your Baby's Birth)



Lên Kế Hoạch Sinh Con
(Planning for Your Baby's Birth)

Hãy lên kế hoạch để có người hỗ trợ giúp đỡ quý vị trong suốt thời gian chuyển dạ và những tháng đầu đời của em bé.

Hãy suy nghĩ về việc tham gia các lớp học tiền sản. Có rất nhiều điều quý vị có thể học. Quý vị cũng có thể gặp gỡ những người mới và kết bạn.

Nếu muốn tham gia lớp học tiền sản, hãy cố gắng tìm một ai đó đi cùng quý vị để hỗ trợ quý vị trong quá trình sinh con.

Quý vị có thể yêu cầu:

- ☐ cha của em bé
- ☐ mẹ hoặc chị em gái
- ☐ cô bác hoặc bà
- ☐ bạn bè
- ☐ hàng xóm
- ☐ bạn trai
- ☐ bạn tình

Chuyển dạ là một quá trình vất vả. Bạn tình, bạn bè hoặc thành viên trong gia đình có thể hỗ trợ quý vị trong quá trình chuyển dạ và sinh. Một người hỗ trợ có thể giúp quý vị cảm thấy thoải mái trong quá trình chuyển dạ và sinh.

Người hỗ trợ của quý vị có thể:

- ☐ xoa lưng cho quý vị
- ☐ lau mặt cho quý vị bằng khăn mát
- ☐ mang cho quý vị nước uống hoặc vài viên đá để giúp miệng quý vị không bị khô
- ☐ giúp quý vị thư giãn, bình tĩnh và tìm được các tư thế thoải mái
- ☐ trò chuyện và động viên quý vị
- ☐ cùng thở với quý vị để giúp quý vị tập trung

Bắt đầu mua lần lượt một số vật dụng cho em bé. Tìm các đợt giảm giá, đến các cửa hàng đồ cũ hoặc hỏi xin quần áo trẻ em mà bạn bè của quý vị không sử dụng nữa. Một số người chọn chờ tới khi em bé đã ra đời mới đi mua các vật dụng.

Nghĩ về cách quý vị sẽ cho con ăn. Trao đổi các phương án với chuyên gia chăm sóc của quý vị.

Bắt đầu nghĩ về cách đến bệnh viện:

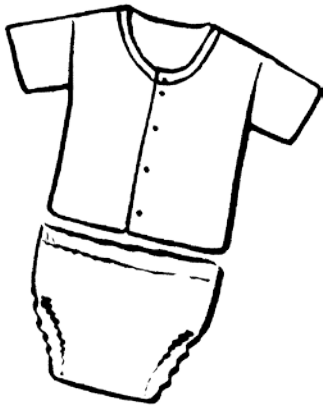
Quý vị có thể tìm trước người sẽ lái xe đưa quý vị đi hoặc tiết kiệm tiền để đi taxi.

Hãy tìm người sẽ chăm sóc cho những đứa con khác của quý vị và/hoặc thú cưng khi quý vị đang nằm viện. Dự trữ một ít thực phẩm để sử dụng khi quý vị cùng con về nhà.

Tôi và con tôi có thể cần những loại vật dụng nào?
(What kinds of things might my baby and I need?)

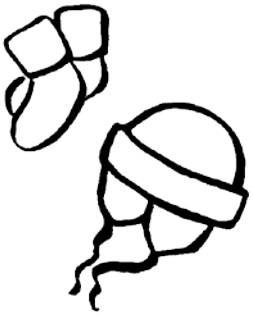
Một Số Vật Dụng Quý Vị Có Thể Bắt Đầu Chuẩn Bị Cho Mình Và Em Bé

- ❑ áo ngực dành cho con bú
- ❑ tấm lót dành cho con bú
- ❑ yếm (2 đến 3)



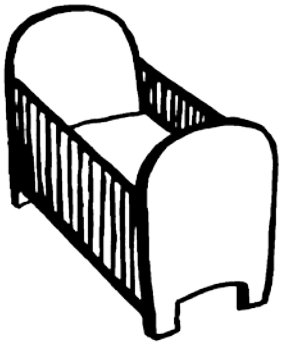
Quần áo

- ❑ tã bỉm, cỡ nhỏ (3 đến 4 tá, bằng vải bông hoặc tã dùng một lần)
- ❑ quần nilon, nếu cần thiết
- ❑ áo lót (ít nhất 3 đến 4 cái)
- ❑ bộ đồ ngủ (3 đến 4 bộ)
- ❑ áo len (1 hoặc 2 cái)
- ❑ mũ và giày ống hoặc tất
- ❑ quần áo mùa đông (như một bộ đồ mặc khi trời tuyết) để đi ra ngoài khi không ngồi trong xe
- ❑ chăn quấn cho em bé hoặc tấm vải nhẹ (3 đến 4 cái)
- ❑ chăn quấn cho em bé (3 đến 4 cái)
- ❑ chăn em bé (2 cái)



Đồ Nội Thất và Xe

- ❑ giường cũi và nệm (đã được phê duyệt độ an toàn)
- ❑ đệm lót cũi (2 cái)
- ❑ tấm lót cũi (chống nước)
- ❑ thùng nhựa đựng tã có nắp đậy
- ❑ ghế ngồi xe dành cho trẻ nhỏ đã được phê duyệt
- ❑ túi đựng tã
- ❑ xe đẩy
- ❑ nhiệt kế
- ❑ chăn ấm
- ❑ túi giặt hoặc giỏ đựng quần áo bẩn



Tắm và Chăm Sóc Cơ Thể

- ❑ xà bông dịu nhẹ
- ❑ dầu gội dịu nhẹ (quý vị có thể sử dụng xà bông dịu nhẹ để gội đầu cho em bé)
- ❑ khăn tắm và khăn lau

Hãy nhớ...

- ❑ **Health Canada khuyên quý vị không nên sử dụng nệm mềm, gối bông, chăn bông, đồ chơi nhồi bông hoặc miếng đệm chặn trong cũi vì những vật này có thể cản trở việc thở của bé.**

Ghi Chú

Cho Con Ăn
(Feeding Your Baby)

Đây là thời điểm phù hợp để suy nghĩ về cách quý vị sẽ cho con ăn. Trao đổi với những phụ nữ khác, chuyên gia chăm sóc và những người thân thiết với quý vị. Có rất nhiều việc cần cân nhắc trước khi quý vị quyết định sự lựa chọn tốt nhất cho quý vị và con.

Đôi khi cho con bú không dễ dàng như vẻ bề ngoài. Quý vị sẽ được hỗ trợ và giúp đỡ để có thể cho con bú lâu đến chừng nào quý vị muốn. Sáu tháng sẽ trôi qua rất nhanh!

Tại sao tôi nên cho con bú?
(Why should I breastfeed my baby?)

Sữa mẹ là thức ăn hoàn hảo cho con của quý vị. Ở Canada, chúng tôi muốn trẻ được bú sữa mẹ hoàn toàn cho tới khi trẻ được 6 tháng tuổi. Cho con bú mang lại nhiều lợi ích cho quý vị và con quý vị. Không có sản phẩm nào có thể thay thế sữa mẹ để mang lại cho trẻ những lợi ích tương tự.

Tốt nhất cho con	*Tốt nhất cho mẹ*
❑ dễ tiêu hóa ❑ có thể bảo vệ con quý vị khỏi dị ứng và nhiễm trùng ❑ luôn có sẵn ❑ luôn sạch sẽ, tươi ngon và ở nhiệt độ thích hợp ❑ thay đổi để đáp ứng nhu cầu ngày một tăng của trẻ ❑ giúp trẻ gần gũi với mẹ	❑ giúp tử cung của quý vị trở lại kích thước bình thường ❑ giúp quý vị giảm cân ❑ tiết kiệm thời gian ❑ tiết kiệm tiền bạc ❑ giúp quý vị cảm thấy gần gũi với con ❑ giúp giảm nguy cơ ung thu vú và ung thư buồng trứng

Khi quý vị đang mang thai, cơ thể quý vị chuẩn bị cho việc cho con bú. Ví dụ, ngực đã sản xuất ra sữa non. Sữa non là tên gọi sữa mẹ ban đầu. Sữa non là một chất lỏng màu vàng nhạt chứa rất nhiều chất dinh dưỡng. Sữa non giúp bảo vệ con quý vị không bị nhiễm khuẩn.

Hãy nhớ...

- **Những phụ nữ lạm dụng ma túy, rượu hoặc dương tính với vi rút HIV không nên cho con bú.**

Nếu tôi muốn cho con ăn sữa công thức thì sao?
(What if I want to formula feed my baby?)

Sữa mẹ là tốt nhất cho con của quý vị. Vì lý do y tế hoặc cá nhân, quý vị có thể quyết định cho con ăn sữa công thức.

- ☐ Nếu quý vị chọn cho con ăn sữa công thức, loại sữa duy nhất mà quý vị nên sử dụng là sữa công thức tăng cường sắt dành cho trẻ sơ sinh.
- ☐ Sử dụng sữa công thức tăng cường sắt dành cho trẻ sơ sinh cho tới khi con quý vị được 9 đến 12 tháng tuổi.
- ☐ Quý vị có thể mua sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh tại cửa hàng tạp hóa hoặc hàng thuốc.
- ☐ Cần nhiều thời gian và công sức để pha sữa công thức. Quý vị cần có các dụng cụ (chai, chai lót, núm, cốc đo, v.v.).
- ☐ Cho trẻ ăn sữa công thức sẽ tốn kém hơn cho trẻ bú sữa mẹ.
- ☐ Trao đổi với chuyên gia chăm sóc của quý vị để tìm hiểu thêm.

Chuẩn Bị Đồ Đạc đến Bệnh Viện
(Packing for the Hospital)

Quý vị có thể chỉ nằm viện từ 1 đến 2 ngày. Hãy mang theo quần áo thoải mái và đồ dùng cho quý vị và con.

Dành Cho Mẹ	Dành Cho Con
❑ Thẻ Alberta Personal Health Care và các thẻ bảo hiểm khác (ví dụ, thẻ Chữ Thập Xanh) ❑ Thẻ nhập viện, nếu có thể thì mang theo áo khoác trong nhà ❑ dép đi trong nhà, 2 váy ngủ, quần áo ngủ hoặc bộ quần áo nỉ ❑ 5 đến 6 chiếc quần lót và 2 áo ngực (loại áo ngực dành cho con bú nếu quý vị cho con bú) ❑ Đồ dùng nhà tắm bao gồm kem đánh răng, bàn chải, chỉ nha khoa, giấy ăn, dầu gội đầu, 1 gói băng vệ sinh loại lớn và dài ❑ tiền xu để gọi điện thoại, số điện thoại ❑ quần áo rộng rãi để mặc tại nhà (ví dụ, quần áo cho bà bầu) ❑ máy ảnh và phim ❑ bút đen ❑ sổ tay *Sự Khởi Đầu Hoàn Hảo* của quý vị	❑ 3 đến 4 chăn quấn cho em bé ❑ 3 đến 4 áo mặc lót ❑ 4 bộ đồ ngủ hoặc váy ngủ ❑ 1 gói tã bỉm cho trẻ sơ sinh ❑ mũ hoặc mũ len ❑ 1 chiếc chăn ấm ❑ túi giặt hoặc túi nilon để đựng quần áo bẩn ❑ quần áo em bé khi về nhà: áo phông, quần áo, mũ, chăn quấn cho em bé, mền ngoài ❑ ghế ngồi xe dành cho trẻ nhỏ đã được phê duyệt

Dành Cho Quá Trình Chuyển Dạ	
❑ đồ uống, nước hoa quả ép, kem cho bà mẹ và chồng ❑ son dưỡng, thuốc xịt miệng, kẹo bạc hà hoặc kẹo cứng để ngậm ❑ một vật để nhìn (tiêu điểm), như một bức tranh ❑ nhạc (iPod™, máy phát CD)	❑ dụng cụ mát xa, như bóng quần vợt hoặc thanh lăn lạnh ❑ dầu hoặc kem dưỡng để mát xa ❑ tất ấm dành cho mẹ ❑ các gối phụ

Các vật dụng khác mà quý vị có thể muốn mang theo

--- ---

--- ---

--- ---

Chuyển Dạ và Sinh Con
(Labour and Birth)

Khi Nào Cơ Thể Sẵn Sàng Chuyển Dạ
(When Your Body is Getting Ready for Labour)

Mặc dù mỗi người có quá trình chuyển dạ khác nhau, có một số dấu hiệu cho thấy cơ thể quý vị đang chuyển dạ. Những dấu hiệu này có thể xuất hiện và biến mất trong một vài ngày trước khi quý vị bắt đầu chuyển dạ.

Dấu hiệu cho thấy cơ thể quý vị đã sẵn sàng chuyển dạ
(Signs that your body is getting ready for labour)

- ☐ Em bé "tụt" xuống xương chậu (còn gọi là sa bụng hoặc tụt bụng). Việc này có thể xảy ra trong khoảng 4 tuần trước khi bắt đầu chuyển dạ. Khi em bé tụt xuống, quý vị có thể thở dễ dàng hơn nhưng bàng quang của quý vị sẽ chịu nhiều áp lực hơn. Quý vị sẽ cảm thấy muốn đi tiểu nhiều lần hơn.
- ☐ Làm tổ (sự bùng nổ năng lượng và nhu cầu muốn mọi thứ đều sẵn sàng) có thể xảy ra một vài ngày trước khi bắt đầu chuyển dạ. Hãy cẩn thận đừng làm quá nhiều. Quý vị sẽ cần giữ năng lượng cho quá trình chuyển dạ và sinh con.
- ☐ Tiêu chảy, buồn nôn và nôn đôi khi xảy ra khi bắt đầu chuyển dạ. Nếu có những triệu chứng này, hãy đảm bảo quý vị sẽ nghỉ ngơi. Gọi cho chuyên gia chăm sóc của quý vị hoặc Health Link Alberta nếu những triệu chứng này kéo dài hơn 24 giờ hoặc nếu quý vị cảm thấy lo lắng.
- ☐ Âm đạo có thể tiết ra chất nhầy màu hồng (gọi là nhớt) khoảng một tuần trước khi em bé được sinh ra. Nếu âm đạo tiết ra chất trông giống như máu màu đỏ tươi sáng hơn là chất nhầy, hãy gọi cho chuyên gia chăm sóc của quý vị ngay lập tức.
- ☐ Quý vị có thể bị đau lưng khi bắt đầu chuyển dạ. Mát xa, vận động và dùng nhiệt (như tắm bằng vòi sen) thường sẽ giúp quý vị cảm thấy tốt hơn. Nếu cơn đau lưng đến và đi theo chu kỳ, quý vị có thể đang co thắt.
- ☐ Rách màng (hiện tượng chất lỏng chảy ra hoặc nhỏ giọt từ âm đạo) thường có nghĩa là túi nước ối của quý vị đang bị rò rỉ hoặc đã vỡ. Đôi khi hiện tượng này xảy ra trước khi bắt đầu chuyển dạ. Khi vỡ ối, quý vị có nguy cơ nhiễm trùng trong tử cung. Hãy gọi cho chuyên gia chăm sóc và đến bệnh viện ngay cả khi quý vị không bị co thắt.

Sự khác biệt giữa tiền chuyển dạ và chuyển dạ là gì?
(What is the difference between pre-labour and labour?)

Ở cuối thai kỳ, nhiều phụ nữ bị co thắt với cường độ khá mạnh. Tình trạng này có thể khiến quý vị thức giấc. Cơn co thắt có thể kéo dài và hết trong một vài giờ hoặc vài ngày rồi sau đó biến mất. Những cơn co thắt này sẽ giúp quý vị sẵn sàng cho việc sinh nở. Bảng dưới đây cho thấy sự khác nhau giữa các cơn co thắt tiền chuyển dạ và co thắt chuyển dạ.

Co Thắt Tiền Chuyển Dạ	*Co Thắt Chuyển Dạ*
❑ thường không thường xuyên (không xuất hiện theo chu kỳ) ❑ cường độ co thắt không tăng lên theo thời gian ❑ đi bộ không khiến co thắt mạnh hơn (trong thực tế, đi bộ hoặc nằm xuống có thể khiến cơn co thắt biến mất)	❑ trở nên dài hơn và mạnh hơn ❑ gần nhau hơn ❑ đi bộ hoặc thay đổi tư thế khiến các cơn co thắt mạnh hơn

Khi nào tôi cần đến bệnh viện?
(When do I go to the hospital?)

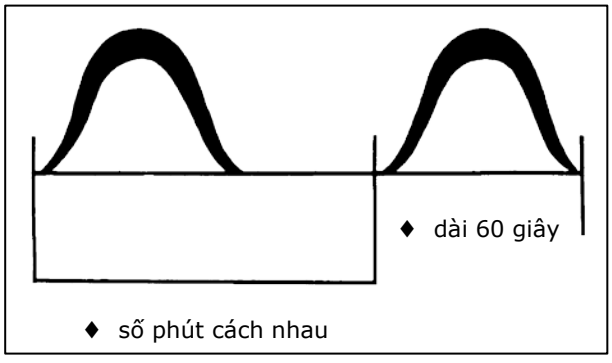
Hãy đến bệnh viên khi:

- □ có máu đỏ tươi chảy ra từ âm đạo
- □ con quý vị không cử động hoặc không cử động nhiều như bình thường
- □ các cơn co thắt cách nhau từ 5 đến 7 phút, kéo dài 60 giây và trở nên mạnh hơn khi quý vị bắt đầu chuyển dạ
- □ quý vị không thể trò chuyện hay đi bộ khi bị co thắt
- □ vỡ ối

Tính Thời Gian Các Cơn Co Thắt
(Timing Contractions)

Theo dõi các cơn co thắt:

- □ Các cơn co thắt cách nhau bao lâu? Ghi lại thời gian từ lúc bắt đầu của cơn co thắt này đến lúc bắt đầu của cơn co thắt tiếp theo.
- □ Mỗi cơn co thắt kéo dài bao lâu?
- □ Các cơn co thắt mạnh như thế nào?



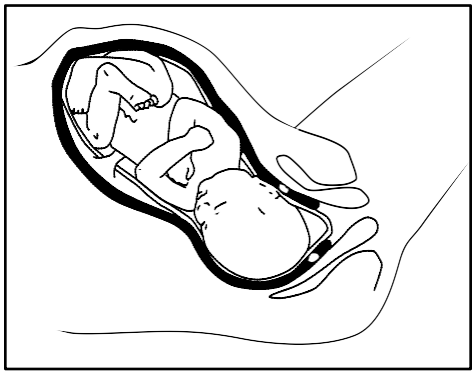
Chuyện gì sẽ xảy ra khi tôi tới bệnh viện?
(What happens when I get to the hospital?)

1. Đi tới khoa Chuyển Dạ và Sinh Nở.
2. Y tá sẽ:
   - ❑ đặt câu hỏi cho quý vị về thai kỳ
   - ❑ kiểm tra nhiệt độ, mạch, nhịp thở và huyết áp của quý vị
   - ❑ lấy mẫu nước tiểu
   - ❑ cảm nhận bụng của quý vị và em bé (Y tá có thể cảm nhận được đầu, chân, tay và mông em bé. Quý vị có thể yêu cầu y tá giải thích).
   - ❑ kiểm tra âm đạo
   - ❑ sử dụng máy theo dõi thai nhi để nghe tim thai trong khoảng 15 đến 20 phút

3. Nếu đang chuyển dạ, quý vị sẽ đi tới phòng chuyển dạ. Nếu quý vị không phải đang chuyển dạ để sinh con, quý vị sẽ được về nhà. Y tá sẽ cho quý vị biết khi nào cần quay lại.
4. Nếu quý vị sẽ nằm viện, người hỗ trợ sẽ đi đến Bàn Tiếp Nhận để nhận giấy nhập viện.
5. Y tá sẽ cho chuyên gia chăm sóc của quý vị biết rằng quý vị đang nằm viện. Nếu quý vị gặp bất kỳ vấn đề nào khi chuyển dạ, bác sĩ sẽ đến trước khi quý vị sinh con.

Các Giai Đoạn Chuyển Dạ và Sinh Con
(Stages of Labour and Birth)

Chuyển dạ là một quá trình vất vả. Đây là quá trình cơ thể thực hiện để em bé ra khỏi tử cung, qua âm đạo và được sinh ra. Tử cung sẽ co thắt (xiết) để giúp đưa em bé ra ngoài. Tử cung sẽ xiết, thả lỏng và xiết lại trong nhiều giờ. Các cơn co thắt có thể khác nhau với mỗi người. Quý vị có thể cảm thấy như bị kéo căng, chuột rút hoặc có áp lực ở bụng, đùi và lưng dưới.



Giai đoạn 1 Chuyển Dạ
(Stage 1 Labour)

Các cơn co thắt của tử cung thưa dần và cổ tử cung mở ra tới 10 centimét. Điều này cho phép bé di chuyển ra khỏi tử cung và vào trong đường sinh (âm đạo).

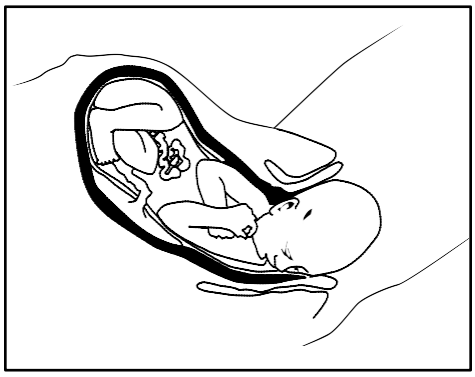
Quá trình chuyển dạ của mỗi người là khác nhau. Chuyển dạ có thể kéo dài từ chỉ một vài giờ đồng hồ tới 36 giờ hoặc hơn. Đối với nhiều người, giai đoạn đầu của quá trình chuyển dạ là dài nhất.

Đây cũng có thể là giai đoạn dễ dàng nhất vì các cơn co thắt ngắn, khá nhẹ và cách xa nhau. Trên thực tế, nhiều người vẫn không chắc chắn có phải mình đã chuyển dạ không dù đã qua nửa quá trình chuyển dạ!

Khi quý vị nghĩ mình đã bắt đầu chuyển dạ, hãy gọi cho chồng hoặc người hỗ trợ. Hãy nghỉ ngơi nếu có thể hoặc xem ti vi, đọc tạp chí, đi bộ một quãng ngắn hay giữ cho mình bận rộn bằng một số hoạt động nhẹ nhàng khác. Ăn nhẹ và uống nước với lượng vừa đủ cần. Quý vị có thể sẽ muốn gọi cho người bảo mẫu nếu như quý vị có những đứa con khác và lên các kế hoạch khác để đến bệnh viện.

Khi quá trình chuyển dạ tiếp diễn, cơn co thắt của quý vị sẽ trở nên dài hơn, mạnh hơn và gần nhau hơn. Quý vị sẽ thấy khó đi bộ hoặc trò chuyện trong các cơn co thắt. Người hỗ trợ hoặc y tá có thể cần nhắc quý vị tiếp tục thở khi đang co thắt.

Vào giai đoạn cuối của quá trình chuyển dạ, các cơn co thắt sẽ rất mạnh và sẽ đến rất nhanh, nối tiếp nhau. Quý vị có thể cảm thấy khó chịu ở bụng, lưng chịu nhiều áp lực và cảm thấy rất mệt mỏi. Dường như quá trình chuyển dạ không bao giờ kết thúc! Đây là giai đoạn khó khăn nhất khi chuyển dạ nhưng cũng là giai đoạn ngắn nhất.



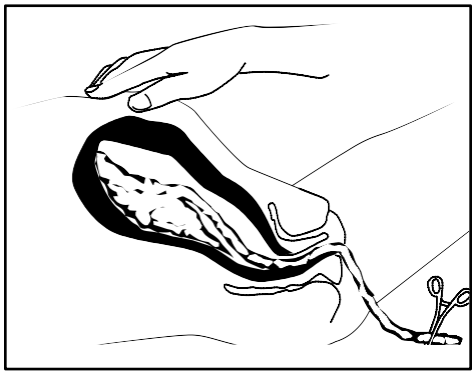
Giai đoạn 2 Sinh Con
(Stage 2 Birth)

Khi cổ tử cung đã mở hoàn toàn (10 centimét), các cơn co thắt tử cung đẩy em bé qua đường sinh. Khi em bé từ từ di chuyển xuống, âm đạo của quý vị sẽ dần căng ra xung quanh bé. Giai đoạn này có thể kéo dài trong chỉ 3 hoặc 4 lần đẩy, hoặc lâu tới 2 giờ.

Khi cổ tử cung mở, quý vị có thể cảm thấy muốn rặn. Đây là khoảng thời gian vừa phấn khích vừa đáng sợ—quá trình chuyển dạ sẽ sớm kết thúc. Quý vị sẽ cảm thấy nhiều áp lực ở lưng dưới và mông.

Y tá sẽ giúp quý vị khi quý vị cố gắng đẩy em bé xuống đường sinh. Ngay trước khi em bé được sinh ra, sẽ có thời điểm phần lớn nhất của đầu em bé ở tại cửa âm đạo. Đây được gọi là "crowning". Nhiều phụ nữ nói rằng họ cảm thấy rất đau rát vào thời điểm này. Chuyên gia chăm sóc của quý vị sẽ yêu cầu quý vị dừng rặn để em bé có thể ra ngoài từ từ. Việc này có thể rất khó khăn nhưng sẽ chỉ kéo dài vài giây.

Khi đầu của em bé đã ra ngoài, quý vị có thể cần rặn lại nhẹ nhàng để giúp đẩy vai của bé ra. Sau đó, cơ thể của bé sẽ nhanh chóng ra theo sau. Sau khi em bé được sinh ra, chuyên gia chăm sóc sẽ đặt em bé lên bụng của quý vị để quý vị có thể ôm con. Quý vị đã sinh xong rồi—tuyệt vời!



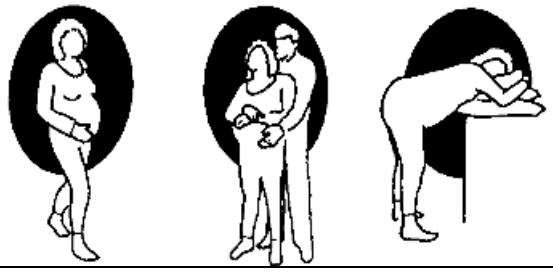
Giai đoạn 3 Đẩy Nhau Thai Ra Ngoài
(Stage 3 Delivering the Placenta)

Sau khi em bé được sinh ra, tử cung vẫn tiếp tục co thắt. Điều này giúp nhau thai được tách ra khỏi niêm mạc tử cung và ra khỏi âm đạo. Hầu hết chị em sẽ không cảm nhận được điều này trong khi một số người khác có thể cảm thấy hơi đau rút.

Các Tư Thế Khi Chuyển Dạ
(Positions for Labour)

Sau đây là một số tư thế có thể giúp quý vị thoải mái hơn khi chuyển dạ. Thay đổi tư thế sau 20 đến 30 phút một lần.

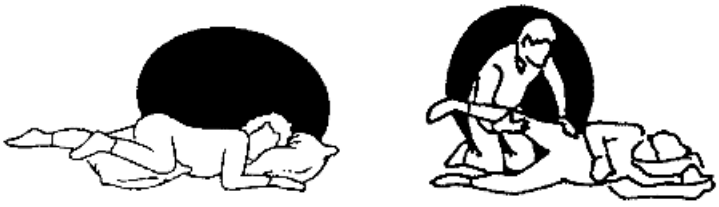
Đi bộ, đứng và tựa sẽ giữ cho lưng của quý vị thoải mái và giúp em bé di chuyển xuống.



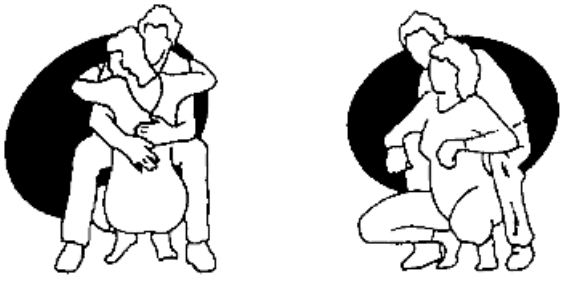
Ngồi trên giường, ghế, bồn cầu hoặc bóng sinh sẽ giúp xương chậu của quý vị mở. Đừng ngồi quá lâu vì điều này có thể gây ảnh hưởng đến lưng hoặc gây ra bệnh trĩ.

Quỳ trên bốn chân sẽ giúp lưng của quý vị thư giãn khi quý vị lắc xương chậu.

Nằm nghiêng sẽ giúp quý vị nghỉ ngơi. Quý vị sẽ nghỉ ngơi tốt nhất khi đùi được thả lỏng trên một chiếc gối.



Ngồi bất kỳ lúc nào trong quá trình chuyển dạ sẽ mở rộng xương chậu của quý vị để giúp em bé di chuyển xuống.



Tôi có thể làm gì để giúp mình thoải mái hơn khi chuyển dạ?
(What can I do to for my comfort when I am in labour?)

Quý vị cảm thấy đau đớn trong các cơn co thắt là việc bình thường. Dưới đây là một số cách giúp quý vị cảm thấy thoải mái hơn và giúp đối phó những cơn đau khi chuyển dạ.

Vận động
(Move)

- ☐ Đi bộ hoặc đi loanh quanh lâu nhất có thể. Quý vị cũng có thể quỳ trên giường hoặc ngồi bên giường.
- ☐ Thường xuyên thay đổi tư thế, ít nhất 30 phút một lần.
- ☐ Nằm nghiêng, xen kẽ với việc đi bộ. Đứng, lắc và xoay.
- ☐ Cố gắng đi tiểu mỗi giờ một lần.

Mát xa
(Massage)

- ☐ Nhờ người hỗ trợ xoa lưng cho quý vị.
- ☐ Nhẹ nhàng chạm, mát xa hoặc xoa bụng, mặt, môi, cánh tay, chân hoặc lưng có thể giúp giảm căng thẳng và giúp quý vị cảm thấy thư giãn hơn.
- ☐ Chườm nóng hoặc chườm lạnh lên da cũng có thể giúp giảm đau. Ví dụ như dùng các mẩu nước đá hoặc túi chườm lạnh cho đùi, vùng đáy chậu, lưng, bàn chân hoặc tắm vòi sen nước nóng. Chườm khăn lạnh lên mặt hoặc cổ cũng có thể giúp quý vị.

Thả lỏng
(Relax)

- ☐ Giữ cho các cơ thả lỏng. Thở chậm sẽ giúp quý vị thư giãn hơn.
- ☐ Ngắm một bức tranh đẹp hay một đồ vật hoặc nghĩ về khoảng thời gian hoặc địa điểm vui vẻ để giữ cho tâm trí bận rộn. Hãy mang theo một bức tranh hoặc một thứ gì đó để quý vị có thể nhìn ngắm.
- ☐ Cố gắng ngủ hoặc thư giãn giữa các cơn co thắt.
- ☐ Nghe nhạc.

Thở
(Breathe)

- ☐ Đối phó với từng cơn co thắt một. Vào lúc bắt đầu và kết thúc của mỗi cơn co thắt, hãy hít một hơi thật sâu qua mũi và thở ra qua miệng. Trong cơn co thắt, hãy thở nhẹ nhàng.
- ☐ Dưỡng ẩm môi, đánh răng hoặc mút kẹo có thể giúp giữ cho miệng quý vị luôn ẩm.
- ☐ Uống nước trái cây, nước và ăn thức ăn nhẹ như bánh mì nướng, bánh pudding và trái cây để giữ năng lượng.
- ☐ Người hỗ trợ động viên thật nhiều có thể giúp quý vị vượt qua những cơn co thắt mạnh.

Thở Trong Khi Chuyển Dạ
(Breathing in Labour)

- ☐ Hãy thở sao cho quý vị cảm thấy thoải mái. Điều quan trọng là quý vị không được nín thở vì việc này có thể khiến em bé bị thiếu oxy.
- ☐ Khi quý vị cảm thấy cơn đau co thắt bắt đầu, hãy hít thở thật sâu. Để làm được điều này, hãy hít một hơi thật sâu qua mũi và thở ra qua miệng. Sau đó thở chầm chậm như bình thường nếu quý vị đang ngủ lúc cơn co thắt diễn ra.
- ☐ Khi cơn co thắt kết thúc, hít một hơi thật sâu qua mũi và thở ra qua miệng một lần nữa.
- ☐ Khi cơn co thắt trở nên dữ dội hơn, quý vị có thể thở nhanh hơn. Điều này là bình thường. Hãy thở theo cách dễ dàng nhất cho quý vị.
- ☐ Quý vị có thể cảm thấy muốn rặn trước khi cổ tử cung mở hoàn toàn. Thở nhanh qua miệng (như khi thở gấp) sẽ giúp quý vị không rặn cho đến khi cổ tử cung mở hoàn toàn. Y tá sẽ giúp quý vị thở theo kiểu này.
- ☐ Ngay trước khi em bé ra đời, chuyên gia chăm sóc có thể yêu cầu quý vị thở gấp (thở nhanh). Điều này sẽ giúp làm chậm quá trình sinh con để cửa âm đạo có thời gian để căng ra.

Người Hỗ Trợ Khi Chuyển Dạ
(Your Support Person in Labour)

- ☐ Chồng hoặc người hỗ trợ của quý vị có thể giúp đỡ quý vị rất nhiều trong quá trình chuyển dạ. Người hỗ trợ sẽ giúp quý vị tìm được một tư thế dễ chịu, xoa lưng, nhắc quý vị thở khi cơn co thắt diễn ra và động viên quý vị.
- ☐ Nếu quý vị là người hỗ trợ và đây sẽ là lần đầu tiên của quý vị tham gia vào một ca sinh nở, việc đi đến các lớp học tiền sản với người mẹ sẽ giúp quý vị rất nhiều. Quý vị sẽ tìm hiểu và thực hành những tư thế và biện pháp thoải mái khác nhau và quý vị với người mẹ có thể trao đổi về những điều phù hợp nhất với người mẹ.
- ☐ Nếu quý vị sẽ lái xe đưa người mẹ đến bệnh viện khi cô ấy chuyển dạ, đảm bảo rằng xe của quý vị luôn có đủ xăng để quý vị sẽ không phải lo lắng về việc đó khi người mẹ chuyển dạ.

Mẹo dành cho người hỗ trợ:
(Tips for the support person:)

- ☐ Mặc quần áo thoải mái. Mặc nhiều lớp để quý vị có thể không bị quá nóng hay quá lạnh.
- ☐ Mang theo nước hoặc nước ép trái cây để uống và một số loại đồ ăn nhẹ nhiều năng lượng (pho mát, bánh quy, trái cây, các loại hạt, bánh sandwich).
- ☐ Mang theo bàn chải đánh răng và kem đánh răng. Người mẹ đang chuyển dạ có thể rất nhạy cảm với các loại mùi!
- ☐ Mang theo tạp chí hoặc sách. Trong quá trình chuyển dạ, có thể có những quãng thời gian quý vị rảnh rỗi khi người mẹ nghỉ ngơi và không cần trợ giúp.
- ☐ Hãy nghỉ ngơi khi có thể. Nếu quý vị có thể ngồi xuống để giúp hoặc xoa lưng cho người mẹ, hãy làm việc đó.

Những điều người hỗ trợ cần nhớ:

- ☐ Đừng vơ vào mình bất kỳ điều gì người mẹ nói với quý vị trong quá trình chuyển dạ. Đau và căng thẳng do chuyển dạ có thể khiến người mẹ xả hết bực dọc lên người thân thiết nhất với cô ấy vì điều này đem lại cảm giác an toàn.
- ☐ Hãy làm theo hướng dẫn của cô ấy. Khi cô ấy yên lặng thì quý vị hãy động viên nhẹ nhàng. Những điều hữu ích trong giai đoạn đầu chuyển dạ có thể không còn hữu ích khi các cơn co thắt trở nên mạnh hơn nên quý vị có thể cần thử những cách khác nhau.
- ☐ Quý vị có thể khuyến khích người mẹ bằng những câu như "Em giỏi lắm", "Cừ lắm" hoặc "Hãy thở theo anh". Quý vị có thể cần nói những câu tương tự nhiều lần vì cô ấy đang tập trung vào chuyển dạ và có thể không thực sự nghe được hoặc nhớ được những gì quý vị đã nói.
- ☐ Giữa các cơn co, hãy nhắc cô ấy vươn, gập vai hoặc thả lỏng theo một số cách khác. Cô ấy cũng nên nhấp một chút nước hoặc nước ép trái cây.
- ☐ Cũng có thể yêu cầu trợ giúp. Dù quá trình chuyển dạ diễn ra nhanh và khỏe mạnh hay lâu và mất sức thì đôi khi quý vị vẫn có thể cảm thấy một chút bất lực. Trao đổi với y tá của quý vị. Quý vị và người mẹ đang chuyển dạ có thể cần được trấn an rằng mọi thứ đều bình thường và đang diễn ra tốt đẹp.

Thuốc Giảm Đau Khi Chuyển Dạ
(Pain Medicine During Labour)

Mỗi phụ nữ cảm thấy đau khác nhau trong quá trình chuyển dạ. Đối với nhiều phụ nữ, các mẹo giảm đau trong sổ tay này rất hiệu quả. Đôi khi cũng cần thuốc giảm đau. Dưới đây là một số thuốc giảm đau mà quý vị có thể chọn:

Entonox

- ☐ Còn được gọi là "khí gây cười".
- ☐ Quý vị hít khí này vào qua mặt nạ để kiểm soát được lượng khí hít vào.
- ☐ Khí này thường được dùng trong cơn co thắt. Giữa các cơn co, quý vị hít thở không khí bình thường.
- ☐ Giúp giảm đau trong quá trình chuyển dạ nhưng không làm hết hẳn cơn đau.

Thuốc gây tê
(Narcotics)

- ☐ Bao gồm thuốc giảm đau như Demerol®, mocfin hoặc Fentanyl®.
- ☐ Có thể tiêm vào tĩnh mạch hoặc cơ.
- ☐ Giảm đau do các cơn co chuyển dạ.
- ☐ Kéo dài 1 tới 3 giờ.
- ☐ Có thể khiến quý vị cảm thấy buồn ngủ hoặc mệt.
- ☐ Đôi khi có thể khiến con quý vị buồn ngủ và ăn chậm hơn.

Gây tê ngoài màng cứng
(Epidural anesthesia)

- Thuốc "gây tê" bụng quý vị để quý vị không cảm thấy đau nhiều nhưng quý vị vẫn thức và tỉnh táo.
- Một ống nhỏ được luồn vào khoảng giữa các xương của cột sống. Thuốc được truyền qua ống này.
- Quý vị sẽ thấy bớt đau sau 2 tới 3 cơn co.
- Bác sĩ sẽ trao đổi với quý vị về những rủi ro và biến chứng hiếm gặp có thể xảy ra trước khi quý vị gây tê ngoài màng cứng.

Thủ Thuật Y Tế Khi Chuyển Dạ
(Medical Procedures in Labour)

Trong quá trình chuyển dạ và sinh con, quý vị có thể cần thủ thuật y tế để trợ giúp quý vị hoặc con quý vị. Yêu cầu chuyên gia chăm sóc giải thích cho quý vị tại sao quý vị cần thủ thuật này.

Kích chuyển dạ
(Induction)

Mặc dù nhiều phụ nữ chuyển dạ một cách tự nhiên nhưng đôi khi có những lý do y tế cần phải kích chuyển dạ. Quý vị có thể được kích chuyển dạ nếu:

- quý vị đã quá 1 đến 2 tuần so với ngày dự sinh
- con quý vị không phát triển tốt
- quý vị đã vỡ ối nhưng không có cơn co trong vòng 24 giờ
- con quý vị đang gặp vấn đề
- quý vị gặp những vấn đề sức khỏe nào đó như huyết áp cao, tiểu đường hoặc nhiễm trùng tử cung

Có thể kích chuyển dạ bằng cách chọc màng ối hoặc bằng cách sử dụng thuốc truyền qua đường tĩnh mạch hoặc đặt vào âm đạo.

Truyền qua đường tĩnh mạch
(Intravenous, IV)

Một số người mẹ chuyển dạ cần truyền thêm dịch. Dịch này có thể truyền qua đường tĩnh mạch. Truyền qua đường tĩnh mạch là đặt một ống rất mỏng vào tĩnh mạch ở bàn tay hoặc cánh tay dưới. Cũng có thể truyền thuốc (thuốc kháng sinh hoặc thuốc giảm đau) qua đường tĩnh mạch.

Rạch Tầng Sinh Môn
(Episiotomy)

Rạch âm đạo là rạch một vết nhỏ ở lỗ âm đạo để mở rộng hơn. Không phải mọi phụ nữ đều cần làm như vậy. Có thể thực hiện thủ thuật này ở cuối quá trình chuyển dạ nếu con quý vị cần được sinh ra thật nhanh. Trước tiên, quý vị sẽ được tiêm thuốc để gây tê vùng này.

Kẹp Thai
(Forcep)

Làm Forcep giúp quá trình sinh nở nhanh hơn khi con quý vị gặp vấn đề. Thủ thuật này giúp con quý vị xoay người và di chuyển xuống đường sinh. Những dụng cụ giống như thìa này được đặt nhẹ vào mỗi bên đầu của con quý vị.

Giác Hút
(Vacuum extraction)

Thiết bị giác hút là một chiếc chén nhỏ được đặt vào đầu con quý vị. Khi quý vị rặn đẻ, bác sĩ sẽ sử dụng lực hút để giúp quý vị sinh con.

Hút chân không được sử dụng để:

- ☐ giúp quá trình sinh nhanh hơn nếu con quý vị gặp vấn đề
- ☐ trợ sinh nếu quý vị không thể rặn đẻ

Sinh Mổ
(Cesarean Birth)

Sinh mổ (còn được gọi là sinh bằng phương pháp sinh mổ) là sinh em trẻ bằng cách mổ ở bụng và tử cung. Một số ca sinh mổ nằm trong dự kiến trong khi những ca khác là mổ cấp cứu.

Tại sao tôi cần sinh mổ?
(Why would I need to have a cesarean birth?)

Quý vị có thể cần sinh mổ nếu:

- ☐ con quý vị đang gặp vấn đề
- ☐ tư thế của con quý vị khiến quý vị khó sinh theo đường âm đạo (ví dụ: em trẻ đang nằm ở tư thế xoay mông hoặc chân ra trước thay vì xoay đầu xuống dưới)
- ☐ xảy ra vấn đề với dây rốn hoặc nhau thai
- ☐ con quý vị quá to và có thể khó đẩy qua khung xương chậu của quý vị
- ☐ quý vị bị nhiễm virus mụn rộp đang hoạt động

Tôi cần chuẩn bị như thế nào cho ca sinh mổ dự kiến?
(How do I get ready for a planned cesarean birth?)

Văn phòng bác sĩ của quý vị sẽ đặt trước ca sinh mổ của quý vị với bệnh viện.

- ☐ Quý vị tới bệnh viện vào ngày phẫu thuật đã đặt trước.
- ☐ Vào đêm trước phẫu thuật, quý vị không được ăn hoặc uống bất kỳ thứ gì sau nửa đêm.
- ☐ Tắm trước khi quý vị đến bệnh viện.

Chuyện gì sẽ xảy ra khi tôi tới bệnh viện?
(What happens when I get to the hospital?)

Y tá sẽ giúp quý vị chuẩn bị sẵn sàng cho ca phẫu thuật bằng cách:

- ☐ đảm bảo đã làm xét nghiệm máu cho quý vị
- ☐ đo huyết áp, nhịp tim, nhiệt độ của quý vị và nhịp tim của con quý vị
- ☐ đặt ống thông (ống mỏng, bằng cao su) vào bàng quang của quý vị
- ☐ bắt đầu truyền qua đường tĩnh mạch

Trong phòng phẫu thuật:

- ☐ quý vị sẽ nằm trên một chiếc bàn nghiêng một chút về bên trái
- ☐ huyết áp và nhịp tim của quý vị sẽ được theo dõi
- ☐ bụng và đùi của quý vị sẽ được vệ sinh và phủ một miếng vải vô trùng, chỉ để hở một vùng nhỏ trên bụng của quý vị

Hai loại thủ thuật gây tê có thể được sử dụng:

- ☐ gây tê ngoài màng cứng hoặc gây tê cột sống ("gây tê" bụng của quý vị): quý vị sẽ thức và tỉnh táo
- ☐ gây tê thông thường: quý vị sẽ buồn ngủ trong quá trình sinh con

Điều gì xảy ra sau ca sinh mổ của tôi?
(What happens after my cesarean birth?)

- ☐ Quý vị sẽ đau ở vùng mổ. Hãy nhớ xin thuốc giảm đau.
- ☐ Quý vị có thể bắt đầu cho con bú. Y tá sẽ giúp quý vị.
- ☐ Trước tiên quý vị có thể bắt đầu chế độ ăn lỏng rồi ăn thức ăn rắn.
- ☐ Quý vị sẽ được truyền qua đường tĩnh mạch cho tới khi quý vị có thể ăn được thức ăn lỏng.
- ☐ Ống thông bàng quang có thể được đặt trong vài giờ để giúp quý vị đi tiểu.
- ☐ Một số vết chỉ khâu sẽ tự tiêu. Nếu vết khâu của quý vị không thuộc loại này hoặc nếu quý vị có ghim kẹp, y tá sẽ rút chỉ/tháo ghim kẹp ở bệnh viện hoặc tại nhà quý vị.

Thời gian trở lại bình thường có thể lâu hơn nếu quý vị sinh mổ. Quý vị có thể cảm thấy rất vui khi con đã được sinh ra nhưng lại buồn rằng ca sinh con không theo như quý vị đã dự kiến.

Trò chuyện với ai đó về trải nghiệm sinh con của quý vị, dù là sinh mổ hay sinh qua đường âm đạo, có thể sẽ giúp ích.

Ghi Chú

Con Đã Chào Đời
(Your Baby is Born)

Con Đã Chào Đời
(Your Baby is Born)

Xin chúc mừng
(Congratulations)

Tên Của Con Tôi

_____

Ngày Sinh Của Con Tôi

_____

Thông Tin Về Con Tôi

Cân nặng: _____ Chiều Cao: _____

Vòng Đầu: _____

Thời Gian Sinh: _____

Bệnh Viện: _____

Chuyên gia chăm sóc đã trợ giúp trong quá trình tôi sinh con

_____

_____

_____

(Những) người hỗ trợ trong quá trình chuyển dạ của tôi

_____

_____

_____

Thư Gửi Con Yêu
(Letter to My Baby)

Đứa Con Sơ Sinh của Quý Vị
(Your Newborn Baby)

Cân nặng
(Weight)

- Cân nặng trung bình của trẻ là 3400 g (7½ cân anh). Con quý vị có thể sụt cân ngay sau khi sinh rồi sẽ đạt cân nặng khi sinh vào lúc được 14 ngày.

Chiều cao
(Length)

- Chiều cao trung bình của trẻ là từ 46 đến 56 cm (18 đến 22 inch).

Đầu
(Head)

- Đầu trẻ rất lớn so với phần còn lại của cơ thể. Đôi khi, đầu có hình dạng giống như hình nón sau khi sinh qua đường âm đạo. Có thể mất tới 6 tuần trước khi đầu trở nên tròn hơn. Quý vị sẽ cảm thấy một vết mềm ở thóp của con quý vị. Đây là nơi các xương sọ chưa liền lại với nhau. Vết mềm đó sẽ hết sau vài tháng.

Điều khiển cơ
(Muscle control)

- Con quý vị sẽ có ít khả năng điều khiển trên đầu và cổ. Quý vị sẽ cần nâng đỡ đầu và lưng khi ôm trẻ hoặc bế trẻ.

Tóc
(Hair)

- Con quý vị sinh ra có thể có rất nhiều tóc hoặc có thể có ít tóc hoặc không có tóc. Tóc của trẻ có thể bị rụng trong những tuần đầu để lộ ra những phần đầu hói. Sau đó, tóc mới sẽ mọc lên.
- Một số trẻ có thể có lông ở cơ thể được gọi là lông tơ. Lông tơ là lông mượt trên trán, tai và vai của trẻ. Loại lông tơ này thường sẽ hết khi trẻ 2 tháng tuổi.

Mặt
(Face)

- Mặt của trẻ có thể trông như bị sưng. Hiện tượng này sẽ hết theo thời gian.

Mắt
(Eyes)

- Một số trẻ sinh ra có mắt màu đen. Một số trẻ sinh ra có mắt màu xanh. Theo thời gian, mắt của con quý vị sẽ thay đổi sang màu vĩnh viễn.
- Mắt của trẻ có thể nhìn như lác hoặc nhìn vô định. Điều này bởi vì trẻ không có khả năng kiểm soát cơ ở mắt tốt. Điều này là bình thường và sẽ cải thiện theo thời gian.

Da
(Skin)

- Da trông sẽ nhão và nhăn nheo.
- Da có thể được phủ bởi một lớp giống như kem phủ được gọi là bã nhờn thai nhi. Bã nhờn thai nhi sẽ hết theo thời gian.
- Bớt sơ sinh rất phổ biến ở tháng đầu đời.
- Một số trẻ có những nốt màu đen hoặc xanh thường được phát hiện ở lưng hoặc mông. Những nốt này thường mờ đi khi trẻ được 5 tuổi.

Cơ quan sinh dục
(Genitals)

- Cơ quan sinh dục của trẻ có thể nhìn to và như bị sưng. Bé gái mới sinh có thể có dịch âm đạo màu hơi trắng kèm một chút máu.
- Dương vật có thể bị đỏ trong vài ngày nếu trẻ được cắt bao quy đầu. Quý vị nên tìm hiểu cách chăm sóc cho vùng đó.
- Không kéo bao quy đầu lại nếu trẻ không cắt bao quy đầu. Chỉ rửa vùng mà quý vị nhìn thấy.

Chân và bàn chân
(Legs and feet)

- Chân của con quý vị có thể bị cong với bàn chân quặp vào trong. Chân có thể bị cong trong vài tháng.

Dây rốn
(Umbilical cord)

- Dây rốn được kẹp và cắt sau khi sinh. Con quý vị sẽ có cuống rốn. Phần cuống rốn này sẽ rụng trong khoảng 7 đến 21 ngày.
- Để dây rốn khô sau khi tắm cho con quý vị.
- Bình thường dây rốn sẽ chảy một chút máu khi sẵn sàng rụng.

Con Học Như Thế Nào
(How Your Baby Learns)

Quý vị là người ảnh hưởng quan trọng nhất trong cuộc sống của con quý vị. Hãy học và phát triển cùng con quý vị.

Thị giác
(Seeing)

- □ Con quý vị có thể phân biệt được ánh sáng và bóng tối cũng như các hình dạng và kiểu dáng.
- □ Khi yên lặng và thức con quý vị có thể nhìn các đồ vật cách xa 20 đến 25 cm.
- □ Con quý vị thích nhìn các khuôn mặt và có thể ngắm các đồ vật trong khoảng thời gian dài.
- □ Thông thường, con quý vị sẽ thích nhìn khuôn mặt quý vị khi quý vị mỉm cười, cười to và trò chuyện.

Thính giác
(Hearing)

- □ Con quý vị thích nghe những âm thanh thay đổi giai điệu, như giọng nói của quý vị hoặc nhạc nhẹ. Khi giọng nói của quý vị nghe ngọt ngào và âu yếm con quý vị sẽ cảm thấy dễ chịu và được yêu thương.
- □ Trò chuyện hoặc đọc sách cho con quý vị nghe là bước đầu tiên để giúp con quý vị học các từ ngữ.

Khướu giác và vị giác
(Tasting and smelling)

- □ Em bé có khả năng cảm nhận mùi vị rất tốt.
- □ Chúng thích những chất lỏng ngọt như sữa mẹ.

Xúc giác
(Touching)

- □ Hầu hết các bé đều thích được chạm vào người, mát xa và an ủi. Bế và âu yếm sẽ không làm hư bé. Cử chỉ yêu thương của quý vị sẽ giúp bé phát triển với cảm giác an toàn và thoải mái.

Chăm Sóc Con Quý Vị
(Caring for Your Baby)

Khóc
(Crying)

Khóc có là điều bình thường không?

Khóc là điều hoàn toàn bình thường. Tất cả trẻ đều khóc, bắt đầu từ khi chào đời. Bé khóc để cho quý vị biết rằng trẻ:

- ☐ cần ngủ
- ☐ cần thay tã
- ☐ đói
- ☐ cần âu yếm
- ☐ không cảm thấy khỏe

Sẽ hoàn toàn bình thường nếu trẻ:

- ☐ khóc nhiều khi trẻ khoảng 2 tháng tuổi
- ☐ bắt đầu khóc ít hơn khi trẻ khoảng 3 đến 4 tháng tuổi

Tôi có thể làm gì để vỗ về trẻ?

- ☐ Cho con quý vị ăn chậm và vỗ ợ hơi thường xuyên.
- ☐ Giúp con quý vị cảm thấy thoải mái nhất có thể.
- ☐ Đu đưa nhẹ nhàng. Bế trẻ đi lại hoặc đu đua con quý vị.
- ☐ Cho trẻ nghe nhạc nhẹ hoặc những âm thanh thư giãn khác.
- ☐ Giữ bình tĩnh và tạm nghỉ.

Hãy nhớ...

- ☐ **Việc giữ bình tĩnh còn quan trọng hơn việc dỗ trẻ nín khóc.**
- ☐ **Không được rung lắc con quý vị vì bất kỳ lý do nào.**
- ☐ **Nói với tất cả mọi người chăm sóc con quý vị không được rung lắc trẻ vì bất kỳ lý do nào.**

Tạm nghỉ, không rung lắc.

Những cách khác mà tôi có thể vỗ về con...

_____

_____

_____

_____

Cũng có thể yêu cầu giúp đỡ
(It is okay to ask for help)

Trẻ khóc đôi khi có thể khiến quý vị cảm thấy bất lực hoặc tức giận. Việc giữ bình tĩnh còn quan trọng hơn việc dỗ trẻ nín khóc.

- ☐ Đặt con quý vị ở nơi an toàn như giường cũi, rời khỏi phòng và đóng cửa lại.
- ☐ Lên kế hoạch trước — lấy số điện thoại của người có thể trợ giúp.
- ☐ Đảm bảo chuyên gia chăm sóc con quý vị biết cách vỗ về trẻ.
- ☐ Gọi điện tới Health Link Alberta để trao đổi với y tá.

Ợ hơi
(Burping)

Con quý vị có thể cần ợ hơi. Trẻ thường có hơi hoặc bong bóng khí trong dạ dày trong hoặc sau khi ăn. Đỡ ngực và cằm của con quý vị. Nhẹ nhàng xoa hoặc vỗ lưng của con quý vị.

Giúp trẻ ợ hơi

Ngủ
(Sleeping)

Con quý vị có thể rất buồn ngủ trong 24 giờ đầu sau sinh. Đến ngày thứ hai hoặc thứ ba, con quý vị sẽ tỉnh táo hơn và ăn nhiều lần hơn (khoảng 8 đến 12 lần một ngày).

- ☐ **Luôn đặt con quý vị nằm ngửa khi ngủ.**
- ☐ Thay đổi tư thế đầu của con quý vị trong khi ngủ. Trẻ nằm ở một tư thế quá lâu có thể dẫn đến hiện tượng bị bẹt đầu.
- ☐ Thay đổi các vị trí giường cũi và đồ chơi treo cũi thường xuyên để con quý vị không luôn nhìn theo một hướng.
- ☐ Đặt con quý vị nằm sấp hoặc nằm nghiêng khi trẻ thức và trông chừng trẻ.

Một số trẻ có những giờ cáu gắt mỗi ngày. Trẻ dường như buồn ngủ nhưng sẽ không rơi vào giấc ngủ. Điều này thường xảy ra vào buổi tối. Vuốt ve, đu đưa, hát hoặc trò chuyện với con quý vị để trẻ thấy rằng quý vị đang quan tâm tới trẻ.

Xem "Ngủ An Toàn và SID" trên trang 121.

Tắm
(Bathing)

Con quý vị không cần tắm chậu hàng ngày. Chỉ cần nhẹ nhàng lau mặt, tay và mông của con quý vị hàng ngày.

Mặc dù một số trẻ rất thích nước nhưng những trẻ khác lại không thích. Trò chuyện nhẹ nhàng với con quý vị sẽ giúp trẻ có cảm giác an toàn.

An toàn:

- □ Để mọi thứ quý vị cần trong tầm với dễ dàng trước khi quý vị bắt đầu tắm cho con.
- □ Nhiệt độ nước tắm nên ở mức ấm. Sử dụng cổ tay để kiểm tra nhiệt độ.
- □ Không sử dụng dầu khoáng trong nước tắm. Dầu khoáng sẽ khiến con quý vị quá trơn không thể giữ an toàn. Nếu da con quý vị khô, hãy thoa một chút dầu khoáng sau khi tắm.
- □ Sữa dưỡng và phấn rôm có thể khiến da trẻ khó chịu.

Hãy nhớ...

- □ **Không bao giờ để trẻ một mình trong thời gian tắm, thậm chí chỉ một giây.**

Đại tiện
(Bowel movements)

Trong 48 giờ đầu, con quý vị sẽ đại tiện phân màu đen và dính (gọi là phân su). Sau đó phân sẽ chuyển sang màu xanh nâu.

Sau 48 giờ, màu và cấu trúc phân của con quý vị sẽ tùy thuộc vào việc quý vị cho con ăn gì.

- □ Trẻ **bú mẹ** sẽ đi phân nhìn như hạt, màu vàng, lỏng và dễ đại tiện.
- □ Nhiều trẻ bú mẹ đại tiện mỗi khi được bú.
- □ Xem biểu đồ "Những điều cần đạt được khi nuôi con bằng sữa mẹ" trên trang 107.
- □ Trẻ ăn sữa công thức sẽ đại tiện phân mềm, nhão, thường có màu nâu đến màu vàng nhạt và dễ đại tiện.

- Một số trẻ ăn sữa công thức đại tiện mỗi lần ăn.
- Khi trẻ bú mẹ và ăn sữa công thức được 1 đến 2 tháng tuổi, trẻ có thể không đại tiện nhiều lần như trước. Phân cần vẫn mềm và dễ đại tiện.

Cử Động của Con Quý Vị
(Your Baby's Movements)

- Hầu hết các cử động của con quý vị, như bú mẹ, bám và nắm chặt đều là các phản xạ. Quý vị có thể giúp phát triển các kỹ năng vận động của con trong những tháng đầu đời bằng cách chơi với trẻ.
- Thử các hoạt động như chơi ú òa, mát xa, bế, đu đưa và ẵm ở những tư thế khác nhau.
- Con quý vị cần được nằm sấp mỗi ngày để tránh bị bẹt đầu và giúp cơ lưng và cơ cổ khỏe hơn. Bắt đầu vài phút mỗi lần. Quý vị có thể trợ giúp bằng cách nằm xuống sàn và nâng trẻ lên đối diện với quý vị để chơi với trẻ.

Quần áo
(Clothing)

Con quý vị rất dễ cảm thấy quá nóng. Mặc đồ cho trẻ với số quần áo giống như quý vị đang mặc.

Ra ngoài vào mùa hè

- Da của con quý vị có thể bị tổn thương dưới ánh nắng mặt trời.
- Không được để con quý vị trực tiếp dưới ánh mặt trời vì quý vị không được sử dụng kem chống nắng cho trẻ trong 6 tháng đầu đời.

Ra ngoài vào mùa đông

- Mặc đồ cho trẻ với số quần áo nhiều hơn một lớp so với quý vị đang mặc.
- Đội mũ, đeo bao tay, bao chân cho con quý vị để bảo vệ trẻ.

Giặt đồ

Quý vị có thể tránh phát ban da bằng cách:

- giặt tất cả đồ sơ sinh mới và cũ bằng xà phòng loãng
- không sử dụng nước xả vải có mùi
- xả nước quần áo của con quý vị hai lần hoặc cho 125 mL giấm vào lần xả cuối cùng

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu con tôi sinh ra đã có vấn đề?
(What if my baby is born with a problem?)

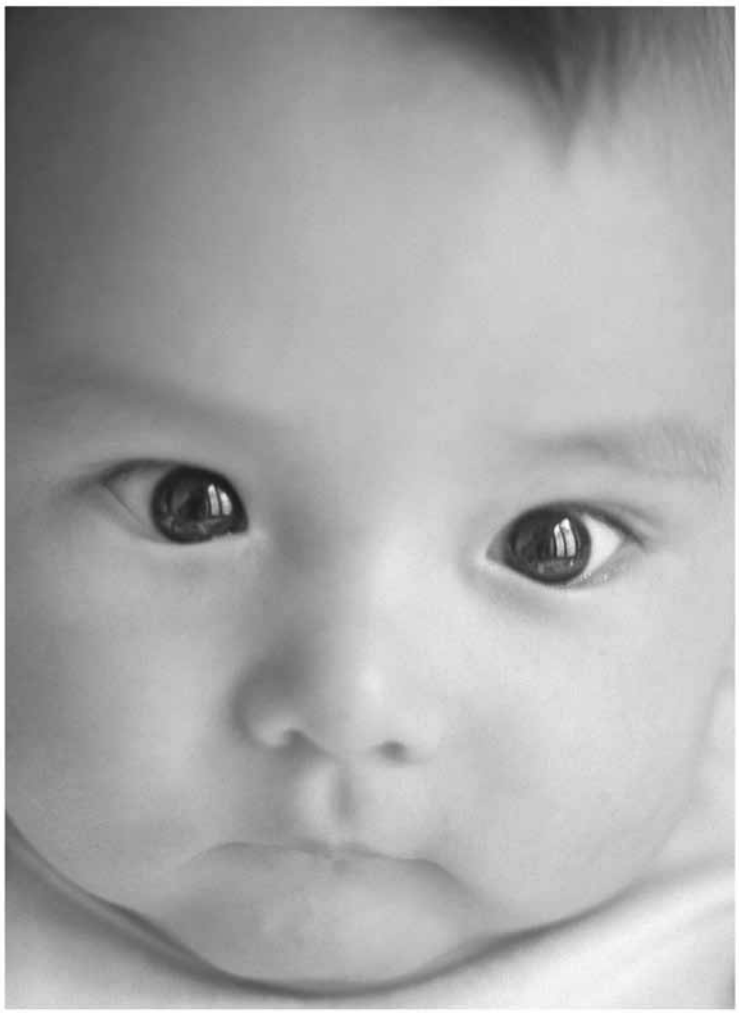
Tất cả chúng ta đều hy vọng con chúng ta sẽ khỏe mạnh. Tuy nhiên, nếu con quý vị sinh ra có vấn đề về sức khỏe, chúng tôi muốn trẻ được chăm sóc tốt nhất có thể.

Các bác sĩ và y tá trong Đơn Vị Chăm Sóc Tích Cực Trẻ Sơ Sinh (NICU) đều được đào tạo chăm sóc trẻ.

Quý vị có thể cảm thấy lo lắng hoặc khó chịu khi quý vị nhìn thấy con mình đang ở nơi có nhiều máy móc và thiết bị lạ lẫm. Hãy nói với y tá bệnh viện hoặc nhân viên xã hội về cảm xúc của quý vị. Cho y tá biết rằng quý vị muốn ở bên trẻ. Con quý vị sẽ cảm thấy an toàn nếu quý vị ở đó, để nghe giọng nói của quý vị hoặc để cảm nhận được những đụng chạm của quý vị. Quý vị có quyền được ở bên con. Đề nghị y tá hoặc nhân viên xã hội giúp quý vị trong giai đoạn khó khăn này.

Những Điều Quý Vị Mong Đợi trong Những Tuần Đầu Tiên

(What to Expect in Your First Few Weeks)

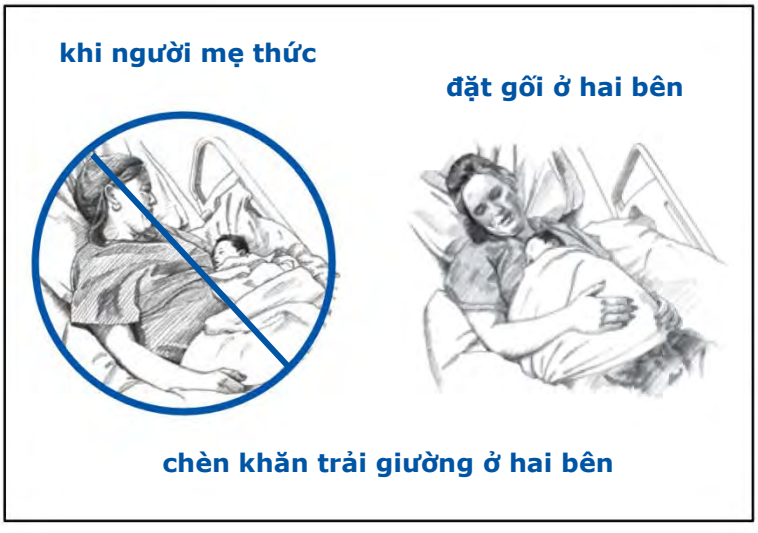


Nằm Viện
(Your Hospital Stay)

Quý vị sẽ nằm viện khoảng 24 đến 48 giờ sau sinh. Nếu quý vị sinh mổ, quý vị sẽ nằm viện khoảng 3 ngày.

Một số điều cần biết khi quý vị nằm viện:

- ☐ Con quý vị sẽ ở cùng phòng với quý vị. Điều này sẽ giúp quý vị làm quen với con và học cách chăm sóc trẻ.
- ☐ Chồng quý vị có thể thăm quý vị. Ông bà, anh trai và chị gái của trẻ có thể đến thăm nhanh.
- ☐ Đề nghị bạn bè và gia đình mang hoa và quà về nhà quý vị. Quý vị có thể tận hưởng hoa của mình lâu hơn ở nhà.
- ☐ Để giúp con quý vị an toàn, hãy ngồi trong ghế bành để cho trẻ ăn và vuốt ve trẻ khi có thể. Giường bệnh viện không đủ rộng cho cả quý vị và con quý vị.



Đề nghị y tá chỉ cho quý vị cách cho con bú và vuốt ve trẻ một cách an toàn.

Y Tá Sức Khỏe Cộng Đồng
(The Public Health Nurse)

Y tá sức khỏe cộng đồng sẽ gọi điện cho quý vị trong 24 giờ sau khi quý vị ra viện. Y tá sẽ trả lời các câu hỏi của quý vị và lên kế hoạch đến thăm quý vị tại nhà hoặc gặp quý vị ở phòng khám.

Y tá sức khỏe cộng đồng sẽ:

- ☐ quan sát con quý vị và lấy máu nếu cần
- ☐ quan sát quý vị và rút chỉ hoặc gỡ ghim kẹp cho quý vị nếu quý vị sinh mổ
- ☐ trả lời bất kỳ câu hỏi nào về sức khỏe của quý vị hoặc sức khỏe của con quý vị

Chăm Sóc Bản Thân
(Looking After Yourself)

Quý vị sẽ cần nghỉ ngơi nhiều trong những tuần đầu sau sinh. Điều này có thể khó khi quý vị đang làm quen với trẻ và học nhiều điều mới cùng một lúc! Tự chăm sóc bản thân sẽ giúp quý vị chăm sóc được con.

Cố gắng ngủ bất cứ khi nào trẻ ngủ. Điều này có thể khó khi quý vị khi quý vị còn phải chăm sóc trẻ lớn và phải làm những việc khác. Đề nghị chồng hoặc bạn bè và gia đình giúp quý vị.

Những Thay Đổi về Cơ Thể
(Changes in Your Body)

- ☐ Chảy máu ở âm đạo (như trong thời kỳ kinh nguyệt) có thể kéo dài tới 6 tuần sau sinh. Sử dụng băng vệ sinh, không nên sử dụng tampon vì tampon có thể gây nhiễm trùng. Chảy máu sẽ giảm dần rồi hết. Nếu chảy máu nhiều, ngày càng nhiều hoặc có mùi hôi, hãy gọi điện cho chuyên gia chăm sóc.
- ☐ Nếu quý vị phải khâu do rạch hoặc rách tầng sinh môn, quý vị có thể cảm thấy đau. Ngồi trong bồn tắm nước ấm có thể giúp ích. Giữ vệ sinh cho vùng này bằng cách xả nước ấm vào vùng đáy chậu của quý vị sau khi tiểu tiện hoặc đại tiện.
- ☐ Dự kiến quý vị đại tiện trong vòng 3 ngày sau sinh. Ăn đồ ăn có nhiều chất xơ và uống nhiều nước sẽ giúp quý vị đại tiện phân mềm và dễ đại tiện. Gọi điện cho chuyên gia chăm sóc nếu quý vị không đại tiện sau 5 ngày.
- ☐ Tử cung của quý vị sẽ trở về kích thước gần như bình thường trong một vài tuần. Quý vị có thể bị đau bụng trong vài ngày đầu vì tử cung đang co bóp để trở về kích thước bình thường.
- ☐ Tâm trạng của quý vị có thể thay đổi thường xuyên vì hoóc môn của quý vị đang thay đổi. Đôi khi quý vị cảm thấy buồn hoặc tức giận là hoàn toàn bình thường. Tình trạng này sẽ sớm hết. Nếu quý vị lo lắng, hãy gọi điện cho chuyên gia chăm sóc hoặc y tá sức khỏe cộng đồng.

Khi nào tôi sẽ có kinh nguyệt?
(When will I have a period?)

- ☐ Mỗi phụ nữ sẽ khác nhau. Một số phụ nữ sẽ có kinh nguyệt trong vòng 2 tháng sau khi sinh, trong khi một số phụ nữ khác sẽ lâu hơn. Phụ nữ cho con bú có thể không có kinh nguyệt cho tới khi họ ngừng cho con bú hoặc cho tới khi họ cho con ăn sữa công thức hoặc thực phẩm đặc.
- ☐ **Quý vị vẫn có thể có thai ngay cả khi quý vị không có kinh nguyệt. Sử dụng biện pháp tránh thai. Hỏi chuyên gia chăm sóc để biết thông tin về tránh thai.**

Trò chuyện với gia đình, bạn bè hoặc chuyên gia chăm sóc để giúp quý vị cảm thấy thoải mái với mọi thay đổi trong cuộc sống.

Chuyện gì xảy ra nếu tôi cảm thấy không khỏe?
(What if I am not feeling well?)

Gọi điện cho chuyên gia chăm sóc của quý vị hoặc y tá sức khỏe cộng đồng nếu quý vị có thắc mắc hoặc vấn đề sau khi sinh con.

Nếu quý vị gặp bất kỳ vấn đề nào dưới đây, hãy gọi điện ngay cho chuyên gia chăm sóc:

- ☐ sốt trên 38 °C
- ☐ thấm hết hơn **1 miếng băng vệ sinh trong 1 giờ** trong 3 ngày đầu tiên
- ☐ thấm hết hơn **1 băng vệ sinh trong 3 giờ** sau 3 ngày đầu tiên
- ☐ ra cục máu to hơn quả trứng
- ☐ dịch chảy ra ở âm đạo có mùi hôi
- ☐ không đại tiện trong 5 ngày sau khi sinh
- ☐ đau bụng kéo dài mà không hết
- ☐ u cứng và đau ở ngực
- ☐ đau và/hoặc khó tiểu tiện
- ☐ cảm thấy quý vị có thể làm hại con quý vị hoặc chính bản thân

Trầm Cảm Sau Sinh
(Postpartum Blues)

Nhiều người lần đầu làm mẹ cảm thấy buồn hoặc rất dễ khóc. Những cảm xúc này xảy ra do hoóc môn trong cơ thể quý vị đang thay đổi. Điều này cũng có thể do cảm giác mệt mỏi và do mọi thay đổi trong cuộc sống của quý vị.

- ☐ Trầm cảm sau sinh đôi khi có thể kéo dài từ vài giờ tới vài tuần. Đôi khi chỉ cần trò chuyện với một người bạn cảm thông cũng có thể hữu ích.
- ☐ Nếu tâm trạng chán nản kéo dài hơn 2 tuần và quý vị không cảm thấy khá hơn khi được nghỉ ngơi, ngủ hoặc hỗ trợ từ những người khác, quý vị có thể bị trầm cảm sau sinh.
- ☐ Bất kỳ người mới làm mẹ nào cũng có thể bị trầm cảm sau sinh. Trầm cảm sau sinh có thể xảy ra từ vài tuần tới một năm hoặc lâu hơn sau sinh.

Gọi cho chuyên gia chăm sóc, y tá sức khỏe cộng đồng, hoặc Health Link Alberta nếu quý vị:

- ☐ cảm thấy rất lo lắng
- ☐ cảm thấy bất lực
- ☐ cảm thấy rất buồn
- ☐ không có cảm xúc đối với con quý vị
- ☐ cảm thấy như quý vị muốn tự làm hại bản thân hoặc con quý vị
- ☐ lúc nào cũng muốn ngủ hoặc quý vị không thể ngủ được chút nào

Yêu Cầu Giúp Đỡ
(Ask for Help)

Quý vị có thể sẽ thấy rằng quý vị có rất ít thời gian cho các hoạt động khác. Con quý vị cần gần như toàn bộ sự chú ý của quý vị trong tháng đầu đời. Đây có thể là thời gian rất khó khăn đối với quý vị. Nhờ ai đó giúp quý vị công việc nhà trong khi quý vị chăm sóc con có thể giúp quý vị có thời gian tạm nghỉ và cảm thấy bớt mệt mỏi.

Bạn bè, ông bà hoặc những bà mẹ khác đều là những người có thể hỗ trợ. Đề nghị họ đến giúp để quý vị có thời gian tạm nghỉ. Họ có thể giúp quý vị theo nhiều cách, ăn, bế trẻ, v.v.

Nếu một lúc nào đó quý vị không thể chống chọi được nữa và có thể làm tổn thương trẻ, hãy đặt trẻ ở nơi an toàn như giường cũi hoặc trên sàn nhà và rời khỏi phòng. Sau đó quý vị có thể tự lấy lại bình tĩnh, tập trung suy nghĩ và gọi người trợ giúp nếu cần. Quay lại với con quý vị sớm nhất có thể.

Lưu ý cho người lần đầu làm mẹ

Thời gian này rất khó khăn nhưng sẽ trôi qua.

Quãng thời gian này có thể tiêu tốn toàn bộ thời gian và năng lượng của quý vị. Dõi theo con quý vị phát triển sẽ là một trải nghiệm thú vị và đầy thử thách. Hãy tìm nhóm bạn bè cảm thông để trợ giúp quý vị.

Ăn Uống Lành Mạnh
(Healthy Eating)

Dù quý vị cho con bú hay cho con ăn sữa công thức, điều quan trọng là quý vị phải có chế độ ăn uống bổ dưỡng để cung cấp đủ năng lượng quý vị cần để tự chăm sóc bản thân và đứa con mới sinh của quý vị.

Nếu quý vị cho con bú
(If you are breastfeeding)

- ☐ Vẫn ăn chế độ ăn uống cân bằng dưỡng chất, với lượng tương tự như khi quý vị mang thai. Tuân Theo Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada về Ăn Uống Lành Mạnh.
- ☐ Quý vị có thể thấy rất khát nước nên hãy uống nhiều chất lỏng như sữa, nước ép trái cây, súp hoặc nước. Để một chiếc cốc bên cạnh khi quý vị ngồi xuống cho con bú.
- ☐ Quý vị không phải kiêng ăn bất kỳ loại đồ ăn nào khi đang cho con bú. Kiểm tra với chuyên gia chăm sóc của quý vị nếu có người trong gia đình quý vị bị dị ứng.
- ☐ Nếu con của quý vị cáu gắt, hãy giảm lượng cafêin của quý vị. Cafêin có trong cà phê, trà, cola, sôcôla và một số thuốc.

Nếu quý vị cho con bú bình
(If you are bottle feeding)

- ☐ Tuân Theo Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada về Ăn Uống Lành Mạnh.
- ☐ Chọn số lượng và cỡ khẩu phần ăn được khuyến nghị cho người không mang thai.

Hãy nhớ...

Là người mẹ mới sinh con có thể rất khó khăn. Quý vị có thể không thấy đói vì quý vị quá mệt mỏi. Điều quan trọng là phải ăn uống điều độ để quý vị có đủ năng lượng để chăm sóc con và luôn khỏe mạnh.

Thiên chức làm cha mẹ
(Parenting)

Trở thành cha mẹ là một thiên chức lớn lao và không hề đơn giản. Theo thời gian và thực hành, quý vị sẽ biết con quý vị cần gì và quý vị sẽ dần cảm thấy thoải mái hơn. Cố gắng hết sức có thể.

Có con nghĩa là có thay đổi trong cuộc sống của quý vị. Đôi khi quý vị có thể cảm thấy nản chí, buồn hoặc tức giận. Những cảm xúc này đều rất bình thường.

Con quý vị hoàn toàn phụ thuộc vào quý vị đối với tất cả các nhu cầu cơ bản, như:

- ăn uống
- bú
- giữ ấm và được vuốt ve
- tiếp xúc da áp da
- gần gũi và yêu thương
- an toàn
- ngủ thoải mái

Sự gắn kết
(Attachment)

- Khi con quý vị tin tưởng quý vị đáp ứng các nhu cầu của trẻ, trẻ sẽ cảm thấy được yêu thương và an toàn. Điều này được gọi là sự gắn kết an toàn.
- Thể hiện tình yêu của quý vị bằng thực hiện các hành động như vuốt ve, đu đưa, trò chuyện và mỉm cười sẽ giúp não của con quý vị phát triển.
- Các mối quan hệ yêu thương từ sớm sẽ giúp hình thành khả năng học hỏi và hành vi về sau.

Hoạt động tình dục
(Sexuality)

Sau sinh, quý vị sẽ trải qua nhiều thay đổi về thể chất và cảm xúc. Quý vị là người mới làm mẹ. Quý vị rất bận rộn và thường mệt mỏi. Những điều này có thể ảnh hưởng tới ham muốn tình dục của quý vị.

Cơ thể quý vị cần thời gian để hồi phục từ những thay đổi trong quá trình mang thai và sinh con. Khi cơ thể quý vị thoải mái và quý vị cảm thấy sẵn sàng, quý vị có thể bắt đầu quan hệ tình dục trở lại. Một số vợ chồng không thích quan hệ tình dục trong những tháng đầu. Điều quan trọng là phải trò chuyện với chồng quý vị hoặc người mà quý vị gần gũi về những cảm xúc của quý vị.

Một số cách để bắt đầu trò chuyện là:

- ***"Gần đây em cảm thấy rằng..."***
- ***"Có vài điều em đang băn khoăn về..."***
- ***"Anh nghĩ gì về..."***

Có một số thay đổi thể chất bình thường có thể xảy ra:

- Âm đạo của quý vị có thể khô. Quý vị có thể sử dụng chất bôi trơn tan trong nước (như K-Y Jelly®) trong khi quan hệ tình dục.
- Quý vị có thể bị đau hoặc khó chịu do sinh con. Từ từ thực hiện hoặc thử những tư thế khác nhau. Hãy tập trung vào việc ôm ấp và vuốt ve nếu quý vị không cảm thấy thích quan hệ tình dục.
- Nếu quý vị đang cho con bú, vú của quý vị có thể rất nhạy cảm. Vú của quý vị có thể chảy sữa trong khi quan hệ tình dục và/hoặc đạt cực khoái.

Bạo Lực Gia Đình
(Family Violence)

Mang thai và sinh con sẽ mang đến những thay đổi lớn trong cuộc sống của quý vị. Đối với một số người, những thay đổi này có thể gây mâu thuẫn. Đôi khi mâu thuẫn dẫn tới lạm dụng.

Lạm dụng là hành vi bất kỳ được sử dụng để kiểm soát hành vi của những người khác, như:

- ☐ đẩy, xô đẩy, tát, đấm
- ☐ đe dọa làm tổn thương/giết quý vị, con quý vị hoặc thú cưng trong gia đình
- ☐ phá hỏng đồ đạc của quý vị
- ☐ ép quý vị quan hệ tình dục
- ☐ không đưa tiền cho quý vị
- ☐ lừa dối hoặc lấy cắp
- ☐ "đối xử lạnh lùng", liên tục chỉ trích quý vị
- ☐ giới hạn giao tiếp của quý vị với bạn bè và/hoặc gia đình

Hành vi lạm dung thường xảy ra theo một chu trình:

1. Giai đoạn hình thành căng thẳng
   - công kích bằng lời nói
2. Giai đoạn thứ hai
   - lạm dụng thể chất
3. Giai đoạn trăng mật
   - Người lạm dụng trở nên dịu dàng, tử tế và hứa hành vi bạo lực sẽ không bao giờ xảy ra nữa

Khi căng thẳng hình thành, chu trình sẽ lại xảy ra—nhiều lần liên tiếp.

- ☐ Kế hoạch an toàn cho quý vị và con quý vị: Luôn để số khẩn cấp bên mình.
- ☐ Sẵn sàng trốn nhanh:
  - đánh chìa khóa phụ, nhờ một người bạn giữ giúp
  - cố gắng giấu một ít tiền
  - để một ít quần áo và vali ở nhà của một người bạn
- ☐ lập kế hoạch để đảm bảo an toàn cho các con quý vị
- ☐ thay đổi lộ trình và thói quen đi lại
- ☐ báo cho mọi người biết quý vị không cảm thấy an toàn
- ☐ gọi điện tới trung tâm vô gia cư để có thêm lời khuyên về an toàn (Xem Các Nguồn Lực Cộng Đồng)
- ☐ sao chép các giấy tờ quan trọng và nhờ một người bạn giữ giúp (như giấy nhập cư, hộ chiếu và giấy giám hộ)

Cần nhớ...

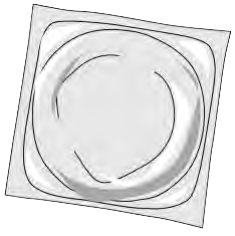
Quý vị không đáng bị lạm dụng — đó không phải là lỗi của quý vị. Mọi hình thức lạm dụng đều bất hợp pháp.

Tránh Thai
(Birth Control)

Quý vị nên suy nghĩ về biện pháp tránh thai trước khi sinh con. Điều quan trọng cần biết:

- ☐ quý vị có thể mang thai trước khi có kinh nguyệt trở lại
- ☐ cho con bú không thể tránh thai
- ☐ tránh thai có thể giúp kéo dài thời gian giữa những lần sinh con (85% phụ nữ không sử dụng biện pháp tránh thai sẽ mang thai trong vòng 1 năm)
- ☐ không nên sử dụng một số hình thức tránh thai nếu quý vị đang cho con bú
- ☐ đứa con tiếp theo của quý vị có thể được sinh ra nhỏ hoặc sớm nếu cách anh/chị của trẻ chưa tới 18 tháng

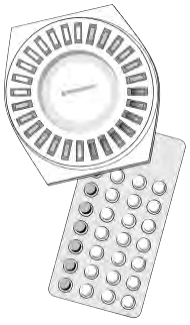
Sơ đồ bên dưới có một số thông tin chung về biện pháp tránh thai. Vui lòng trao đổi với y tá hoặc bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.

Loại tránh thai	*Mô tả*	*Cách sử dụng*	*Nhược điểm*
Bao cao su **(Condom)**  **Nam** ☐ Hiệu quả 85%-98% **Nữ** ☐ Hiệu quả 79%-95%	**Nam** ☐ Một lớp bao mỏng vừa với dương vật cứng của đàn ông. ☐ Bao cao su ngăn tinh trùng không cho đi vào cơ thể quý vị. **Nữ** ☐ Một "lớp màng" bằng nhựa, mỏng mà quý vị đặt vào trong âm đạo. ☐ Lớp màng này hứng tinh trùng trước khi đi vào cơ thể quý vị.	☐ Có thể sử dụng ngay sau khi quý vị sinh con. ☐ Có thể sử dụng khi cho con bú. ☐ Có thể mua tại hiệu thuốc. ☐ Không cần toa thuốc.	☐ Nên sử dụng mỗi lần quý vị quan hệ tình dục. ☐ Nhận hoặc mua bao cao su dành cho nam miễn phí hoặc giá rẻ từ phòng khám kế hoạch hóa gia đình hoặc phòng khám sức khỏe giới tính. ☐ Chất bôi trơn gốc nước có thể giúp quý vị nếu quý vị bị khô âm đạo. ☐ Bao cao su phải được bảo quản đúng cách, tránh xa nguồn nhiệt và cọ xát vì làm như vậy có thể khiến bao cao su bị rách. ☐ Không sử dụng bao cao su nam và nữ cùng một lúc.

Loại tránh thai	Mô tả	Cách sử dụng	Nhược điểm
Chất diệt tinh trùng: Bọt hoặc Màng Phim (Spermicides: Foam or Film) □ Hiệu quả 71%-82%	□ Chất diệt tinh trùng sẽ diệt tinh trùng. Chúng đi vào dưới dạng bọt tránh thai hoặc màng phim tránh thai âm đạo (VCF). □ Chất diệt tinh trùng phải được đưa vào âm đạo trước mỗi lần quan hệ tình dục.	□ Có thể mua tại hiệu thuốc. □ Cả hai vợ chồng đều không cảm nhận được chất này. □ Có thể sử dụng khi cho con bú.	□ Có thể gây kích ứng âm đạo của quý vị. Loại này có thể tăng nguy cơ mắc các bệnh STI hoặc HIV. □ Hiệu quả tránh thai tốt nhất nếu được sử dụng với một biện pháp tránh thai khác, như bao cao su. □ Không bảo vệ quý vị khỏi các bệnh STI.
Phương Pháp Mất Kinh Do Cho Con Bú (Lactation Amenorrhea Method, LAM) □ Nếu được sử dụng đúng cách, sẽ mang lại hiệu quả tránh thai 98% trong tối đa 6 tháng đầu sau sinh.	□ LAM là cách cho con bú có thể được sử dụng để tránh thai. □ Cho con bú nghĩa là cơ thể quý vị đang tiết sữa. □ Mất kinh nghĩa là không có kinh nguyệt hàng tháng. □ **Quý vị phải thực hiện phương pháp này hoàn toàn chính xác để tránh mang thai trong khi đang cho con bú.**	□ Dễ dàng. □ Miễn phí. □ Không cản trở việc quan hệ tình dục. □ Không có hoóc môn.	Chỉ hiệu quả khi: 1. con quý vị bú mẹ hoàn toàn (không dùng thức ăn lỏng hoặc rắn nào khác ngoại trừ vitamin, vắc-xin hoặc thuốc) **và** 2. khoảng thời gian giữa các lần con quý vị bú mẹ không quá 4 giờ ban ngày hoặc 6 giờ ban đêm **và** 3. con quý vị dưới 6 tháng tuổi **và** 4. quý vị chưa có kinh nguyệt trở lại (kinh nguyệt là bất kỳ lần ra máu nào tính từ 2 tháng sau sinh) □ Quý vị cần sử dụng một biện pháp tránh thai khác nếu quý vị không thực hiện **tất cả** 4 điều trên. □ Không bảo vệ quý vị khỏi các bệnh STI.

Loại tránh thai	Mô tả	Cách sử dụng	Nhược điểm
Tránh Thai Khẩn Cấp (Emergency Contraception, EC) □ EC còn được biết đến là "thuốc buổi sáng hôm sau", Plan B hoặc NorLevo.	□ Viên thuốc hoóc môn này hiệu quả nhất khi được uống trong vòng 24 giờ sau khi quý vị quan hệ tình dục không an toàn hoặc bao cao su bị rách. □ Có thể uống EC tối đa 120 giờ (5 ngày) sau khi quý vị quan hệ tình dục không an toàn hoặc bao cao su bị rách. □ EC không có tác dụng tránh thai nếu quý vị đã mang thai.	□ Có thể mua tại hiệu thuốc. □ Không cần toa thuốc. □ Có thể mua với giá rẻ hơn tại phòng khám sức khỏe giới tính hoặc kế hoạch hóa gia đình. □ Có thể sử dụng khi cho con bú.	□ Không bảo vệ quý vị khỏi mang thai. Không nên sử dụng thuốc này làm biện pháp tránh thai thường xuyên. □ Hãy nghĩ đến việc sử dụng EC nếu quý vị đã quan hệ tình dục không an toàn bất cứ khi nào sau khi con quý vị được 3 tháng tuổi. □ Không bảo vệ quý vị khỏi các bệnh STI.

Loại tránh thai	Mô tả	Cách sử dụng	Nhược điểm
Depo Provera® ("Tiêm") (Depo Provera®, "The Shot") □ Hiệu quả 97%-99,7%	□ Tiêm hoóc môn progesterone. □ Thuốc này được tiêm vào tay hoặc hông 12 tuần một lần. □ Thuốc này ngăn rụng trứng. □ Thuốc tạo ra lớp màng nhầy dày ở cổ tử cung để tinh trùng không thể đi vào tử cung. □ Nếu quý vị đang cho con bú, thông thường quý vị có thể sử dụng thuốc này từ 6 tuần trở lên sau sinh. □ Có thể bắt đầu ngay lập tức nếu quý vị không cho con bú.	□ Dễ dàng. □ Không cản trở việc quan hệ tình dục. □ Có thể dùng cho phụ nữ cần sử dụng biện pháp tránh thai không chứa estrogen. □ Có thể sử dụng khi cho con bú.	□ Mũi tiêm này có thể gây chảy máu bất thường hoặc đột ngột. Quý vị có thể ra máu thường xuyên hơn hoặc không có kinh nguyệt. □ Khoảng gần một nửa phụ nữa sẽ không có kinh nguyệt sau 1 năm. Điều này không có hại cho cơ thể quý vị. □ Sau khi ngừng tiêm, có thể mất tới 1 năm quý vị mới có kinh nguyệt trở lại bình thường. □ Có thể mất thời gian lâu hơn quý vị mới có thể mang thai. □ Thuốc có thể tăng nguy cơ loãng xương. □ Thuốc cần phải kê toa. □ Không bảo vệ quý vị khỏi các bệnh STI.

Loại tránh thai	Mô tả	Cách sử dụng	Nhược điểm
Tránh Thai Bằng Hoóc Môn Kết Hợp (Combined Hormonal Contraception, CHC) **thuốc tránh thai miếng dán tránh thai vòng tránh thai** (birth control pill birth control patch birth control ring)  □ Hiệu quả 92%-99,7%	□ Có hai hoóc môn trong những biện pháp tránh thai này: estrogen và progesterone. □ hoóc môn ngăn rụng trứng để quý vị không mang thai. □ CHC có thể giảm khả năng tiết sữa của quý vị. □ Nếu quý vị **đang** cho con bú, không nên sử dụng những biện pháp này cho tới khi con quý vị được 6 tháng tuổi. □ Nếu quý vị **không** cho con bú, quý vị có thể bắt đầu những biện pháp này khoảng 1 tháng sau sinh. Trao đổi với bác sĩ về thời điểm phù hợp nhất với quý vị.	□ Dễ dàng. □ Có những dạng khác nhau. □ Thuốc viên uống hàng ngày. □ Miếng dán vào da hàng tuần. □ Vòng tránh thai đặt vào âm đạo sau một tháng. □ Không cản trở việc quan hệ tình dục. □ Giảm nguy cơ mắc một số loại bệnh ung thư.	□ Quý vị phải sử dụng phương pháp này theo chỉ dẫn. Không nên sử dụng CHC nếu quý vị có: □ huyết áp cao □ tiền sử mắc bệnh đau nửa đầu với các vấn đề về thị lực □ tiền sử máu đóng cục □ trên 35 tuổi và hút thuốc □ Thuốc cần phải kê toa. □ Không bảo vệ quý vị khỏi các bệnh STI.

Loại tránh thai	*Mô tả*	*Cách sử dụng*	*Nhược điểm*
Biện Pháp Tránh Thai Vĩnh Viễn (Triệt Sản) (Permanent Methods of Birth Control (Sterilization)) **Thắt Ống Dẫn Trứng** □ Hiệu quả 99,5% **Phẫu thuật thắt ống dẫn tinh** □ Hiệu quả 99,9%	**Thắt Ống Dẫn Trứng** □ Phẫu thuật thắt ống dẫn trứng Fallopius của phụ nữ. Biện pháp này ngăn trứng và tinh trùng gặp nhau. **Phẫu thuật thắt ống dẫn tinh** □ Phẫu thuật thắt ống dẫn tinh đến dương vật của đàn ông.	□ Không cản trở khả năng quan hệ tình dục hoặc ảnh hưởng đến khuynh hướng tình dục. □ Cả hai loại phẫu thuật đều được Alberta Health Care đài thọ.	□ Tất cả các phẫu thuật đều có rủi ro như chảy máu hoặc nhiễm trùng. □ Phẫu thuật thắt ống dẫn tinh không có tác dụng ngay lập tức. Sử dụng biện pháp tránh thai bổ sung cho đến khi xét nghiệm tinh trùng đảm bảo thủ thuật đã có hiệu quả. □ Đây là những biện pháp tránh thai vĩnh viễn. Quý vị phải đảm bảo quý vị không muốn sinh thêm con. □ Không bảo vệ quý vị khỏi các bệnh STI.

Loại tránh thai	*Mô tả*	*Cách sử dụng*	*Nhược điểm*
Vòng Tránh Thai (Intrauterine Device, IUD) **Vòng Tránh Thai IUD Mirena** □ Hiệu quả 99,9% **Vòng Tránh Thai IUD Đồng** □ Hiệu quả 99,2%–99,4%	□ IUD là một miếng nhựa mềm và nhỏ hình chữ "T" có dây ni lông ở trên. □ Dụng cụ này được bác sĩ đặt vào tử cung sau khi con quý vị được 6 tuần tuổi trở lên. □ Dụng cụ này sẽ ngăn trứng và tinh trùng gặp nhau (thụ tinh). Dụng cụ còn có thể ngăn trứng đã thụ tinh phát triển bên trong dạ con. □ Có 2 loại IUD. □ IUD đồng có một sợi dây đồng mỏng quấn xung quanh dụng cụ. □ Vòng tránh thai IUD mirena giải phóng một lượng nhỏ hoóc môn progesterone. □ Hãy trao đổi với bác sĩ về thời điểm nên đặt IUD.	□ Dễ dàng. □ Không cản trở việc quan hệ tình dục. □ Có thể duy trì tại chỗ trong 3 đến 5 năm. □ Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể lấy dụng cụ này ra trong mọi thời điểm. □ Có thể sử dụng khi cho con bú.	□ IUD có thể được cung cấp với chi phí thấp hơn tại phòng khám kế hoạch hóa gia đình hoặc phòng khám sức khỏe sinh sản và tình dục. □ Không bảo vệ quý vị khỏi các bệnh STI.

Ghi Chú

Sức Khoẻ của Con Quý Vị
(Your Baby's Health)

Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ
(Breastfeeding Your Baby)

Nuôi con bằng sữa mẹ tốt cho sức khỏe của cả quý vị và con. Cho trẻ bú sữa mẹ khi trẻ muốn ngay sau khi trẻ được sinh ra. Trẻ bú sữa mẹ càng nhiều, quý vị sẽ tạo ra càng nhiều sữa.

Tham khảo ý kiến chuyên gia chăm sóc về việc nuôi con bằng sữa mẹ nếu quý vị dương tính với vi rút HIV, lạm dụng rượu hoặc đang uống thuốc.

Dấu hiệu cho biết trẻ đang đói:

- ☐ Đưa tay lên miệng.
- ☐ Miệng tạo thành tiếng chép môi.
- ☐ Khóc là dấu hiệu đói cuối cùng.
- ☐ Cố gắng cho trẻ ăn trước khi cơn đói (khóc) bắt đầu.

Hãy nhớ...

- ☐ **Quý vị cần cho trẻ bú mẹ thường xuyên. Trẻ bú sữa mẹ càng nhiều, quý vị sẽ tạo ra càng nhiều sữa.**
- ☐ **Nguồn cung cấp sữa của quý vị sẽ giảm dần nếu quý vị cho con bú bình thay vì bú sữa mẹ.**

Tư thế nằm nghiêng

Tư thế ôm ngang

Tư thế ẵm

Tư thế ôm kiểu giữ bóng hoặc ôm kẹp

Cách Đặt Trẻ
(Positioning Your Baby)

- ☐ Dỗ trẻ nếu trẻ đang khóc. Trẻ ăn tốt nhất khi bình tĩnh và tỉnh táo.
- ☐ Cởi tã cho trẻ.
- ☐ Sự thoải mái của quý vị là điều quan trọng. Ngồi thẳng và cao lưng đến mức có thể. Thả lỏng cột sống của quý vị. Đỡ lưng, cánh tay và bàn chân của quý vị bằng gối và ghế đệm.
- ☐ Đỡ trẻ ngang tầm ngực. Đưa trẻ tới gần ngực của quý vị, chứ không phải đưa ngực về phía trẻ. Dùng gối, khăn hoặc chăn cuộn.
- ☐ Đảm bảo mặt trẻ hướng về phía quý vị, bụng áp vào bụng hoặc mặt hướng về phía ngực.
- ☐ Giữ trẻ sao cho trẻ nằm nghiêng về một bên, mặt hướng về ngực và nằm sát cơ thể quý vị.
- ☐ Cánh tay của quý vị sẽ đỡ người bé. Tay của quý vị đỡ trẻ ngang qua vai và tại phần gáy (đằng sau tai).
- ☐ Tư thế ôm ngang và ôm kiểu giữ bóng thường phù hợp nhất để giúp trẻ ngậm vú đúng cách trong một vài tuần đầu.
- ☐ Hình ảnh ở bên trái minh họa các cách khác nhau để đặt trẻ nằm khi cho trẻ bú.

Cách cho trẻ ngậm vú
(Latching Your Baby)

Dùng tay đỡ bầu vú của quý vị bằng cách trượt các ngón tay bên dưới bầu vú và đặt ngón cái song song với miệng bé, cách xa quầng vú (vùng sậm màu quanh núm vú) vừa phải. Có thể quý vị sẽ cần đỡ bầu vú trong khi cho trẻ bú.

Hình 1

Hình 1:

Bắt đầu bằng việc để mũi trẻ đối diện với núm vú của quý vị.

Hình 2:

Vuốt nhẹ núm vú vào môi của bé. Đợi cho đến khi miệng trẻ mở rộng, giống như khi ngáp.

Hình 2

Hình 3:

Hơi nghiêng đầu trẻ ra phía sau để cằm chạm vào bầu vú trước tiên.

Đưa trẻ tới bầu vú của quý vị bằng cách đẩy nhẹ vai của bé, chứ không phải đầu bé. Có thể sẽ phải làm nhiều lần trước khi trẻ ngậm vú đúng cách.

Hình 3

Hình 4:

Ấn cằm của trẻ vào gần bầu vú của quý vị. Mũi của trẻ sẽ chỉ chạm nhẹ vào bầu vú của quý vị và trẻ sẽ có thể thở được. Không ấn lên bầu vú quý vị.

Quý vị sẽ nghe và thấy trẻ nuốt. Để trẻ quyết định thời gian bú sữa mẹ.

Hình 4

Giấy phép bản quyền: Bản quyền Crown 2004. Sản xuất bởi Bộ Y Tế, Anh

Những điều cần đạt được khi nuôi con bằng sữa mẹ
(What to Expect When Breastfeeding Your Baby)

	Số lần cho bú mỗi ngày *(Breastfeeds per day)*	*Số lượng tã ướt mỗi ngày* *(Wet diapers per day)*	*Số lượng tã bẩn mỗi ngày* *(Dirty diapers per day)*	*Sự thay đổi của bầu vú* *(Breast changes)*
24 giờ đầu sau sinh	Tùy thuộc. Duy trì tiếp xúc da trực tiếp. Cho trẻ bú mỗi 3 giờ nếu trẻ không có dấu hiệu đòi ăn.	Ít nhất 1 chiếc.	Ít nhất 1 chiếc. Sẽ sậm màu và dính.	Thường mềm.
Ngày 2	Tăng số lần cho bú. Tiếp tục đánh thức trẻ nếu trẻ vẫn không có dấu hiệu đòi ăn.	Ít nhất 2 chiếc.	Ít nhất một tới ba chiếc. Sẽ bắt đầu chuyển sang màu xanh sậm.	Thường vẫn mềm nhưng có thể cảm thấy căng hơn.
Ngày 3	8 đến 12 lần hoặc nhiều hơn trong 24 giờ.	Ít nhất 3 chiếc tã ướt đẫm.	Ít nhất một tới ba chiếc. Chuyển từ màu xanh sang màu vàng.	Căng hơn và nặng hơn đáng kể.
Ngày 4	8 đến 12 lần hoặc nhiều hơn trong 24 giờ.	Ít nhất 4 đến 5 chiếc tã ướt đẫm.	4 chiếc trở lên. Chuyển sang phân lỏng, màu vàng, có hạt.	Căng hơn. Mềm hơn sau khi cho bú. Có thể rỉ sữa.
Sau 4 ngày*	8 đến 12 lần hoặc nhiều hơn trong 24 giờ.	Từ 6 chiếc tã ướt đẫm trở lên.	Tùy thuộc: ít nhất 4 đến 5 chiếc. Phân lỏng, có hạt và dễ tiêu.	Sữa chảy. Bầu vú mềm sau khi cho bú.

Khi nào tôi cần trợ giúp?
(When should I get help?)

Nếu bé:

- ☐ không chịu ngậm vú
- ☐ chỉ bú vài hơi rồi ngủ
- ☐ có dưới 6 chiếc tã ướt đẫm trong 24 giờ (kể từ ngày thứ 4 trở đi)
- ☐ có dưới 4 lần đại tiện phân vàng, có hạt trong 24 giờ (kể từ ngày thứ 4 trở đi)
- ☐ có phân cứng và khó đại tiện
- ☐ bú dưới 8 lần trong 24 giờ (kể từ ngày 3 trở đi)
- ☐ không tỉnh giấc để bú
- ☐ không đạt được cân nặng lúc sinh khi được 2 tuần tuổi

Nếu quý vị:

- ☐ không cảm thấy căng tức ngực (kể từ ngày thứ 4 trở đi)
- ☐ không nghe thấy tiếng nuốt khi trẻ bú (kể từ ngày thứ 3 trở đi)
- ☐ bị đau cứng bầu vú khiến trẻ không thể ngậm bầu vú
- ☐ bị đau núm vú và không đỡ hơn
- ☐ bị nứt hoặc chảy máu ở núm vú
- ☐ thấy núm vú bị lép hoặc "bị nén" sau khi cho bú

Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi cho con ăn sữa công thức?
(What if I am formula feeding my baby?)

Sữa mẹ là tốt nhất cho con quý vị. Các loại sữa công thức làm từ sữa bò đã được chế biến để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của bé. Một số loại sữa được làm từ đậu nành. Hãy thảo luận với chuyên gia chăm sóc về loại sữa công thức an toàn nhất và tốt nhất cho bé.

Nếu quý vị quyết định sử dụng sữa công thức:

Hãy sử dụng sữa công thức thương mại dành cho trẻ. Có nhiều thương hiệu để quý vị lựa chọn. Hãy chọn loại sữa công thức có ghi "Có chứa sắt" trên nhãn hiệu.

Hãy nhớ âu yếm trẻ khi cho trẻ uống sữa bằng bình. Trẻ sẽ cảm nhận được tình yêu của quý vị.

Hãy đọc kỹ những thông tin ghi trên nhãn khi mua sữa công thức. Quý vị sẽ biết được:

- ☐ loại sữa
- ☐ có chứa sắt hay không
- ☐ cách pha sữa

Hầu hết các nhãn hiệu sữa công thức có 3 dạng:

1. Sữa bột

- ☐ không vô trùng.
- ☐ thực hiện chính xác theo hướng dẫn.
- ☐ sử dụng muỗng múc bột và pha với nước đun sôi để nguội.

2. Sữa đặc

- ☐ pha sữa đặc và nước đun sôi để nguội với tỷ lệ bằng nhau.

3. Uống Liền hoặc Sử Dụng Liền

- ☐ Sử dụng ngay khi mở. Không thêm nước.
- ☐ Thực hiện chính xác các hướng dẫn ghi trên nhãn. Hướng dẫn sẽ chỉ quý vị biết cách pha, sử dụng và lưu giữ sữa công thức. Trẻ có thể bị bệnh nếu sữa không được pha đúng cách.
- ☐ Sử dụng chai thủy tinh hoặc chai không chứa chất BPA (không chứa bisphenol-A). BPA là một hóa chất có trong một số chai nhựa có thể gây hại cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.

Nếu trẻ ít hơn 4 tháng tuổi:

1. Khử trùng tất cả các dụng cụ pha và đựng sữa trước khi sử dụng.
2. Đun sôi nước trong vòng 2 phút rồi để nguội.
3. Trộn với bột hoặc sữa đặc.

Những Câu Hỏi Về Cho Con Bú
(Questions You May Have about Feeding Your Baby)

1. Tôi nên nuôi con bằng sữa mẹ hoặc sữa công thức trong bao lâu?
(How long should I feed my baby breastmilk or formula?)

Nuôi con bằng sữa mẹ đến bao lâu tùy ý quý vị và con quý vị. Nếu quý vị không nuôi con bằng sữa mẹ, quý vị nên cho trẻ uống sữa công thức đến khi trẻ được ít nhất 9 tháng tuổi.

2. Nếu tôi đang nuôi con bằng sữa mẹ và muốn ngưng thì sao?
(What if I breastfeed my baby and decide to stop?)

Nếu quý vị ngưng nuôi con bằng sữa mẹ (cai sữa) trước 9 tháng, hãy thay bằng sữa công thức có chứa sắt cho trẻ.

3. Tôi có thể cho con uống sữa tự chế tại nhà không?
(Can I make homemade formula?)

Không nên. Loại sữa này không chứa đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho trẻ phát triển đúng cách.

4. Còn sữa bò thông thường như sữa tươi hoặc sữa 2% thì sao?
(What about regular cow's milk like homo or 2%?)

Các loại sữa bò (sữa tươi) không nên sử dụng cho trẻ dưới 9 tháng tuổi. Trẻ nhỏ cần thêm chất béo từ sữa tươi để khỏe mạnh. Không nên sử dụng các loại sữa ít béo trước khi trẻ được 2 tuổi.

5. Khi nào thì con tôi cần thêm thức ăn khác?
(When will my baby need other food?)

Trẻ sẽ cần thức ăn loãng có chứa sắt trong 6 tháng đầu đời. Cho trẻ ăn ngũ cốc hoặc thức ăn cho trẻ quá sớm sẽ khiến trẻ ngủ không yên giấc suốt đêm. Sữa mẹ hoặc sữa công thức là những gì trẻ cần trong 6 tháng đầu đời. Nếu trẻ được sinh sớm (sinh non) hoặc có vấn đề về sức khỏe, hãy hỏi chuyên gia chăm sóc để biết thêm thông tin.

6. Còn các loại vitamin thì sao?
(What about vitamins?)

Trẻ nên được bổ sung vitamin D. Hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc để biết thêm thông tin.

7. Có nên cho trẻ uống hết sữa đã pha trong bình không?
(Is it good to feed the baby all the formula I put in the bottle?)

Bắt trẻ uống hết sữa trong bình là quý vị đang "ép trẻ ăn". Điều này sẽ khiến trẻ khó chịu. Nếu trẻ không muốn uống nữa thì quý vị hãy ngừng lại. Hãy bỏ phần sữa còn lại trong bình sau khi cho trẻ uống.

8. Làm sao tôi biết là con tôi đã ăn đủ hay chưa?
(How will I know if my baby is getting enough food?)

Quý vị có thể an tâm là trẻ đã ăn đủ nếu trẻ có từ 6 đến 8 chiếc tã ướt mỗi ngày (sau ngày thứ 4). Trẻ nên tăng cân và trở lại cân nặng khi sinh vào lúc được 14 ngày.

9. Tôi có thể để con uống sữa một mình nếu tôi quá bận không?
(Can I leave my baby alone with a bottle if I am too busy to hold him?)

Không. Trẻ có thể bị sặc nếu không được trông nom cẩn thận khi uống sữa. Bỏ trẻ một mình với bình sữa sẽ lấy đi khoảng thời gian thân thiết giữa quý vị và bé. Việc này cũng có thể làm cho trẻ bị sâu răng. Đừng bao giờ để trẻ uống sữa một mình.

10. Tôi có thể ngừa sâu răng cho con bằng cách nào?
(How do I prevent baby bottle tooth decay?)

Hãy cho trẻ uống sữa bình trước khi đi ngủ. Đừng để bình trong miệng trẻ suốt thời gian ngủ. Không nhúng núm vú cao su vào mật ong hoặc các thức ăn ngọt nào khác.

11. Tôi nên sử dụng loại sữa công thức nào?
(What type of formula should I use?)

Loại sữa công thức có chứa sắt được khuyến khích sử dụng nhằm ngăn ngừa bệnh thiếu máu (do thiếu sắt).

12. Tôi nên sử dụng thương hiệu sữa công thức nào?
(What brand of formula should I use?)

Có rất nhiều thương hiệu sữa công thức. Vài thương hiệu có giá thành thấp hơn các thương hiệu khác. Chuyên gia chăm sóc có thể giúp quý vị lựa chọn.

13. Tôi có cần cho con uống loại sữa công thức đặc biệt nào không?
(Do I need to give a special formula to my baby?)

Sữa công thức đặc biệt được sử dụng khi trẻ có vấn đề về sức khỏe, chẳng hạn dị ứng. Chỉ sử dụng khi chuyên gia chăm sóc yêu cầu.

14. Có ổn không nếu tôi muốn đổi từ loại sữa công thức này sang loại khác?
(Is it okay to switch from one kind of formula to another?)

Không. Luôn tham khảo ý kiến chuyên gia chăm sóc trước. Đổi loại sữa công thức có thể làm ảnh hưởng tới hệ tiêu hóa của trẻ.

15. Con tôi có cần thêm nước không?
(Will my baby need extra water?)

Sữa mẹ hoặc sữa công thức là tất cả những gì trẻ cần để luôn khỏe mạnh trong 6 tháng đầu đời.

16. Tôi có thể thêm nước nhiều hơn hoặc ít hơn so với hướng dẫn không?
(Can I add more or less water to formula than the directions say?)

Không. Hãy làm chính xác theo hướng dẫn được ghi trên hộp sữa. Trẻ có thể bị bệnh nếu sữa không được pha đúng cách.

Cách Chuẩn Bị Pha Sữa Cho Trẻ
(How to Make Baby Formula)

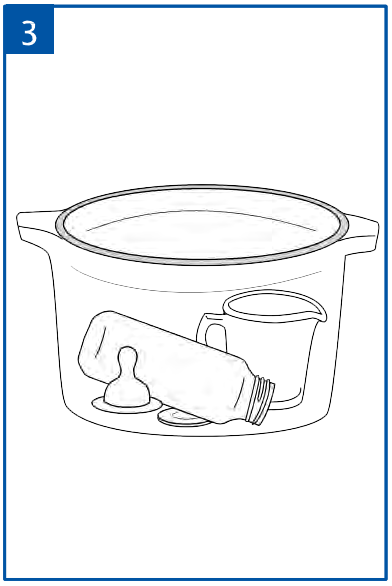
1

Rửa sạch tay bằng xà phòng.

2

Rửa sạch tất cả các đồ dùng bằng nước xà phòng ấm. Xả nước thật kỹ tất cả mọi thứ.

3

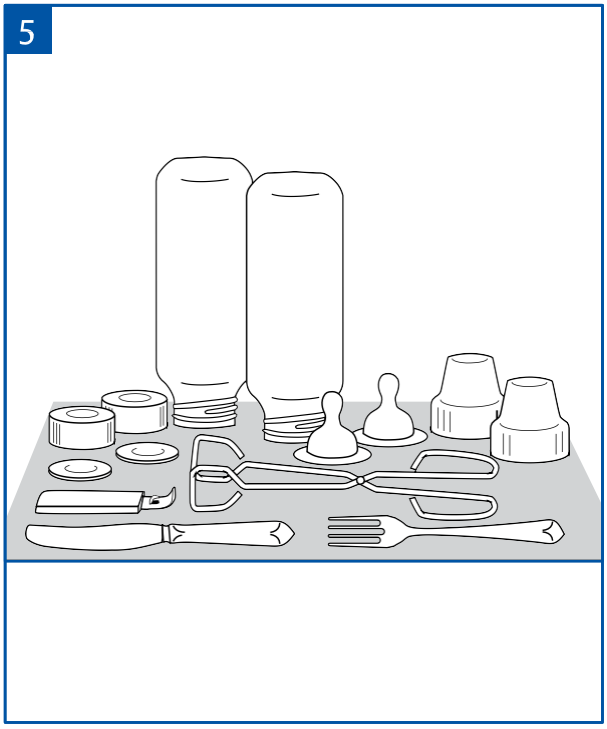


Đặt tất cả các đồ vật vào trong một chiếc ấm lớn. Rót nước ngập đồ vật.

4

Đậy nắp ấm. Đun sôi trong 2 phút.

5

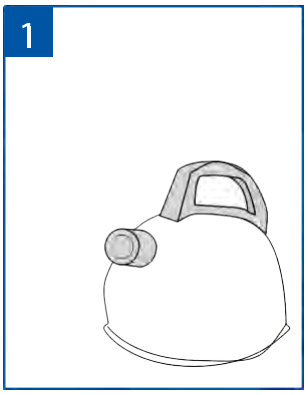


Lấy đồ vật ra bằng cái kẹp. Đặt đồ vật lên một chiếc khăn giấy sạch. Để cho chúng nguội.

Các hình minh họa về pha sữa này đã được điều chỉnh với sự cho phép từ Thành Phố Toronto, Sở Y Tế Công Cộng.

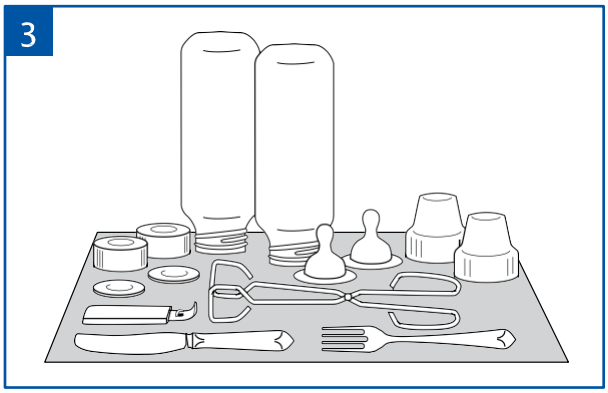
Cách Pha Sữa Bột
(How to Make Powdered Formula)

Ghi chú: Health Canada xem xét cách sử dụng, chuẩn bị và bảo quản sữa công thức cho trẻ sơ sinh (tháng Mười Một, 2009). Thực hiện chính xác theo hướng dẫn của nhà sản xuất. Sử dụng sữa công thức cho trẻ đã được pha này ngay lập tức.

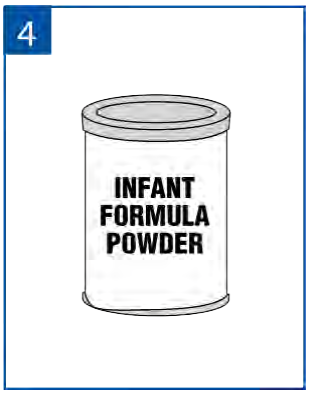


Đun nước sôi trong 2 phút. Để nguội.

Rửa sạch tay bằng xà phòng.

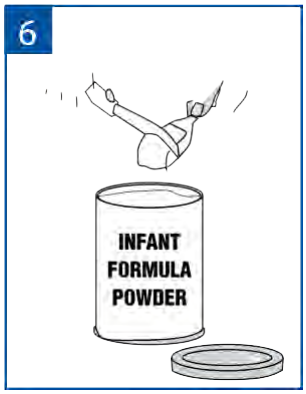


Sử dụng các đồ vật đã được khử trùng.



Đọc hướng dẫn trên hộp để biết đúng lượng bột và nước cần thiết.

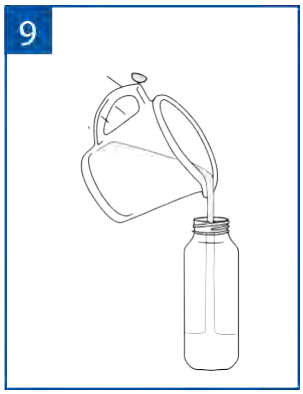
Rót nước vào cốc định lượng đã được khử trùng.



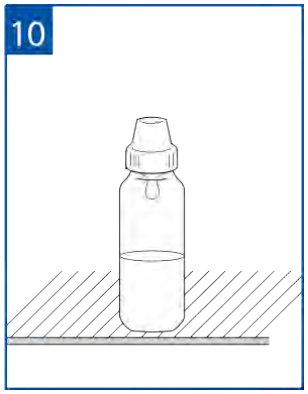
Múc một muỗng đầy bột. Dùng dao gạt phẳng muỗng bột.

Thêm đúng số muỗng bột theo hướng dẫn.

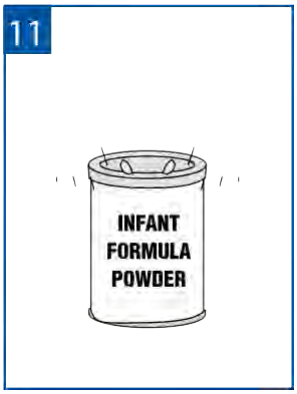
Hòa tan hoàn toàn.



Rót sữa công thức vào bình.

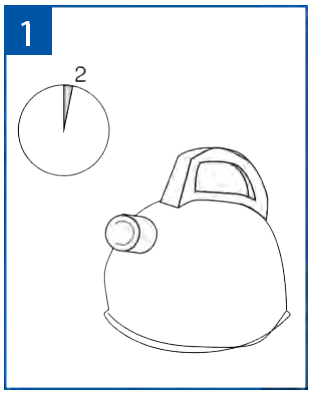


Đọc hướng dẫn ghi trên nhãn để biết cách bảo quản sữa công thức đã pha. Không để bình sữa đã pha ở nhiệt độ phòng.



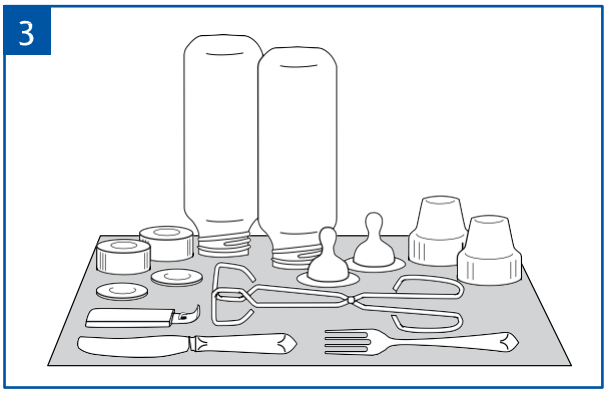
Đậy hộp bằng nắp nhựa. Bảo quản theo hướng dẫn trên nhãn.

Cách Pha Sữa Đặc
(How to Make Liquid Concentrate Formula)



Đun nước sôi trong 2 phút. Để nguội.

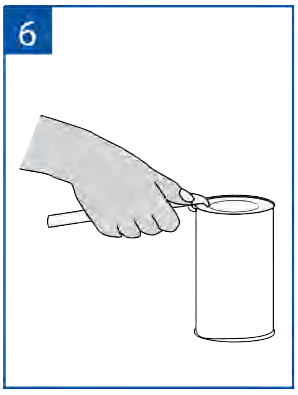
Rửa sạch tay bằng xà phòng.



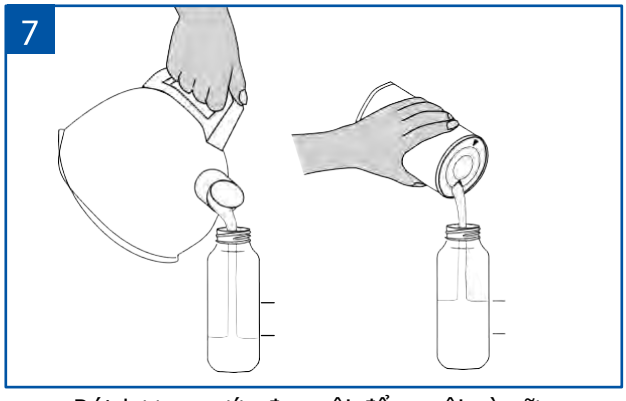
Sử dụng các đồ vật đã được khử trùng.

Rửa sạch nắp hộp bằng nước.

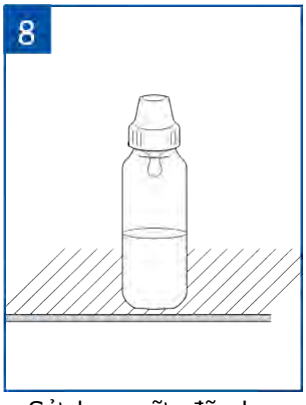
Lắc hộp.



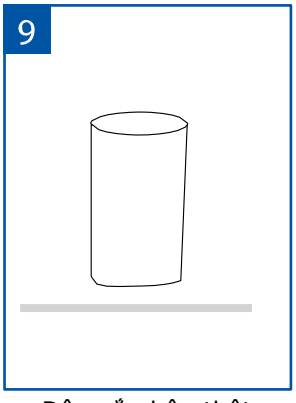
Mở hộp bằng dụng cụ mở hộp tiệt trùng.



Rót lượng nước đun sôi để nguội và sữa công thức bằng nhau vào mỗi bình.



Sử dụng sữa đã pha ngay lập tức hoặc bảo quản bình trong tủ lạnh. Thực hiện theo hướng dẫn ghi trên nhãn để biết cách bảo quản sữa đã pha. Không để bình sữa đã pha ở nhiệt độ phòng.



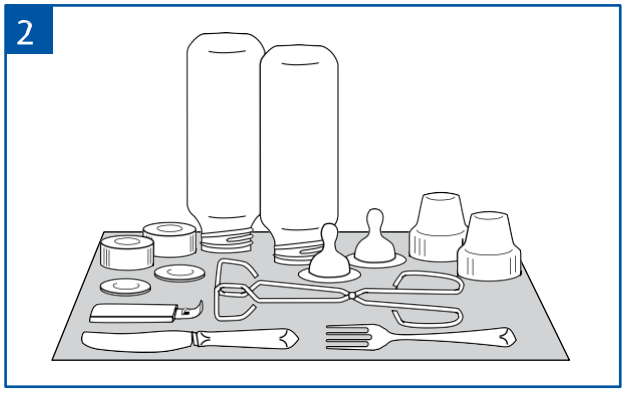
Đậy nắp hộp thật chặt và bảo quản trong tủ lạnh. Sử dụng trong thời gian được nhàsản xuất khuyến nghị.

Cách Pha Sữa Uống Liền
(How to Make Ready-To-Feed Formula)

1

Rửa sạch tay bằng xà phòng.

2

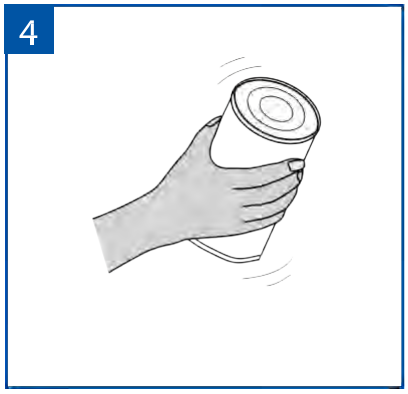


Sử dụng các đồ vật đã được khử trùng.

3

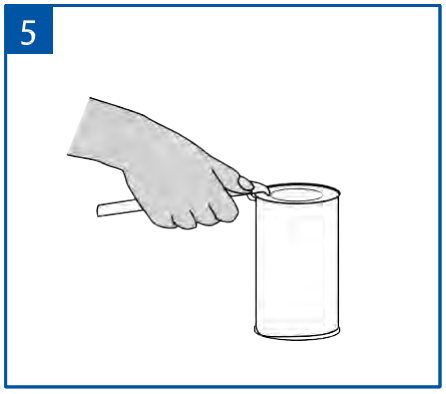
Rửa sạch nắp hộp bằng nước.

4



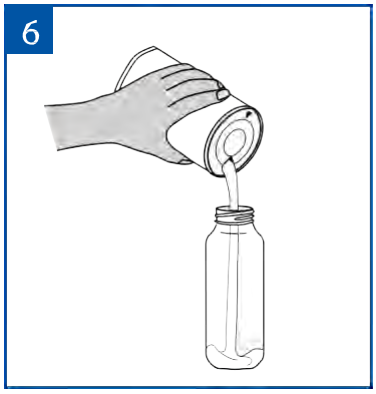
Lắc hộp.

5



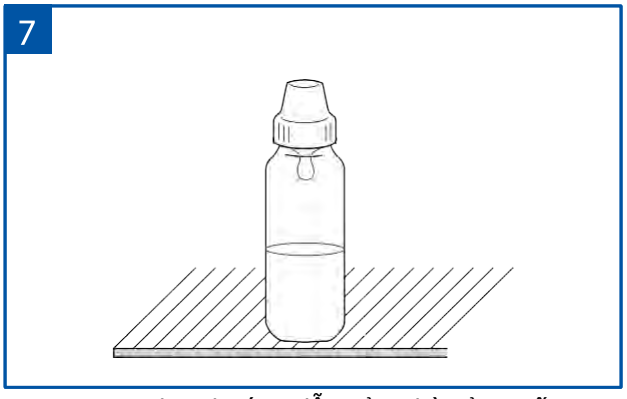
Mở hộp bằng dụng cụ mở hộp tiệt trùng.

6



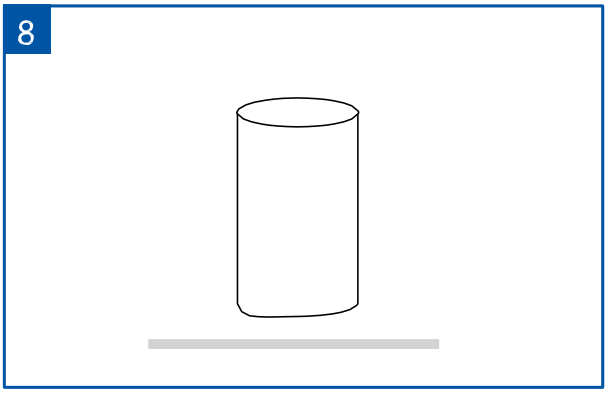
Rót lượng sữa cho một lần bú vào mỗi bình. KHÔNG THÊM NƯỚC.

7



Dựa theo hướng dẫn của nhà sản xuất, sử dụng sữa công thức ngay lập tức hoặc bảo quản bình trong tủ lạnh. Đối với sữa công thức đã để trong tủ lạnh, bảo quản theo thời gian được nhà sản xuất khuyến nghị. Không để bình sữa đã pha ở nhiệt độ phòng.

8



Đậy nắp hộp thật chặt và bảo quản trong tủ lạnh. Sử dụng trong thời gian được nhà sản xuất khuyến nghị.

Cách Cho Trẻ Bú Sữa Công Thức
(How to Feed Formula to a Baby)

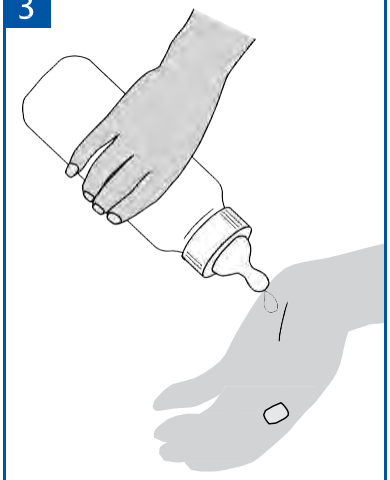
1

Làm ấm bình sữa công thức trong bát nước ấm.

2

Lắc bình.

3



Kiểm tra nhiệt độ bằng cổ tay của quý vị để đảm bảo bình không quá ấm.

4

Giữ bình nghiêng hướng lên trên để núm vú căng sữa. Vỗ ợ hơi cho trẻ nếu cần.

5

Hãy bỏ phần sữa còn lại mà trẻ không uống trong 2 giờ.

Những Lo Lắng Thường Gặp Về Trẻ
(Common Concerns You May Have about Your Baby)

Bệnh Vàng Da
(Jaundice)

Sau khi sinh, trẻ có thêm tế bào hồng cầu mà chúng không cần tới. Khi các tế bào này phân hủy, chúng sẽ giải phóng một chất được gọi là bilirubin. Bilirubin có thể khiến cho da của trẻ và đôi khi các phần trắng trên mắt bé, trông như màu vàng (vàng da).

- Khoảng một nửa số trẻ phát triển loại bệnh vàng da này khi được 2 đến 3 ngày tuổi. Một số ít trẻ có thể cần tới điều trị dưới ánh sáng đặc biệt (liệu pháp chữa bệnh bằng ánh sáng) để giúp giảm mức độ bilirubin.
- Đôi khi trẻ có thể bị vàng da trong 24 giờ đầu tiên. Loại bệnh vàng da này thường là do sự khác biệt giữa nhóm máu của quý vị và nhóm máu của trẻ. Trẻ có thể cần tới liệu pháp chữa bệnh bằng ánh sáng.

Trẻ bị vàng da có thể buồn ngủ và có thể ăn không tốt.

Quý vị có thể giúp giảm bệnh vàng da bằng cách:

- cho trẻ bú thường xuyên đủ lâu như trẻ muốn, cho trẻ bú ở cả hai bầu vú vào mỗi lần cho bú
- đánh thức và cho trẻ bú sữa mỗi 3 giờ trong khoảng 2 tuần sau khi sinh

Hãy nhớ...

- **Kể cả với trẻ ăn tốt, thì vẫn có khoảng một nửa số trẻ bị vàng da.**
- **Nếu quý vị lo ngại rằng trẻ có thể bị vàng da hoặc nếu trẻ rất buồn ngủ hoặc ăn không tốt, hãy liên hệ với y tá sức khỏe cộng đồng hoặc bác sĩ ngay lập tức.**

Nhiệt Độ
(Temperature)

Đo nhiệt độ cho trẻ bằng nhiệt kế là cách tốt nhất để biết được liệu nhiệt độ của trẻ có bình thường không (không quá cao hoặc không quá thấp).

- □ Đối với trẻ từ 0 đến 28 ngày tuổi, nhiệt độ bình thường (dưới cánh tay) là từ 36,5 °C đến 37,3°C.

Sốt có nghĩa là cơ thể của trẻ đang phản ứng lại một thứ gì đó ví dụ như một căn bệnh. Bản thân sốt không gây hại cho trẻ. Trên thực tế, sốt là một cách cơ thể của trẻ chống lại nhiễm trùng.

Đo nhiệt độ cho trẻ bằng nhiệt kế nếu:

- □ người trẻ nóng khi quý vị sờ vào hoặc mặt trẻ đỏ ửng
- □ người trẻ lạnh khi quý vị sờ vào trong khi trẻ đã mặc quần áo đầy đủ
- □ trẻ cáu gắt hơn bình thường
- □ trẻ có vẻ như bị ốm
- □ trẻ ăn không tốt
- □ trẻ ngủ ít hoặc nhiều hơn bình thường

Cách sử dụng nhiệt kế

- □ Đo nhiệt độ cho trẻ bên dưới cánh tay bằng nhiệt kế miệng (nhiệt kế thủy tinh hoặc nhiệt kế điện tử). Không kiểm tra nhiệt độ của trẻ qua đường hậu môn (mông). Nhiệt kế tai không có tác dụng tốt ở trẻ sơ sinh.
- □ Viết ra giấy nhiệt độ và thời gian quý vị đo được nhiệt độ.
- □ Trước khi đo nhiệt độ cho bé, cởi tã cho trẻ trong khoảng từ 5 đến 10 phút. Đợi ít nhất 15 phút sau khi tắm cho trẻ để đo nhiệt độ.

Biểu đồ quy đổi nhiệt độ - Fahrenheit sang Centigrade

96,8 °F	36,0 °C	102,2 °F	39,0 °C
97,7 °F	36,5 °C	103,1 °F	39,5 °C
98,6 °F	37,0 °C	104,0 °F	40,0 °C
99,0 °F	37,2 °C	104,9 °F	40,5 °C
99,5 °F	37,5 °C	105,8 °F	41,0 °C
100,4 °F	38,0 °C	106,7 °F	41,5 °C
101,3 °F	38,5 °C	107,6 °F	42,0 °C

Đến Phòng Cấp Cứu của bệnh viện gần nhất ngay lập tức nếu:
(Go to the Emergency Department of the closest hospital right away if:)

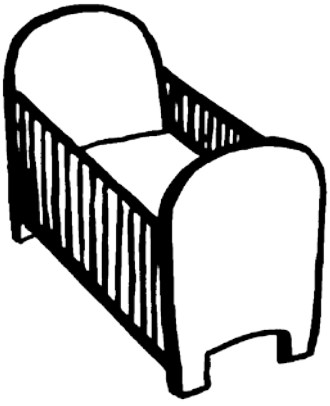
- □ trẻ bị khó thở
- □ trẻ dưới 3 tháng tuổi và sốt từ 38 °C trở lên
- □ trẻ dưới 3 tháng tuổi và có thân nhiệt từ 36,2 °C trở xuống
- □ trẻ có vẻ như bị ốm
- □ trẻ bị sốt và nổi mẩn
- □ quý vị lo lắng cho trẻ

Nếu quý vị không chắc mình phải làm gì khi nhiệt độ của trẻ thấp hơn hoặc cao hơn bình thường, hãy gọi cho Health Link Alberta bất cứ lúc nào.

An Toàn của Trẻ Sơ Sinh
(Infant Safety)

Dưới đây là các mẹo an toàn quan trọng cho vài tuần đầu khi trẻ về nhà. Hỏi y tá y tế cộng đồng để biết thêm thông tin khi trẻ phát triển.

Giường cũi và xe cũi
(Cribs and playpens)



- ☐ Giường cũi được sản xuất trước năm 1987 không an toàn. Không sử dụng giường cũi không ghi rõ ngày trên sản phẩm.
- ☐ Làm theo hướng dẫn để lắp đặt giường cũi.
- ☐ Nệm phải chắc chắn và vừa khít. Nếu 2 ngón tay nhét vừa khe giữa nệm và thành giường cũi, thì nệm quá nhỏ.
- ☐ Không bao giờ được để gối, thiết bị cố định tư thế, miếng quây cũi, chăn bông, chăn lông vịt hay đồ chơi trong giường cũi.
- ☐ Đặt giường cũi cách xa đồ chơi treo cũi dài hoặc dây rèm/màn che dài mà trẻ có thể bị vướng vào.
- ☐ Không được để trẻ đang đeo yếm vào trong giường cũi hoặc xe cũi.
- ☐ Luôn kéo phần có thể gập lại của xe cũi lên; khi phần này đổ xuống chúng có thể tạo thành túi kín có thể làm trẻ ngạt thở.

Ghế nằm cho trẻ
(Baby lounger)

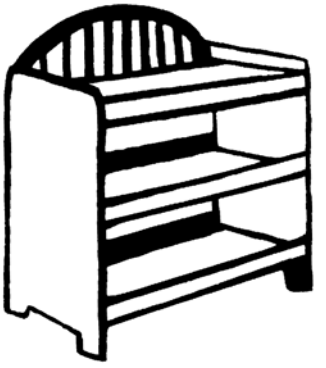
- ☐ Ghế nằm cho trẻ nên có đế chắc chắn không trơn trượt và rộng.
- ☐ Ghế nằm cho trẻ phải có dây an toàn.
- ☐ Không đặt ghế nằm cho trẻ lên bàn—chỉ sử dụng ghế nằm cho trẻ trên sàn nhà.
- ☐ Không bao giờ sử dụng ghế nằm cho trẻ trong xe ô tô, xe tải hoặc xe thùng.

Núm vú giả (núm vú cao su)
(Pacifiers (soothers))

Núm vú giả không được khuyến cáo sử dụng khi quá trình nuôi con bằng sữa mẹ chỉ vừa bắt đầu. Sử dụng núm vú giả vào thời điểm này có thể làm giảm nguồn cung cấp sữa và gây ra các vấn đề trong việc học cách bú mẹ.

- ☐ Không bao giờ được buộc núm vú giả quanh cổ trẻ hoặc trên quần áo của trẻ.
- ☐ Thay núm vú giả mỗi 2 tháng, thay sớm hơn nếu cao su có dấu hiệu bị hỏng.
- ☐ Đảm bảo núm vú và chân đế của núm vú giả không thể tách rời.
- ☐ Không bao giờ phủ mật ong, các loại thực phẩm khác hoặc chất làm ngọt lên núm vú giả.
- ☐ Không cho núm vú giả vào miệng quý vị.

Té ngã
(Falls)



- ☐ Không được để trẻ ở một mình trên bàn thay quần áo, ghế sofa, giường hoặc giỏ mua sắm. Ngay cả trẻ sơ sinh cũng có thể lăn, bò nhanh và ngã xuống.
- ☐ Nếu quý vị phải đi đâu đó, thậm chí chỉ một phút, hãy đặt trẻ an toàn vào giường cũi hoặc đưa trẻ đi cùng.
- ☐ Không dùng khung tập đi của trẻ vì bất kỳ lý do gì.
- ☐ Sử dụng cổng an toàn đã được phê duyệt ở trên cùng và dưới cùng của tất cả các cầu thang. Gắn cổng vào tường ở trên cùng của cầu thang.

Ghế ngồi trong xe dành cho trẻ nhỏ
(Car seats)

- ☐ Luật quy định trẻ dưới 6 tuổi và có cân nặng ít hơn 40 cân anh (18 kg) phải sử dụng ghế ngồi trong xe dành cho trẻ nhỏ được phê duyệt theo Tiêu Chuẩn An Toàn Xe Hơi Canada (Canadian Motor Vehicle Safety Standard, CMVSS) khi di chuyển bằng xe ô tô hoặc xe tải. Quý vị phải có ghế ngồi trong xe dành cho trẻ nhỏ để đưa trẻ từ bệnh viện về nhà.
- ☐ Xem các trang 122 và 123 để tìm hiểu thêm về các loại ghế ngồi an toàn.

Giấc Ngủ An Toàn và hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh
(Safe Sleep and SIDS (sudden infant death syndrome))

SIDS là tình trạng đột tử ở trẻ khỏe mạnh dưới 1 tuổi, thường là khi đang ngủ. Có một số điều đơn giản mà quý vị có thể làm để giúp trẻ ngủ an toàn.

- ☐ Hiệp Hội Nhi Khoa Canada và Alberta Health Services khuyến nghị các trẻ đang ở năm đầu đời nên ngủ trong giường cũi riêng và nằm ngửa.
- ☐ Đặt trẻ ngủ trên một chiếc nệm vững chãi được Hiệp Hội Tiêu Chuẩn Canada (Canadian Standards Association, CSA) phê duyệt trong giường cũi của bé, chứ không đặt trẻ nằm trên bề mặt mềm như ghế sofa, nệm nước, ghế hạt xốp hay chăn lông.
- ☐ Để giường cũi của trẻ trong phòng của quý vị (phòng chung) cho tới khi trẻ được 6 tháng tuổi.
- ☐ Không thể tạo ra môi trường ngủ an toàn 100% trên giường ngủ của người lớn.
- ☐ Một chiếc chăn mỏng và một bộ quần áo ngủ giữ ấm là tất cả những gì quý vị cần để giữ ấm cho trẻ ban đêm.
- ☐ Không dùng những vật liệu mềm như gối, chăn bông, chăn lông, chăn da cừu, thú nhồi bông hoặc miếng quây cũi trong không gian ngủ của trẻ.
- ☐ Đảm bảo rằng không có ai hút thuốc trong nhà quý vị.
- ☐ Ghế ngồi trong xe dành cho trẻ nhỏ để giữ cho trẻ được an toàn trong khi di chuyển. Đưa trẻ ra khỏi ghế ngồi dành cho trẻ nhỏ để ngủ khi quý vị đến nơi.

kiểm tra
ghế ngồi an toàn cho trẻ
YES
thực hiện
quay mặt về phía sau

Hãy **thật thông thái**…

- Con tôi bị trượt trên ghế ngồi an toàn cho trẻ trong mỗi chuyến đi.
- Tay vịn của ghế ngồi an toàn cho trẻ bị hạ xuống hoặc ở vị trí di chuyển khi xe di chuyển.
- Tôi đã kiểm tra một thông tin thu hồi sản phẩm về ghế ngồi an toàn của con tôi. Thông tin về thu hồi sản phẩm có sẵn tại Bộ Giao Thông Canada theo số 1-800-333-0510 hoặc tại www.tc.gc.ca/roadsafety (tìm kiếm sự an toàn cho trẻ).
- Con tôi sẽ ngồi ở tư thế nhìn về phía sau an toàn hơn lâu nhất có thể, trong ghế ngồi an toàn cho trẻ phù hợp với cân nặng và chiều cao của bé.
- **Con tôi sẽ ngồi ở tư thế quay mặt về phía sau cho tới khi trẻ được ít nhất một tuổi VÀ nặng 22 cân anh (10 kg) VÀ biết đi.**

Nếu quý vị không thể trả lời là "CÓ" cho bất kỳ nhận định nào, hãy đảm bảo quý vị đã tham khảo sách hướng dẫn sử dụng cho ghế ngồi an toàn cho trẻ cũng như sách hướng dẫn sử dụng của xe hơi mà quý vị sở hữu.

Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ Health Link Alberta:
Số điện thoại miễn phí tại Alberta theo số
8-1-1
HOẶC Alberta Transportation **780-427-8901**
Số điện thoại miễn phí tại Alberta 310-0000
hoặc truy cập **www.albertaseatbelts.ca/kids**

© (2011/06)

Alberta Health Services

What's holding you back?

kiểm tra
ghế ngồi an toàn cho trẻ

YES
thực hiện
quay mặt về phía sau

Việc sử dụng ghế ngồi an toàn cho trẻ đúng cách có thể giảm khả năng bị chấn thương hoặc tử vong của con quý vị trong các vụ đụng xe tới 75%.

Trẻ sơ sinh phụ thuộc vào cha mẹ và chuyên gia chăm sóc để giúp cho mỗi chuyến đi đều an toàn và quý vị có thể làm được điều đó! Bên trong là danh sách các câu hỏi sẽ giúp quý vị lắp đặt ghế ngồi an toàn cho trẻ một cách an toàn trong xe của quý vị và cài khóa đúng cách cho con quý vị mỗi lần.

Thực hiện kiểm tra "CÓ" khi quý vị đang quan sát ghế ngồi an toàn của con quý vị trong xe của quý vị. Ấn, kéo và đẩy ghế cho tới khi quý vị có thể đánh dấu vào từng mục áp dụng cho ghế ngồi an toàn của con quý vị.

Ghế Ngồi An Toàn Quay Mặt Về Phía Sau
(Rear-Facing Safety Seats**)**

Đọc các hướng dẫn cho xe và ghế ngồi an toàn.

Trẻ được 1 tuổi <u>và</u> 22 cân anh (10 kilogram) <u>và</u> biết đi

Trẻ phải ngồi ở ghế quay mặt về phía sau khi ở trong xe. **Luật quy định như vậy tại Alberta**. Cách an toàn nhất cho trẻ là ngồi quay mặt về phía sau cho tới khi trẻ được ít nhất một tuổi **<u>và</u>** nặng ít nhất 22 cân anh (10 kilogram) **<u>và</u>** biết đi.

Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ Health Link Alberta:

Số điện thoại miễn phí tại Alberta **8-1-1**

Alberta Health Services

What's holding you back?

606401 © Alberta Health Services, (2011/06)

Ghi Chú

Nguồn Lực Cộng Đồng
(Community Resources)

Nguồn Lực Cộng Đồng
(Community Resources)

Trợ Giúp 24 Giờ cho Mọi Người
(24-Hour Help for Everyone)

Health Link Alberta

Liên kết đến thông tin sức khỏe, tư vấn y tá và cách tìm bác sĩ tại Calgary.

. .....Số điện thoại miễn phí 8-1-1

Tiếng Quảng Đông 403-943-1556

Tiếng Quan Thoại 403-943-1554

Đường Dây Nóng về Lạm Dụng Trẻ Em 1-800-387-5437

Nhà Cho Trẻ Em/Nhà Trẻ Hỗ Trợ Khủng Hoảng
(Children's Cottage/Crisis Nursery).....403-233-2273

Kết Nối Cộng Đồng 211

Kết nối tới thông tin cộng đồng, xã hội và dịch vụ chính phủ.

Nhóm Nguồn Lực Cộng Đồng (Nhà của Wood) 403-299-9699

Trung Tâm Cứu Nạn 403-266-HELP (4357)

Điện Thoại Trợ Giúp Trẻ Em.....1-800-668-6868

Đường Dây dành cho Nam Giới (Trung Tâm Cứu Nạn)..... 403-266-HELP (4357)

Đường Dây Trợ Giúp Cha Mẹ.....1-888-727-5889

Cảnh Sát, Cứu Hỏa và Cứu Thương.....911

Yêu Cầu Dịch Vụ Cảnh Sát.....403-266-1234

Kết Nối - Mạng lưới gia đình và lạm dụng tình dục,
tấn công tình dục .....(Calgary) 403-237-5888

..... Số điện thoại miễn phí 1-877-237-5888

Nhà Tạm dành cho Phụ Nữ
(Shelters for Women)

Nhà Nghỉ Dưỡng Thương Awo Taan (24 Giờ).....403-531-1972

Nhà Tạm Khẩn Cấp cho Phụ Nữ ở Calgary (24 Giờ)..... 403-234-SAFE (7233)

..... hoặc 403-232-8717

Nhà Sheriff King.....403-266-0707

Phòng Chống Bạo Lực Gia Đình Discovery House.....403-670-0467

Thai Kỳ
(Pregnancy)

Chương Trình Sự Khởi Đầu Hoàn Hảo,
Alberta Health Services-Khu Vực Calgary 403-228-8221

Một chương trình dành cho thanh thiếu niên mang thai và phụ nữ mang thai đang sống với mức thu nhập thấp.

Giáo Dục Chu Kỳ Sinh (Lớp Học Tiền Sản Miễn Phí dành cho
các khách hàng của chương trình Sự Khởi Đầu Hoàn Hảo).....403-955-1450

Alberta Health Services-Khu Vực Calgary.....www.birthandbabies.com

Giáo dục và chuẩn bị cho thai kỳ, chuyển dạ và sinh con và nuôi dạy con trong năm đầu tiên.

Trung Tâm Chăm Sóc Thai Kỳ Calgary 403-269-3111

đường dây trợ giúp 24 giờ.....403-269-3110

Chăm Sóc Trẻ và Cho Trẻ Bú
(Baby Care and Feeding)

Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng, Y Tá Sức Khỏe Cộng Đồng

Gọi cho Health Link Alberta để xin giấy giới thiệu tới trung tâm y tế cộng đồng gần quý vị nhất.

Health Link Alberta. .....Số điện thoại miễn phí 8-1-1

Sự Khởi Đầu Sớm, Alberta Health Services-Khu Vực Calgary.....403-244-8351

điện thoại hỗ trợ 24 giờ dành cho các gia đình có trẻ dưới 2 tháng tuổi.

Tổ Chức La Leche League.....403-242-0277

Tư vấn qua điện thoại và các nhóm dành cho các bà mẹ nuôi con bằng sữa mẹ.

Phòng Khám Về Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Của Bác Sĩ
(Physician Breastfeeding Clinics)

Phòng Khám Về Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Foothills.....403-266-2622 (nhấn phím 1)

Phòng Khám Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Lakeview 403-246-7076

Tránh Thai/Những Nhiễm Trùng Lây Truyền Qua Đường Tình Dục (STI)
(Birth Control/Sexually Transmitted Infections, STIs)

Phòng Khám Kế Hoạch Hóa Gia Đình, Alberta Health Services-Khu Vực Calgary

Thanh thiếu niên và người dân ở mọi lứa tuổi cần tới sự trợ giúp đặc biệt đều được hoan ngênh. Các dịch vụ được giữ bí mật bao gồm thông tin về tránh thai và các nguồn cung cấp chi phí thấp, biện pháp tránh thai khẩn cấp, xét nghiệm và tư vấn thai kỳ, xét nghiệm và điều trị STI và xét nghiệm HIV.

Downtown

Sheldon M. Chumir Health Centre, 5th Floor, 1213–4th St. SW 403-955-6500

Trung Tâm Y Tế Nam Calgary

31 Sunpark Plaza SE 403-943-9510

Sunridge

406, 2675–36th St 403-944-7666

Các Nguồn Thông Tin Khác
(Other Sources of Information)

Phòng Khám Bệnh Lây Truyền Qua Đường Tình Dục

Sheldon M. Chumir Health Centre, 5th Floor, 1213–4th St. SW 403-955-6700

Đường Dây Thông Tin về STD/AIDS (Alberta) 1-800-772-2437

Trung Tâm Nguồn Lực Cộng Đồng
(Community Resource Centres)

Trung Tâm Nguồn Lực Cộng Đồng BowWest
7904–43rd Ave. NW 403-216-5348
Heart of the North East
2623–56th St. NE 403-293-5467
Trung Tâm Nguồn Lực Cộng Đồng Inner City
922–9th Ave. SE 403-536-6558
Trung Tâm Nguồn Lực Cộng Đồng SE
2734–76th Ave. SE 403-720-3322
North Central
520–78th Ave. NW 403-275-6666
North of McKnight
95 Falshire Dr. NE 403-293-0424
Ranchlands
14, 1840 Ranchlands Way NW 403-374-0448
Trung Tâm Nguồn Lực Cộng Đồng Tây Nam
#42–2580 Southland Dr. SW 403-238-9222
Sunrise Link
3303–17th Ave SE 403-204-8280
Trung Tâm Nguồn Lực West Central
3507A–17th Ave. SW .....403-543-0550 số lẻ 222

Dịch Vụ Tư Vấn
(Counselling Services)

Trung Tâm Tư Vấn Calgary 403-265-4980
Giờ Cao Điểm CARYA (Dịch Vụ Gia Đình Calgary) 403-269-9888
Trung Tâm Cứu Nạn 403-266-HELP (4357)
Trung Tâm Gia Đình Eastside (Khách không hẹn trước).....403-299-9696
Nhà Nghỉ Dưỡng Thương Elbow River.....403-955-6600
Chương Trình Mâu Thuẫn Gia Đình (CIWA) 403-263-4414
Dịch Vụ Gia Đình Người Do Thái 403-287-3510
Dịch Vụ Tư Vấn Bản Địa 403-237-7850
Trung Tâm Y Tế Nam Calgary 403-943-9300

Ma Túy/Rượu/Thuốc Lá
(Drugs/Alcohol/Smoking)

Dịch Vụ Cai Nghiện: Chương Trình Hỗ Trợ Người Phụ Thuộc Opioid.....403-297-5118
Dịch Vụ Cai Nghiện Người Lớn.....403-297-3071
Tổ Chức Alcoholics Anonymous (24 giờ).....403-777-1212
Al-Anon 403-266-5850
Điều Trị Cai Nghiện cho Phụ Nữ Aventa.....403-245-9050
Hiệp Hội Calgary Alpha House.....403-234-7388
Hiệp Hội Dịch Vụ Cai Nghiện Bản Địa 403-261-7921
Chương Trình Hỗ Trợ Trẻ Em và Cha Mẹ (PCAP) 403-508-6259
Trung Tâm Phục Hồi Renfrew.....403-297-3337
Ngày Làm Việc An Toàn & Thay Kim Tiêm 403-410-1180
Xe Thùng Làm Việc An Toàn 403-850-3755
Chương Trình Ngừng Hút Thuốc
Gọi Health Link Alberta để biết thông tin .....Số điện thoại miễn phí 8-1-1

Dịch Vụ Cai Nghiện Bản Địa – Sunrise.....403-261-7921

Giáo Dục/Việc Làm
(Education/Employment)

Dịch Vụ Kinh Doanh & Giáo Dục Alberta 403-232-8758
Đại Học Athabasca 1-800-788-9041
Cao Đẳng Bow Valley.....403-410-1400
Quỹ Burns Memorial 403-234-9396
Hiệp Hội Giáo Dục Nhập Cư Calgary.....403-235-3666
Cao Đẳng Chinook.....403-777-7200
Phát Triển Nhân Sự 1-800-206-7218
Trung Tâm Louise Dean 403-777-7630
Đại Học Mount Royal 403-440-6111
Tổ Chức Cứu Thế Quân 403-410-1111
Ban Tài Chính Học Sinh.....403-297-6344
Đại Học Calgary 403-220-5110

Chương Trình Hỗ Trợ Tài Chính
(Financial Assistance Programs)

Trung Tâm Dịch Vụ Alberta Về Nhập Cư và Việc Làm và
Nhân Sự Alberta, Fisher Park
100–6712 Fisher St. SE 403-297-2020
Văn Phòng Đông Calgary; Trung Tâm Radisson
525–28th St. SE 403-297-1907
Văn Phòng Dịch Vụ Bản Địa, 10th & 10th Centre
1021–10th Ave. SW 403-297-2094
One Executive Place
300–1816 Crowchild Trail NW 403-297-7200

Thu Nhập Đảm Bảo cho Người Bị Khuyết Tật Nghiêm Trọng (AISH) 403-297-8511

Phúc Lợi Thuế Con Nhỏ (Revenue Canada) 1-800-387-1193

Bảo Hiểm Việc Làm
(Employment Insurance)
Century Park Place, Tòa Nhà Harry Hays
270, 220–4th Ave. SE.....403-297-6344
Fisher Park Place II
100–6712 Fisher St. SE.....403-297-4024
Văn Phòng Marlborough Mall
1502–515 Marlborough Way NE.....403-297-7570
Chương Trình Thi Hành về Duy Trì Gia Đình
..... 403-310-0000, sau đó 780-422-5555

Chương Trình Trợ Giúp Khi Bị Ngưng Các Dịch Vụ Tiện Ích.....1-866-644-5135

Nguồn Thực Phẩm
(Food Resources)

Hiệp Hội Kho Thực Phẩm Calgary Inter-Faith (CIFB)
Chương Trình Sữa Cho Trẻ Em 403-253-2059
Đường Dây Yêu Cầu Thực Phẩm 403-253-2055

Chương Trình Bếp Cộng Đồng Calgary 403-275-0258
Các gia đình gặp gỡ tại phòng bếp để cùng lên kế hoạch và chuẩn bị bữa ăn.

Hệ Thống Good Food Box 403-538-3780
Hoa quả và rau củ tươi với chi phí thấp.

Hiệp Hội Tín Đồ Cơ Đốc Kết Nối Chăm Sóc.....403-264-2636
Vận chuyển thùng thực phẩm từ CIFB.

NeighbourLink Calgary 403-209-1930
Vận chuyển và các thùng thực phẩm khẩn cấp.

Hiệp Hội St. Vincent de Paul 403-250-0319
Vận chuyển và các thùng thực phẩm khẩn cấp.

Cơ Quan Phục Vụ Người Nhập Cư
(Immigrant Serving Agencies)

Hiệp Hội Người Nhập Cư Công Giáo Calgary (CCIS)
3rd Floor, 120–17th Ave. SW.....403-262-2006
Dịch Vụ Người Nhập Cư Calgary (ISC)
Suite 1200, 910–7th Ave. SW 403-265-1120
Hiệp Hội Phụ Nữ Nhập Cư Calgary (CIWA).....403-263-4414
Chương Trình Mâu Thuẫn Gia Đình
Suite 200, 138–4th Ave. SE 403-263-4414
Trung Tâm Thành Viên Mới Calgary Mennonite
Pacific Place Mall, 1010, 999–36th St. NE 403-569-3325

Thông Tin An Toàn/Phòng Tránh Chấn Thương
(Injury Prevention/Safety Information)

Ghế Ngồi An Toàn Cho Trẻ (An Toàn Chỗ Ngồi Trong Xe) .....
www.albertahealthservices.ca > Chương Trình và Dịch Vụ > An Toàn Chỗ Ngồi Trong Xe

Thông tin an toàn sản phẩm Health Canada
(giường cũi, đồ chơi, v.v.) 403-292-4677
..... hoặc 1-866-662-0666
.....email: alberta.prodsafe@hc-sc.gov.ca

Bộ Phận Dịch Vụ Pháp Lý
(Legal Services)

Hướng Dẫn Pháp Lý Calgary 403-234-9266
Miễn phí cuộc hẹn đầu tiên cho người dân có thu nhập thấp.

Dial-A-Law 403-234-9022
Thông tin pháp lý cơ bản bằng tin nhắn đã được ghi âm trước.

Dịch Vụ Giới Thiệu Luật Sư 403-228-1722
Miễn phí 30 phút tư vấn pháp lý và giới thiệu luật sư.

Hiệp Hội Hỗ Trợ Pháp Lý 403-297-2260
Cung cấp luật sư cho người bị buộc tội hình sự và một số vụ án dân sự. Chi phí dựa theo thu nhập của người làm đơn.

Hỗ Trợ Pháp Lý Sinh Viên 403-220-6637
Sinh viên luật miễn phí tư vấn pháp lý. Không xử lý luật hình sự.

Nuôi Dạy Con Cái/Căng Thẳng/Hỗ Trợ
(Parenting/Stress/Support)

Tiếp Cận Sức Khỏe Tâm Thần 403-943-1500

Hướng dẫn đến các cơ quan và nguồn lực về sức khỏe tâm thần.

Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng Alex 403-266-2622

Dịch vụ bao gồm: hỗ trợ thanh thiếu niên, tư vấn về khủng hoảng, sức khỏe người cao niên, Xe Buýt Y Tế Cộng Đồng, thực phẩm miễn phí và chi phí thấp.

Hiệp Hội Dự Án Đô Thị Calgary (CUPS) 403-221-8780

Phòng Khám Y Tế.....403-221-8790

Cung cấp phòng khám y tế cho bệnh nhân không hẹn trước, nha sĩ, chăm sóc chân, tắm và trung tâm nguồn lực gia đình.

Chương Trình Teen Parent Friend
Dịch Vụ Gia Đình Công Giáo 403-233-2360

Tình nguyện viên bầu bạn trực tiếp và hỗ trợ cho các bà mẹ tuổi thanh thiếu niên.

Đường Dây Nhà Cho Trẻ Em – Hỗ Trợ Khủng Hoảng 403-233-2273

Trợ giúp các bậc cha mẹ đang gặp phải khủng hoảng và không có bất cứ sự hỗ trợ chăm sóc trẻ nào khác. Chăm sóc khẩn cấp cho trẻ lên tới 8 tuổi.

Liên Kết Trẻ Em 403-230-9158

Thông tin nguồn cho lực dành cho các bậc cha mẹ có con bị khuyết tật.

Nhóm Nguồn Lực Cộng Đồng 403-299-9699

Một nhóm lưu động hoạt động 24 giờ hỗ trợ cho bất cứ người nào gặp khủng hoảng.

Trung Tâm Cứu Nạn 403-266-1605

Trợ giúp qua điện thoại/cung cấp thông tin và giới thiệu 24 giờ cho trẻ nhỏ, thanh thiếu niên và người lớn.

Vấn Đề Gia Đình 403-205-5178

Cung cấp hỗ trợ sau sinh, nguồn tư liệu về nuôi dạy con cái, các khóa học và hỗ trợ gia đình tại nhà.

Keeler drop-in, 4807 Fargo Ave. SE.....403-777-8180

Chương Trình Tiếp Cận Cộng Đồng &
Khởi Đầu Tại Nhà Louise Dean 403-777-7635

Các nhóm hỗ trợ cha mẹ và chương trình thăm nom tại nhà dành cho các bà mẹ trẻ (từ 16 đến 24 tuổi) và con của họ (từ khi chào đời tới 6 tuổi).

Hiệp Hội Mạng Lưới Các Gia Đình Hồi Giáo.....403-466-6367

Giờ Cao Điểm CARYA (Dịch Vụ Gia Đình Calgary) 403-269-9888

Phụ Nữ Gặp Khó Khăn 403-255-5102

Trung Tâm Phụ Nữ 39-4th St NE 403-264-1155

Các Liên Kết Cha Mẹ (Chương Trình Nuôi Dạy Con Cái)
(Parent Links, Parenting Programs)

Sức Khỏe Gia Đình Awo Taan
100, 1603–10th Ave. SW.....403-531-1880
Người Bản Xứ Calgary
19 Erinwoods Dr. SE.....403-240-4642
Liên Kết Cha Mẹ Family Pride
3940–73rd St. NW (bên trong Trường Tiểu Học Bowcroft)..... 403-288-1446
Tay trong Tay
2623–56th St. NE.....403-293-5467
Kết Nối Gia Đình North Central
520–78th Ave. NW 403-293-5467
Hành Lang Liên Kết Gia Đình YWCA
320–5th Ave. SE 403-232-1582

Ghi Chú