



# Hướng Dẫn Khám Tổng Thể Sáu Tuần Sau Khi Sinh Của Bạn

## CHÚC MỪNG EM BÉ CỦA BẠN!

Sau khi sinh, điều quan trọng đối với bạn đó là tiếp tục những thói quen lành mạnh mà bạn đã thực hiện khi đang mang thai và gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình trong khoảng 6 tuần sau khi sinh.

### Điều phải làm:

1. Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn và hẹn gặp để khám tổng thể 6 tuần sau khi sinh.

**Cuộc hẹn gặp sáu tuần sau khi sinh của tôi vào ngày:** \_\_\_\_\_

2. Xem xét hướng dẫn này và mang đi cùng đến cuộc hẹn khám tổng thể của bạn.

Gọi cho PHFE-WIC theo số (888) 942-2229 để được hỗ trợ về việc nuôi con bằng sữa mẹ hay nếu bạn có bất kỳ thắc mắc nào.

Khám Thể Chất	Điều Phải Làm	Các Lưu Ý Của Bạn
<p>Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về sức khỏe của bạn.</p> <p><i>Nhớ gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn để hẹn khám tổng thể 6 tuần sau khi sinh.</i></p>	<p><b>Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuôi con bằng sữa mẹ</li> <li>• Các bệnh trạng như tiểu đường, thiếu máu hay huyết áp cao</li> <li>• Táo bón</li> <li>• Bệnh trĩ</li> <li>• Có dịch đạo hay chảy máu âm đạo quá nhiều</li> <li>• Bệnh sỏi tiểu (són nước tiểu) và các bài tập thể dục cho vùng khung xương chậu</li> </ul>	
Cảm Xúc	Điều Phải Làm	Các Lưu Ý Của Bạn
<p>Nhiều phụ nữ có những thay đổi cảm xúc sau khi sinh như tâm tính thất thường hay hội chứng “các con buồn thối qua sau khi sinh” (baby blues)</p> <p>Kiểm soát căng thẳng bằng cách:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dành thời gian cho chính mình</li> <li>• Nghi ngơi đủ</li> <li>• Nhờ sự giúp đỡ của người khác</li> <li>• Tham gia một nhóm hỗ trợ</li> </ul>	<p><b>Hãy thông báo cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn nếu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bạn cảm thấy bị áp lực, lo âu, buồn, cô đơn, hay bồn chồn hoặc bị kiệt sức</li> <li>• Bạn không thể ngủ</li> <li>• Bạn cảm thấy bị trầm cảm</li> </ul> <p><b>Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về các cách ngăn ngừa hay xử lý trầm cảm.</b></p> <p>Gọi cho Cơ Quan Hỗ Trợ Sau Khi Sinh Quốc Tế theo số 800-944-4773 hoặc truy cập vào trang web <a href="http://www.postpartum.net">www.postpartum.net</a> để được hỗ trợ thêm.</p>	
Kế Hoạch Hóa Gia Đình	Điều Phải Làm	Các Lưu Ý Của Bạn
<p>Xem xét sức khỏe tình dục của bạn và nghĩ về việc bạn có muốn sinh thêm con hay không.</p> <p>Chú ý! Bạn có thể có thai trước khi kỳ kinh nguyệt của bạn trở lại, dù là bạn đang cho con bú.</p>	<p><b>Hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thời gian trở lại hoạt động tình dục</li> <li>• Khoảng cách giữa các lần sinh con và các lựa chọn tránh thai. Xin đơn thuốc nếu cần</li> <li>• Lên kế hoạch cho lần mang thai tiếp theo của bạn</li> </ul> <p><b>Trao đổi với vợ/chồng của bạn về kế hoạch hóa gia đình.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quyết định biện pháp tránh thai thích hợp cho cả hai.</li> </ul>	

# Hướng Dẫn Khám Tổng Thể Sáu Tuần Sau Khi Sinh Của Bạn (tiếp)

Giảm Cân	Điều Phải Làm	Các Lưu Ý Của Bạn
<p>Nhiều phụ nữ muốn giảm cân sau khi mang thai. Một chế độ ăn uống có lợi cho sức khỏe và tập thể dục sẽ giúp bạn giảm cân an toàn.</p>	<p><b>Hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về khoảng cân nặng cơ thể lý tưởng của bạn.</b></p> <hr/> <p><b>Giảm cân từ từ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ăn 5 bữa nhỏ mỗi ngày</li> <li>• Uống nhiều nước</li> <li>• Ăn khi đói; dừng lại khi cảm thấy đã thỏa mãn</li> <li>• Kiên nhẫn với việc giảm cân của mình</li> <li>• Tìm những người khác hỗ trợ bạn</li> </ul>	
Dinh dưỡng	Điều Phải Làm	Các Lưu Ý Của Bạn
<p>Một chế độ ăn uống có lợi cho sức khỏe là điều quan trọng để có được sức khỏe tốt trước, trong và sau khi mang thai và trong thời gian cho con bú.</p>	<p><b>Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiếp tục sử dụng các vitamin hay vitamin tổng hợp trước khi sinh của bạn cùng với axit folic</li> <li>• Các mối quan tâm về dinh dưỡng và chế độ ăn uống khác</li> </ul> <hr/> <p><b>Lựa chọn thức ăn có lợi cho sức khỏe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ăn nhiều rau quả</li> <li>• Ăn nhiều ngũ cốc nguyên hạt</li> <li>• Chọn các sản phẩm sữa không béo hoặc ít béo</li> <li>• Chọn các loại thịt ít béo</li> </ul> <p><b>Tiếp tục đến WIC để tham gia các lớp học về dinh dưỡng và WIC sẽ khám cho bạn và gia đình bạn.</b></p>	
Tập thể dục	Điều Phải Làm	Các Lưu Ý Của Bạn
<p>Hoạt động thể chất thường xuyên cần phải trở thành một phần quan trọng trong cuộc sống hàng ngày của mọi người. Hãy bắt đầu tập thể dục từ từ sau khi sinh con.</p>	<p><b>Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về lịch và mức tập thể dục phù hợp với bạn.</b></p> <hr/> <p><b>Luôn hoạt động!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Đi bộ là môn thể dục tốt cho hầu hết những bà mẹ vừa sinh con</li> <li>• Làm cho xương chắc khỏe bằng cách thực hiện các bài tập đặt sức nặng trên xương như đi bộ, nhảy và leo cầu thang.</li> <li>• Không xem tivi</li> <li>• Nếu bạn đang cho con bú, hãy cho trẻ bú trước khi tập thể dục để vú của bạn được dễ chịu hơn.</li> </ul>	
Câu hỏi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn		
<p>1) _____</p> <p>2) _____</p> <p>3) _____</p> <p>4) Hỏi xin bất kỳ kết quả xét nghiệm máu sẵn có (như hemoglobin hay hematocrit) để mang đến WIC</p>		