

Có các dịch vụ khác

Các Phòng Sức Khỏe Trẻ Em để

- chủng ngừa
- thông tin về mức tăng trưởng, phát triển, an toàn và dinh dưỡng
- các nguồn tài nguyên trợ giúp cha mẹ.

Hãy liên lạc với Trung Tâm Sức Khỏe Công Cộng càng sớm càng tốt để xin hẹn.

Các Nhóm Cha Mẹ và Em Bé để:

- nói chuyện với một Y Tá Sức Khỏe Công Cộng về các thắc mắc và quan tâm của quý vị
- gặp gỡ và trao đổi tin tức với các bậc cha mẹ khác mới sinh con
- nghe các diễn giả nói về các đề tài sức khỏe.

Các Nguồn Tài Nguyên Khác

Healthy Families BC (thông tin về thai nghén, em bé và trẻ trong tuổi chập chững)
www.healthyfamiliesbc.ca

HealthLink BC
www.healthlinkbc.ca

Vancouver Coastal Health
www.vch.ca

Trung Tâm Sức Khỏe Công Cộng Địa Phương

Hãy gọi điện thoại nếu quý vị chưa được họ gọi trong vòng 24 giờ sau khi về nhà.

North Shore

North Shore Community Health Center
5th floor, 132 West Esplanade
604-983-6700

Richmond

Richmond Public Health
8100 Granville Avenue
604-233-3150

Vancouver

Evergreen Community Health Centre
3425 Crowley Drive
604-872-2511

Pacific Spirit Community Health Centre
2110 West 43rd Avenue
604-261-6366

Raven Song Community Health Centre
2450 Ontario Street
604-709-6400

Robert and Lily Lee Family Community Health Centre
1669 East Broadway
604-675-3980

South Community Health Centre
6405 Knight Street
604-321-6151

Three Bridges Community Health Centre
1128 Hornby Street
604-331-8900

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or email phe@vch.ca and quote Catalogue No. **GK.500.B33.VI**
For other feedback, contact us at feedback@vch.ca
© Vancouver Coastal Health, August 2016

The information in this document is intended solely for the person to whom it was given by the health care team.
www.vch.ca

Những Ngày Đầu Tiên Ở Nhà

Your First
Days Home



Sau khi quý vị sinh con, sẽ có một Y Tá Sức Khỏe Công Cộng sẵn sàng hỗ trợ quý vị và gia đình quý vị. Nếu có quan ngại tức thời, hãy gọi cho:

- **HealthLink BC tại số 8-1-1**
Muốn được trợ giúp cho người điếc và lạng tai (TTY), hãy gọi số 7-1-1.
Có các y tá làm việc 24 giờ mỗi ngày.
- **Trung Tâm Sức Khỏe Công Cộng Địa Phương**
(số điện thoại ở mặt sau)

Hãy gọi cho Y Tá Sức Khỏe Công Cộng, HealthLink BC hoặc Bác Sĩ nếu quý vị:

- thấy xuất huyết đổi sang màu đỏ tươi và xuất nhiều ngay cả khi đang nghỉ ngơi
- thấy cục (máu đông cục) lớn hơn đồng một đô la
- bị sốt cao hơn 38°C (100.4°F) và ớn lạnh
- chóng mặt hoặc cảm thấy choáng váng ngay cả khi đang nghỉ ngơi
- khó đi tiêu
- bị đau nhức núm vú hoặc vú
- thấy vết mổ cesarian tấy đỏ, đau, sưng hoặc ướt
- bị đau ở khu đáy hạ bộ mà không thấy đỡ hơn
- cảm thấy buồn, lo âu hoặc sợ hãi sẽ tự hại bản thân hoặc em bé



Hãy gọi cho Y Tá Sức Khỏe Công Cộng, HealthLink BC hoặc Bác Sĩ của quý vị nếu Em Bé:

- bị sốt từ 37.5°C trở lên (nhiệt độ ở nách)
- không ngậm vú được dễ dàng
- không bú mẹ hoặc bú bình được dễ dàng
- quá buồn ngủ khiến không bú được từ 8 lần trở lên mỗi ngày
- da có sắc vàng trên cơ thể, cánh tay, chân, hoặc ở lòng trắng mắt

Khi cho em bé bú:

- ôm em bé sát vào người cho da chạm da
- cho em bé bú sữa mẹ ít nhất 8 lần mỗi ngày hoặc nhiều hơn
- cho em bé bú cả ngày lẫn đêm

Các dấu hiệu cho thấy em bé bú đủ sữa

- có ít nhất là 3 tã ướt và 3 lần có phân lớn bằng đồng một đô la khi em bé được 3 ngày
- vào ngày 3, quý vị cảm thấy vú căng đầy hơn
- quý vị nghe tiếng em bé nuốt sữa trong mỗi lần bú

Hãy ghi lại những lần cho em bé bú và thay tã trong vài ngày đầu.

Em bé cần được khám sức khỏe vào khoảng:

- 3-4 ngày sau khi sinh
- 7-10 ngày sau khi sinh
- 6 tuần sau khi sinh

Nếu quý vị không có chuyên viên chăm sóc sức khỏe chính, hãy nói chuyện với Y Tá Sức Khỏe Công Cộng.

Quý vị cũng có thể nói chuyện với Y Tá Sức Khỏe Công Cộng về:

- các thay đổi trong cơ thể quý vị
- cảm giác và cảm xúc
- các quan ngại về gia đình quý vị
- ngừa thai và tình dục
- nghỉ ngơi và ngủ
- hút thuốc và uống rượu
- khóc và đáp ứng em bé
- tìm hiểu các nhu cầu của em bé
- chủng ngừa
- tăng trưởng và phát triển
- an toàn trẻ sơ sinh
- ngủ an toàn
- các vấn đề bú sữa