

Vui lòng in và cắt bảng ghi chú này ra.
Hãy giữ bảng này trong túi của quý vị.



Khởi Đầu Tốt

Bảng Ghi Chú dành
cho Người cha/Bạn đời

Hàng ngày:

- ☐ Bế em bé
- ☐ Thay tã
- ☐ Giúp cho bé ăn/bú
- ☐ Rửa bình sữa/các bộ phận của máy hút sữa
- ☐ Bổ sung các đồ dùng thiết yếu (tã, khăn ướt)

Nhà:

- ☐ Dọn dẹp nhanh chóng
- ☐ Kiểm tra cuộc hẹn

Hỗ trợ Người mẹ:

- ☐ Hỏi xem mẹ cần gì
- ☐ Mang theo nước/đồ ăn nhẹ
- ☐ Đảm bảo mẹ được nghỉ ngơi.
Trông em bé để mẹ có thể đi tắm hay chợ măt một chút

Tự Chăm sóc:

- ☐ Nghỉ ngơi một lát
- ☐ Đi ra ngoài

**Đường dây
Y tá Tư vấn**

24/7

Hỗ trợ giải đáp.

*(chỉ dành cho hội
viên IEHP):*

**1-888-244-IEHP
(4347)**

TTY: 711

Để biết thêm
thông tin, hãy
truy cập
iehp.org/dads



IEHP

Inland Empire Health Plan

iehp.org