

Khởi Đầu Tốt



Thai Kỳ Và Năm Đầu Đời Của Con Quý Vị

Khởi Đầu Tốt

Hướng dẫn dành cho những Người cha và Người bạn đời Không Trực tiếp Sinh con

Mỗi thai kỳ giống như một hoạt động thể thao cần sự phối hợp của đồng đội - và quý vị biết không? Quý vị là một thành viên quan trọng trong đội.

Để giúp quý vị khỏe mạnh trong suốt thai kỳ, lúc sinh nở và năm đầu đời của trẻ, IEHP cung cấp hướng dẫn này, trong đó có giới thiệu đến các nguồn hỗ trợ miễn phí. Điều này sẽ giúp chuyển những phút giây quý vị tự hỏi 'Chờ đã... chuyện gì vậy?' thành sự chủ động và tự tin, để gia đình quý vị có thể **Khởi Đầu Tốt** với một kế hoạch rõ ràng.

Nội dung

Lời khuyên từ Những Người Đã Làm Cha	4
Thông tin về Quý vị (Người Bạn đời Hỗ trợ)	5
Nuôi dạy con giúp Tăng cường Khả năng Phục hồi	5
Các Thuật ngữ Cần biết (Phiên bản dành cho Người cha/Bạn đời)	8
Danh sách Việc Cần làm của Quý vị để Tìm Dịch vụ Chăm sóc	12
Dịch vụ Hỗ trợ Thai phụ (cũng chính là Huấn luyện viên của Quý vị)	16
Thai kỳ: Cách để Quý vị Có thể Hỗ trợ	20
Tam cá nguyệt Thứ nhất	20
Tam cá nguyệt Thứ hai	21
Tam cá nguyệt Thứ ba	22
Vắc-xin và Lập kế hoạch	22
Nhật ký Thăm khám Bác sĩ	26
Nghỉ phép Có lương dành cho Người cha và Bạn đời	32
CFRA và FMLA	32
Nghỉ phép Có lương vì Lý do Gia đình	33
SDI, DIEC, Bảo hiểm Thất nghiệp (Những gì được Áp dụng)	34
Lộ trình và các Bước Hành động	35
Lập Kế hoạch Sinh con (Phiên bản dành cho Bạn đời)	40
Bài trí Phòng và Tạo sự Thoải mái	40
Ăn uống, Vận động, Theo dõi	41
Quản lý Cơn đau	41
Các lựa chọn Ưu tiên về Rặn đẻ và Sinh con	42
Các lựa chọn Ưu tiên Sinh mổ	43
Các lựa chọn Chăm sóc Em bé	44
Chữ ký	45
Năm Đầu đời của Con	48
Tuần sinh	49
Tuần đầu và từ 1-12 Tháng tuổi	50
Danh sách Kiểm tra Nhiệm vụ dành cho Người cha và Bạn đời	54
Nhật ký Thăm khám Bổ sung	56
Các Cột Mốc Phát Triển Của Trẻ	57
Các Tuyên bố Miễn trừ Trách nhiệm Quan trọng và Nguồn hỗ trợ của IEHP	59

Lời khuyên từ những người đã làm Cha: Mẹo Thực tế từ những Người cha tại IEHP

Đôi khi lời khuyên hữu ích nhất lại trực tiếp đến từ những người cha đã trải qua giai đoạn thử thách nhất. Sau đây là một số lời khuyên chân thực, từ cuộc sống thực tế mà họ muốn chia sẻ lại:

Đặt việc Phục vụ Lên trên lòng tự tôn

- Chủ động làm việc nhà, tin chắc rằng điều đó luôn được ghi nhận.
- Chủ động làm và giúp đỡ, không chờ đến khi được nhờ.
- Sẵn sàng hy sinh một chút sự thoải mái, giấc ngủ và thói quen sinh hoạt quen thuộc. Điều này chỉ là tạm thời, và nó thực sự mang lại giá trị.

Hiện diện về mặt Cảm xúc

- Kiên nhẫn với những thăng trầm và mọi chuyển biến nối tiếp.
- Lắng nghe và công nhận cảm xúc của người mẹ, ngay cả khi quý vị không thể giải quyết được vấn đề. Đôi khi lắng nghe chính là giải pháp.

Hình thành một Nhóm Hỗ trợ

- Trò chuyện với những người cha khác; họ sẽ hiểu.
- Tìm kiếm sự chỉ dẫn từ những người đã từng làm cha, họ đã học được những mẹo nhanh gọn.

Trò chuyện chân thành: Lời khuyên bổ sung từ những Người cha IEHP

- Lường trước lúc cơ thể kiệt sức: Cảm giác hào hứng sẽ qua đi, và rồi đột nhiên quý vị phải cố gắng chống lại cơn buồn ngủ. Đừng cố chống lại cơn buồn ngủ. Hãy chợp mắt 30 phút. Khi thức dậy, quý vị sẽ thấy mình khỏe khoắn hơn nhiều.
- Xin thật nhiều bản sao giấy khai sinh: Tốn thêm vài đô-la thôi, nên cứ chọn số lượng tối đa. Nhân viên của quận có thể thấy quý vị hơi lạ, nhưng khả năng cao quý vị sẽ không gặp lại họ đâu, và sau này quý vị sẽ rất cảm ơn vì đã làm điều này.
- Cố gắng thực hiện một thói quen đơn giản: Trong tháng đầu tiên, hầu hết trường hợp trẻ khóc vào ban đêm là do bị đầy hơi. Hãy bế bé đi dạo nhẹ nhàng khoảng 10 phút quanh phòng, đồng thời vỗ nhẹ vào lưng bé. Điều này thường giúp bé thấy dễ chịu.

Và hãy Nhớ:

Giai đoạn này chỉ là tạm thời. Mọi thứ dồn dập, đẹp đẽ, mệt rã rời và có ý nghĩa, tất cả diễn ra cùng một lúc. Quý vị sẽ làm được! Cứ xử lý từng chiếc tã, từng giấc ngủ ngắn và từng ngày một.

Thông tin về Quý vị (Người Bạn đời Hỗ trợ)

Giữ sẵn thông tin quan trọng và thông tin liên hệ là cách tốt nhất để những người sắp làm cha mẹ bớt căng thẳng và có thể tự tin hành động.

Tên: _____

Số điện thoại Ưu tiên Liên hệ: _____

Mối quan hệ với Em bé (cha/bạn đời/người cùng nuôi dạy con/v.v.): _____

Tên của Mẹ/Người sinh: _____

Ngày Dự sinh: _____

Bệnh viện/Nơi sinh (dự kiến): _____

Tên Bác sĩ sản khoa: _____

Số điện thoại của Bác sĩ sản khoa: _____

Tên của Hộ lý trợ sản: _____

Số điện thoại của Hộ lý trợ sản: _____

Bác sĩ nhi khoa của Trẻ (đã chọn/ưu tiên): _____

Số điện thoại của Bác sĩ nhi khoa: _____

NUÔI DẠY CON GIÚP TĂNG CƯỜNG KHẢ NĂNG PHỤC HỒI:

Tập hợp các cách nuôi dạy con dựa trên bằng chứng được đánh giá cao (**PRIDE: Khen ngợi, Phản hồi, Bắt chước, Mô tả, Tận hưởng**) giúp hỗ trợ sức khỏe tinh thần và cảm xúc của con quý vị. Vì nhu cầu của trẻ thay đổi khi lớn lên, cách tiếp cận cũng thay đổi theo từng giai đoạn để giúp trẻ kiểm soát căng thẳng, phục hồi sau khó khăn và hình thành trạng thái khỏe mạnh lâu dài. Đối với trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi (0–2 tuổi), điều quan trọng là tạo ra một môi trường an toàn và ổn định, giúp xoa dịu những cảm xúc dâng cao và tạo nên sự gắn kết để trẻ cảm thấy an toàn.

CÁC THUẬT NGỮ CẦN BIẾT

(Phiên bản dành cho Người cha/Bạn đời)

Các Thuật ngữ Cần biết

(Phiên bản dành cho Người cha/Bạn đời)



Sau đây là một số thuật ngữ mà quý vị sẽ hay nghe thấy. Biết những thuật ngữ này sẽ giúp quý vị trở thành người giữ được bình tĩnh trong phòng:

- **Màng ối:** "Túi nước" bao quanh em bé.
- **Kế hoạch sinh con:** Về cơ bản, kế hoạch sinh con là cảm nang nhanh cho ngày đón bé chào đời. Đây không phải là kịch bản cứng nhắc. Kế hoạch giống như bản chỉ dẫn "đây là điều chúng ta mong đợi, đây là những điều quan trọng đối với chúng ta, và đây là cách quý vị có thể hỗ trợ". Hãy hình dung như sau: Lựa chọn ưu tiên của mẹ + vai trò hỗ trợ của quý vị + chuyên môn của nhóm chăm sóc = một lần sinh nở suôn sẻ, được hỗ trợ tốt.
- **Sinh mổ:** Em bé được đưa ra qua một cuộc phẫu thuật ở bụng.
- **DME (Thiết bị Y tế Lâu bền):** Các thiết bị do bác sĩ chỉ định cho bệnh nhân mang thai hoặc sau sinh để sử dụng tại nhà.
- **Hệ lý trợ sản:** Người này được xem như một nữ siêu nhân để hỗ trợ. Giúp người mẹ, giúp quý vị và giúp việc sinh con diễn ra suôn sẻ nhất có thể. (Đây là phúc lợi được đài thọ.)
- **Giảm đau ngoài màng cứng:** Giảm đau cho mẹ. Nhiệm vụ của quý vị? Nắm tay cô ấy, đặt câu hỏi, đừng ngắt xỉu.
- **Rạch tầng sinh môn:** Một vết rạch giúp đẩy nhanh ca sinh trong trường hợp cấp cứu; làm tăng đau đớn và kéo dài thời gian hồi phục.
- **Điểm nhìn tập trung:** Một vật dụng để người mẹ tập trung vào trong quá trình chuyển dạ (ảnh, vật lưu niệm).
- **Kích thích chuyển dạ:** Đây là khi bác sĩ kích sinh. Đôi khi cần thiết và đôi khi không cần thiết.
- **IV:** Một ống được đặt vào tĩnh mạch để truyền dịch hoặc thuốc.

Các Thuật ngữ Cần biết (Phiên bản dành cho Người cha/Bạn đời)

(tiếp theo)

- **Bác sĩ nhi khoa:** Bác sĩ giúp cho con quý vị luôn khỏe mạnh và phát triển tốt.
- **Nhà cung cấp:** Bác sĩ sản khoa (OB), Y tá Hành nghề (Nurse Practitioner, NP) và Y tá Hộ sinh được Chứng nhận (Certified Nurse Midwife, CNM), được đào tạo để chăm sóc thai kỳ.
- **Dây rốn:** Kết nối trẻ với nhau thai; được cắt sau khi sinh.

GHI CHÚ CỦA NGƯỜI CHA/BẠN ĐỜI:



**DANH SÁCH VIỆC
CẦN LÀM CỦA QUÝ VỊ**
ĐỂ TÌM DỊCH VỤ CHĂM SÓC

Danh sách Việc Cần làm của Quý vị để Tìm Dịch vụ Chăm sóc

Vai trò của Quý vị với tư cách là “Người sắp xếp” — Ngay cả khi Bình thường Quý vị Không phải là Người như vậy

Quan trọng: Trẻ sơ sinh được đài thọ theo bảo hiểm y tế **của mẹ chỉ trong 30 ngày đầu tiên**. Sau đó, trẻ phải có **hợp đồng bảo hiểm riêng**. Để tiếp cận các phúc lợi và nguồn hỗ trợ của IEHP trước, trong và sau khi sinh, hãy ghi danh vào **Medi-Cal** và **IEHP**.

Nếu quý vị hoặc trẻ **KHÔNG** có bảo hiểm, hãy hỗ trợ thực hiện các bước sau:

Bước 1

Ghi danh vào Medi-Cal (DPSS):

- **Quận Riverside**

1-877-410-8827

Các văn phòng quận:

<https://rivcodpss.org/office-locations/more-locations>

- **Quận San Bernardino**

1-877-410-8829

Văn phòng quận: www.BenefitsCal.com

- Hoặc lập tài khoản trực tuyến: www.BenefitsCal.com.

Bước 2

Ghi danh cho trẻ vào IEHP:

- **Dịch vụ Ghi danh IEHP**

1-866-294 -IEHP (4347) | TTY 711

(Thứ Hai–Thứ Sáu, 8 giờ sáng–5 giờ chiều)

- **Health Care Options**

1-800-430-4263 | TTY 1-800-430-7077

www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov

Bước 3

Lựa chọn bác sĩ nhi khoa cho trẻ:

Tại địa chỉ www.iehp.org, hãy chọn "tìm bác sĩ" trong menu. Tìm kiếm "**Bác sĩ Chăm sóc Chính**" → Chọn chương trình (sử dụng menu thả xuống). Nhấp vào "**Loại Bác sĩ**" và nhấp vào "**Nhi khoa**" trong menu thả xuống.

Bước 4

Đặt lịch cho buổi thăm khám định kỳ đầu tiên của trẻ:

- Vui lòng đặt lại lịch để buổi thăm khám định kỳ đầu tiên của trẻ diễn ra khi trẻ được 3-5 **ngày tuổi**.
- Đồng thời, hỏi về việc sắp xếp thăm khám định kỳ trong tương lai.

Quý vị cần sự hỗ trợ với bất kỳ bước nào trong số này?

Ban Dịch vụ Hội viên của IEHP: **1-800-440-IEHP (4347)**

(Thứ Hai–Thứ Sáu, 7 giờ sáng–7 giờ tối; Thứ Bảy–Chủ Nhật, 8 giờ sáng–5 giờ chiều) | TTY 1 800 718 4347

Điểm thưởng

Thêm các số điện thoại quan trọng vào điện thoại của quý vị.

Thêm điểm thưởng:

Đặt lời nhắc trên điện thoại của mẹ nữa.



DỊCH VỤ HỖ TRỢ THAI PHỤ

(Cũng chính là Huấn luyện viên của Quý vị)

Dịch vụ Hỗ trợ Thai phụ (Cũng chính là Huấn luyện viên của Quý vị)

Đúng vậy, hộ lý trợ sản (doula) cũng hỗ trợ người cha và bạn đời.

Hộ lý trợ sản không thay thế quý vị — họ *hướng dẫn* quý vị.

Họ giúp quý vị cảm thấy tự tin và có ích, thay vì phải thực hiện một mình và không biết nên làm gì.



Họ có thể hướng dẫn quý vị về:

- Kỹ thuật mang đến sự thoải mái
- Quá trình chuyển dạ diễn ra như thế nào
- Các cách hỗ trợ người mẹ về mặt thể chất và tinh thần
- Những điều sẽ diễn ra trong thời gian sau sinh

Tin vui! Đây là một phúc lợi được đài thọ, nghĩa là hoàn toàn không tốn phí cho quý vị.

Quý vị không đơn độc. Hộ lý trợ sản cũng hỗ trợ quý vị.

Các dịch vụ hỗ trợ thai phụ được IEHP đài thọ bao gồm:

- 1 lần thăm khám ban đầu
- 8 lần thăm khám bổ sung (có thể kết hợp các lần khám trước sinh và sau sinh theo bất kỳ tỷ lệ nào)
- Hỗ trợ về tinh thần/thể chất trong quá trình chuyển dạ/sinh nở
- 2 lần thăm khám sau sinh kéo dài
- Thêm tối đa 9 lần thăm khám sau sinh nếu chuyên gia y tế khuyến nghị

Cách đăng ký nhận dịch vụ hỗ trợ thai phụ:

- Gọi cho Ban Dịch vụ Hội viên IEHP: **1-800-440-IEHP (4347)**
(Thứ Hai–Thứ Sáu, 7 giờ sáng–7 giờ tối; Thứ Bảy–Chủ Nhật, 8 giờ sáng–5 giờ chiều) | **TTY 1-800-718-4347**
- Truy cập **ConnectIE.org**. Tìm kiếm "IEHP Doula" và mã ZIP. Sau đó nhấp vào "Tìm kiếm".
(Sau đó lướt xem các nguồn hỗ trợ và làm theo hướng dẫn dành cho nguồn hỗ trợ mà quý vị chọn.)
- Gửi email đến **doula@iehp.org**

GHI CHÚ CỦA NGƯỜI CHA/BẠN ĐỜI:



THAI KỲ: CÁCH QUÝ VỊ CÓ THỂ HỖ TRỢ

(Gửi những Người cha và Người bạn đời:
Quý vị quan trọng hơn quý vị nghĩ!)

Tổng quan về Thai kỳ (Phiên bản dành cho Bạn đời)

Thai kỳ thường kéo dài **40 tuần**, được tính từ **ngày đầu tiên của kỳ kinh nguyệt gần nhất của người mẹ**. Thai kỳ được chia thành **ba tam cá nguyệt**, mỗi tam cá nguyệt đều có những cột mốc riêng... và có cả cơ hội để quý vị tỏa sáng như một người bạn đời hỗ trợ tốt nhất thế giới.

Tam cá nguyệt Thứ nhất: Tuần 1–13

- Đi cùng đến các buổi hẹn khám. Quý vị sẽ ghi điểm lớn với tư cách là "người bạn đời hỗ trợ" và học được rất nhiều.
- Giúp đi mua đồ ăn nhẹ, tạo cảm giác thoải mái và kiên nhẫn.
- Xin nhớ: Những thay đổi tâm trạng của người mẹ không phải chuyện cá nhân; đó là do các nội tiết tố (hormone) đấy.
- Khoảng **7–8 tuần**, người mẹ sẽ đi khám, thực hiện siêu âm và xét nghiệm trước sinh.
- Sẽ có nhiều buổi thăm khám: Giúp ghi lại các câu hỏi, ghi chú và ăn mừng những điều đạt được.

Mẹo dành cho Người bạn đời:

Nếu cô ấy đột nhiên thèm đồ muối chua lúc 10 giờ tối, chỉ cần...
đừng hỏi gì cả.

GHI CHÚ CỦA NGƯỜI CHA/BẠN ĐỜI:

Câu hỏi dành cho nhà cung cấp: _____

Cách để hỗ trợ người mẹ trong tam cá nguyệt này:



Tam cá nguyệt Thứ hai: Tuần 14–27

- Ăn mừng những cú đạp đầu tiên của bé; lần nào cũng đáng yêu đến bất ngờ.
- Giúp đặt câu hỏi trong quá trình siêu âm (thêm điểm thưởng nếu quý vị nhớ câu trả lời).
- Hãy tận hưởng “tam cá nguyệt tràn đầy năng lượng” này khi còn có thể — giai đoạn tất bật chuẩn bị đón bé sắp bắt đầu.
- Siêu âm để kiểm tra sự phát triển của thai nhi; xét nghiệm sàng lọc để phát hiện một số tình trạng nhất định.
- Các cơ quan của bé phát triển; nhau thai phát triển đến kích thước hoàn chỉnh; quý vị có thể cảm nhận được những cú đạp của bé.
- Thảo luận về các lựa chọn ưu tiên và cùng nhau bắt đầu định hình kế hoạch sinh con.



còn gọi là
"Giai đoạn
bé đạp
kỳ diệu."

Mẹo dành cho Người bạn đời:

Đây là thời điểm tuyệt vời để bắt đầu cùng nhau nói về lựa chọn ưu tiên khi sinh (âm nhạc, ánh sáng, đồ ăn nhẹ).

GHI CHÚ CỦA NGƯỜI CHA/BẠN ĐỜI:

Câu hỏi dành cho nhà cung cấp: _____

Cách để hỗ trợ người mẹ trong tam cá nguyệt này: _____

Tam cá nguyệt Thứ ba: Tuần 28–40

- Giúp chuẩn bị kế hoạch sinh con (và có thể in ra... rồi để một bản trong xe... và lưu một bản trong điện thoại).
- Lắp ghế an toàn cho trẻ em trên ô tô (không có gì phải ngại nếu quý vị xem video hướng dẫn trên YouTube).
- Tìm hiểu các dấu hiệu thay đổi tâm trạng trước khi sinh ở mẹ. Hỗ trợ của quý vị có thể tạo nên sự khác biệt lớn.
- Giữ bình tĩnh, luôn hỗ trợ và chuẩn bị sẵn sàng cho bất cứ điều gì, từ cơn thèm ăn đến cơn co thắt.

Mẹo dành cho Người bạn đời:

Giờ cũng là lúc bắt đầu thực hành thông điệp xoa dịu này:
"Em đang làm rất tốt – em cần gì?"

Vắc-xin và Lập kế hoạch

Những gì đang diễn ra về mặt y khoa:

- 1** Vắc-xin (theo khuyến nghị của nhà cung cấp): Tdap, Cúm, COVID, RSV Vắc-xin cúm và RSV thường được tiêm từ tháng 9 đến tháng 3:
 - o Ngày tiêm Vắc-xin Tdap: _____
 - o Ngày tiêm Vắc-xin Cúm: _____
 - o Ngày tiêm Vắc-xin COVID: _____
 - o Ngày tiêm Vắc-xin RSV: _____
- 2** Khám sàng lọc: Nhà cung cấp của quý vị sẽ thực hiện các xét nghiệm để góp phần bảo đảm ca sinh an toàn.
- 3** Xây dựng kế hoạch sinh con (với hộ lý trợ sản/nữ hộ sinh/nhà cung cấp):
 - o Sàng lọc trầm cảm trước sinh; nhận hỗ trợ nếu cần.
 - o Thảo luận về các lựa chọn tránh thai sau sinh với bác sĩ của quý vị.
 - o Trao đổi về hỗ trợ cho con bú.
 - o Thảo luận về các rủi ro/lợi ích của việc sinh mổ.
 - o Hỏi xem có những bệnh viện/trung tâm sinh nở nào.

GHỊ CHÚ CỦA NGƯỜI CHA/BẠN ĐỜI:

Câu hỏi dành cho nhà cung cấp: _____

Cách để hỗ trợ người mẹ trong tam cá nguyệt này: _____



NHẬT KÝ THĂM KHÁM BÁC SĨ

(Ghi chú và Câu hỏi của Người bạn đời)

Nhật ký Thăm khám Bác sĩ (Ghi chú và Câu hỏi của Người bạn đời)

Sử dụng các trang này trong mỗi lần thăm khám để ghi lại câu hỏi, khuyến nghị và những việc cần theo dõi sau đó.

Nhật ký Buổi thăm khám 1

- Bác sĩ: _____
- Ngày/Giờ: _____ • Tuần thai thứ: _____
- Ghi chú/Câu hỏi: _____

Nhật ký Buổi thăm khám 2

- Bác sĩ: _____
- Ngày/Giờ: _____ • Tuần thai thứ: _____
- Ghi chú/Câu hỏi: _____



Nhật ký Buổi thăm khám 3

- Bác sĩ: _____
- Ngày/Giờ: _____ • Tuần thai thứ: _____
- Ghi chú/Câu hỏi: _____



Nhật ký Buổi thăm khám 4

- Bác sĩ: _____
- Ngày/Giờ: _____ • Tuần thai thứ: _____
- Ghi chú/Câu hỏi: _____

Nhật ký Buổi thăm khám 5

• Bác sĩ: _____

• Ngày/Giờ: _____ • Tuần thai thứ: _____

• Ghi chú/Câu hỏi: _____

Nhật ký Buổi thăm khám 6

• Bác sĩ: _____

• Ngày/Giờ: _____ • Tuần thai thứ: _____

• Ghi chú/Câu hỏi: _____



Nhật ký Buổi thăm khám 7

• Bác sĩ: _____

• Ngày/Giờ: _____

• Tuần thai thứ: _____

• Ghi chú/Câu hỏi: _____

Nhật ký Buổi thăm khám 8

• Bác sĩ: _____

• Ngày/Giờ: _____

• Tuần thai thứ: _____

• Ghi chú/Câu hỏi: _____



NGHỈ PHÉP CÓ LƯƠNG DÀNH CHO NGƯỜI CHA VÀ BẠN ĐỜI

Nghỉ phép Có lương dành cho Người cha và Bạn đời

Bảo vệ Công việc của Quý vị, Tiền lương của Quý vị và Thời gian Gắn kết Tình cảm Quý giá của Quý vị.

Tin vui! California hỗ trợ quý vị. Người bạn đời có thể dành thời gian nghỉ phép được bảo đảm việc làm để gắn kết tình cảm với em bé mới chào đời — vì em bé của quý vị cũng cần quý vị.

Nghỉ phép được Bảo đảm Việc làm

Các chế độ này bảo vệ việc làm của quý vị trong thời gian quý vị ở nhà gắn kết với em bé, học cách quấn khăn cho bé và thành thạo việc thay tã.

Đạo luật về Quyền Gia đình California (CFRA)

Tối đa 12 tuần nghỉ phép được bảo đảm việc làm trong năm đầu đời của con quý vị.

Quý vị hội đủ điều kiện nếu:

- Quý vị đã làm việc cho chủ lao động từ 1 năm trở lên
- Quý vị đã làm việc từ 1250 giờ trở lên trong 12 tháng qua
- Chủ lao động của quý vị có từ 5 nhân viên trở lên



Đạo luật Nghỉ phép vì Lý do Gia đình và Y tế (FMLA)

Chế độ nghỉ phép liên bang (không lương nhưng được bảo vệ việc làm). Điều kiện hội đủ phụ thuộc vào quy mô của chủ lao động và số giờ làm việc đã ghi nhận.

QUAN TRỌNG: Người bạn đời **không** thuộc đối tượng áp dụng chế độ Nghỉ phép do Khuyết tật Thai kỳ (Pregnancy Disability Leave, PDL). PDL chỉ dành cho người sinh con trong thời gian mang thai và phục hồi về mặt y tế.

Hỗ trợ Thu nhập

Những lựa chọn này giúp chi trả tiền lương của quý vị trong khi quý vị đang gắn kết tình cảm với người con mới chào đời.

Nghỉ phép Có lương vì Lý do Gia đình (Paid Family Leave, PFL)

Được nhận một phần thu nhập trong tối đa 8 tuần khi nghỉ để gắn kết với con.

Kể từ **tháng 1 năm 2025**, PFL có thể chi trả tối đa:

- **90%** đối với thu nhập lên đến \$60000/năm
- **70%** đối với những người có thu nhập cao hơn

Quý vị hội đủ điều kiện nếu:

- Quý vị không đi làm vì đang dành thời gian gắn kết với con mới sinh, con nuôi hoặc trẻ được quý vị chăm sóc theo diện nuôi dưỡng
- Quý vị đã đóng Bảo hiểm Khuyết tật Tiểu bang (State Disability Insurance, SDI); tìm kiếm "CA SDI" trên phiếu lương của quý vị
- Quý vị có tiền lương trong **4–17 tháng vừa qua**
- Quý vị đăng ký tại **www.EDD.ca.gov**



Hỗ trợ Thu nhập

(tiếp theo)

Bảo hiểm Khuyết tật Tiểu bang (SDI)

Đài thọ cho những người **không thể làm việc vì lý do sức khỏe**. Thường áp dụng cho **người sinh con** trong giai đoạn mang thai và phục hồi.

Kể từ tháng 1 năm 2025, SDI có thể trả tối đa:

- **90%** đối với thu nhập lên đến \$60000/năm
- **70%** đối với những người có thu nhập cao hơn

Bảo hiểm Khuyết tật Tự chọn (Disability Insurance Elective Coverage, DIEC)

Dành cho những người bạn đời **tự kinh doanh** đã chọn tham gia DIEC.

Quý vị hội đủ điều kiện nếu:

- Quý vị đã mua DIEC và đóng phí cho ít nhất **một quý** trong năm qua
- Quý vị đáp ứng ngưỡng thu nhập (ví dụ: thu nhập trung bình \$4600/năm hoặc \$1150/quý)

Bảo hiểm Thất nghiệp

Nếu đang thất nghiệp **không phải do lỗi của quý vị** và đang tìm việc làm. Cần có giấy phép lao động. Đăng ký tại **www.EDD.ca.gov**.

Quyền Cho con bú tại Nơi làm việc (Hỗ trợ Người mẹ)

Khi người mẹ trở lại làm việc, chủ lao động phải cung cấp **điều kiện hỗ trợ cho việc cho con bú hoặc vắt sữa**: thời gian nghỉ và một không gian riêng tư (không phải nhà vệ sinh) có ghế, mặt phẳng để đồ cùng nguồn nước và điện ở gần.

Lộ trình Hành động (Người bạn đời)

Lộ trình này giúp quý vị **biết cần làm gì và khi nào** để quý vị có thể bảo vệ công việc, đảm bảo thu nhập và có khoảng thời gian gắn kết tình cảm mà quý vị xứng đáng được hưởng.

Bởi vì việc tìm hiểu chế độ nghỉ phép không nên khó hơn việc lắp ghế an toàn cho trẻ em trên ô tô.

QUAN TRỌNG:

- Thông báo sớm với chủ lao động của quý vị; thông báo trước 30 ngày hoặc hơn nếu có thể.
- Đăng ký PFL thông qua EDD.
- Phối hợp thời gian nghỉ với người mẹ để tối đa hóa thời gian gắn kết và bảo đảm luôn có người hỗ trợ.
- Theo dõi các mốc ngày tháng/mẫu đơn; hỏi thăm nhắc nhở nếu có điều gì bị trì hoãn.

Trong Thai kỳ (Tam cá nguyệt thứ 2–3)

1. **Trao đổi sớm với chủ lao động của quý vị**
 - Cho biết quý vị sắp đón con chào đời và dự định nghỉ phép để gắn kết với con.
 - Hỏi phòng nhân sự về các mẫu đơn hoặc mốc thời gian của công ty.
 - Ghi chú các ngày quan trọng vào lịch của quý vị ngay bây giờ — "quý vị của tương lai" sẽ rất biết ơn vì điều này.
2. **Kiểm tra xem quý vị có đủ điều kiện áp dụng CFRA, FMLA và hưởng chế độ Nghỉ phép Có lương vì Lý do Gia đình (PFL) hay không**
3. **Thu thập tài liệu**
 - Phiếu lương (để xác nhận "CA SDI").
 - Ngày dự sinh.
 - Thông tin liên hệ của chủ lao động.
4. **Thảo luận với người bạn đời về thời điểm nghỉ phép**
 - Quý vị có muốn nghỉ ngay sau khi sinh không?
 - Quý vị có muốn sắp xếp nghỉ xen kẽ để kéo dài thời gian hỗ trợ không?
 - Phối hợp ăn ý như cặp đôi xuất sắc?

1 Tháng Trước khi Trẻ Chào đời

1. **Chính thức hóa kế hoạch nghỉ phép**
 - Gửi thông báo bằng văn bản cho chủ lao động của quý vị (khuyến nghị nên gửi thông báo trước 30 ngày).
 - Xác nhận xem chủ lao động có cần bằng chứng y tế về ngày dự sinh hay không.
 - Hỏi về cách thức hoạt động của các phúc lợi (bảo hiểm y tế, ngày phép có lương) trong thời gian nghỉ phép.
2. **Tạo tài khoản EDD**
 - Điều này giúp đẩy nhanh việc đăng ký PFL của quý vị sau này.
 - Thiết lập phương thức chuyển khoản trực tiếp để nhận trợ cấp nhanh hơn.

Em bé Chào đời! Hoan hô!

- 1. Nhận thông tin về giấy khai sinh**
Quý vị sẽ cần thông tin này để đăng ký PFL.
- 2. Đăng ký Nghỉ phép Có lương vì Lý do Gia đình (PFL)**
Quý vị có thể đăng ký ngay khi bắt đầu thời gian nghỉ phép để gắn kết tình cảm, có thể là:
 - ngay sau khi sinh,
 - sau khi PDL/SDI của mẹ kết thúc, hoặc
 - vào một thời điểm muộn hơn trong năm (Quý vị có 12 tháng).
- 3. Lưu số xác nhận EDD của quý vị**
Đây sẽ là tấm vé vàng để Quý vị theo dõi các khoản thanh toán.

Trong Thời gian Quý vị Nghỉ phép

- 1. Phản hồi nhanh với các yêu cầu của EDD**
Đôi khi EDD yêu cầu thông tin xác minh từ chủ lao động hoặc thông tin còn thiếu.
Phản hồi sớm nhất có thể để tránh chậm trễ.
- 2. Theo dõi thời gian nghỉ của quý vị**
Quý vị có thể chia nhỏ 8 tuần hoặc nghỉ hết cùng một lúc.
- 3. Tận hưởng thời gian gắn kết tình cảm**
Đây không phải là thời gian "nghỉ mát". Đây là thời gian để ôm con, luyện kỹ năng thay tã và nghỉ phép để hỗ trợ người bạn đời.

Trở lại Làm việc

- 1. Xác nhận ngày trở lại làm việc của quý vị**
Liên hệ trước với bộ phận nhân sự.
- 2. Kiểm tra tiền lương và quyền lợi**
Đảm bảo mọi chế độ được khôi phục bình thường.
- 3. Hãy nhẹ nhàng với bản thân**
Tuần đầu tiên trở lại làm việc có thể có nhiều cảm xúc thăng trầm. Quý vị vừa làm được một điều tuyệt vời.



GHI CHÚ CỦA NGƯỜI CHA/BẠN ĐỜI:

Thông tin liên hệ của chủ lao động và các thời hạn: _____

Các câu hỏi dành cho phòng nhân sự/EDD: _____



CÙNG NHAU LẬP KẾ HOẠCH SINH CON

(Phiên bản dành cho Người bạn đời)

Cùng nhau Lập kế hoạch Sinh con

Quý vị không kiểm soát ca sinh — quý vị hỗ trợ người đang làm điều khó khăn nhất trong cuộc đời họ. Sự hiện diện bình tĩnh của quý vị, những câu hỏi đúng lúc và sự trợ giúp thiết thực quan trọng hơn quý vị nghĩ.

QUAN TRỌNG: Hãy xem phần này như cẩm nang chiến lược cho hành trình sinh nở, giúp giảm bớt áp lực, đồng thời mang đến thật nhiều yêu thương, tinh thần đồng hành và cả những món ăn vặt tiếp sức.

Bài trí Phòng và Tạo sự Thoải mái

Giúp tạo ra một không gian yên tĩnh, ấm cúng, nơi mẹ có thể tập trung và cảm thấy được hỗ trợ.

- Treo bảng "hạn chế tiếp khách" nếu cảm thấy hữu ích.
- Giảm độ sáng của đèn; bật nhạc êm dịu (đây là lúc kỹ năng chọn danh sách bài hát của quý vị phát huy tác dụng).
- Mang theo một điểm nhìn tập trung (ảnh/đồ vật có ý nghĩa).
- Mang đồ ăn nhẹ, nước và son dưỡng môi (những món nhỏ nhưng hiệu quả lớn).

GHI CHÚ CỦA NGƯỜI CHA/BẠN ĐỜI:



Ăn uống

- Khi nhà cung cấp của quý vị xác định rằng việc này an toàn, mẹ có thể ăn nhẹ và uống nước để duy trì đủ nước cho cơ thể.
- Thảo luận trước về lựa chọn ưu tiên của quý vị đối với việc truyền dịch qua đường tĩnh mạch (IV).

***Mẹo hữu ích:** Mang theo đồ uống yêu thích của cô ấy. Quý vị sẽ ngạc nhiên về sự khác biệt mà đồ uống này mang lại.*

Vận động và Quá trình Chuyển dạ

- Khi nhà cung cấp của quý vị nói là an toàn, hãy hỗ trợ mẹ chuyển dạ tại nhà trong giai đoạn chuyển dạ sớm.
- Khuyến khích vận động/thay đổi tư thế (đi bộ, đứng, dùng bóng hỗ trợ sinh, dùng đĩa cơ thể).
- Nếu quá trình chuyển dạ đang tiến triển bình thường, hãy kiên nhẫn trước khi can thiệp để đẩy nhanh quá trình.
- Đề nghị trao đổi trước khi thực hiện việc chủ động làm vỡ ối.

Khuyến khích vận động nhẹ nhàng.

Kiểm soát Cơn đau

- Các biện pháp tạo sự thoải mái: tắm vòi sen/tắm bồn, xoa bóp và ấn giải áp.
- Thuốc truyền qua đường tĩnh mạch hoặc gây tê ngoài màng cứng. Ủng hộ lựa chọn ưu tiên của mẹ; không thúc giục hoặc làm nản chí.

***Công việc của quý vị:** động viên một cách bình tĩnh, không đứng ngoài chỉ đạo.*



Theo dõi Em bé

- Giám sát ngắt quãng và giám sát liên tục — biết các ưu/nhược điểm.
- Ưu tiên sử dụng máy theo dõi di động nếu cần theo dõi liên tục.

Khám trong Quá trình Chuyển dạ

- Thảo luận về tần suất mẹ muốn kiểm tra cổ tử cung; nhiều người muốn kiểm tra ít hơn.
- Nếu chưa vỡ ối, việc khám thường xuyên có thể giúp theo dõi tiến triển.

Lựa chọn Ưu tiên khi Sinh

Đây là lúc quý vị và người mẹ quyết định điều gì thực sự quan trọng trong ngày trọng đại.

- Các tư thế rặn sinh: ngồi xổm, quỳ, nằm nghiêng, nằm ngửa. Ủng hộ lựa chọn của cô ấy!
- Tránh rạch tầng sinh môn trừ khi thực sự cần thiết.
- Sử dụng gương để quan sát quá trình sinh nếu muốn.

Lựa chọn Ưu tiên khi Sinh

(tiếp theo)

- Ai là người cắt dây rốn? Người hỗ trợ: _____.
- Da kề da trên ngực của mẹ ngay sau khi sinh.
- Kẹp dây rốn muộn (sau 30–60 giây) nếu an toàn.
- Lưu trữ máu cuống rốn? Thảo luận trong quá trình chăm sóc trước khi sinh.
- Mang nhau thai về nhà? Nếu được phép, hãy lập kế hoạch trước (cần có thùng giữ lạnh).
- Nếu cần sinh mổ, hãy tôn trọng các lựa chọn ưu tiên khi có thể và tham gia vào các quyết định.

Sự linh hoạt chính là chìa khóa. Kế hoạch sinh con là định hướng, không phải là hướng dẫn cứng nhắc.

Lựa chọn Ưu tiên Sinh mổ

Ngay cả khi quý vị dự định sinh thường, vẫn nên thảo luận về vấn đề này để phòng trường hợp cần thiết

- Để người hỗ trợ ở cùng với mẹ nếu được phép.
- Người hỗ trợ thứ hai (nếu được phép): _____.
- Hạ tấm rèm chắn để xem bé chào đời (nếu an toàn).
- Một bên tay có thể di chuyển tự do để mẹ chạm vào bé (nếu an toàn).
- Ai là người cắt dây rốn? Người hỗ trợ: _____.
- Da kề da trong phòng phẫu thuật và trong quá trình hồi phục (khi cả mẹ và con đều khỏe mạnh).

Sinh mổ cũng vẫn có thể là một ca sinh đẹp - quý vị vẫn đồng hành cùng cả hai mẹ con.

Các lựa chọn Chăm sóc Em bé

Đây là những khoảnh khắc đầu tiên khi ý kiến đóng góp của quý vị thực sự quan trọng.

- Ai sẽ đi cùng bé như người hỗ trợ nếu bé cần tách khỏi mẹ để khám hoặc chăm sóc tại NICU? _____.
- Có mặt trong lần tắm đầu tiên (nếu muốn).
- Kế hoạch cho bé bú: chỉ bú mẹ/kết hợp sữa mẹ và sữa bột/chỉ dùng sữa bột.
- Nếu cần tạm thời cho bé dùng sữa bột, hãy yêu cầu hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ để duy trì nguồn sữa.
- Cắt bao quy đầu (nếu có): Lên kế hoạch về thời gian.

Điều quan trọng nhất (người bạn đời):

Các phong tục văn hóa/tôn giáo:



Chữ ký:

Tôi đã thảo luận và chia sẻ những lựa chọn ưu tiên này với nhà cung cấp của chúng tôi. Tôi hiểu rằng trường hợp cấp cứu có thể làm thay đổi kế hoạch để đảm bảo an toàn cho mẹ và con.

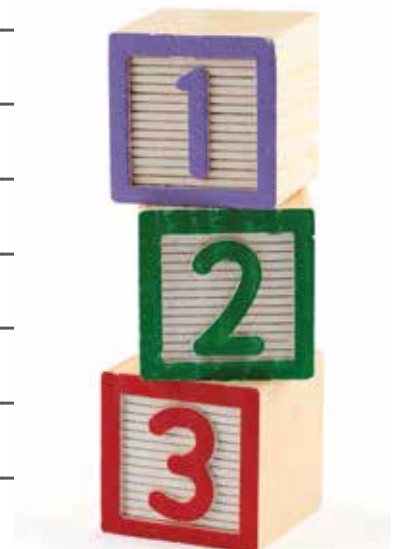
Chữ ký của nhà cung cấp

Ngày

Chữ ký của tôi (Người cha/Bạn đời):

Ngày

GHI CHÚ CỦA NGƯỜI CHA/BẠN ĐỜI:

A stack of three wooden blocks. The top block is yellow with a purple border and the number 1. The middle block is green with a green border and the number 2. The bottom block is yellow with a red border and the number 3.

NĂM ĐẦU ĐỜI CỦA CON

(Thăm khám, các Cột mốc Quan trọng, Sức khỏe Răng miệng)

Thông tin về Trẻ sơ sinh

Tên của Trẻ: _____

Ngày sinh và Giờ sinh của Trẻ: _____

Nơi sinh/Bệnh viện: _____

Chiều dài của Trẻ: _____ Cân nặng của Trẻ: _____

Bác sĩ của Trẻ

Tên Bác sĩ: _____

Địa chỉ: _____

Số điện thoại: _____

Nhắc nhở về Bảo hiểm

Trẻ chỉ được đài thọ theo chương trình của mẹ trong **khoảng 30 ngày đầu đời**.

Hãy ghi danh cho trẻ vào **Medi-Cal** ngay bây giờ, sau đó gọi cho **Dịch vụ Ghi danh IEHP** để nhận thẻ hội viên IEHP của con quý vị, thẻ được dùng để lên lịch thăm khám (xem phần bảo hiểm).

Số thẻ hội viên IEHP của con quý vị:

Quý vị cần giúp đỡ?

Ban Dịch vụ Hội viên IEHP

1-800-440-IEHP (4347)

TTY 1-800-718-4347

(Thứ Hai–Thứ Sáu, 7 giờ sáng–7 giờ tối; Thứ Bảy–Chủ Nhật, 8 giờ sáng–5 giờ chiều)



Tuần Sinh con - tại Bệnh viện

Sơ sinh (trong thời gian nằm viện):

- **Khám thể chất:** cân nặng/chiều dài/vòng đầu; trương lực cơ; khớp háng.
- **Khám sàng lọc:** thính lực, bilirubin và bệnh tim.
- **Tiêm phòng:** Viêm gan B (mũi 1 và Vitamin K).
- **Hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ** sẵn có — hãy hỏi sớm.

Câu hỏi của Tôi dành cho Bác sĩ Sản khoa:

Trước khi Về nhà:

- **Sổ An sinh Xã hội** của trẻ. Yêu cầu bệnh viện cung cấp bản sao của đơn đăng ký mà họ đã gửi thay cho quý vị. Bản sao này sẽ giúp văn phòng An sinh Xã hội tra cứu đơn đăng ký nếu quá trình xử lý bị chậm.
- **Giấy khai sinh** và các bản sao được chứng nhận. Hãy yêu cầu nhiều bản hơn mức quý vị cho là cần thiết.

Đặt lịch hẹn khám theo dõi dành cho trẻ được 3–5 ngày tuổi:

- Giờ: _____
- Ngày: _____
- Số: _____

Đặt lịch hẹn khám sau sinh cho mẹ (trong vòng 3 tuần):

- Giờ: _____
- Ngày: _____
- Số: _____

Tuần Đầu tiên Về nhà

Thăm khám (tuần đầu tiên):

- Khám thể chất; cân nặng/chiều dài/vòng đầu; trương lực cơ; khớp háng.
- Xét nghiệm máu cho trẻ sơ sinh (nếu chưa thực hiện ở bệnh viện).
- **Khám sàng lọc:** thính lực.
- **Tiêm phòng:** Viêm gan B (nếu chưa tiêm tại bệnh viện).



Thăm khám 1 Tháng tuổi

Những điều sẽ Diễn ra:

- Khám thể chất; kiểm tra tăng trưởng và khớp háng; xét nghiệm máu; kiểm tra thính lực
- **Tiêm phòng:** Viêm gan B (mũi 2)

Câu hỏi:

Thăm khám 2 Tháng tuổi

Những điều sẽ Diễn ra:

- Khám thể chất; đánh giá tăng trưởng, khớp háng và thính lực
- **Tiêm phòng:** Viêm gan B (nếu chưa tiêm ở buổi thăm khám 1 tháng tuổi), virus Rota (mũi 1), DTaP (mũi 1), Hib (mũi 1), PCV (mũi 1), Bại liệt IPV (mũi 1)

Câu hỏi:

Thăm khám 4 Tháng tuổi

Những điều sẽ Diễn ra:

- Khám sức khỏe tổng quát; tăng trưởng
- **Tiêm phòng:** Virus Rota (mũi 2), DTaP (mũi 2), Hib (mũi 2), PCV (mũi 2), IPV (mũi 2)

Câu hỏi:



Thăm khám 6 Tháng tuổi

Những điều sẽ Diễn ra:

- Khám sức khỏe tổng quát; tăng trưởng
- **Sức khỏe răng miệng:** bôi véc-ni fluor khi chiếc răng đầu tiên mọc
- **Khám sàng lọc:** Đánh giá nguy cơ nhiễm bệnh lao
- **Tiêm phòng:** Viêm gan B (mũi 3), virus Rota (mũi 3 nếu cần), DTaP (mũi 3), Hib (mũi 3), PCV (mũi 3), IPV (mũi 3), Cúm (mũi 1)

Câu hỏi dành cho Bác sĩ Nhi khoa:

Thăm khám 9 Tháng tuổi

Những điều sẽ Diễn ra:

- Khám sức khỏe tổng quát; tăng trưởng
- **Sức khỏe răng miệng:** bôi véc-ni fluor (nếu chưa thực hiện)
- **Khám sàng lọc:** Sàng lọc Chì (nếu chưa hoàn thành), Sàng lọc Phát triển

Câu hỏi:

Thăm khám 12 Tháng tuổi

Những điều sẽ Diễn ra:

- Khám thể chất; đánh giá sức khỏe răng miệng; bôi véc-ni fluor nếu cần
- **Khám sàng lọc:** Sàng lọc Phát triển, Sàng lọc Chì (nếu chưa hoàn thành), đánh giá nguy cơ mắc bệnh lao và thiếu máu
- **Tiêm phòng:** Viêm gan A (mũi 1), Viêm gan B (mũi 3 nếu vẫn cần), Hib (mũi 4 hoặc mũi tăng cường), PCV (mũi 4), Cúm (mũi 2), MMR (mũi 1), Thủy đậu (mũi 1)

Để tìm hiểu thêm:

Xem Bảng Thời gian Tiêm chủng năm 2026 tại địa chỉ **iehp.org**.



Sức khỏe Răng miệng cho Trẻ sơ sinh

Hãy đưa trẻ đi khám nha khoa lần đầu khi chiếc răng đầu tiên mọc hoặc trước/sát ngày sinh nhật đầu tiên (tùy thời điểm nào đến trước).

Bảo hiểm nha khoa là một phần trong **Medi-Cal**.

- Tìm hiểu thêm:
www.smilecalifornia.org
- Chương trình Nha khoa Medi-Cal:
1-800-322-6384
(Thứ Hai–thứ Sáu, 8 giờ sáng–5 giờ chiều)



BẢNG GHI CHÚ DÀNH CHO NGƯỜI CHA VÀ BẠN ĐỜI

Trước khi Trẻ Chào đời

- ☐ Lưu các số điện thoại quan trọng (bác sĩ sản khoa, bệnh viện, IEHP, hộ lý trợ sản, bác sĩ nhi khoa).
- ☐ Tham gia các buổi thăm khám trước sinh; ghi chép; đặt câu hỏi.
- ☐ Giúp ghi danh cho trẻ tham gia Medi-Cal sau khi sinh; ghi danh cho trẻ tham gia IEHP.
- ☐ Chọn bác sĩ nhi khoa và lên lịch cho buổi thăm khám đầu tiên (3–5 ngày sau khi xuất viện).
- ☐ Lắp ghế an toàn cho trẻ em trên ô tô.
- ☐ Chuẩn bị đồ dùng cho bé (giường cũi, xe đẩy, thiết bị theo dõi em bé, v.v.).
- ☐ Chuẩn bị túi đồ mang đi bệnh viện (thêm đồ ăn nhẹ, sạc pin, quần áo thoải mái).
- ☐ Cài nhắc hẹn cho dịch vụ chăm sóc trước sinh/sau sinh dành cho mẹ.

Chuẩn bị Sinh con và Hỗ trợ Quá trình Chuyển dạ

- ☐ Biết kế hoạch sinh con và lựa chọn ưu tiên.
- ☐ Mang các vật dụng tạo cảm giác dễ chịu (âm nhạc, điểm nhìn tập trung, chai nước, son dưỡng môi).
- ☐ Hỗ trợ thể chất (ấn giải áp, xoa bóp).
- ☐ Bình tĩnh lên tiếng bảo vệ nguyện vọng của mẹ; hỗ trợ đặt câu hỏi.
- ☐ Giúp mọi người trong phòng có tinh thần tích cực và tập trung.

Sau khi Trẻ Chào đời

- ☐ Đặt lịch thăm khám nhi khoa; tham gia các buổi khám sức khỏe.
- ☐ Xử lý thủ tục giấy tờ (giấy khai sinh, sổ an sinh xã hội, bảo hiểm).
- ☐ Trông con vào buổi đêm khi có thể.
- ☐ Hỗ trợ việc cho ăn: Mang nước/đồ ăn nhẹ và gọi dịch vụ hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ nếu cần.
- ☐ Thay tã, học cách quấn khăn, ăn mừng những thành tích nhỏ.

- ☐ Theo dõi các dấu hiệu trầm cảm/lo âu sau sinh; khuyến khích mẹ tìm kiếm sự chăm sóc và hỗ trợ.
- ☐ Sắp xếp khách đến thăm và tránh làm mẹ mất sức.
- ☐ Hỗ trợ việc nhà (giặt đồ, rửa chén, nấu ăn).

Gắn kết Tình cảm với Trẻ

- ☐ Tiếp xúc da kề da.
- ☐ Trò chuyện, hát và đọc sách cho bé (giọng nói của quý vị rất quan trọng!).
- ☐ Thực hành các thói quen ngủ an toàn.
- ☐ Tìm hiểu về các tín hiệu của trẻ (đói, mệt, quá kích thích).
- ☐ Đưa bé đi dạo những quãng ngắn (không khí trong lành rất có ích).

Chăm sóc Bản thân

- ☐ Nghỉ ngơi khi có thể; nhận sự giúp đỡ.
- ☐ Nghỉ ngơi một chút khi cảm thấy bị choáng ngợp.
- ☐ Giữ liên lạc với hệ thống hỗ trợ của quý vị.
- ☐ Ăn mừng vì sự tiến bộ. Quý vị đang làm rất tốt.



Nhật ký Thăm khám BỔ sung

Ngày/Giờ Thăm khám: _____

Bác sĩ: _____

Địa điểm: _____

Ghi chú: _____

Ngày/Giờ Thăm khám: _____

Bác sĩ: _____

Địa điểm: _____

Ghi chú: _____

Ngày/Giờ Thăm khám: _____

Bác sĩ: _____

Địa điểm: _____

Ghi chú: _____



Các Cột mốc Phát triển của Trẻ (Từ Sơ sinh đến 2 Tuổi)

Các cột mốc phát triển là những kỹ năng mà hầu hết trẻ em học được khi lớn lên, chẳng hạn như cười, ngồi dậy, nói hoặc đi. Những cột mốc này giúp cho thấy trẻ đang phát triển và thay đổi theo thời gian như thế nào.

Tuổi	Ngôn ngữ Xã hội và Kỹ năng Tự phục vụ	Ngôn ngữ nói (diễn đạt và tiếp nhận)	Vận động thô	Vận động tinh
Trẻ sơ sinh – 1 Tuần tuổi	Giao tiếp bằng mắt trong thời gian ngắn	Khóc vì khó chịu	Cử động tay và chân theo phản xạ	Giữ ngón tay luôn khép lại
1 Tháng Tuổi	Dịu lại khi được bế hoặc trò chuyện Nhìn nhanh vào các đồ vật	Tỏ ra chú ý khi nghe âm thanh bất ngờ Tạo các âm nguyên âm ngắn	Nâng cao cằm khi nằm sấp	Các ngón tay mở hơn khi thả lỏng
2 Tháng Tuổi	Cười đáp lại (nghĩa là nụ cười tương tác xã hội)	Phát ra âm thanh ê a đơn giản	Nâng cao đầu và ngực khi nằm sấp	Mở và khép bàn tay
4 Tháng Tuổi	Cười lớn	Quay đầu về phía có giọng nói Phát ra âm thanh ê a kéo dài	Nâng cao đầu và ngực khi nằm sấp	Không nắm chặt bàn tay Nghịch các ngón tay ở đường giữa cơ thể Cầm nắm đồ vật
6 Tháng Tuổi	Vỗ hoặc cười khi nhìn thấy hình phản chiếu của mình trong gương Bắt đầu quay đầu khi được gọi tên	Nói bập bẹ	Lật mình từ nằm sấp sang nằm ngửa	Với lấy đồ vật và chuyển từ tay này sang tay kia Cào lấy vật nhỏ bằng 4 ngón tay Gõ vật nhỏ lên bề mặt
9 Tháng Tuổi	Sử dụng các cử chỉ cơ bản (như giơ cánh tay ra để được bế, vẫy tay "bai-bai") Tìm các đồ vật bị rơi Dùng ngón tay nhặt thức ăn và ăn Quay đầu khi được gọi tên	Nói "Ba" hoặc "Mẹ" nhưng chưa dùng để gọi đúng người	Chống bằng khuỷu tay và cổ tay khi nằm sấp	Dùng 3 ngón tay và ngón cái để nhặt đồ vật nhỏ Cố ý thả rơi đồ vật Đạp các đồ vật vào nhau

(tiếp theo ở trang sau)

Các Cột mốc Phát triển của Trẻ (Từ Sơ sinh đến 2 Tuổi, tiếp tục)

Tuổi	Ngôn ngữ Xã hội và Kỹ năng Tự phục vụ	Ngôn ngữ nói (điển đạt và tiếp nhận)	Vận động thô	Vận động tinh
12 tháng tuổi	Tìm các đồ vật bị giấu Bắt chước cử chỉ mới	Gọi "Ba" hoặc "Mẹ" đứng người Sử dụng 1 từ khác ngoài "Mẹ" hoặc "Ba" hoặc tên riêng Làm theo một mệnh lệnh bằng lời nói có kèm theo cử chỉ	Tự bước những bước đầu tiên mà không cần hỗ trợ Đứng mà không cần hỗ trợ	Thả đồ vật vào cốc Dùng ngón cái và ngón trỏ để nhặt đồ vật nhỏ Nhặt thức ăn và ăn
15 Tháng Tuổi	Bắt chước hành động vẽ nguệch ngoạc Uống bằng cốc và chỉ làm đổ một ít Chỉ tay để xin một thứ gì đó hoặc nhờ giúp đỡ	Sử dụng 3 từ khác ngoài tên Nói những âm thanh nghe giống như ngôn ngữ lạ Làm theo các chỉ dẫn không có cử chỉ Nhìn xung quanh khi cha mẹ nói, "... ở đâu rồi?"	Ngồi xổm xuống để nhặt đồ vật Bò lên một vài bậc cầu thang Bắt đầu chạy	Vẽ các nét bằng bút sáp màu Thả đồ vật vào trong và lấy đồ vật ra khỏi hộp đựng
18 Tháng Tuổi	Tương tác với người khác để chơi đùa Biết phối hợp khi mặc và cởi quần áo Chỉ tay vào các hình ảnh trong sách Chỉ tay vào một vật mà trẻ quan tâm để thu hút sự chú ý của người khác	Sử dụng 6 đến 10 từ khác ngoài tên Nhận biết được ít nhất 2 bộ phận cơ thể	Đi lên cầu thang bằng cách bước cả 2 chân lên mỗi bậc khi có người dắt Ngồi trên ghế nhỏ Mang theo đồ chơi khi đi bộ	Tự vẽ các nét nguệch ngoạc Ném một quả bóng nhỏ đi xa khoảng vài mét khi đang đứng

Nội dung được chỉnh sửa từ:

Viện Hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ

TÂN TÂM VÌ SỨC KHỎE CỦA MỌI TRẺ EM*



Các khuyến nghị trong ấn phẩm này không nhằm chỉ định một phác đồ điều trị duy nhất hoặc thiết lập tiêu chuẩn chăm sóc y tế. Sự điều chỉnh, khi cần nhắc đến hoàn cảnh cá nhân, có thể là điều hợp lý. Việc được đưa vào ấn phẩm này không đồng nghĩa với việc được Viện Hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ (AAP) ủng hộ. AAP không chịu trách nhiệm về nội dung của các nguồn thông tin được đề cập trong ấn phẩm này. © 2019 Viện Hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ. Bảo lưu mọi quyền.

Các Tuyên bố Miễn trừ Trách nhiệm Quan trọng

Hướng dẫn này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin và không phải là tư vấn pháp lý hay y khoa.

Luật có thể thay đổi và IEHP không thể đảm bảo rằng thông tin trên các trang mạng bên ngoài luôn chính xác hoặc cập nhật. Nếu quý vị cần trợ giúp về tình huống của mình, vui lòng nói chuyện với một luật sư được cấp phép. IEHP không chịu trách nhiệm cho bất kỳ hành động nào mà quý vị thực hiện dựa trên hướng dẫn này. Việc sử dụng hướng dẫn này không làm phát sinh quan hệ luật sư–thân chủ.

Nguồn hỗ trợ của IEHP



**Nguồn hỗ trợ dành
cho Người Cha và
Người bạn đời**
iehp.org/dads



**Nguồn hỗ trợ
Phụ Sản**
iehpmoms.org



**Dịch vụ Hỗ trợ Thai
phụ**
doula@iehp.org



Ban Dịch vụ Hội viên
1-800-440-IEHP (4347)
TTY 1-800-718-4347
Thứ Hai–Thứ Sáu,
7 giờ sáng–7 giờ tối;
Thứ Bảy–Chủ Nhật,
8 giờ sáng–5 giờ chiều

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





**Chúng tôi chữa lành và truyền cảm
hứng cho tinh thần con người**



Hãy giữ kết nối. Dõi theo chúng tôi!

