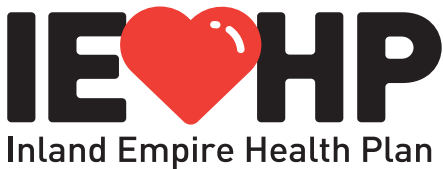


Sức Khỏe Thể Chất Và Tinh Thần Các Bà Mẹ

Quý vị không đơn độc



IEHP luôn ở đây sẵn sàng trợ giúp quý vị!

Hãy đối mặt - mang thai, sinh nở và
chăm sóc trẻ sơ sinh không hề dễ dàng.
Cảm giác chán nản, lo lắng và cần được
giúp đỡ là điều bình thường. Tin tốt là đội
ngũ chăm sóc sức khỏe các bà mẹ của
chúng tôi sẵn sàng trợ giúp.

Điều chúng tôi làm:

Quản lý Hồ sơ:

Từ khi quý vị biết mình mang thai cho
đến sau khi sinh con (tối đa hai năm),
những người quản lý hồ sơ của chúng tôi
sẽ hỗ trợ liên tục cho quý vị và con quý
vị - cho dù là về thể chất, tinh thần hay
hành vi.

Giáo dục:

Chúng tôi cung cấp giáo dục liên tục về
sức khỏe và thể chất, quyền lợi của quý
vị và các nguồn trợ giúp cộng đồng khác
có sẵn cho quý vị cũng như con quý vị
trong suốt thai kỳ và sau khi sinh.

Phối hợp Chăm sóc:

Đội ngũ của chúng tôi ở đây để đảm bảo
quý vị được kết nối với các nhà cung
cấp dịch vụ y tế phù hợp (bác sĩ sản phụ
khoa (OB-GYN), nhà trị liệu, bác sĩ tâm
thần, v.v.).

Điều phối viên chăm sóc của chúng tôi có thể hỗ trợ:



Đặt lịch hẹn cho quý vị



Sắp xếp nhu cầu vận chuyển



Đánh giá nhu cầu liên tục của quý vị
và kết nối quý vị với các nguồn trợ
giúp y tế khác dành cho các bà mẹ



Kết nối quý vị với bất kỳ thiết bị hoặc
dịch vụ chăm sóc nào cần thiết cho
việc mang thai hoặc sinh nở

Quý vị có biết không?

Cứ 5 bà mẹ thì có 1 người bị trầm cảm
hoặc lo lắng trong khi mang thai hoặc
sau khi sinh con? Quý vị không đơn
độc và đó không phải là lỗi của quý vị.

Nếu quý vị đang mang thai hoặc mới sinh con và đang:

- Mang thai có nguy cơ cao và cần
được hỗ trợ
- Cảm thấy buồn hoặc chán nản
- Cảm thấy cáu kỉnh hoặc tức giận
hơn với những người xung quanh
- Gặp khó khăn trong việc gắn bó với
em bé của quý vị
- Cảm thấy lo lắng hoặc hoảng sợ
- Biếng ăn hoặc khó ngủ
- Có những suy nghĩ khó chịu mà quý
vị không thể lấy chúng ra khỏi đầu
- Cảm giác như lẽ ra quý vị không
bao giờ nên làm cha mẹ
- Lo lắng rằng quý vị có thể làm tổn
thương em bé hoặc chính quý vị

Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp,
bất kể quý vị đang ở đâu trong
hành trình mang thai của quý vị.

Gọi chúng tôi ngay hôm nay!

1-800-440-4347

Số máy nhánh (ext.) 8580

Thứ Hai–Thứ Sáu, 7 giờ sáng–7 giờ tối,
và Thứ Bảy–Chủ Nhật,
8 giờ sáng–5 giờ chiều

Người dùng TTY nên gọi số
1-800-718-4347



IEHP
Inland Empire Health Plan

iehp.org

Hãy giữ kết nối. Dõi theo chúng tôi!

