



Khởi Đầu Tốt



**Quá Trình Mang Thai và Năm
Đầu Đời của Con Quý Vị**

Xin chào
em bé

Nội dung

Thông Tin Về Tôi	4
Những Từ Ngữ Cần Biết	8
Tìm Dịch Vụ Chăm Sóc	12
Mang Thai	18
Nghỉ Phép Có Lương	38
Kế Hoạch Sinh Con	50
Năm Đầu Tiên của Bé	62

Mỗi lần mang thai là một lần khác biệt.

Đó là lý do tại sao IEHP cung cấp các nguồn hỗ trợ **miễn phí** để hỗ trợ quý vị trong suốt quá trình mang thai, sinh con và giai đoạn sau sinh.

Các công cụ trong hướng dẫn này sẽ giúp quý vị và con mình có một

Khởi Đầu Tốt.

Thông Tin Về Tôi

Tên: _____

Số điện thoại: _____

Mã số hội viên IEHP: _____

Ngày dự sinh dự kiến: _____

Tên của bác sĩ sản khoa: _____

Số điện thoại của bác sĩ sản khoa: _____

Địa chỉ của bác sĩ sản khoa: _____

Tên của hộ lý trợ sản: _____

Số điện thoại của hộ lý trợ sản: _____

Tên bác sĩ nhi khoa: _____

Số điện thoại của bác sĩ nhi khoa: _____

Những Từ Ngữ Cần Biết

Những Từ Ngữ Cần Biết

- **Màng ối** là túi nước ối bao quanh em bé bên trong tử cung của quý vị.
- **Phúc lợi** y tế là khoản thanh toán hoặc chi trả cho việc chăm sóc y tế, chẳng hạn như nằm viện, thuốc kê toa và khám bác sĩ.
- **Trung tâm hộ sinh** là một nơi khác để sinh con. Phụ nữ khỏe mạnh có thể sinh con tại trung tâm hộ sinh, thay vì bệnh viện. Thông thường, tại các trung tâm hộ sinh, người hộ sinh chính là nhà cung cấp dịch vụ.
- **Sinh mổ** hay **mổ lấy thai** là một cuộc phẫu thuật có thể cần thực hiện để đưa em bé ra ngoài qua đường bụng.
- **Hộ lý trợ sản** là người được đào tạo, phi y tế, có vai trò giúp đỡ và hỗ trợ phụ nữ vào thời điểm trước, trong và sau khi sinh. Hộ lý trợ sản cũng có thể được gọi là người hướng dẫn sinh nở. Dịch vụ hỗ trợ thai phụ được IEHP đài thọ. Hãy gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên để yêu cầu nhận dịch vụ này.
- **Thiết Bị Y Tế Lâu Bền** hay còn gọi là **DME** là một loại thiết bị y tế được thiết kế để hỗ trợ những người khuyết tật, bị thương, mắc bệnh mãn tính hoặc phụ nữ mang thai trong các công việc hàng ngày. Bền có nghĩa là thiết bị có thể chịu được việc sử dụng nhiều lần. Máy hút sữa được coi là DME cũng như một số đồ dùng khác cho bà bầu như quần áo và khăn quấn hỗ trợ, gối bà bầu và áo ngực cho con bú.
- **Tính đủ điều kiện** là tập hợp các điều kiện (ví dụ: mức thu nhập, độ tuổi, số người trong gia đình, tình trạng khuyết tật và thai kỳ) phải đáp ứng để có thể đăng ký vào một chương trình như Medicare, Medicaid và IEHP.
- **Gây tê ngoài màng cứng** là một thiết bị được đặt ở vùng lưng dưới và được sử dụng để tiêm thuốc giảm đau trong quá trình chuyển dạ và sinh nở. Có thể sử dụng phương pháp này để kiểm soát cơn đau trong quá trình sinh mổ.
- **Cắt tầng sinh môn** là một thủ thuật mà trong đó nhà cung cấp thực hiện một vết cắt ở âm đạo để giúp việc sinh nở diễn ra nhanh hơn và thường được thực hiện trong trường hợp cấp cứu. Việc cắt tầng sinh môn có thể làm tăng cơn đau và kéo dài thời gian lành vết thương sau sinh.

Những Từ Ngữ Cần Biết (tiếp theo)

- **Món đồ ưa thích** là đồ vật mà quý vị có thể mang theo bên mình để nhìn vào và chú ý vào trong quá trình chuyển dạ. Đồ vật này có thể giúp quý vị quên đi sự đau đớn và cảm thấy tự tin. Ví dụ là một tấm ảnh ưa thích, một vật dụng quan trọng hoặc một cái cây.
- **Gây chuyển dạ** là khi dùng thuốc để khởi phát quá trình chuyển dạ của quý vị. Có thể khởi phát chuyển dạ (gây chuyển dạ) khi có nhu cầu y tế để việc sinh nở của quý vị diễn ra sớm hơn.
- **IV** là một ống có thể được nhà cung cấp đặt vào tĩnh mạch ở cánh tay hoặc bàn tay để truyền dịch và thuốc cho quý vị trong quá trình chuyển dạ.
- **Nhà cung cấp** là một chuyên gia y tế. Nhà cung cấp đã được đào tạo để chăm sóc phụ nữ có thai có thể là bác sĩ sản khoa (obstetrician, OB), y tá cấp cao (nurse practitioner, NP) hoặc y tá hộ sinh có chứng nhận (certified nurse midwife, CNM).
- **Dây rốn** kết nối em bé từ rốn của bé với nhau thai. Dây rốn sẽ được cắt sau khi sinh.



Tìm Dịch Vụ Chăm Sóc

Nhận Bảo Hiểm Sức Khỏe Cho Quý Vị và Bé

Quý vị có biết trẻ sơ sinh chỉ được bảo hiểm y tế của mẹ dài hạn trong 30 ngày đầu tiên không? Sau 30 ngày này, bé phải có chính sách riêng. Để được hưởng các phúc lợi và nguồn hỗ trợ mà IEHP có thể cung cấp cho quý vị và em bé trước, trong và sau khi sinh con, quý vị sẽ cần phải đăng ký Medi-Cal và IEHP.

Nếu quý vị hoặc con quý vị KHÔNG có bảo hiểm y tế, hãy làm theo các bước sau để đăng ký:

Bước 1

Gọi đến văn phòng Sở Dịch Vụ Xã Hội Công Cộng (Department of Public Social Services, DPSS) tại địa phương để đăng ký Medi-Cal.

Nếu quý vị đã có Medi-Cal, hãy gọi để thêm bé vào hồ sơ của quý vị:

QUẬN RIVERSIDE

1-877-410-8827

Tìm văn phòng quận của quý vị:

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

QUẬN SAN BERNARDINO

1-877-410-8829

Tìm văn phòng quận của quý vị:

<https://wp.sbcounty.gov/tad/find-an-office/>

Quý vị cũng có thể tạo tài khoản trên mạng với www.BenefitsCal.com.

Bước 2

Ghi danh cho quý vị và con quý vị vào IEHP.

Gọi đến Ban Dịch Vụ Ghi Danh theo số

1-866-294-IEHP (4347),

Thứ Hai–Thứ Sáu, 8 giờ sáng–5 giờ chiều **TTY 711.**

Quý vị cũng có thể gọi đến Health Care Options theo số

1-800-430-4263

hoặc truy cập www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov.

Người dùng TTY xin gọi **1-800-430-7077.**

(tiếp theo ở trang sau)

Bước 3

Chọn bác sĩ nhi khoa cho con quý vị.

Sau khi ghi danh IEHP cho con quý vị, hãy chọn nhà cung cấp:

- Sử dụng tính năng tìm kiếm “Find a Doctor” (Tìm Bác Sĩ) tại **www.iehp.org**
- Chọn “More options” (Tùy chọn khác) để điều chỉnh cách tìm bác sĩ nhi khoa.
- Điều chỉnh cách tìm kiếm theo “Location” (Vị trí) để tìm bác sĩ gần quý vị.

Bước 4

Lên lịch thăm khám chăm sóc lần đầu cho bé.

Ba đến năm ngày sau khi quý vị xuất viện, hãy gọi cho bác sĩ mà quý vị đã chọn cho con mình và đặt lịch hẹn. Hãy hỏi bác sĩ của con quý vị về việc sắp xếp các buổi khám sức khỏe cần thiết khác.

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

Hãy gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-800-440-IEHP (4347)**, Thứ Hai - Thứ Sáu, 7 giờ sáng - 7 giờ tối và Thứ Bảy - Chủ Nhật, 8 giờ sáng - 5 giờ chiều. Người dùng TTY vui lòng gọi **1-800-718-4347**. Số điện thoại được ghi trên thẻ hội viên của quý vị.

Xin Chúc Mừng, Quý Vị Đã Có Thai!



Chúng ta hãy bắt đầu với một số lời khuyên quan trọng về việc chăm sóc thai kỳ:

- Chọn một bác sĩ (OB/GYN) để chăm sóc thai kỳ của quý vị.
Điều này cũng được gọi là chăm sóc tiền sản, có nghĩa là "trước khi sinh". Lên lịch khám thai lần đầu tiên.

Để tìm bác sĩ, hãy truy cập **www.iehp.org** hoặc gọi tới Ban Dịch Vụ Hội Viên IEHP theo số **1-800-440-IEHP (4347)**, Thứ Hai-Thứ Sáu, 7 giờ sáng-7 giờ tối và Thứ Bảy-Chủ Nhật, 8 giờ sáng-5 giờ chiều. Người dùng TTY vui lòng gọi **1-800-718-4347**. Số điện thoại được ghi trên thẻ hội viên của quý vị.
- Hãy cân nhắc đến việc thêm một người hỗ trợ, chẳng hạn như hộ lý trợ sản hoặc nữ hộ sinh. Người này có thể hỗ trợ sinh nở và mang lại sự thoải mái về mặt tinh thần và thể chất.

Dịch Vụ Hỗ Trợ Thai Phụ: Hỗ Trợ Trải Nghiệm Sinh Nở

Hộ lý trợ sản là gì?

Hộ lý trợ sản hiện là phúc lợi được đài thọ cho các hội viên IEHP. Hộ lý trợ sản là các chuyên gia phi y tế được đào tạo để hỗ trợ quý vị và gia đình quý vị trong suốt thai kỳ, khi sinh con và sau khi sinh.

Hộ lý trợ sản có thể hỗ trợ gì cho quý vị?

Trong thai kỳ:

- Sẽ giúp quý vị chuẩn bị cho sự ra đời của em bé và đi cùng quý vị đến các cuộc hẹn với bác sĩ

Trong quá trình chuyển dạ và sinh nở:

- Sẽ ở bên quý vị trong suốt quá trình sinh nở để hỗ trợ quý vị và gia đình quý vị

Sau khi sinh:

- Sẽ hỗ trợ quý vị trong quá trình phục hồi sau sinh
- Giúp quý vị và em bé của quý vị điều chỉnh

Những dịch vụ nào được chi trả?

- Một lần thăm khám đầu tiên
- Thêm tám lần thăm khám trong bất kỳ sự kết hợp nào của việc chăm sóc trước và sau sinh
- Hỗ trợ về mặt tinh thần và thể chất trong quá trình chuyển dạ/sinh nở
- Hai lần thăm khám hậu sản kéo dài
- Chín lần khám sau sinh khác mà bác sĩ khuyến nghị

Làm cách nào để có được hộ lý trợ sản?

- Hãy gọi tới Ban Dịch Vụ Hội Viên IEHP theo số **1-800-440-IEHP (4347)**, Thứ Hai-Thứ Sáu, 7 giờ sáng-7 giờ tối và Thứ Bảy-Chủ Nhật, 8 giờ sáng-5 giờ chiều. Người dùng TTY vui lòng gọi **1-800-718-4347**. Số điện thoại được ghi trên thẻ hội viên của quý vị.
- Email **doula@iehp.org**.

Hãy xem đoạn phim ngắn về một hội viên IEHP và hộ lý trợ sản của cô ấy.



Thai Kỳ

Tam Cá Nguyệt của Thai Kỳ

Thai kỳ thường kéo dài trong 40 tuần. Hầu hết các bác sĩ bắt đầu tính ngày thai kỳ này từ ngày đầu tiên của kỳ kinh nguyệt cuối cùng của quý vị.

Thai kỳ được chia thành ba giai đoạn gọi là tam cá nguyệt:*

- Tam cá nguyệt đầu tiên (1 đến 13 tuần)
- Tam cá nguyệt thứ hai (14 đến 27 tuần)
- Tam cá nguyệt thứ ba (28 đến 40 tuần)

Qua tất cả các giai đoạn này, những thay đổi sẽ diễn ra trong cơ thể quý vị và bé.

* Các tam cá nguyệt của thai kỳ, theo Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

Tam Cá Nguyệt Đầu Tiên: Thai Kỳ Giai Đoạn Đầu

- Khoảng 7-8 tuần, quý vị sẽ gặp bác sĩ sản phụ khoa để khám, siêu âm và xét nghiệm trước khi sinh (chẳng hạn như xét nghiệm nước tiểu và máu).
- Quý vị sẽ thường xuyên đến gặp bác sĩ sản phụ khoa trong suốt thai kỳ để bảo đảm quý vị và em bé khỏe mạnh. Bác sĩ có thể giúp quý vị sắp xếp những buổi khám đó.



Lấy hẹn gặp bác sĩ sản phụ khoa của quý vị

Giờ: _____

Ngày: _____

Số điện thoại: _____

Tam Cá Nguyệt Thứ Hai

- Quý vị sẽ được siêu âm để kiểm tra sự phát triển của thai nhi. Điều này giúp bác sĩ sản phụ khoa bảo đảm rằng em bé của quý vị đang phát triển tốt.
- Bác sĩ sản phụ khoa cũng sẽ giới thiệu quý vị đi khám thăm định một số tình trạng sức khỏe nhất định, cho quý vị hoặc em bé của quý vị. Các xét nghiệm này có thể là xét nghiệm máu hoặc siêu âm.
- Trong tam cá nguyệt này, thai nhi phát triển các cơ quan chính. Nhau thai cũng phát triển đến kích thước đầy đủ để cung cấp oxy và chất dinh dưỡng cho thai nhi.
- Lúc này, quý vị có thể cảm thấy bé chuyển động.

Tam Cá Nguyệt Thứ Ba: Thai Kỳ Giai Đoạn Cuối

1. Bác sĩ sản phụ khoa của quý vị sẽ khuyến nghị tiêm vắc-xin trước khi sinh: Tdap, Cúm, COVID và RSV. Vắc-xin cúm và RSV được tiêm trong mùa cúm và RSV, thường là từ tháng 9 đến tháng 3.

Tdap Ngày: _____

Cúm Ngày: _____

COVID Ngày: _____

RSV Ngày: _____

2. Bác sĩ sẽ thực hiện các xét nghiệm sàng lọc để bảo đảm quý vị và em bé khỏe mạnh trong quá trình sinh nở.
 3. Quý vị có thể gặp hộ lý trợ sản hoặc nữ hộ sinh để lập kế hoạch sinh nở.
 - a. Bác sĩ, hộ lý trợ sản, nữ hộ sinh hoặc nhân viên chăm sóc sức khỏe khác có thể hỏi quý vị những câu hỏi để thẩm định chứng trầm cảm trước khi sinh. Nếu quý vị bị trầm cảm trước khi sinh, người thực hiện thẩm định sẽ bảo đảm quý vị nhận được sự chăm sóc cần thiết để cảm thấy tốt hơn.
 - b. Trao đổi với bác sĩ về phương án tránh thai tốt nhất dành cho quý vị sau khi em bé chào đời. Hộ lý trợ sản hoặc nữ hộ sinh có thể giúp quý vị lên kế hoạch cho cuộc trao đổi này với bác sĩ.
 - c. Nói chuyện với hộ lý trợ sản hoặc nữ hộ sinh của quý vị về việc cho con bú sữa mẹ.
 - d. Thảo luận về cách sinh con mà quý vị muốn với hộ lý trợ sản hoặc nữ hộ sinh của quý vị. Hỏi về những rủi ro và lợi ích của việc sinh mổ. Hộ lý trợ sản hoặc nữ hộ sinh của quý vị sẽ giúp quý vị đặt những câu hỏi đúng nếu bác sĩ của quý vị đề nghị sinh mổ.
 - e. Trao đổi với bác sĩ về những bệnh viện hoặc trung tâm sinh nở mà quý vị có thể sử dụng. Hỏi họ về các bệnh viện trong Danh Sách Danh Dự về Chăm Sóc Thai Sản
- <https://calhospitalcompare.org/programs/maternity-care-honor-roll/>**
4. Chọn một bác sĩ (bác sĩ nhi khoa) cho em bé của quý vị. Bác sĩ sản phụ khoa của quý vị có thể giúp quý vị tìm một bác sĩ trong chương trình bảo hiểm y tế cho em bé của quý vị.

Nhật Ký Khám Sản Phụ Khoa của Tôi

Cuộc Hẹn Đầu Tiên

Ngày: _____

Giờ: _____

Cân nặng: _____

Tuần thai kỳ: _____

Câu hỏi dành cho bác sĩ: _____

[illegible]

Bác sĩ: _____

Ngày: _____

Giò: _____

Cân nặng: _____

Tuần thai kỳ: _____

Câu hỏi dành cho bác sĩ: _____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Bác sĩ: _____

Ngày: _____

Giờ: _____

Cân nặng: _____

Tuần thai kỳ: _____

Câu hỏi dành cho bác sĩ: _____

[illegible]

Bác sĩ: _____

Ngày: _____

Giò: _____

Cân nặng: _____

Tuần thai kỳ: _____

Câu hỏi dành cho bác sĩ: _____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Bác sĩ: _____

Ngày: _____

Giờ: _____

Cân nặng: _____

Tuần thai kỳ: _____

Câu hỏi dành cho bác sĩ: _____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Bác sĩ: _____

Ngày: _____

Giò: _____

Cân nặng: _____

Tuần thai kỳ: _____

Câu hỏi dành cho bác sĩ: _____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Bác sĩ: _____

Ngày: _____

Giờ: _____

Cân nặng: _____

Tuần thai kỳ: _____

Câu hỏi dành cho bác sĩ: _____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Bác sĩ: _____

Ngày: _____

Giò: _____

Cân nặng: _____

Tuần thai kỳ: _____

Câu hỏi dành cho bác sĩ: _____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Bác sĩ: _____

Ngày: _____

Giờ: _____

Cân nặng: _____

Tuần thai kỳ: _____

Câu hỏi dành cho bác sĩ: _____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Bác sĩ: _____

Ngày: _____

Giò: _____

Cân nặng: _____

Tuần thai kỳ: _____

Câu hỏi dành cho bác sĩ: _____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Bác sĩ: _____

Ngày: _____

Giờ: _____

Cân nặng: _____

Tuần thai kỳ: _____

Câu hỏi dành cho bác sĩ: _____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Bác sĩ: _____

Ngày: _____

Giò: _____

Cân nặng: _____

Tuần thai kỳ: _____

Câu hỏi dành cho bác sĩ: _____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Bác sĩ: _____

Ngày: _____

Giờ: _____

Cân nặng: _____

Tuần thai kỳ: _____

Câu hỏi dành cho bác sĩ: _____

[illegible]

Bác sĩ: _____

Ngày: _____

Giò: _____

Cân nặng: _____

Tuần thai kỳ: _____

Câu hỏi dành cho bác sĩ: _____

[illegible]

Bác sĩ: _____

Ngày: _____

Giờ: _____

Cân nặng: _____

Tuần thai kỳ: _____

Câu hỏi dành cho bác sĩ: _____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Bác sĩ: _____

Ngày: _____

Giờ: _____

Cân nặng: _____

Tuần thai kỳ: _____

Câu hỏi dành cho bác sĩ: _____

Nghỉ Phép Có Lương

Xin chúc mừng! Gia Đình Quý Vị Có Thành Viên Mới

Trong vài năm qua, quyền Nghỉ Phép Có Lương ở California đã được mở rộng.

California Family Rights Act (Đạo Luật Quyền Gia Đình California) (cung cấp chế độ nghỉ phép có bảo vệ công việc để gắn kết với trẻ mới sinh hoặc chăm sóc thành viên gia đình bị bệnh nặng) hiện tại áp dụng cho những hãng sở có từ năm nhân viên trở lên và cho phép ông bà, anh chị em ruột và những người thân yêu khác được nghỉ phép để chăm sóc trẻ bị ốm nặng.

Paid Family Leave (Nghỉ Phép Có Lương Vì Lý Do Gia Đình) cung cấp 60-70% thu nhập thông thường nhưng sẽ cung cấp 90% bắt đầu từ năm 2025. Nếu đi làm, có thể quý vị đang nghĩ cách để vừa giữ được việc làm vừa có thời gian gần gũi với con nhỏ mới sinh.

Khi mới lên chức phụ huynh ở California, quý vị có nhiều chọn lựa để giữ được việc làm cũng như bảo vệ tiền lương của mình khi mang thai và sau khi sinh con. Hãy trao đổi với hãng sở và nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị để lập kế hoạch nghỉ phép.

Bắt đầu bằng việc tìm hiểu thông tin:

- Đọc phần “Giữ Việc Làm” để tìm hiểu cách xin nghỉ phép.
- Đánh dấu vào ô bên cạnh các chọn lựa phù hợp với quý vị.
- Vào trang **www.legalaidatwork.org** và nhấn chọn chương trình “Work & Family” (Công Việc và Gia Đình) để:
 - Tìm hiểu về các quyền của quý vị.
 - Tìm một mẫu thư mà quý vị có thể sử dụng để yêu cầu công ty cho quý vị nghỉ phép.
 - Nếu quý vị có thắc mắc, hãy gọi cho Đường Dây Trợ Giúp Work and Family theo số **1-800-880-8047**.

Hãy bảo đảm quý vị:

- Trực tiếp đề nghị hãng sở của quý vị cho quý vị nghỉ thai sản.
- Báo trước ít nhất 30 ngày.

Giữ Việc Làm

Một số loại nghỉ phép sẽ giúp quý vị giữ việc làm trước và sau khi quý vị sinh con.

Xem danh mục được liệt kê trong phần này để xem quý vị có đủ điều kiện không:

Trước Khi Quý Vị Sinh Con

Luật Nghỉ Phép Vì Mất Khả Năng Làm Việc Do Mang Thai (Pregnancy Disability Leave, PDL)

Tôi có thể nghỉ phép **tối đa 4 tháng** mà vẫn giữ được việc làm khi không thể làm việc vì lý do mang thai hoặc hồi phục sau khi sinh con nếu tất cả các điều dưới đây đều đúng:

- ☐ Bác sĩ của tôi cho biết tôi không có khả năng làm việc do mang thai hoặc một bệnh trạng có liên quan
- ☐ Chủ sử dụng lao động của tôi phải tuân thủ luật PDL
- ☐ Chủ sử dụng lao động của tôi có ít nhất năm nhân viên

Thời gian nghỉ phép thông thường theo PDL:
Bốn tuần trước khi sinh và **sáu đến tám tuần** sau khi sinh.



Yêu cầu chủ sử dụng lao động cho nghỉ phép

Lưu ý: Thời gian Nghỉ Phép Vì Mất Khả Năng Làm Việc Do Mang Thai mà quý vị không sử dụng khi không thể làm việc (do mang thai hoặc phục hồi sau khi sinh) không được phép sử dụng sau đó – sau khi quý vị khỏe lại.

Sau Khi Sinh Con

Luật Nghỉ Phép Vì Mất Khả Năng Làm Việc Do Mang Thai (Pregnancy Disability Leave, PDL)

Tôi có thể nghỉ phép **tổng tối đa 4 tháng** và vẫn giữ được việc làm khi không thể làm việc vì lý do mang thai và hồi phục sau khi sinh con nếu tất cả các điều dưới đây đều đúng.

- ☐ Bác sĩ của tôi cho biết tôi không có khả năng làm việc do sinh con hoặc một bệnh trạng có liên quan
- ☐ Chủ sử dụng lao động của tôi có ít nhất năm nhân viên

Thời gian nghỉ phép thông thường theo PDL:
Bốn tuần trước khi sinh và **sáu đến tám tuần** sau khi sinh.



Yêu cầu chủ sử dụng lao động cho nghỉ phép

Lưu ý: Thời gian Nghỉ Phép Vì Mất Khả Năng Làm Việc Do Mang Thai mà quý vị không sử dụng khi không thể làm việc (do mang thai hoặc phục hồi sau khi sinh) không được phép sử dụng sau đó – sau khi quý vị khỏe lại.

Đạo Luật Nghỉ Phép Vì Lý Do Y Tế và Gia Đình (Family Medical Leave Act, FMLA)

Đạo Luật Quyền Gia Đình California (California Family Rights Act, CFRA)

Tôi có thể nghỉ phép tổng **tối đa 12 tuần** mà vẫn giữ được việc làm để gần gũi với con sau khi đã hồi phục sau khi sinh, nếu tất cả các điều dưới đây đều đúng.

Quy định này áp dụng cho trẻ sơ sinh, trẻ mới được nhận nuôi hoặc con nuôi tạm thời trong năm đầu tiên.

- ☐ Tôi đã làm việc được ít nhất một năm cho chủ sử dụng lao động của mình
- ☐ Tôi đã làm việc ít nhất 1250 giờ trong năm qua cho chủ sử dụng lao động của mình
- ☐ Chủ sử dụng lao động của tôi có ít nhất năm nhân viên

Bảo Vệ Tiền Lương của Tôi

Quý vị có thể đủ điều kiện nhận khoản thanh toán cho người mất khả năng hoặc các khoản thanh toán khác, trong khi quý vị không làm việc, trước hoặc sau khi sinh con.

Sử dụng danh mục kiểm tra trong phần này để xem quý vị có đủ điều kiện không:

Tôi Mới Được Tuyển Dụng hoặc Làm Việc

Bảo Hiểm Mất Khả Năng của Tiểu Bang (State Disability Insurance, SDI)

Tính đến tháng 1 năm 2025, tôi có thể nhận được khoản thanh toán từ SDI lên đến 90% thu nhập hàng tuần nếu thu nhập của tôi dưới \$60,000 mỗi năm (hoặc lên đến 70% nếu thu nhập nhiều hơn) nếu tôi có thể đánh dấu vào tất cả các ô bên dưới:

- ☐ Tôi không thể làm việc hoặc tôi phải làm việc ít hơn vì mang thai
- ☐ Bác sĩ của tôi sẽ xác nhận rằng tôi không thể làm việc vì mang thai
- ☐ Tôi đã nộp tiền vào SDI từ phiếu lương của mình (kiểm tra phiếu lương của quý vị để biết “CA SDI”)
- ☐ Tôi được trả lương trong vòng 4-17 tháng qua

Thanh toán tiêu chuẩn:
Tôi thường đủ điều kiện nhận SDI **bốn tuần trước khi sinh và sáu đến tám tuần sau khi sinh**. Thời gian này có thể lâu hơn khi có giấy xác nhận từ bác sĩ.

Nghỉ Phép Có Lương Vì Lý Do Gia Đình (Paid Family Leave, PFL)

Tính đến tháng 1 năm 2025, tôi có thể nhận được khoản thanh toán từ PFL lên đến 90% tiền lương hàng tuần trong tối đa **tám tuần** nếu thu nhập của tôi dưới \$60,000 mỗi năm (hoặc lên đến 70% nếu thu nhập nhiều hơn) nếu tôi có thể đánh dấu vào tất cả các ô bên dưới:

- ☐ Tôi hiện không làm việc vì tôi đang dành thời gian gần gũi với con nhỏ mới sinh hoặc con mới được nhận nuôi hoặc nuôi dưỡng, có bằng chứng
- ☐ Tôi đã nộp tiền vào SDI từ phiếu lương của mình (kiểm tra phiếu lương của quý vị để biết “CA SDI”)
- ☐ Tôi được trả lương trong vòng 4-17 tháng qua

Thanh toán tiêu chuẩn:
Sau khi sử dụng hết các khoản thanh toán nhận từ SDI, tôi sẽ nhận được tối đa tám tuần từ PFL.



Đăng ký tại www.EDD.ca.gov



Tôi Tự Kinh Doanh

Chương Trình Bảo Hiểm Khuyết Tật Tự Chọn (Disability Insurance Elective Coverage, DIEC)

Tôi có thể nhận các khoản thanh toán của Chương Trình DIEC nếu điều đầu tiên và một trong hai điều cuối cùng đều đúng:

- ☐ Tôi đã mua và nộp tiền vào chương trình DIEC trong ít nhất một quý trong năm qua
- ☐ Tôi đã làm việc trong một năm và kiếm được từ \$4600 trở lên **HOẶC**
- ☐ Tôi chưa làm việc được một năm và kiếm được trung bình \$1150 mỗi quý Nếu tự kinh doanh, tôi có thể chọn tham gia Chương Trình Bảo Hiểm Mất Khả Năng Tự Chọn. Hãy liên hệ với Sở Phát Triển Việc Làm (Employment Development Department, EDD) để tìm hiểu thêm.

Các khoản thanh toán tiêu chuẩn:
Sau khoảng thời gian chờ một tuần, các khoản thanh toán sẽ được trả trong **tối đa 39 tuần**. Điều này tùy thuộc vào mức lương của tôi và chỉ trong khi tôi không thể làm việc và dành thời gian gần gũi với con.



Đăng ký tại www.EDD.ca.gov

Tôi Bị Thất Nghiệp

Chương Trình Bảo Hiểm Thất Nghiệp

Tôi có thể đủ điều kiện nhận phúc lợi Bảo Hiểm Thất Nghiệp của tiểu bang nếu tất cả các điều dưới đây đều đúng:

- ☐ Tôi bị mất việc làm không phải do lỗi của mình (ví dụ: cắt giảm nhân sự, bị sa thải hoặc bỏ việc vì lý do chính đáng)
- ☐ Tôi vẫn có thể làm việc
- ☐ Tôi đang tích cực tìm việc làm
- ☐ Tôi đáp ứng các yêu cầu về thu nhập thấp nhất

Xin lưu ý: Cần trong tình trạng được phép làm việc.

Thanh toán tiêu chuẩn:
Tối đa \$450 mỗi tuần cho **tối đa 26 tuần**. Điều này tùy thuộc vào mức lương của tôi.

Các Gợi Ý Khác

Vợ/chồng của quý vị có thể nghỉ phép và được trả lương khi dành thời gian gần gũi với con.

Sử dụng danh mục kiểm tra trong phần này để xem quý vị có đủ điều kiện không:

Nghỉ Làm Việc

Đạo Luật Nghỉ Phép Vì Lý Do Y Tế và Gia Đình (Family Medical Leave Act, FMLA)

Đạo Luật Quyền Gia Đình California (California Family Rights Act, CFRA)

Tôi có thể nghỉ phép tối đa 12 tuần để gần gũi với con mà vẫn giữ được việc làm, nếu tất cả các điều dưới đây đều đúng. Quy định này áp dụng cho trẻ sơ sinh, trẻ mới được nhận nuôi hoặc con nuôi tạm thời trong năm đầu tiên.

- ☐ Tôi đã làm việc được ít nhất một năm cho chủ sử dụng lao động của mình
- ☐ Tôi đã làm việc ít nhất 1250 giờ trong năm qua cho chủ sử dụng lao động của mình
- ☐ Chủ sử dụng lao động của tôi có ít nhất năm nhân viên

↓

Yêu cầu từ chủ sử dụng lao động

Tiền Lương Khi Tôi Nghỉ Phép

Nghỉ Phép Có Lương Vì Lý Do Gia Đình (Paid Family Leave, PFL)

Tính đến tháng 1 năm 2025 -- Tôi có thể nhận được khoản thanh toán PFL lên đến 90% tiền lương hàng tuần trong tối đa **tám tuần** nếu thu nhập của tôi dưới \$60000 mỗi năm (hoặc lên đến 70% tiền lương hàng tuần nếu thu nhập của tôi nhiều hơn) nếu tôi có thể đánh dấu vào tất cả các ô bên dưới:

- ☐ Tôi không làm việc vì tôi đang dành thời gian gần gũi với con nhỏ mới sinh hoặc con mới nhận nuôi hoặc con nuôi tạm thời.
- ☐ Tôi đã nộp tiền vào SDI từ phiếu lương của mình (kiểm tra phiếu lương của quý vị để biết “CA SDI”)
- ☐ Tôi được trả lương trong vòng 4-17 tháng qua

↓

Đăng ký tại www.EDD.ca.gov

Cho Con Bú Sữa Mẹ và Làm Việc

Luật về Tạo Điều Kiện cho Con Bú

Quý vị có quyền hút sữa sau khi đi làm trở lại. Chủ sử dụng lao động của quý vị phải cung cấp cho quý vị thời gian quý vị cần và nơi riêng tư không phải là phòng tắm, có chỗ ngồi để có thể đặt máy hút sữa và sử dụng điện, nước gần đó.

Đạo Luật Nhà Ở và Việc Làm Công Bằng

Nếu quý vị cần bất kỳ thay đổi nào tại nơi làm việc vì mang thai, hãy trao đổi với bác sĩ và nộp giấy xác nhận của bác sĩ để yêu cầu những thay đổi đó.



Tôi đang mang thai, sau đây là những gì tôi cần làm:

- Trao đổi với công ty của tôi để yêu cầu nghỉ phép mà vẫn giữ được việc làm
- Đề nghị bác sĩ của tôi ký vào các mẫu đơn cần thiết để xin nghỉ phép và nộp đơn xin Bảo Hiểm Khuyết Tật của Tiểu Bang (*State Disability Insurance, SDI*) tại www.edd.ca.gov
- Xem lại danh mục kiểm tra trong tờ hướng dẫn này
- Thu thập thông tin tại www.legalaidatwork.org/wf



Chương trình bảo hiểm Thất nghiệp:

Nếu thất nghiệp, tôi có thể nhận được khoản thanh toán lên tới 26 tuần.

Khoản thanh toán Chương Trình Bảo Hiểm Khuyết Tật Tự Chọn (*Disability Insurance Elective Coverage, DIEC*):

Nếu tự kinh doanh, tôi có thể nhận được khoản thanh toán lên tới 39 tuần.

Tôi Đang Mang Thai!

BẮT ĐẦU

4 Tuần Trước Khi Sinh

Con Tôi Mới Sinh!

14 Tuần Sau Khi Sinh

6 Tuần Sau Khi Sinh

18 Tuần Sau Khi

TRỞ LẠI LÀM VIỆC

 **Đạo Luật Quyền Gia Đình California (*California Family Rights Act, CFRA*):** Nếu đủ điều kiện, Tôi có thể nghỉ phép 12 tuần mà vẫn giữ được việc làm để dành thời gian gần gũi với con sau khi đã hồi phục sau sinh.

 **Nghỉ Phép Vì Lý Do Gia Đình Có Hưởng Lương (*Paid Family Leave, PFL*):** Tôi có thể xin PFL sau khi các khoản thanh toán SDI kết thúc.* Khoản thanh toán PFL có thể kéo dài tối đa 8 tuần để dành thời gian gần gũi với con, đến khi con được 1 tuổi.

 **Luật Nghỉ Phép Vì Không Có Khả Năng Làm Việc Do Thai Sản (*PDL*):** Tôi có thể bắt đầu nghỉ phép không lương nhưng không mất việc bốn tuần trước khi sinh con và có giấy xác nhận của bác sĩ. Thời gian nghỉ thường từ 6 đến 8 tuần sau khi sinh.

 **Bảo Hiểm Mất Khả Năng của Tiểu Bang (*SDI*):** Tôi có thể nhận được khoản SDI 4 tuần trước khi sinh và tối đa 6 đến 8 tuần sau sinh.

*Tiểu Bang tự động gửi đơn đăng ký để đăng ký tham gia PFL.

Ghi chú

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Kế Hoạch Sinh Con

Chọn Lựa của Tôi về Chuyển Dạ và Sinh Nở

Chuẩn Bị Sẵn Sàng cho Sự Ra Đời của Con Quý Vị

Quý vị có nhiều lựa chọn cho việc sinh con. Sử dụng công cụ lập kế hoạch trong phần này để đưa ra các lựa chọn chuyển dạ và sinh nở phù hợp với quý vị và bé.

Vui lòng mang theo công cụ lập kế hoạch này tới bệnh viện hoặc trung tâm hộ sinh để đội ngũ chăm sóc của quý vị xem xét.

Bắt đầu bằng cách nắm bắt thông tin:

- Viết những suy nghĩ và lựa chọn của quý vị vào mục “**Nhật Ký của Tôi**” trên trang 51.
- Suy nghĩ về các câu hỏi trong phần “**Thông Tin về Việc Chuyển Dạ và Sinh Nở của Tôi**” trên trang 52.
- Xem phần “**Danh Sách Kiểm Tra trong Quá Trình Chuyển Dạ**” và đánh dấu các lựa chọn của quý vị trên trang 53.

Những thông tin này có thể giúp quý vị chuẩn bị để trao đổi với bác sĩ, nữ hộ sinh hoặc nhà cung cấp dịch vụ khác về lựa chọn chuyển dạ và sinh nở của quý vị. Hãy nhớ mang theo công cụ lập kế hoạch này vào lần thăm khám tiếp theo của quý vị với nhà cung cấp để quý vị và nhà cung cấp đồng ý và ký tên.



Nhật Ký của Tôi

Ngày: _____

Điều gì sẽ giúp cho việc sinh nở của tôi tuyệt vời?

Tôi biết ơn vì...

Suy nghĩ tích cực:

Thông Tin về Việc Chuyển Dạ và Sinh Nở của Tôi

Đôi điều cần suy nghĩ...

Một số chọn lựa của quý vị trước và trong khi sinh con có thể ảnh hưởng tới rủi ro phải sinh mổ. Để đưa ra những chọn lựa tốt nhất, cần có sự trợ giúp của nhà cung cấp trong các lần thăm khám tiền sản trước thời điểm sinh một khoảng thời gian.

Dưới đây là một số chọn lựa phổ biến để cân nhắc và thảo luận:

- Quý vị muốn đợi chuyển dạ khởi phát tự nhiên hay muốn gây chuyển dạ?
- Quý vị muốn nhập viện sớm hay muốn đợi đến khi thực sự chuyển dạ?
Nhập viện trong khi chuyển dạ tích cực sẽ tăng khả năng sinh thường qua ngã âm đạo.
- Quý vị muốn theo dõi nhịp tim của con mình trong quá trình chuyển dạ theo cách nào?
Nếu quý vị là một phụ nữ khỏe mạnh và không gặp vấn đề gì trong suốt thai kỳ, việc theo dõi nhịp tim của em bé trong suốt thời gian chuyển dạ (liên tục) có thể làm tăng khả năng sinh mổ.
- Quý vị có muốn được một người hỗ trợ sinh nở hoặc hộ lý trợ sản trợ giúp không?
Sự trợ giúp này có thể giúp cải thiện khả năng sinh thường qua ngã âm đạo.
- Quý vị muốn kiểm soát các cơn đau của mình như thế nào?
- Quý vị muốn được nhà cung cấp kiểm tra xem liệu em bé sắp chào đời chưa với tần suất bao lâu một lần?



- Quý vị có muốn ăn uống để giữ sức khỏe trong khi chuyển dạ không?
- Quý vị có muốn đi lại xung quanh và thay đổi tư thế trong khi chuyển dạ không?
- Vào lúc sinh con, quý vị muốn “rặn đẻ” như thế nào?
Quý vị có muốn thực hiện tục lệ đặc biệt nào ngay sau khi em bé chào đời hoặc trước khi quý vị về nhà không?

Hầu hết những phụ nữ khỏe mạnh sẽ không cần bất kỳ sự chăm sóc hoặc thủ thuật đặc biệt nào trong quá trình chuyển dạ. Tuy nhiên, những phụ nữ gặp một số vấn đề về sức khỏe có thể cần tới các thủ thuật, chẳng hạn như theo dõi nhịp tim của em bé hoặc gây chuyển dạ, để có một ca sinh nở an toàn và khỏe mạnh. Nhà cung cấp có thể trao đổi với quý vị về các chọn lựa trong quá trình chuyển dạ và sinh con, cùng những lợi ích hoặc rủi ro đi kèm. Đây là cơ hội để chia sẻ những giá trị và ưu tiên của quý vị và cùng nhau đưa ra quyết định.



Danh Sách Kiểm Tra cho Việc Chuyển Dạ

☒ **Đánh dấu tích vào ô thể hiện chọn lựa của quý vị**

Phòng trong bệnh viện hoặc trung tâm hộ sinh:

- ☐ Tôi muốn có một tấm biển treo ở cửa phòng để hạn chế số lượng người ghé thăm khi tôi đang chuyển dạ.
- ☐ Tôi muốn giảm độ sáng của đèn trong quá trình chuyển dạ.
- ☐ Tôi dự định sẽ mang theo một thiết bị phát nhạc.
- ☐ Tôi dự định sẽ mang theo tinh dầu.
- ☐ Tôi dự định sẽ mang theo một món đồ ưa thích để hỗ trợ mình trong quá trình chuyển dạ và sinh nở.



Ăn uống:

- ☐ Tôi muốn uống nước để cung cấp đủ nước cho cơ thể trong quá trình chuyển dạ – Tôi không muốn phải truyền dịch bằng ống truyền tĩnh mạch (Intravenous, IV) nếu không cần thiết.
- ☐ Tôi không ngại phải truyền dịch qua ống truyền IV trong quá trình chuyển dạ.
- ☐ Nếu an toàn, tôi muốn ăn nhẹ trong quá trình chuyển dạ.

Quá trình chuyển dạ:

- ☐ Nếu an toàn, tôi muốn được chuyển dạ tại nhà trong thời gian đầu chuyển dạ và nhập viện khi thực sự chuyển dạ.
- ☐ Tôi muốn đi lại xung quanh khi đang chuyển dạ (đi bộ, đứng, ngồi, quỳ gối, sử dụng trái banh để hỗ trợ sinh nở, v.v.), nếu an toàn và có thể thực hiện.
- ☐ Tôi thích đi lại xung quanh hoặc thay đổi tư thế để đẩy nhanh quá trình chuyển dạ của mình trước khi phải dùng đến thuốc.
- ☐ Nếu quá trình chuyển dạ của tôi diễn ra bình thường, tôi muốn kiên nhẫn và tự chuyển dạ trước khi phải dùng thuốc để đẩy nhanh quá trình.
- ☐ Tôi muốn đợi cho màng ối tự vỡ – nếu nhà cung cấp cần chọc nước ối, hãy thảo luận trước với tôi về điều này.
- ☐ Nếu cần truyền tĩnh mạch trong quá trình chuyển dạ, tôi muốn đặt ống truyền sao cho tôi có thể tự do đi lại xung quanh trong quá trình chuyển dạ.





Kiểm soát cơn đau:

- ☐ Tôi muốn sử dụng bồn tắm có vòi hoa sen hoặc bồn tắm nằm để giảm đau, nếu được.
- ☐ Tôi không muốn dùng thuốc giảm đau hoặc phương pháp gây tê ngoài màng cứng trong quá trình chuyển dạ.
- ☐ Vui lòng không đề xuất bất cứ loại thuốc giảm đau nào cho tôi –nếu tôi quyết định sử dụng thuốc giảm đau hoặc phương pháp gây tê ngoài màng cứng, tôi sẽ yêu cầu.
- ☐ Tôi dự định sẽ sử dụng thuốc giảm đau thông qua đường tĩnh mạch trong quá trình chuyển dạ và sinh nở.
- ☐ Tôi dự định sử dụng phương pháp gây tê ngoài màng cứng trong quá trình chuyển dạ và sinh nở.
- ☐ Tôi đang cân nhắc tới việc sử dụng thuốc giảm đau qua đường tĩnh mạch và/hoặc phương pháp gây tê ngoài màng cứng nhưng sẽ đưa ra quyết định khi đang chuyển dạ.



Theo dõi con của tôi:

- ☐ Tôi chỉ muốn con của mình được theo dõi khi cần thiết trong quá trình chuyển dạ (không liên tục).
- ☐ Tôi muốn con của mình được theo dõi trong suốt thời gian tôi chuyển dạ (liên tục) – Tôi hiểu rằng việc này có thể hạn chế việc vận động của tôi và khiến tôi phải nằm trên giường trong khi chuyển dạ.
- ☐ Nếu con của tôi cần được theo dõi trong suốt thời gian tôi chuyển dạ (liên tục), tôi muốn có một thiết bị theo dõi di động (nếu có sẵn và nếu tôi có thể tự do di chuyển).



Thăm khám trong quá trình chuyển dạ:

- ☐ Tôi muốn các lần khám âm đạo diễn ra ít nhất có thể (việc khám âm đạo giúp nhà cung cấp biết được liệu quá trình chuyển dạ của tôi có tiến triển hay không).
- ☐ Nếu an toàn và túi nước ối của tôi chưa vỡ, tôi muốn khám âm đạo thường xuyên để biết được tình hình chuyển dạ của mình như thế nào.

Việc tôi sinh con:

- ☐ Tôi muốn rặn để ở tư thế do bản thân lựa chọn (ngồi xổm, quỳ gối, nằm nghiêng, nằm ngửa, v.v.).
 - ☐ Tôi muốn tránh thủ thuật cắt tầng sinh môn, nếu có thể.
 - ☐ Tôi muốn sử dụng gương để chứng kiến sự ra đời của con mình, nếu được.
 - ☐ Tôi muốn người hỗ trợ sau đây cắt dây rốn cho con mình:
-
- ☐ Tôi muốn đặt con tôi trên ngực mình ngay sau khi bé chào đời.
 - ☐ Nếu an toàn và có thể được, tôi muốn nhà cung cấp của mình chờ từ 30 đến 60 giây rồi mới cắt dây rốn (việc chờ đợi có thể bảo vệ trẻ sơ sinh khỏi bị thiếu máu sau sinh).
 - ☐ Tôi đang dự định giữ lại máu cuống rốn của con mình trong ngân hàng (việc lấy máu đưa vào ngân hàng máu cuống rốn là một thủ thuật đặc biệt mà tôi đã thảo luận với nhà cung cấp của mình trong quá trình chăm sóc tiền sản).
 - ☐ Tôi muốn mang nhau thai của mình về nhà.
 - ☐ Nếu cần phải sinh mổ, đội ngũ chăm sóc của quý vị sẽ xem xét các ưu tiên của quý vị hết mức có thể trong suốt thời gian quý vị nằm viện.
 - ☐ Đôi khi, đối với các trường hợp cấp cứu, cần có một cuộc trao đổi nhanh về những rủi ro và lợi ích của việc sinh mổ. Đội ngũ chăm sóc cần quý vị tham gia vào việc quyết định sinh mổ.



Việc tôi sinh mổ:

- ☐ Tôi muốn người hỗ trợ ở lại với tôi trong suốt quá trình sinh mổ.
- ☐ Tôi muốn người hỗ trợ thứ hai sau đây cùng tôi vào phòng mổ nếu có thể:
-
- ☐ Tôi muốn yêu cầu nhà cung cấp hạ thấp màn chắn dùng trong quá trình sinh mổ để tôi có thể theo dõi sự ra đời của con mình.
- ☐ Tôi muốn thoải mái di chuyển một cánh tay để có thể chạm vào con mình nếu nhà cung cấp đồng ý rằng việc đó là an toàn và có thể thực hiện.
- ☐ Tôi muốn người hỗ trợ sau đây cắt dây rốn cho con mình:
-
- ☐ Tôi muốn đặt con lên ngực mình trong phòng mổ nếu cả hai mẹ con tôi đều khỏe mạnh.
- ☐ Tôi muốn ôm con mình vào ngực trong thời gian hồi phục.

Chăm sóc cho con của tôi:

- ☐ Tôi muốn được giải thích về toàn bộ các thủ thuật và loại thuốc dùng cho con mình trước khi tiến hành các thủ thuật hoặc cho dùng thuốc.
- ☐ Nếu cần phải đưa con tôi tạm xa tôi vì bất cứ lý do gì, tôi muốn người hỗ trợ sau đây ở cùng con tôi:
-
- ☐ Tôi muốn được chứng kiến lần tắm đầu tiên của con tôi.
- ☐ Tôi dự định chỉ cho con bú sữa mẹ.
- ☐ Tôi có thể có câu hỏi về việc cho con bú sữa mẹ hoặc cần được trợ giúp để bắt đầu.
- ☐ Nếu con tôi cần sữa bột vì lý do y tế, tôi muốn được thông báo trước khi cho bé uống.
- ☐ Ngay cả khi con tôi cần uống sữa bột trong thời gian ngắn, tôi cũng muốn chuyên gia về việc cho con bú sữa mẹ giúp đỡ để tôi tìm hiểu cách tự bơm sữa của mình.
- ☐ Nếu con tôi là bé trai, tôi dự định cắt bao quy đầu cho bé (có thể thực hiện việc này sau khi quý vị và con quý vị xuất viện về nhà).



Các hoạt động khác:

Trong quá trình chuyển dạ và sinh nở, điều gì là quan trọng nhất với tôi?

Trong quá trình sinh con, tôi có muốn thực hiện bất kỳ tục lệ tôn giáo hoặc văn hóa nào không? Vui lòng mô tả:

Chữ ký:

Tôi đã trao đổi và chia sẻ các lựa chọn về việc chuyển dạ và sinh nở của mình với nhà cung cấp trong các buổi thăm khám tiền sản và hai bên đều hiểu rõ nội dung đó. Tôi hiểu rằng những chọn lựa và mong muốn của tôi có thể không tuân theo đúng như những gì được ghi, và nếu nhu cầu y tế phát sinh, có thể cần phải thay đổi các nội dung này để có một ca sinh nở an toàn và khỏe mạnh cho con và tôi.

Chữ ký của Nhà Cung Cấp

Ngày

Chữ ký của tôi

Ngày

Năm Đầu
Tiên của Bé

Thông Tin về Con Sơ Sinh của Quý Vị

Tên Bé: _____

Ngày và Giờ Sinh của Bé: _____

Địa Điểm Sinh/Bệnh Viện: _____

Chiều Dài của Bé: _____ Cân Nặng của Bé: _____

Bác Sĩ của Con Quý Vị

Tên Bác Sĩ: _____

Địa Chỉ: _____

Số điện thoại: _____

Nhận bảo hiểm y tế cho bé

Đừng chần chừ! Ghi danh Medi-Cal cho bé ngay hôm nay. Tại sao? Con quý vị chỉ được bảo hiểm chi trả trong hai tháng đầu. Sau khi Medi-Cal xác nhận việc ghi danh của con quý vị, hãy gọi cho Ban Dịch Vụ Ghi Danh IEHP để nhận số thẻ hội viên IEHP của con mới sinh. Quý vị sẽ cần số này khi đặt lịch hẹn cho bé.

Để biết thêm thông tin về cách nhận bảo hiểm y tế cho quý vị và bé, hãy xem trang 12.

Số thẻ hội viên IEHP của bé là:

Quý vị cần trợ giúp hoặc có bất kỳ câu hỏi nào không?

Hãy gọi tới Ban Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-800-440-IEHP** (4347), Thứ Hai-Thứ Sáu, 7 giờ sáng-7 giờ tối và Thứ Bảy-Chủ Nhật, 8 giờ sáng-5 giờ chiều. Người dùng TTY vui lòng gọi **1-800-718-4347**. Số điện thoại được ghi trên thẻ hội viên của quý vị.

Tuần Sinh

TẠI BỆNH VIỆN			
Thăm Khám Theo Độ Tuổi	Những Gì Cần Mong Đợi Khi Đưa Con Quý Vị Đi Khám Bác Sĩ	Ngày / Giờ Thăm Khám (điền vào)	Đánh dấu tích ✓ (đánh dấu tích khi hoàn thành)
Trẻ sơ sinh (khi mới sinh, trong thời gian nằm viện)	- Khám sức khỏe - Kiểm tra cân nặng, chiều cao và kích thước đầu - Kiểm tra sức mạnh cơ bắp - Kiểm tra hồng - Xét nghiệm máu của trẻ sơ sinh - Hỗ trợ cho con bú sữa mẹ Khám sàng lọc - Khám sàng lọc thính lực - Khám sàng lọc bilirubin - Khám sàng lọc bệnh tim Tiêm chủng - Viêm gan B (mũi thứ nhất) ĐỪNG QUÊN - Lên lịch thăm khám tiếp theo trước khi quý vị rời đi		

Các cột mốc (lúc Chào Đời)

- Nhìn vào mắt cha mẹ
 - Bình tĩnh khi được bế
 - Thể hiện sự khó chịu thông qua hành động khóc, nét mặt hoặc cử động cơ thể
 - Cử động/bình tĩnh khi nghe thấy giọng nói của cha mẹ
- Nắm chặt tay thành nắm đấm
 - Tự động nắm đồ vật
 - Cử động tay và chân nhanh chóng (phản xạ Moro/Giật Mình) khi nghe thấy âm thanh lớn

Câu Hỏi của Tôi Dành Cho Bác Sĩ Sản Khoa:

Tuần Sinh (tiếp theo)

Những Điều Cần Suy Nghĩ Trước Khi Về Nhà:

- Làm cách nào để có được số An Sinh Xã Hội của con tôi?
- Làm cách nào để có được thông tin giấy khai sinh của con tôi? Tôi có thể yêu cầu bản sao có chứng thực ở đâu?

Sức Khỏe của Con Quý Vị là quan trọng

Lời nhắc

Đặt lịch hẹn theo dõi một tuần hoặc thăm khám sức khỏe cho con

Giờ: _____

Ngày: _____

Số điện thoại: _____

Sức Khỏe của Quý Vị Cũng Quan Trọng

Lời nhắc

Trong vòng ba tuần sau khi sinh! Hẹn gặp bác sĩ sản khoa sau sinh:

Giờ: _____

Ngày: _____

Số điện thoại: _____

Những Điều Cần Mong Đợi Khi Thăm Khám Sau Sinh

- Khám sức khỏe để kiểm tra quá trình hồi phục của quý vị, bao gồm khám vùng chậu
- Kiểm tra tình trạng trầm cảm, lo âu và sức khỏe cảm xúc
- Hỗ trợ cho con bú sữa mẹ, giấc ngủ và chăm sóc trẻ sơ sinh
- Hướng dẫn về biện pháp tránh thai, tình dục và kế hoạch mang thai trong tương lai
- Theo dõi bất kỳ tình trạng nào liên quan đến thai kỳ như huyết áp cao hoặc tiểu đường

Tuần Đầu Tiên của Bé

• Đưa bé đi khám sức khỏe lần đầu tiên

Trong tháng đầu tiên, hộ lý trợ sản, bác sĩ hoặc nhân viên chăm sóc sức khỏe khác có thể hỏi quý vị những câu hỏi để sàng lọc chứng trầm cảm sau khi sinh. Nếu quý vị bị trầm cảm sau khi sinh, người thực hiện sàng lọc sẽ đảm bảo quý vị nhận được sự chăm sóc cần thiết để cảm thấy tốt hơn. Trầm cảm sau khi sinh là một rối loạn tâm trạng phổ biến ảnh hưởng đến 1 trong 7 phụ nữ sau khi sinh con. Đó không phải là lỗi của quý vị và quý vị không làm gì để gây ra điều đó. Quét mã QR để xem video ngắn về chủ đề quan trọng này.



TUẦN ĐẦU TIÊN			
Thăm Khám Theo Độ Tuổi	Những Gì Cần Mong Đợi Khi Đưa Con Quý Vị Đi Khám Bác Sĩ	Ngày / Giờ Thăm Khám (điền vào)	Đánh dấu tích ✓ (đánh dấu tích khi hoàn thành)
Tuần Đầu Tiên (Lần thăm khám đầu tiên sau khi sinh)	- Khám sức khỏe - Kiểm tra cân nặng, chiều cao và kích thước đầu - Kiểm tra sức mạnh cơ bắp - Kiểm tra hông - Xét nghiệm máu của trẻ sơ sinh (nếu chưa hoàn thành tại bệnh viện) Khám sàng lọc - Khám sàng lọc thính lực Tiêm chủng - Viêm gan B (mũi đầu tiên, nếu chưa hoàn thành tại bệnh viện)		

Các cột mốc (Tuần 1)

- Bình tĩnh khi nghe thấy giọng nói của người lớn
 - Nhắc đầu lên trong thời gian ngắn khi nằm sấp
- Nắm chặt tay thành nắm đấm
 - Cử động tay và chân nhanh chóng (phản xạ Moro Giật Mình) khi nghe thấy âm thanh lớn

Câu Hỏi của Tôi dành cho Bác Sĩ:

Thăm Khám Sức Khỏe cho Bé

THĂM KHÁM LÚC 1 THÁNG TUỔI			
Thăm Khám Theo Độ Tuổi	Những Gì Cần Mong Đợi Khi Đưa Con Quý Vị Đi Khám Bác Sĩ	Ngày / Giờ Thăm Khám (điền vào)	Đánh dấu tích ✓ (đánh dấu tích khi hoàn thành)
1 Tháng Tuổi	- Khám sức khỏe - Kiểm tra cân nặng, chiều cao và kích thước đầu - Kiểm tra sức mạnh cơ bắp - Kiểm tra hông - Xét nghiệm máu của trẻ sơ sinh Khám sàng lọc - Khám sàng lọc thính lực Tiêm chủng - Viêm gan B (mũi thứ 2)		

Các cột mốc (lúc 1 Tháng Tuổi)

- Nhìn theo cha mẹ
 - Tự làm cho bản thân dễ chịu bằng cách đưa tay lên miệng
 - Quấy khi buồn chán
 - Bình tĩnh khi được bế/nói chuyện cùng
 - Nhìn thoáng qua đồ vật
- Im lặng khi nghe thấy giọng nói của cha mẹ
 - Nhiều cách khóc khác nhau khi đói/mệt
 - Cử động cả 2 cánh tay và chân
 - Mở nhẹ các ngón tay khi nằm yên

Câu Hỏi của Tôi dành cho Bác Sĩ:

Thăm Khám Sức Khỏe cho Bé (tiếp theo)

THĂM KHÁM LÚC 2 THÁNG TUỔI			
Thăm Khám Theo Độ Tuổi	Những Gì Cần Mong Đợi Khi Đưa Con Quý Vị Đi Khám Bác Sĩ	Ngày / Giờ Thăm Khám (điền vào)	Đánh dấu tích ✓ (đánh dấu tích khi hoàn thành)
2 Tháng Tuổi	- Khám sức khỏe - Kiểm tra cân nặng, chiều cao và kích thước đầu - Kiểm tra sức mạnh cơ bắp - Kiểm tra hông Khám sàng lọc - Khám sàng lọc thính lực Tiêm chủng - Viêm gan B (mũi thứ 2 nếu không tiêm lúc 1 tháng tuổi) - Rotavirus (mũi thứ nhất) - DTaP (mũi thứ nhất) - Hib (mũi thứ nhất) - PCV (mũi thứ nhất) - IPV (Bại liệt) (mũi thứ nhất)		

Các cột mốc (lúc 2 Tháng Tuổi)

- Bình tĩnh lại khi được nói chuyện cùng/bé
 - Nhìn vào khuôn mặt của quý vị
 - Trông vui vẻ khi nhìn thấy quý vị
 - Mỉm cười khi quý vị nói/cười
 - Phát ra âm thanh khác ngoài tiếng khóc
 - Phản ứng với âm thanh lớn
- Dõi theo quý vị khi quý vị di chuyển
 - Nhìn vào đồ chơi trong vài giây
 - Ngẩng đầu khi nằm sấp
 - Cử động cả 2 tay và chân
 - Mở bàn tay trong thời gian ngắn

Câu Hỏi của Tôi dành cho Bác Sĩ:

Thăm Khám Sức Khỏe cho Bé (tiếp theo)

THĂM KHÁM LÚC 4 THÁNG TUỔI			
Thăm Khám Theo Độ Tuổi	Những Gì Cần Mong Đợi Khi Đưa Con Quý Vị Đi Khám Bác Sĩ	Ngày / Giờ Thăm Khám (điền vào)	Đánh dấu tích ✓ (đánh dấu tích khi hoàn thành)
4 Tháng Tuổi	- Khám sức khỏe - Kiểm tra cân nặng, chiều cao và kích thước đầu Khám sàng lọc - Khám sàng lọc bệnh thiếu máu Tiêm chủng - Rotavirus (mũi thứ 2) - DTaP (mũi thứ 2) - Hib (mũi thứ 2) - PCV (mũi thứ 2) - IPV (Bại liệt) (mũi thứ 2)		

Các cột mốc (lúc 4 Tháng Tuổi)

- Mỉm cười để thu hút sự chú ý của quý vị
 - Cười khúc khích
 - Nhìn quý vị, cử động hoặc tạo âm thanh để thu hút sự chú ý
 - Phát ra âm thanh “ooooo” hoặc “aahhh”
 - Quay đầu về phía có tiếng nói
 - Mở miệng khi nhìn thấy vú mẹ hoặc bình sữa, nếu đói
- Thích thú khi nhìn bàn tay
 - Giữ đầu ổn định mà không cần đỡ
 - Giữ đồ chơi khi được đặt vào tay
 - Sử dụng cánh tay để đỡ đưa đồ chơi
 - Đưa bàn tay lên miệng
 - Chống bằng khuỷu tay/cánh tay khi nằm sấp

Câu Hỏi của Tôi dành cho Bác Sĩ:

Thăm Khám Sức Khỏe cho Bé (tiếp theo)

THĂM KHÁM LÚC 6 THÁNG TUỔI			
Thăm Khám Theo Độ Tuổi	Những Gì Cần Mong Đợi Khi Đưa Con Quý Vị Đi Khám Bác Sĩ	Ngày / Giờ Thăm Khám (điền vào)	Đánh dấu tích ✓ (đánh dấu tích khi hoàn thành)
6 Tháng Tuổi	- Khám sức khỏe - Kiểm tra cân nặng, chiều cao và kích thước đầu - Khám răng miệng và bôi fluoride lên răng (khi quý vị nhìn thấy chiếc răng đầu tiên của bé) Khám sàng lọc - Khám sàng lọc bệnh lao Tiêm chủng - Viêm gan B (mũi thứ 3) - Rotavirus (mũi thứ 3 nếu cần) - DTaP (mũi thứ 3) - Hib (mũi thứ 3) - PCV (mũi thứ 3) - IPV (Bại liệt) (mũi thứ 3) - Cúm (mũi thứ nhất)		

Các cột mốc (lúc 6 Tháng Tuổi)

- Bình tĩnh lại khi được nói chuyện cùng/ được bế
 - Nhìn vào khuôn mặt của quý vị
 - Trông vui vẻ khi nhìn thấy quý vị
 - Mỉm cười khi quý vị nói/cười
 - Phát ra âm thanh khác ngoài tiếng khóc
- Phản ứng với âm thanh lớn
 - Dõi theo quý vị khi quý vị di chuyển
 - Nhìn vào đồ chơi trong vài giây
 - Ngẩng đầu khi nằm sấp
 - Cử động cả 2 tay và chân
 - Mở bàn tay trong thời gian ngắn

Câu Hỏi của Tôi dành cho Bác Sĩ:

Thăm Khám Sức Khỏe cho Bé (tiếp theo)

THĂM KHÁM LÚC 9 THÁNG TUỔI			
Thăm Khám Theo Độ Tuổi	Những Gì Cần Mong Đợi Khi Đưa Con Quý Vị Đi Khám Bác Sĩ	Ngày / Giờ Thăm Khám (điền vào)	Đánh dấu tích ✓ (đánh dấu tích khi hoàn thành)
9 Tháng Tuổi	- Khám sức khỏe - Kiểm tra cân nặng, chiều cao và kích thước đầu - Khám răng miệng và bôi fluoride lên răng (nếu chưa hoàn thành) Khám sàng lọc - Khám sàng lọc chì (nếu chưa hoàn thành) - Khám sàng lọc phát triển		

Các cột mốc (lúc 9 Tháng Tuổi)

- Nhút nhát, quán chặt lấy cha mẹ hoặc sợ hãi xung quanh người lạ
 - Thể hiện một số nét mặt (vui, buồn, tức giận và ngạc nhiên)
 - Nhìn khi quý vị gọi tên
 - Phản ứng khi quý vị rời đi
 - Mỉm cười hoặc cười lớn khi chơi ú òa
 - Tạo ra nhiều âm thanh khác nhau
- Giơ tay lên để được bế
 - Tự ngồi được
 - Di chuyển đồ vật từ bàn tay này sang bàn tay khác
 - Sử dụng ngón tay để cào thức ăn về phía người của mình
 - Ngồi mà không cần đỡ

Câu Hỏi của Tôi dành cho Bác Sĩ:

Thăm Khám Sức Khỏe cho Bé (tiếp theo)

THĂM KHÁM LÚC 12 THÁNG TUỔI			
Thăm Khám Theo Độ Tuổi	Những Gì Cần Mong Đợi Khi Đưa Con Quý Vị Đi Khám Bác Sĩ	Ngày / Giờ Thăm Khám (điền vào)	Đánh dấu tích ✓ (đánh dấu tích khi hoàn thành)
12 Tháng Tuổi	• Khám sức khỏe • Khám răng miệng và bôi fluoride lên răng (nếu chưa hoàn thành) Khám sàng lọc • Khám sàng lọc chì (nếu chưa hoàn thành) • Khám sàng lọc bệnh lao • Khám sàng lọc bệnh thiếu máu Tiêm chủng • Viêm gan A (mũi thứ nhất) • Viêm gan B (mũi thứ 3 nếu không tiêm lúc 6 tháng tuổi) • Hib (mũi thứ 3 nếu không tiêm lúc 6 tháng tuổi) • PCV (mũi thứ 4) • Cúm (mũi thứ 2) • MMR (1 mũi duy nhất) • Thủy đậu (trái rạ) (1 mũi duy nhất)		

Các cột mốc (lúc 12 Tháng Tuổi)

- Vẫy tay “tạm biệt”
- Chơi trò chơi với quý vị, chẳng hạn như trò đập tay (pat-a-cake)
- Gọi cha mẹ là “mama” hoặc “dada” hoặc tên đặc biệt khác
- Hiểu từ “không” (tạm dừng trong thời gian ngắn hoặc dừng lại khi quý vị nói vậy)
- Đặt một cái gì đó vào đồ đựng, chẳng hạn như một khối đồ chơi vào một cái cốc
- Tìm kiếm những thứ mà quý vị giấu, chẳng hạn như món đồ chơi dưới tấm chăn
- Chống người để đứng dậy
- Đi, bám vào bàn ghế
- Uống từ cốc không có nắp khi quý vị cầm cốc đó
- Nhặt đồ vật giữa ngón cái và ngón trỏ, như vụn thức ăn

Câu Hỏi của Tôi dành cho Bác Sĩ:

Kiểm Tra Răng Miệng cho Trẻ Sơ Sinh

Lấy hẹn khám răng lần đầu tiên cho bé ngay khi bé mọc chiếc răng đầu tiên — hoặc trước ngày sinh nhật đầu tiên của bé, tùy theo trường hợp nào xảy ra trước.

Bảo hiểm nha khoa là một phần của chương trình Medi-Cal. Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập **www.smilecalifornia.org** hoặc gọi cho Chương Trình Nha Khoa của Medi-Cal theo số **1-800-322-6384**, Thứ Hai-Thứ Sáu, 8 giờ sáng-5 giờ chiều.

Các Cột Mốc của Bé

Để biết thêm thông tin về các cột mốc, vui lòng xem <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html>

Ghi chú

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Quý vị có các cuộc hẹn khác cần theo dõi?

Ngày / Giờ Thăm Khám (điền vào)	Với Ai? (điền vào)	Địa Điểm? (điền vào)	Đánh dấu tích ✓ (đánh dấu tích khi hoàn thành)

Thông tin trong tài liệu này chỉ được cung cấp cho mục đích giáo dục và cung cấp thông tin và không nên được coi là lời khuyên pháp lý. Thông tin này không được bảo đảm là chính xác, đầy đủ hoặc mới đây. IEHP không bảo đảm, dù rõ ràng hay ngụ ý, về tính chính xác hoặc độ tin cậy của thông tin trên trang web này hoặc bất kỳ trang web liên kết nào khác.

Người nhận nội dung từ tập sách này không nên hành động hoặc từ chối hành động dựa trên bất kỳ thông tin nào có trên trang web này mà không xin tư vấn pháp lý thích hợp về các dữ kiện và hoàn cảnh cụ thể đang được đề cập từ một luật sư được cấp phép ở tiểu bang của người nhận.

IEHP khước từ rõ ràng toàn bộ trách nhiệm đối với các hành động mà người nhận thực hiện hoặc không thực hiện dựa trên bất kỳ hoặc tất cả thông tin hoặc nội dung khác của trang web này.

Không nội dung nào trong tài liệu này có mục đích tạo ra mối quan hệ giữa luật sư và khách hàng và sẽ không được hiểu là tư vấn pháp lý. IEHP không xác nhận và không chịu trách nhiệm về bất kỳ nội dung nào của bên thứ ba có thể được truy cập thông qua trang web này.



Để biết thêm thông tin, hãy truy cập
www.iehpmoms.org





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



Hãy giữ kết nối. Dõi theo chúng tôi!

