CareBaby

Hướng dẫn hữu ích dành cho quý vị về trẻ sơ sinh khỏe mạnh và hạnh phúc và phục hồi sau sinh.

CareOregon®

health share
Health Share of Oregon

Quý vị có thể lấy hướng dẫn này bằng các ngôn ngữ khác, chữ in khổ lớn, chữ nổi braille hoặc một định dạng quý vị ưa thích. Quý vị cũng có thể yêu cầu một thông dịch viên. Trợ giúp này là miễn phí. Gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số 800-224-4840 hoặc TTY 711. Chúng tôi chấp nhận các cuộc gọi chuyển tiếp.

Mục lục

Dịch vụ Khách hàng CareOregon 3

Xin chúc mừng, quý vị đã là một phụ huynh! 6

Cách sử dụng hướng dẫn này 7

Các nguồn lực hỗ trợ 8

“Tam cá nguyệt thứ tư” 12

Em bé của quý vị lúc 0-3 tháng 22

Em bé của quý vị lúc 3-6 tháng 40

Em bé của quý vị lúc 6-12 tháng 48

Liên hệ với chúng tôi 56

Dịch vụ Chăm sóc Khách hàng CareOregon

Chúng tôi mở cửa từ 8:00 sáng đến 5:00 chiều.
Từ thứ Hai đến thứ Sáu.

Dịch vụ Khách hàng: **503-416-4100** hoặc số điện thoại miễn phí **800-224-4840** **TTY:** 711

Chuyển từ Tin nhắn sang Nói chuyện (Text to Chat): **503-488-2887**

Gửi cho chúng tôi một tin nhắn an toàn tại:
careoregon.org/portal

Gọi cho ai khi quý vị có thắc mắc

Nếu có thắc mắc về sức khỏe của con quý vị, hãy gọi cho phòng khám của quý vị hoặc hỏi bác sĩ của quý vị.

Nếu có thắc mắc về các phúc lợi và dịch vụ, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng CareOregon.

Nếu quý vị cần một thông dịch viên khi đến thăm khám hoặc gọi điện thoại đến phòng khám của nhà cung cấp dịch vụ, quý vị được hưởng dịch vụ này miễn phí về mặt pháp lý. Dịch vụ Khách hàng CareOregon cũng cung cấp dịch vụ thông dịch. **Cần gì cứ hỏi.**

Cần giúp đỡ để đến một cuộc hẹn chăm sóc sức khỏe thể chất, nha khoa hoặc tâm thần?

Là thành viên của Health Share/CareOregon, quý vị có thể có được trợ giúp về phương tiện đi lại thông qua **Ride to Care**. Tùy thuộc vào nhu cầu của quý vị, điều đó có thể là:

- Giúp trả tiền xăng
- Giảm giá vé xe buýt
- Đi xe

Khi có thể, hãy gọi Ride to Care trước ít nhất 48 giờ trước lịch hẹn thăm khám: 503-416-3955, số điện thoại miễn phí 855-321-4899 hoặc TTY 711. Tổng đài điện thoại hoạt động hàng ngày, 24 giờ một ngày.

Xin chúc mừng, quý vị đã là một phụ huynh!

Là cha mẹ của một đứa trẻ sơ sinh, quý vị đang ở trên một hành trình quan trọng. Đó là điều thú vị và cũng có thể là điều hơi đáng sợ, với rất nhiều chuyện để suy nghĩ và thực hiện.

Đó là lý do tại sao Health Share và CareOregon tổng hợp hướng dẫn này để giúp quý vị và con quý vị được khỏe mạnh và hạnh phúc nhất có thể. Điều đó bao gồm:

Các phúc lợi. Là một thành viên của Medicaid, quý vị và trẻ sơ sinh của quý vị được tiếp cận với nhiều dịch vụ hữu ích sau khi sinh và trong năm đầu tiên của con quý vị. Những dịch vụ này bao gồm:

- Các cuộc hẹn chăm sóc sức khỏe thể chất, nha khoa và tâm thần
- Các phúc lợi bổ sung trong ít nhất 12 tháng sau khi sinh con
- Trợ giúp đưa đón để đến các cuộc hẹn thăm khám sức khỏe được bao trả
- Hỗ trợ thực phẩm, giúp cai thuốc lá và hơn thế nữa

Cần chăm sóc những gì, và khi nào. Chúng tôi sẽ lưu ý khi nào nên đặt lịch hẹn, khi nào khuyến nghị tiêm chủng vắc xin và phải làm gì nếu con quý vị bị ốm.

Điều gì đang xảy ra với quý vị và con quý vị. Chúng tôi sẽ chia sẻ thông tin về những điều cần trông đợi trong năm tới - trẻ sơ sinh sẽ thay đổi nhanh chóng!

Health Share và CareOregon luôn sẵn sàng đồng hành cùng quý vị trong những tháng tới.

Lời chúc tốt đẹp nhất, từ
Health Share/CareOregon

Cách sử dụng hướng dẫn này

Hướng dẫn này được chia thành bốn phần để dễ dàng tham khảo.

1. "Tam cá nguyệt thứ tư." Các chủ đề bao gồm chăm sóc hậu sản, hỗ trợ cho trẻ sơ sinh bú, các dấu hiệu cảnh báo về thể chất, giấc ngủ và ngủ chung, trầm cảm, căng thẳng, tư vấn và sức khỏe tâm thần, sử dụng thuốc lá, hút thuốc lá điện tử và sử dụng chất kích thích khác và các nguồn lực hỗ trợ y tế công cộng.

2. Em bé của quý vị lúc 0-3 tháng. Các chủ đề bao gồm việc cho Chương trình Bảo hiểm Y tế Oregon (Oregon Health Plan - OHP) biết về em bé của quý vị, sàng lọc sơ sinh, tiểu tiện, đại tiện và tã lót, hỗ trợ cho trẻ sơ sinh bú, bệnh tật, thuốc men, chủng ngừa và vắc-xin, khóc la và đau bụng, trông chừng em bé của quý vị, lắp ghế ô tô, chăm sóc dây rốn và cắt bao quy đầu.

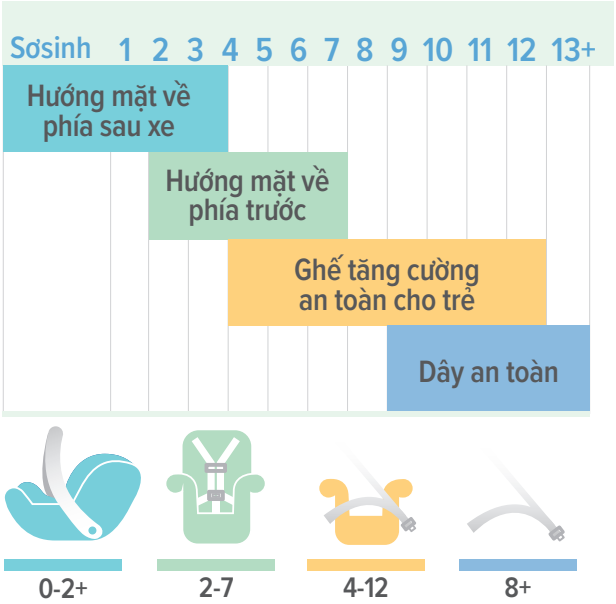
3. Em bé của quý vị lúc 3-6 tháng. Các chủ đề bao gồm việc thăm khám sức khỏe cho trẻ, đo lường sự tăng trưởng, sàng lọc phát triển và an toàn cho trẻ sơ sinh.

4. Em bé của quý vị lúc 6-12 tháng. Các chủ đề bao gồm chăm sóc răng miệng cho trẻ sơ sinh, thức ăn đặc, các mốc quan trọng như bò, đi và nói.

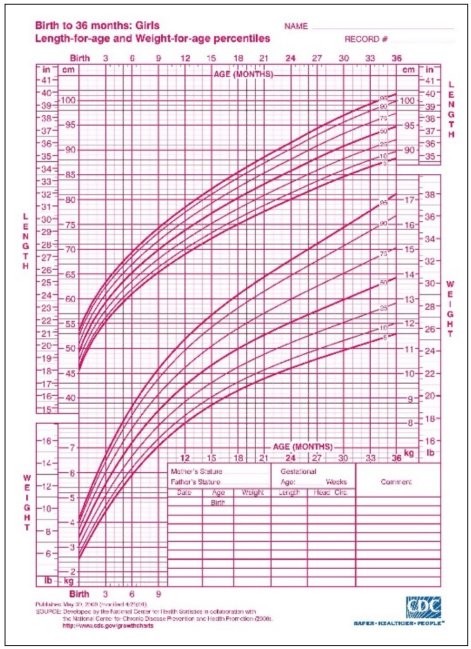
Trong suốt quá trình, chúng tôi có các biểu đồ và danh sách kiểm tra mà quý vị có thể sử dụng để theo dõi những điều quan trọng và có chỗ trống cho các ghi chú của riêng quý vị.

Các nguồn lực hỗ trợ

Ghế ô tô được đề xuất dựa trên tuổi của con quý vị (tính theo năm) và kích thước



link.careoregon.org/ohp-car-seats



Xem trang mạng *cdc.gov/growthcharts* để xem cỡ lớn hơn của biểu đồ này.

Chương trình Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em (Women, Infants and Children - WIC) là một chương trình miễn phí cung cấp thực phẩm lành mạnh cho người mang thai, cha mẹ mới sinh con, trẻ sơ sinh và trẻ em đến 5 tuổi. WIC cung cấp giáo dục dinh dưỡng, hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ, thực phẩm lành mạnh và giới thiệu đến các chương trình sức khỏe và xã hội. Tìm hiểu trực tuyến về các dịch vụ WIC trong quận của quý vị:

Quận Clackamas:
clackamas.us/publichealth/wic.html

Quận Multnomah: *multco.us/wic*

Quận Washington:
co.washington.or.us/HHS/WIC

Sở y tế công cộng của quận nơi quý vị cũng có các nguồn lực hỗ trợ dành cho cha mẹ và trẻ em:

Quận Clackamas:
clackamas.us/publichealth

Quận Multnomah: *multco.us/health*

Quận Washington:
co.washington.or.us/HHS/PublicHealth

Dưới đây là danh sách các loại chủng ngừa (vắc-xin) được khuyến nghị cho bé con quý vị:

- DTaP — "bạch hầu, uốn ván và ho gà" (ho gà/pertussis còn gọi là bệnh whooping cough). Trẻ em thường được chủng ngừa DTaP sáu lần trong độ tuổi từ 0-18. Sau đó, nên tiêm chủng DTaP ít nhất mười năm một lần.
- Hep A — vắc-xin viêm gan A, chỉ được tiêm một lần trong độ tuổi từ 1-2.
- Hep B — vắc-xin viêm gan B, được tiêm bốn lần trong độ tuổi từ 0-2.
- Hib — *vắc-xin "Haemophilus influenzae* loại b" ngăn ngừa sự lây lan của các bệnh liên quan đến *vi khuẩn H. influenzae*. Trẻ em được tiêm chủng ba hoặc bốn lần trong hai năm đầu đời.
- Influenza — Cúm - thường được gọi là tiêm phòng cúm, đây là mũi tiêm hàng năm cho trẻ em trên 6 tháng tuổi.
- IPV — "vắc-xin ngừa vi khuẩn bại liệt bất hoạt." Vắc-xin này bảo vệ trẻ em khỏi bị bệnh bại liệt. Trẻ em được tiêm chủng bốn lần từ 0-6 tuổi.
- MMR — "bệnh sởi, quai bị, rubella." Được tiêm chủng hai lần trong độ tuổi từ 0-6.
- PCV hoặc PPSV — "vắc-xin liên hợp phế cầu khuẩn" hoặc "vắc-xin polysaccharide phế cầu khuẩn", những loại vắc-xin này giúp ngăn ngừa bệnh phế cầu khuẩn. Con quý vị sẽ được tiêm một trong hai loại và sẽ được chủng ngừa bốn lần trong 15 tháng đầu đời.
- RV — vắc-xin vi-rút rota được tiêm hai hoặc ba lần trong sáu tháng đầu tiên của em bé.
- Var — vắc xin này ngăn ngừa bệnh thủy đậu, thường được gọi là bệnh trái rạ. Vắc-xin được tiêm hai lần trong độ tuổi từ 1-6.

Để biết thêm thông tin chi tiết, hãy truy cập ***cdc.gov/vaccines*** hoặc trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị.

Biểu đồ sau đây cho thấy lịch tiêm vắc-xin điển hình trong hai năm đầu đời của em bé:

Độ tuổi	DTap	Hep A	Hep B	Hib	IPV	MMR	PCV/ PPSV	RV	Var
Sơ sinh			✓						
1-2 tháng			✓						
2 tháng	✓			✓	✓		✓	✓	
4 tháng	✓		✓	✓	✓		✓	✓	
6 tháng	✓			✓			✓	✓	
6-18 tháng			✓		✓				
12-15 tháng				✓		✓	✓		
12-18 tháng									✓
12-24 tháng		✓							
15-18 tháng	✓								

Tháng 0 đến 3

"Tam cá nguyệt thứ tư"

Ba tháng đầu tiên sau khi sinh đôi khi được gọi là **"tam cá nguyệt thứ tư".** Các chủ đề sau đây sẽ giúp quý vị nhìn thấy rõ trong ba tháng đầu tiên của quý vị với tư cách là cha mẹ!

Chăm sóc hậu sản cho những người mới làm cha mẹ. Là một thành viên của Health Share/CareOregon, bảo hiểm chăm sóc sức khỏe thể chất, nha khoa và tâm thần của quý vị vẫn có hiệu lực cho đến ít nhất 12 tháng sau khi thai kỳ của quý vị kết thúc (bất kể có bất kỳ thay đổi nào khác về thu nhập hoặc hoàn cảnh). Điều này có nghĩa là quý vị vẫn có thời gian để tiếp cận các phúc lợi "bổ sung" khi mang thai có sẵn dành cho quý vị như kính đeo mắt, chăm sóc răng miệng và tư vấn. Những tuần đầu tiên sau sanh rất quan trọng đối với quý vị và con quý vị - thời gian này giúp tạo nền tảng sức khỏe cho các trẻ sơ sinh và cha mẹ mà sẽ tồn tại suốt cuộc đời của em bé.

Ngoài việc thăm khám sức khỏe cho con quý vị (xem trang 40), điều quan trọng là quý vị phải gặp bác sĩ riêng của mình để đảm bảo rằng quý vị vẫn khỏe mạnh sau khi sinh con. Trong những tuần đầu tiên của cuộc đời con quý vị, quý vị đang thích nghi với nhiều thay đổi, bao gồm cả về mặt thể chất, xã hội và tâm lý. Nội tiết tố của quý vị

đang thay đổi, quý vị đang học cách chăm sóc trẻ sơ sinh, và giữa sự phấn khích quý vị có thể cũng phải tung hứng giữa những cảm giác mệt mỏi, căng thẳng, đau đớn và những thách thức khác.

Ngay cả khi quý vị không còn mang thai nữa, vẫn có những rủi ro sức khỏe mới sau khi sinh mà nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị sẽ cần phải kiểm tra sàng lọc. Đặt lịch hẹn thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị để thảo luận về các nhu cầu chăm sóc sức khỏe của riêng quý vị. Các cuộc hẹn thăm khám hậu sản rất quan trọng đối với quý vị, giống như việc thăm khám cũng quan trọng đối với trẻ sơ sinh của quý vị. Nhà cung cấp dịch vụ của quý vị có thể hỗ trợ quý vị quyết định khi nào là an toàn để vận động, thảo luận về các lựa chọn kế hoạch hóa gia đình và kết nối quý vị với các nguồn lực hỗ trợ khác nếu cần.

Hỗ trợ cho trẻ sơ sinh bú. Nuôi con bằng sữa mẹ - còn được gọi là cho bú ngực hoặc cho bú trên cơ thể - là một cách quan trọng để cung cấp cho bé chất dinh dưỡng mà cơ thể các bé cần, đồng thời giúp xây dựng khả năng miễn dịch tự nhiên của các bé để chống lại bệnh tật. CareOregon bao trả cho các nhà tư vấn về việc cho con bú, những người cung cấp sự hỗ trợ và giúp đỡ về bất kỳ vấn đề nào mà quý vị gặp phải khi cho con bú. Máy hút sữa cũng được bao trả đầy đủ.

Vitamin trước khi sinh. Tiếp tục uống vitamin trước khi sinh trong sáu tháng sau khi sinh con hoặc lâu hơn nếu quý vị vẫn đang cho con bú. Vitamin trước khi sinh được cung cấp miễn phí theo toa bác sĩ của quý vị.

Dấu hiệu cảnh báo sau khi sinh. Hầu hết những người sinh con đều bình phục mà không gặp vấn đề gì. Nhưng các biến chứng có thể xảy ra, và biết những gì cần lưu ý có thể cứu được mạng sống quý vị. Hiệp hội Y tá về Sức khỏe Phụ nữ, Sản khoa và Sơ sinh (Association of Women's Health, Obstetric and Neonatal Nurses - AWHONN) đã lập một danh sách hữu ích về những điều cần lưu ý sau khi quý vị sinh con. Sử dụng cụm từ viết tắt POST BIRTH, đây là những lý do quý vị có thể muốn gọi 911 hoặc nhà cung cấp dịch vụ của mình.

Gọi 911 nếu bị:

- **Đau nhức** ở ngực của quý vị.
- **Nghẽn đường hô hấp** hoặc khó thở.
- **Động kinh** .
- **Suy nghĩ đến việc làm tổn thương bản thân** hoặc một ai đó .

Hoặc gọi cho nhà cung cấp dịch vụ của quý vị nếu quý vị có:

- **Bị xuất huyết**, thấm qua một miếng băng lót mỗi giờ hoặc các cục máu đông có kích thước bằng quả trứng hoặc lớn hơn.
- **Vết rạch mổ** không lành.
- **Chân bị đỏ hoặc sưng** cảm thấy đau hoặc nóng ấm khi chạm vào.
- **Nhiệt độ** từ 100,4°F trở lên.
- **Nhức đầu** không thuyên giảm, ngay cả sau khi dùng thuốc hoặc đau đầu nặng kèm theo thay đổi thị lực.

Giấc ngủ. Giấc ngủ thường là trọng tâm lớn trong những tháng đầu tiên của em bé. Liệu em bé có ngủ đủ hay không? Quý vị đã ngủ đủ chưa? Làm thế nào quý vị có thể chăm sóc em bé của quý vị khi quý vị quá mệt mỏi? Thiếu ngủ và tập cho em bé thói quen đi ngủ đúng giờ có thể làm nản lòng. Dưới đây là một số lời khuyên từ Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ để giúp mọi người ngủ ngon hơn:

- **Trẻ nên nằm ngửa khi ngủ.** Nguy cơ mắc hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (xem trang 44) sẽ tăng lên khi trẻ không nằm ngửa.
- **Quấn khăn ủ kén cho con quý vị.** Nhiều em bé (nhưng không phải tất cả) đều tận hưởng cảm giác thoải mái khi được quấn ủ trong một chiếc chăn dành cho em bé. Đảm bảo rằng quý vị không bọc (quấn) con quá chặt hoặc quá lỏng. Quá chật có thể khiến bé khó thở, lỏng quá bé có thể thoát khỏi chăn.
- **Tạo lập thói quen.** Ngay từ khi em bé được 2 tháng tuổi, quý vị có thể bắt đầu thói quen đi ngủ để em bé quen với suy nghĩ rằng có thời gian để ngủ. Đây có thể là việc tắm rửa, một bài hát đặc biệt, bóng tối trong phòng - bất cứ thứ gì báo hiệu cho bé biết rằng đã đến giờ đi ngủ.
- **Hãy chợp mắt khi các bé ngủ.** Nếu lịch trình của quý vị cho phép, hãy chợp mắt khi bé ngủ một lát. Ngay cả một giấc ngủ ngắn cũng có thể giúp quý vị cảm thấy sảng khoái.

Giấc ngủ an toàn. Quý vị có thể nghe thấy các thuật ngữ khác nhau về chủ đề này. Đây là ý nghĩa của chúng:

- Ngủ chung có nghĩa là khi con quý vị ngủ cùng phòng hoặc chung giường với quý vị, mà không ngủ phòng riêng của bé.
- Ngủ chung phòng có nghĩa là con quý vị ngủ trong phòng với quý vị, nhưng không ngủ trên giường của quý vị. Ví dụ, các em có thể có cũi riêng trong phòng của quý vị.
- Ngủ chung giường là khi con quý vị ngủ trên cùng giường bên cạnh quý vị.

Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ khuyến nghị nên chia sẻ phòng ngủ với con quý vị - nhưng không ngủ chung giường - trong năm đầu tiên của cuộc đời, hoặc ít nhất là sáu tháng đầu tiên.

Chúng tôi muốn cha mẹ và em bé của họ được an toàn. Nếu quý vị thực hành việc ngủ chung giường, hãy ghi nhớ những lời khuyên này từ Quỹ Tài trợ Trẻ em Charlie (Charlie's Kids Foundation):

- Đặt trẻ nằm ngửa khi ngủ.
- Sử dụng một tấm nệm cứng và loại bỏ chăn, gối và thú nhồi bông không cần thiết/rời rạc.
- Đừng để em bé của quý vị bị nóng quá.
- Không ngủ chung giường nếu quý vị đang bị ảnh hưởng bởi rượu, ma túy hoặc thuốc mạnh.

Hỗ trợ cảm xúc. Có con là một công việc khó khăn. Cha mẹ của một đứa trẻ sơ sinh cảm thấy căng thẳng là điều bình thường. Hãy nhớ rằng quý vị không đơn độc và hãy đảm bảo rằng quý vị đang chăm sóc bản thân. CareOregon bao trả các dịch vụ để giúp quý vị kiểm soát mối căng thẳng, buồn bã, lo lắng hoặc đau buồn.

Hỏi (H): Tôi cảm thấy choáng ngợp. Tôi có thể làm gì?

Đáp (Đ): Tư vấn là một phúc lợi được bao trả cho tất cả các thành viên của Health Share/CareOregon. Hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc thai sản của quý vị nếu phòng khám cung cấp một nhân viên tư vấn. Hoặc gọi cho Dịch vụ Chăm sóc Khách hàng CareOregon: 503-416-4100 hoặc số điện thoại miễn phí 800-224-4840.

Sử dụng thuốc lá, hút thuốc lá điện tử và sử dụng các chất gây nghiện khác. Khi quý vị hút thuốc, con quý vị cũng hút. Nhưng cả hai người đều có thể tránh được thuốc lá. Hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính/bác sĩ chính (Primary Care Provider - PCP) hoặc nhà cung cấp dịch vụ mang thai sản của quý vị về các dịch vụ mà CareOregon cung cấp để giúp quý vị cắt giảm hoặc cai bỏ hút thuốc. Hoặc liên hệ với Quit For Life®, một dịch vụ tư vấn miễn phí được cung cấp qua điện thoại và trò chuyện trực tuyến:

- Gọi số miễn phí 800-784-8669 (800-QUIT-NOW)
- Truy cập ***quitnow.net/Oregon***

Tiếp nhận điều trị sử dụng chất gây nghiện - đối với rượu hoặc ma túy - là một trong những điều tốt nhất quý vị có thể làm cho con mình. Các dịch vụ này được bao trả hoàn toàn. Yêu cầu PCP của quý vị giúp quý vị bắt đầu cai nghiện.

Nguồn lực hỗ trợ y tế công cộng. Có nhiều nguồn lực hỗ trợ y tế công cộng để giúp quý vị khi quý vị bắt đầu cuộc sống với con mình. Dưới đây là một số tùy chọn:

- **WIC (Chương trình Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em):** WIC là một chương trình dinh dưỡng sức khỏe cộng đồng trên toàn quốc. WIC giúp các gia đình có thực phẩm lành mạnh và hơn thế nữa. Các thân chủ của Chương trình Bảo hiểm Y tế Oregon (Oregon Health Plan - OHP) đủ điều kiện nhận WIC nếu họ đang mang thai, hậu sản (mới sinh), đang cho con bú hoặc có trách nhiệm nuôi con nhỏ dưới 5 tuổi. Bất kỳ thành viên nào trong gia đình chăm sóc một đứa trẻ đều có thể nộp đơn xin trợ cấp WIC. WIC cung cấp:

- » Các phúc lợi khi mua thực phẩm lành mạnh
- » Lời khuyên về dinh dưỡng, tập thể dục, chăm sóc trước khi sinh, cho trẻ ăn và hơn thế nữa
- » Trợ giúp cho con bú/cho con bú ngực/nuôi con bằng sữa mẹ và máy bơm sữa cho những người cần chúng
- » Các lớp học về nhiều chủ đề sức khỏe và nuôi dạy con cái
- » Thông tin về các dịch vụ khác trong cộng đồng của chúng ta

Quận của quý vị sẽ xử lý các đơn xin và dịch vụ WIC. Để tìm hiểu thêm, hãy xem trang mạng WIC quận của quý vị.

WIC Quận Clackamas:
clackamas.us/publichealth/wic.html

WIC Quận Multnomah:
multco.us/health/wic

WIC Quận Washington:
co.washington.or.us/hhs/wic/index.cfm

- **Kết nối Gia đình (Family Connects):** Nếu quý vị là cư dân Oregon, Family Connects là một dịch vụ cung cấp các chuyến y tá thăm khám tại nhà miễn phí cho quý vị. Một y tá địa phương sẽ lên lịch thăm khám vào khoảng ba tuần sau khi con quý vị được sinh ra để hỗ trợ sức khỏe của quý vị và con quý vị. Họ quen thuộc với các nguồn lực hỗ trợ trong cộng đồng và có thể giúp trả lời các câu hỏi mà quý vị có thể có. Để tìm hiểu thêm về chương trình miễn phí này và những gì có thể sẵn có ở quận của quý vị, hãy truy cập ***familyconnects.org*** hoặc gọi cho Dịch vụ Khách hàng CareOregon theo số 800-224-4840 hoặc TTY 711.

Phần tiếp theo:
Em bé của quý vị lúc 0-3 tháng!

"Tam cá nguyệt thứ tư"

Ghi chú của tôi:

Ghi chú của tôi:

Tháng 0 đến 3

Em bé của quý vị lúc 0-3 tháng!

Những loại chủng ngừa trong độ tuổi này:

Độ tuổi	DTap	Hep B	Hib	IPV	PCV/ PPSV	PPSV	RV
Sơ sinh		✓					
1-2 tháng		✓					
2 tháng	✓		✓	✓	✓	✓	✓

Báo cho Chương trình Bảo hiểm Y tế Oregon (Oregon Health Plan - OHP) biết về em bé của quý vị. Con quý vị KHÔNG được tự động ghi danh vào OHP. Quý vị hoặc bệnh viện phải ghi danh cho em bé với OHP trong vòng 30 ngày sau sinh để được tiếp cận đầy đủ các phúc lợi Medicaid của quý vị. OHP cần được thông báo rằng em bé của quý vị đã được sinh ra.

Hỏi (H): Làm thế nào để con tôi nhận được OHP?

Đáp (Đ): Thông thường, bệnh viện của quý vị sẽ gửi mẫu đơn Thông báo Trẻ Sơ sinh cho OHP. Nếu bệnh viện không thực hiện việc đó, hãy gọi cho Dịch vụ Khách hàng CareOregon và yêu cầu một bản sao của biểu mẫu. Quý vị có thể mang mẫu đơn này đến bệnh viện hoặc đến cuộc hẹn thăm khám trẻ sơ sinh. Hoặc, quý vị có thể cập nhật với OHP về tình trạng của quý vị và ngày sinh của trẻ sơ sinh theo bất kỳ cách nào sau đây:

- Gọi OHP theo số miễn phí 800-699-9075
- Đăng nhập hoặc tạo MỘT tài khoản để cập nhật thông tin: ***one.oregon.gov***
- Gửi email cập nhật và thắc mắc đến ***oregonhealthplan.changes@state.or.us.*** Nếu quý vị gửi email, hãy viết yêu cầu của quý vị trong dòng tiêu đề email (ví dụ: “sinh em bé” hoặc “thay đổi tình trạng mang thai”). Ngay trong email, hãy bao gồm thông tin chính: tên họ đầy đủ, ID thành viên và số điện thoại mà quý vị có thể được liên hệ.

Kiểm tra xem chương trình bảo hiểm y tế của con quý vị có giống với chương trình của quý vị không.

Các thủ tục và kiểm tra sàng lọc trẻ sơ sinh. Trong những tuần đầu tiên của cuộc đời con quý vị, các em sẽ nhận được vài cuộc kiểm tra sàng lọc, một số trong đó là điều bắt buộc. Tại bệnh viện, ngay sau khi sinh và trong những tuần đầu tiên của cuộc đời, các nhà cung cấp dịch vụ khuyến nghị những điều này cho con quý vị:

- Tiêm vắc-xin viêm gan B. Đây là liều đầu tiên trong bốn liều mà các em sẽ nhận được trong năm đầu tiên.
- Một liều tiêm vitamin K. Tất cả các trẻ em sinh ra đều bị thiếu vitamin K. Liều tiêm này sẽ hỗ trợ quá trình đông máu và ngăn ngừa các vấn đề xuất phát từ việc thiếu vitamin K.
- Thuốc mỡ tra mắt, gọi là erythromycin, một loại kháng sinh giúp bảo vệ con quý vị khỏi nhiễm trùng mắt. Quý vị có thể nhận thấy mắt con mình có chất nhờn bên trong hoặc quanh mắt.
- Chương trình Sàng lọc Điểm máu của Trẻ Sơ sinh Khu vực Tây Bắc (Northwest Regional Newborn Bloodspot Screening - NWRNBS), một xét nghiệm máu để sàng lọc hơn 40 tình trạng khác nhau.
- Kiểm tra sàng lọc các dị tật tim bẩm sinh (đôi khi được gọi là CCHD), trong vòng 24-72 giờ đầu sau khi sinh.
- Kiểm tra thính giác, theo yêu cầu của tiểu bang Oregon, trong tháng đầu tiên của cuộc đời con quý vị.

Ngoài việc được chăm sóc tại bệnh viện, trẻ sơ sinh cần được thăm khám bởi bác sĩ chăm sóc chính (Primary Care Provider - PCP) của riêng các em, thường là trong tuần đầu tiên sau khi các em được sinh ra. Lần khám bác sĩ đầu tiên của con quý vị có thể là với bác sĩ gia đình, bác sĩ nhi khoa hoặc nữ hộ sinh.

- **Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (Primary Care Provider - PCP) hiện tại của quý vị.** Nếu PCP của riêng quý vị cũng thăm khám trẻ em, quý vị có thể yêu cầu họ làm PCP cho con quý vị
- **Bác sĩ và y tá nhi khoa.** Các chuyên gia y tế chuyên về trẻ sơ sinh, trẻ em và thanh thiếu niên. Gọi CareOregon hoặc yêu cầu PCP của quý vị giúp tìm bác sĩ nhi khoa, hoặc kiểm tra danh mục nhà cung cấp dịch vụ trực tuyến của chúng tôi tại *careoregon.org/find-a-provider*
- **Phòng khám gia đình.** Các nhà cung cấp dịch vụ y tế này khám cho cả người lớn và trẻ em. Các PCP trong các phòng khám gia đình có thể là bác sĩ y khoa gia đình, trợ tá bác sĩ gia đình hoặc trợ lý bác sĩ. Tại một phòng khám gia đình, quý vị và con quý vị có thể thăm khám cùng một bác sĩ.

Lắp ghế ô tô cho em bé. Quý vị phải có một cái ghế ô tô cho em bé trước khi cơ sở sinh sản/bệnh viện cho phép quý vị đưa em bé về nhà. Việc lắp đặt một cái ghế ô tô đúng cách có thể có khó khăn. Chúng tôi khuyến khích quý vị nhờ Oregon Impact kiểm tra ghế ô tô miễn phí (*oregonimpact.org* hoặc 503-303-4954) hoặc một cơ quan khác cung cấp việc kiểm tra an toàn miễn phí.

Hãy hỏi bệnh viện của quý vị xem liệu bệnh viện có cung cấp các lớp học về an toàn ghế ô tô không. Một số chương trình và nguồn lực hỗ trợ cộng đồng cung cấp ghế ô tô với giá giảm hoặc miễn phí. Hãy gọi cho Dịch vụ Khách hàng CareOregon và chúng tôi có thể giúp quý vị tìm các nguồn lực hỗ trợ. Quý vị có thể tìm thêm thông tin về ghế an toàn trên ô tô tại *oregonimpact.org/Child_Passenger_Safety*

Hỏi (H): Ghế ô tô nên quay mặt về hướng nào?

Đáp (Đ): Theo luật Oregon, trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi phải ngồi trên xe quay mặt về phía cửa sổ phía sau cho đến khi các em được 2 tuổi.

Hỏi (H): Con tôi ngồi ở đâu trên xe?

Đáp (Đ): Theo luật Oregon, trẻ sơ sinh phải ngồi ở ghế đằng sau nếu xe có túi hơi phía trước.

LỜI KHUYÊN: Dây đai an toàn trên ghế phải luồn qua ghế ngang vai bé hoặc ngay bên dưới bé. Dây đeo ngực cần phải ngang tầm với nách của bé. Việc này nghĩa là đặt dây đeo qua xương sườn chứ không phải dạ dày.

Chăm sóc dây rốn. Trẻ sơ sinh có một cuống nhỏ của dây rốn khô trong vài tuần đầu đời. Cái cuống rốn khô dần và chuyển sang màu đen trước khi rơi rụng ra. Giữ cho nó sạch sẽ và khô ráo. Hãy để cuống rốn tự rụng thay vì nhổ bỏ nó đi.

Cắt bao quy đầu. CareOregon bao trả cho việc cắt bao quy đầu. Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị nếu quý vị có thắc mắc về việc có nên cắt bao quy đầu cho con quý vị hay không.

Tã lót. Khi quý vị trở thành một người cha/mẹ, quý vị sẽ thay rất nhiều tã! Trong vài ngày đầu tiên, quý vị có thể mong đợi:

	Tã ướt	Tã có phân
Ngày 1		
Ngày 2		
Ngày 3		
Ngày 4 +		

Sau đó, quý vị có thể thay tã cho trẻ sơ sinh từ sáu đến tám lần mỗi ngày. Thay tã thường xuyên hơn có thể giúp tránh cho da bị ngứa đỏ vì tã, thường do độ ẩm gây ra.

Tùy thuộc vào khả năng thấm hút của tã, quý vị không nhất thiết phải thay tã mỗi khi em bé tiểu ra, nhưng quý vị nên thay tã cho trẻ sau mỗi lần đi ra phân. Trẻ sơ sinh thường có phân màu đen, giống như nhựa đường, thường sẽ hết sau hai ngày đầu. Đây được gọi là phân su và là điều bình thường. Nếu có gì đó về phân của con quý vị khiến quý vị lo lắng - như màu sắc, độ đặc hoặc tần suất đi thường xuyên – hãy gọi điện thoại cho nhà cung cấp dịch vụ của quý vị.

Hỗ trợ cho trẻ sơ sinh bú. Sữa mà cơ thể quý vị sản xuất ra là thức ăn lành mạnh nhất mà quý vị có thể cung cấp cho em bé để tăng trưởng trong năm đầu tiên. Đó thường cũng là một cách đặc biệt để cha mẹ gắn kết với con cái của mình. Quý vị có thể gặp nhà tư vấn về việc cho con bú ở bệnh viện sau khi sinh và thời gian sau đó nếu quý vị gặp bất kỳ vấn đề nào với việc cho con bú bằng sữa mẹ. Sữa công thức có thể thay thế cho sữa mẹ nếu cần, nhưng cho con bú bằng sữa mẹ thường là lựa chọn lành mạnh nhất (và ít tốn kém nhất). CDC khuyến nghị "1 đến 2 ounce sữa công thức cho trẻ sơ sinh mỗi 2 đến 3 giờ trong những ngày đầu đời". Khi em bé của quý vị lớn lên, dạ dày của các em cũng phát triển theo. Xem biểu đồ ở trang 30.

Quý vị có thể gặp khó khăn khi cho con bú. Những thách thức thường gặp bao gồm đau nhức, căng sữa, tắc ống dẫn sữa và viêm vú (nhiễm trùng ở nhũ mô). Mặc dù hầu hết những vấn đề này không nghiêm trọng nhưng chúng có thể khó giải quyết. Quý vị cũng có thể có thắc mắc về thời điểm cho con làm quen với bú bình. Nhà cung cấp

dịch vụ chăm sóc chính/bác sĩ chính của quý vị, nhà cung cấp dịch vụ mang thai sản của quý vị, các nhà tư vấn cho con bú và các nhóm cộng đồng miễn phí như **La Leche League** (*llli.org*) đều có thể cung cấp sự hỗ trợ để giúp quý vị.

Hỏi (H): Tại sao tôi vẫn chưa tiết ra sữa?

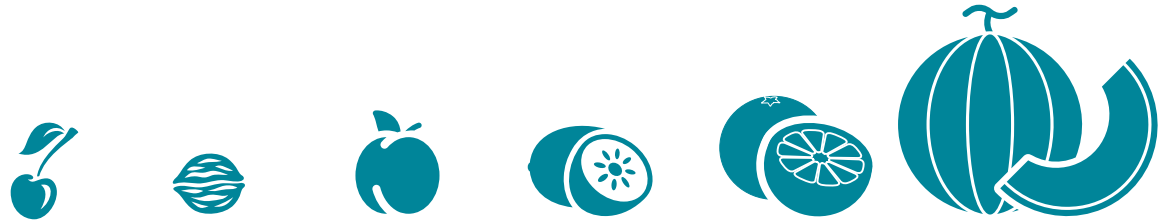
Đáp (Đ): Sữa thường "xuất hiện" - có nghĩa là quý vị bắt đầu tạo ra sữa - một vài ngày sau khi sinh. Trẻ sơ sinh được sinh ra với năng lượng dự trữ và nhận đủ chất dinh dưỡng từ sữa non (colostrum), chất trong suốt mà cơ thể quý vị tạo ra trước khi tiết ra sữa. Bắt đầu cho con bú/cho con bú ngực/cho bú bằng cơ thể ngay sau khi sinh, vì nó sẽ giúp cơ thể bắt đầu tạo ra sữa.

Hỏi (H): Con tôi có bú đủ sữa không? Thế các bé sẽ không nhận được nhiều hơn từ một bình sữa hay sao?

Đáp (Đ): Vú thường tạo ra nhiều sữa nếu trẻ cần - Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ cho biết vú "được thiết kế để cung cấp những gì con quý vị cần cho sự dinh dưỡng, tăng trưởng và phát triển của trẻ". Mặc dù có vẻ như em bé bú được nhiều sữa từ bình sữa hơn nhưng điều đó không đúng. Nếu quý vị lo lắng về việc liệu con quý vị có bú đủ hay không, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ hoặc nhà tư vấn cho con bú của quý vị.

Bụng của con tôi lớn bao nhiêu?

Hãy nhớ rằng, dạ dày của trẻ nhỏ không giống như của người lớn! Dưới đây là biểu đồ về kích thước dạ dày của con quý vị:



1-2 ngày
Quả anh đào
(.2-.4 Oz)

3-4 ngày
Quả óc chó
(1-2 Oz)

5-7 ngày
Quả mơ
(2-3 Oz)

2 đến 3 tuần
Quả kiwi
(3-4 Oz)

6 tháng đến 1 năm
Quả bưởi chùm/ bưởi đắng
(6 Oz - 2 cốc)

Người lớn
Dưa lưới
(4 cốc)

Thông tin được cung cấp bởi Aeroflow Breastpumps.

Nếu quý vị đang cho con bú bằng sữa mẹ và lo ngại rằng quý vị không tạo đủ sữa, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ của mình.

Ốm đau. Mỗi em bé sẽ bị sốt, cảm lạnh và một lúc nào đó sẽ bị đứt tay và xây xát. Hiểu biết được đâu là chuyện bình thường và đâu là việc cần quan tâm nhiều hơn mới là điều quan trọng. Nếu quý vị lo lắng về em bé của mình, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của con. Các phòng khám sẽ luôn sẵn có nhà cung cấp dịch vụ vào mọi thời điểm ban ngày hoặc ban đêm. Ở bên phải là hướng dẫn ngắn gọn về thời điểm cần liên hệ với một chuyên gia y tế và mức độ chăm sóc mà em bé của quý vị có thể cần.

Những vật dụng sơ cứu quý vị nên có ở nhà:

- Nhiệt kế dành cho trẻ sơ sinh
- Băng dán
- Ống hút mũi (quả thụt cao su)
- Kéo cắt móng tay
- Nhíp

Dưới đây là một số lý do để gọi cho bác sĩ chăm sóc em bé của quý vị, từ Phòng khám Mayo:

- 0-3 tháng tuổi và sốt từ 100,4 độ trở lên.
- 3-6 tháng tuổi và sốt tới 102 độ và có vẻ như bị ốm, hoặc sốt cao hơn 102.
- 6 đến 24 tháng và sốt trên 102 độ trong hơn một ngày.
- Bị sốt kéo dài hơn ba ngày.
- Có vẻ như bị táo bón, đi ngoài ít trong vài ngày.

- Bị cảm lạnh gây khó thở.
- Đau tai kéo dài hơn một tuần.
- Bị ho hơn một tuần.
- Phát ban đột ngột, không rõ nguyên nhân.

Hỏi (H): Khi nào tôi nên gọi nhà cung cấp dịch vụ của con tôi so với việc đi đến phòng cấp cứu hoặc chăm sóc khẩn cấp?

Đáp (Đ): Nếu các triệu chứng của con quý vị có vẻ đe dọa đến tính mạng — ví dụ: chấn thương đầu, khó thở hoặc không động đậy - hãy đi đến phòng cấp cứu hoặc gọi 911. Quý vị không cần phải gọi cho nhà cung cấp dịch vụ hoặc chương trình bảo hiểm y tế của mình trước.

Nếu các triệu chứng của con quý vị không nguy hiểm đến tính mạng, hãy gọi cho bác sĩ của con quý vị. Họ có thể muốn sắp xếp một cuộc hẹn khám. Các vấn đề như cảm lạnh, sốt và phát ban được chăm sóc tốt nhất bởi bác sĩ chính của con quý vị.

Thuốc men. Hầu hết các loại thuốc không được sản xuất cho trẻ em dưới 2 tuổi. Nếu quý vị cho rằng con mình cần dùng thuốc - như Tylenol dành cho trẻ em, Motrin hoặc Benadryl - hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị trước. Họ có thể cho quý vị biết loại thuốc nào cần cho, nếu có, và liều lượng cần cho. Họ cũng có thể đề xuất các biện pháp khắc phục có thể không liên quan đến thuốc.

Chủng ngừa và vắc-xin. Chủng ngừa (vắc-xin) giúp cơ thể trẻ sơ sinh được bảo vệ khỏi bị mắc một số bệnh. Vắc-xin được chứng minh là an toàn và hiệu quả. Vắc-xin ngăn ngừa con quý vị khỏi bị mắc các bệnh nghiêm trọng, trong một số trường hợp, có thể dẫn đến tử vong. Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về vắc-xin hoặc lịch trình tiêm chủng được khuyến nghị, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ của con quý vị.

Khóc và đau bụng (colic). Khi con quý vị khóc, điều đó có thể khiến quý vị căng thẳng. Hãy nhớ rằng, trong hầu hết các trường hợp, tiếng khóc của em bé là cách em yêu cầu một điều gì đó. Khi em bé khóc, hãy tự hỏi xem em bé có đói, mệt, có thể tã bị bẩn, chỉ muốn được bế hay bị làm phiền bởi một điều gì khác. Nói với anh chị em, ông bà và những người chăm sóc khác rằng tiếng khóc của con quý vị có một ý nghĩa gì đó, để họ cũng có thể nghĩ xem con quý vị cần gì khi khóc. Đáp ứng nhanh chóng lại tiếng khóc của con quý vị sẽ dạy cho con quý vị rằng điều đó là an toàn và rằng quý vị và những người khác là những người chăm sóc đáng tin cậy.

Dù con quý vị có quấy khóc đến mức nào đi nữa, **đừng bao giờ rung lắc con quý vị.** Rung lắc em bé có thể dẫn đến chấn thương sọ não và tử vong.

Quý vị có thể đã nghe nói về chứng đau bụng hoặc một em bé được mô tả là “bị đau bụng/colicky”. Thuật ngữ "đau bụng" không chỉ có nghĩa là một đứa trẻ không ngừng khóc. Theo Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ, đau bụng là khi em bé khóc kéo dài hơn ba giờ mỗi lần. Điều đó thường bắt đầu trước hai tuần tuổi và kết thúc khi em bé được 3 hoặc 4 tháng tuổi. Nếu quý vị nghĩ rằng con quý vị có thể bị đau bụng, hãy hỏi bác sĩ của con quý vị.

Hãy quan sát em bé của quý vị. Khi con quý vị được quý vị chăm sóc, tốt nhất không nên để chúng một mình. Để con quý vị một mình có thể gây ra những tác hại nghiêm trọng, đặc biệt là nếu bé có thể tự di chuyển loanh quanh. Nếu quý vị buộc phải rời khỏi em bé trong giây lát (chẳng hạn như đi vệ sinh hoặc chuẩn bị bình sữa), hãy đảm bảo rằng em bé ở một nơi an toàn và chắc chắn (như trong cũi) cho đến khi quý vị trở lại.

Phần tiếp theo:
Em bé của quý vị lúc 3-6 tháng!

Ghi chú của tôi:

Hãy nhớ rằng, tư vấn là một phúc lợi được bao trả cho tất cả các thành viên của Health Share/CareOregon. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị nếu phòng khám cung cấp một nhân viên tư vấn. Hoặc gọi cho Dịch vụ Chăm sóc Khách hàng CareOregon: 503-416-4100 hoặc số điện thoại miễn phí 800-224-4840.

Em bé của quý vị lúc 0-3 tháng!

Ghi chú của tôi:

Ghi chú của tôi:

Em bé của quý vị lúc 0-3 tháng!

Ghi chú của tôi:

Ghi chú của tôi:

Tháng thứ 3 đến tháng thứ 6

Em bé của quý vị lúc 3-6 tháng

Những loại chủng ngừa trong độ tuổi này:

Độ tuổi	DTap	Hep B	Hib	IPV	PCV/ PPSV	RV
4 tháng	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6 tháng	✓		✓		✓	✓

Thăm khám sức khỏe cho trẻ. Nhà cung cấp dịch vụ của quý vị sẽ thăm khám cho con quý vị thường xuyên để đảm bảo rằng quý vị và con quý vị đều khỏe mạnh. Tại buổi thăm khám sức khỏe em bé, con quý vị sẽ được cân trọng lượng và đo chiều dài để bác sĩ có thể đảm bảo rằng sự phát triển của con quý vị đang diễn ra đúng hướng.

Con quý vị sẽ được kiểm tra toàn bộ về nhịp tim, nhịp thở, dạ dày, cánh tay và chân, da, mắt, tai, mũi, miệng và cổ họng, cũng như kiểm tra phản xạ của trẻ. Con quý vị sẽ được tiêm các loại vắc-xin cần thiết để được an toàn và quý vị có thể nêu ra bất kỳ thắc mắc nào mà quý vị có thể có.

Trong những lần khám sức khỏe cho bé, nhà cung cấp dịch vụ cũng có thể cho con quý vị khám sàng lọc về mặt phát triển.

Sử dụng tập sách này để viết ra các câu hỏi cho cuộc hẹn thăm khám sức khỏe kế tiếp và theo dõi các loại vắc-xin cho con quý vị.

Ghi chú của tôi:

Thông thường, các chuyến thăm khám sức khỏe cho trẻ sẽ được lên lịch vào các thời gian sau:

Trẻ sơ sinh: Sáu tháng đầu tiên

- Một vài ngày sau khi sinh
- 1 tháng tuổi
- 2 tháng tuổi
- 4 tháng tuổi

Trẻ thơ: 6-12 tháng tuổi

- 6 tháng tuổi
- 9 tháng tuổi
- 12 tháng tuổi (1 tuổi)

Trẻ mới biết đi: 1-3 năm

- 15 tháng tuổi
- 18 tháng tuổi
- 24 tháng tuổi (2 tuổi)
- 30 tháng (2 tuổi rưỡi)
- 36 tháng (3 tuổi)
- Sau đó, mỗi năm một lần!

Đo lường sự tăng trưởng. Trong cuộc thăm khám sức khỏe cho con quý vị, bác sĩ sẽ đo cân nặng, chiều dài và chu vi vòng đầu của con quý vị. Những số đo này được đưa vào biểu đồ tăng trưởng tiêu chuẩn như biểu đồ được hiển thị trên trang 8. Nhà cung cấp dịch vụ của quý vị sẽ giúp đảm bảo rằng con quý vị nhận được chất dinh dưỡng và sự hỗ trợ cần thiết để em bé khỏe mạnh nhất có thể.

Nếu có thể, hãy đảm bảo rằng quý vị không sử dụng điện thoại di động hoặc thiết bị khác quá nhiều xung quanh con mình - trẻ con cần những tương tác đáp trả nhiệt tình để phát triển!

Khám sàng lọc về mặt phát triển. Con quý vị phát triển theo nhiều cách trong những năm đầu đời. Những thay đổi này không chỉ về thể chất mà còn về tình cảm, xã hội và nhận thức (học tập, suy nghĩ và giải quyết vấn đề). Các kỹ năng mới được phát triển trong những năm đầu tiên quan trọng này bao gồm việc bò, đi và nói. Những kỹ năng mới này được gọi là "các cột mốc phát triển" (xem trang 50). Kiểm tra sàng lọc về sự phát triển là một cuộc kiểm tra ngắn để cho biết em bé có đạt được những cột mốc quan trọng này hay không hoặc có những lĩnh vực nào cần được hộ trợ hay không.

Thảo luận về sự phát triển của bé và khám sàng lọc tình trạng phát triển với bác sĩ của con quý vị khi thăm khám sức khoẻ cho bé. Và luôn trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ của con quý vị bất kỳ lúc nào quý vị có thắc mắc về sự phát triển của con quý vị. Nhà cung cấp dịch vụ của con quý vị sẽ kiểm tra định kỳ sự phát triển của con quý vị để đảm bảo rằng não bộ cũng như cơ thể của em bé đang phát triển. Nhiều nhà cung cấp dịch vụ sử dụng Bảng Câu hỏi về Độ tuổi và Các Giai đoạn (Ages & Stages Questionnaire - ASQ) để đánh giá các trẻ em theo danh sách các mốc quan trọng. Việc kiểm tra sàng lọc về mặt phát triển là hoàn toàn bình thường và không phải là điều đáng lo ngại. Con của quý vị sẽ tiếp tục được kiểm tra cho đến khi các em được ít nhất 5 tuổi.

Nói chuyện với trẻ sơ sinh (cũng như trò chuyện quanh trẻ) sẽ hỗ trợ sự phát triển não khỏe mạnh. Điều này bao gồm việc đọc cho con quý vị nghe hàng ngày và bắt chước âm thanh mà con quý vị tạo ra.

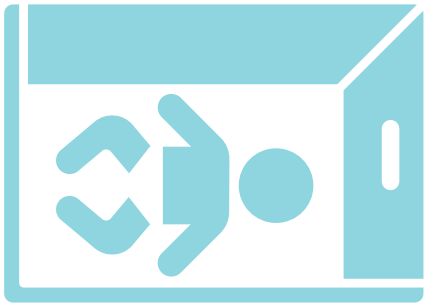
Một cách để thúc đẩy sự phát triển trí não là ứng đáp với trẻ. Điều này có nghĩa là khi em bé nói bi bô, khóc, làm cử chỉ, v.v., người chăm sóc sẽ đối đáp bằng cách nói chuyện với em bé, giao tiếp bằng mắt, bế em bé lên, v.v.

Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS). SIDS đôi khi được gọi là cái chết trong nôi, và điều này đề cập đến cái chết không rõ nguyên nhân của một em bé dưới một tuổi, thường là khi ngủ vào ban đêm. Thông thường, SIDS xảy ra với trẻ sơ sinh từ 2-4 tháng tuổi. Theo CDC (*cdc.gov/sids*), có những điều quan trọng quý vị có thể làm nhằm giúp ngăn ngừa SIDS:

- **Đặt trẻ nằm ngửa khi ngủ.** Việc cho trẻ nằm sấp khi ngủ là không an toàn và có thể làm tăng nguy cơ bị SIDS. Đây là điều quan trọng nhất quý vị có thể làm để bảo vệ con mình khỏi bị SIDS.
- **Sử dụng nệm cứng và khăn trải giường vừa vặn.** Nên lấy những vật dụng rời rạc trên giường, gối thừa hoặc chăn thừa ra khỏi nôi của bé. Chăn cần mỏng và được gài vào quanh nệm nôi. Hoặc, quý vị có thể sử dụng bộ áo ngủ liền thân để mặc cho em bé thay cho chăn.
- **Hãy giữ cho em bé được mát mẻ.** Nếu em bé bị quá nóng vì có thêm chăn, đội mũ, v.v., điều này có thể dẫn đến tình trạng ngưng thở (các vấn đề về hô hấp) có thể, nói cách khác, là gây ra SIDS.

- **Sử dụng núm vú giả.** Núm vú giả vào ban đêm có thể giúp ngăn ngừa chứng SIDS.
- **Không hút thuốc.** Cả quý vị và bất kỳ ai khác không được hút thuốc gần em bé của quý vị. Nếu quý vị hút thuốc, tốt nhất quý vị nên thay quần áo trước khi bế con. Không hút thuốc trong nhà của quý vị.
- **Không sử dụng ma túy hoặc rượu nếu quý vị ngủ chung với con mình.**

LỜI KHUYÊN: CareOregon rất vui được cung cấp nôi (giường trẻ em), nơi con quý vị có thể ngủ một cách an toàn và thoải mái. Liên hệ với chúng tôi để biết thêm thông tin!



Phần tiếp theo: Em bé của quý vị lúc 6-12 tháng!

Ghi chú của tôi:

Ghi chú của tôi:

Tháng 6 đến tháng 12

Em bé của quý vị lúc 6-12 tháng

Những loại chủng ngừa trong độ tuổi này:

Độ tuổi	DTap	Hep B	Hib	IPV	PCV/ PPSV	RV
6 tháng	✓		✓		✓	✓
6-18 tháng		✓		✓		

Chăm sóc răng miệng cho trẻ sơ sinh. Chăm sóc răng miệng tốt có nghĩa là sức khỏe tổng thể sẽ tốt hơn. Em bé của quý vị nên đến gặp nha sĩ khi chiếc răng đầu tiên của em bắt đầu nhú. Quý vị và trẻ sơ sinh của quý vị được bảo hiểm nha khoa miễn phí thông qua Chương trình Bảo hiểm Y tế Oregon (Oregon Health Plan - OHP). Hỏi chương trình bảo hiểm nha khoa của quý vị về những phúc lợi có sẵn cho con quý vị. Số điện thoại của chương trình bảo hiểm nha khoa của quý vị có ở trên thẻ ID Thành viên Health Share/CareOregon của quý vị.

Thức ăn đặc. Vào một lúc nào đó, quý vị sẽ cho em bé làm quen với việc dùng thức ăn đặc. ***CDC.gov*** cung cấp các mẹo sau đây về cách thức tìm biết xem liệu em bé đã sẵn sàng ăn thức ăn đặc hay chưa:

- Các em ngồi thẳng lưng và tự mình ngẩng đầu lên.
- Các em mở miệng ra khi quý vị đưa thức ăn.
- Các em không còn phản xạ dùng lưỡi đẩy thức ăn ra khỏi miệng.

Ngay cả khi quý vị bắt đầu cho trẻ ăn thức ăn đặc, quý vị cũng nên tiếp tục cho em bé bú sữa mẹ hoặc sữa công thức. Thức ăn đặc không thay thế sữa mẹ hoặc sữa công thức - đây là một quá trình chuyển đổi chậm, thường kéo dài trong nhiều tháng. Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ khuyên quý vị nên cho con quý vị bú sữa mẹ trong một năm, nếu có thể, để tiếp tục mang lại những lợi ích mà sữa mẹ mang lại.

Khi quý vị bắt đầu cho trẻ ăn thức ăn đặc, hãy bắt đầu với thức ăn lành mạnh, chẳng hạn như trái cây và rau nghiền, và tránh thực phẩm chế biến sẵn. Khi trẻ ăn thức ăn đặc, trẻ cũng đang hình thành vị giác của mình, vì vậy việc cho trẻ ăn thức ăn lành mạnh từ sớm sẽ giúp trẻ phát triển vị giác với chúng. Thực phẩm lành mạnh hơn cũng giúp tăng cường sức khỏe răng miệng tốt hơn khi răng của trẻ bắt đầu mọc. Tránh thức ăn có đường, đồ uống ngọt như nước trái cây và bất cứ thứ gì có thể quá lớn hoặc khó ăn.

Các mốc quan trọng. Những câu hỏi trên thường nằm trong tâm trí của các bậc cha mẹ mới. Đây là những câu hỏi quan trọng thường được thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ trong quá trình thăm khám sức khỏe em bé. Trẻ sẽ bò, đi và nói ở các giai đoạn khác nhau. Đừng lo lắng - con quý vị sẽ học được những kỹ năng này!

- **Bò.** Trẻ thường bắt đầu bò từ 6-10 tháng tuổi. Các em phát triển từ lăn lộn qua lại để ngồi dậy. Cuối cùng, các em muốn khám phá thế giới của mình và học cách bò.
- **Đi.** Những bước đầu tiên đó rất thú vị và việc quý vị muốn chúng diễn ra nhanh chóng là điều tự nhiên. Trẻ có thể biết đi trong khoảng 10-14 tháng tuổi, và một số trẻ có thể đi lúc gần 16 hoặc 17 tháng tuổi. Khi con quý vị muốn bắt đầu tập đi, hãy sẵn sàng đỡ bé khi bé ngã và hãy động viên tinh thần và tỏ ra tích cực. Các em có thể không đến nơi nhanh chóng như quý vị muốn, nhưng các em sẽ đến nơi!

- **Nói chuyện.** Trẻ được sinh ra để tạo ra âm thanh, và chẳng bao lâu quý vị sẽ nhận thấy âm thanh của các em có hình dạng và có nhiều mục đích hơn. Quý vị càng nói nhiều với bé, thì khả năng bé học được các từ ngữ và bắt đầu sử dụng chúng càng cao. Hãy nhớ rằng không bao giờ là quá sớm để bắt đầu đọc sách cho con quý vị! Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ khuyên quý vị nên đọc sách cho bé nghe trong vài phút như một phần của thói quen của quý vị trước khi đi ngủ. Khi trẻ được 2 tuổi, các em thường nói được những câu có từ hai đến bốn từ.

LỜI KHUYÊN: Hãy nhớ rằng, tư vấn là một phúc lợi được bao trả cho tất cả các thành viên của Health Share/CareOregon. Hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc thai sản của quý vị nếu phòng khám cung cấp một nhân viên tư vấn. Hoặc gọi cho Dịch vụ Chăm sóc Khách hàng CareOregon: 503-416-4100 hoặc số điện thoại miễn phí 800-224-4840.

Giữ cho trẻ em được an toàn. Trước khi quý vị nhận ra, em bé của quý vị sẽ di động – lăn lộn qua lại, bò, đi và cuối cùng là chạy. Hãy chắc chắn rằng ngôi nhà của quý vị sẵn sàng cho sự di chuyển nhỏ bé này của con quý vị. Giữ những đồ vật có thể gây nguy hiểm - như đồ vật sắc nhọn, hoặc đồ dùng lau chùi và thuốc men - ở ngoài tầm với của con quý vị.

Máy dò khói và khí carbon monoxide. Có những thiết bị phát hiện này trong nhà của quý vị là điều tối quan trọng để giữ cho quý vị và con quý vị an toàn. Khí carbon monoxide không có mùi hoặc vị, vì vậy quý vị sẽ không biết liệu nhà mình có vấn đề với carbon monoxide hay không. Có sẵn máy dò hai-trong-một để chuông cảnh báo sẽ báo động nếu phát hiện thấy khói hoặc khí carbon monoxide.

Sơn có chì và chất amiăng (asbestos). Trước khi tác hại của các chất liệu này được biết, các vật liệu như amiăng và sơn có chì thường xuyên được sử dụng trong xây dựng. Những vật liệu này có thể có trong nhà của quý vị và có thể gây hại cho em bé của quý vị.

- **Sơn chì:** CDC cho biết, “Những ngôi nhà được xây dựng ở Hoa Kỳ trước năm 1978 có khả năng có một số loại sơn có chứa chì... Trẻ em có thể bị ngộ độc nếu các em nhai các bề mặt phủ sơn có chì,... ăn phải các mảnh sơn bong tróc hoặc ăn hoặc hít phải bụi chì.” Hãy gọi Đường dây Phòng chống Độc Chì Oregon theo số 800-368-5060 để biết chi tiết về việc đưa trẻ em đi kiểm tra nếu các em đã bị phơi nhiễm với sơn có chì. Bộ dụng cụ kiểm tra chì có sẵn ở hầu hết các cửa

hàng tạp hóa và cửa hàng bán vật liệu thiết bị. Nếu quý vị có sơn có chì trong nhà, hãy cân nhắc việc sơn tường và loại bỏ các đồ chơi có sơn chì. Ngoài ra, khi con quý vị lớn hơn, hãy cố gắng hết sức để đảm bảo chúng không ăn dưới sàn, nơi các mảng sơn chì bong tróc ẩn náu.

- **Amiăng** là vật liệu độc hại được sử dụng trong xây dựng trước năm 1980. Vật liệu này có thể gây nguy hiểm cho trẻ em đặc biệt nếu quý vị đang làm bất kỳ công việc nào trong nhà của quý vị. Nhờ các chuyên gia loại bỏ amiăng - đừng cố gắng tự thân quý vị loại bỏ nó. Bộ dụng cụ kiểm tra amiăng có thể được tìm thấy ở hầu hết các cửa hàng bán vật liệu thiết bị và quý vị có thể tìm hiểu thêm tại ***link.careoregon.org/deq-asbestos***

Ghi chú của tôi:

Ghi chú của tôi:

Ghi chú của tôi:

Khi trẻ sơ sinh của quý vị lớn lên, hãy nhớ rằng CareOregon và nhiều người khác trong cộng đồng sẵn sàng hỗ trợ quý vị. Tất cả chúng tôi tại CareOregon đều gửi những lời chúc tốt đẹp nhất đến quý vị và con quý vị!

Liên hệ chúng tôi

Chúng tôi mở cửa từ 8:00 sáng đến 5:00 chiều
Từ thứ Hai đến thứ Sáu.

Dịch vụ Khách hàng: 503-416-4100,
số miễn phí 800-224-4840 hoặc TTY 711

Nhắn tin để trò chuyện: 503-488-2887

Gửi cho chúng tôi **tin nhắn bảo mật:** ***careoregon.org/portal***

Thông tin hữu ích khác có trên **trang mạng**
CareBaby của chúng tôi: ***careoregon.org/carebaby***

OHP-HSO-22-3146
HSO-21237250-VI-1025

315 SW Fifth Ave
Portland, OR 97204

careoregon.org

health share
Health Share of Oregon

CareOregon®