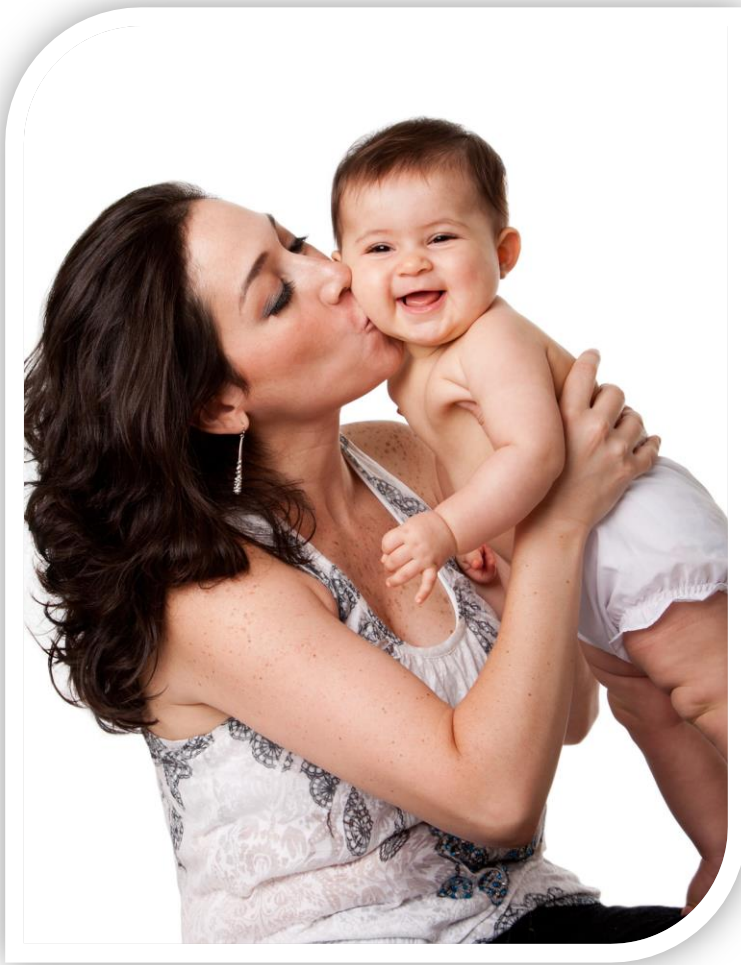


Những Điều Cần Biết Sau Khi Sinh

(Nếu quý vị Sinh Mổ)



Chúng tôi rất vui mừng vì quý vị đã sinh em bé và sẽ sớm được về nhà. Dưới đây là một số thông tin về thời điểm và địa điểm để quý vị gọi đến trong trường hợp quý vị gặp vấn đề khi về nhà:

Dấu Hiệu Cảnh Báo Cấp Cứu

Nếu quý vị gặp phải bất kỳ triệu chứng nào sau đây, **vui lòng gọi tới phòng khám hoặc khoa Cấp Cứu Sản Khoa (OB Triage) 272-2460.**

- ⚠ Ra máu nhiều ở âm đạo hoặc ra cục máu đông có kích thước bằng quả chanh
- ⚠ Sản dịch nặng mùi, rất hôi
- ⚠ Đau bụng nhiều
- ⚠ Ngực đau, đỏ, hoặc chạm vào thấy nóng
- ⚠ Sốt trên 101°F
- ⚠ Đau đầu dữ dội mà không hết sau khi uống Tylenol hoặc Ibuprofen
- ⚠ Mất ngủ do lo lắng hoặc trầm cảm
- ⚠ Đau hoặc sưng cục nóng một bên bắp chân hoặc chân (đừng xoa bóp cục sưng đó)

Nội Dung Trong Cuốn Sách Đây

Chúc mừng quý vị đã sinh em bé! Giai đoạn sau sinh là khoảng thời gian tuyệt vời nhưng đôi khi cũng rất khó khăn đối với nhiều gia đình. Hãy nghỉ ngơi thật nhiều và để người khác giúp đỡ quý vị nếu cần.

Thăm Khám Tại Phòng Khám	4
Chăm Sóc Vết Rạch (Vết Mồ)	4
Nếu Quý Vị Có Đinh Kẹp	4
Nếu Quý Vị Có Băng Thay Chỉ Khâu Da Steri-Strips (Băng Dính)	4
Các Dấu Hiệu Nhiễm Trùng	5
Cách Chăm Sóc Vết Rạch	5
Cảm Giác Của Quý Vị Tại Vết Rạch	5
Những Việc Cần Làm Ở Nhà	6
Nghỉ Ngơi	6
Thức Ăn, Nước và Vitamin	6
Tập Thể Dục và Cân Nặng	7
Bệnh Trĩ và Táo Bón	8
Đau và Chuột Rút	8
Chảy Máu Âm Đạo	9
Quan Hệ Tình Dục	9
Cho Con Bú	10
Cách Tự Chăm Sóc Bản Thân	10
Cảm Xúc	11
Buồn Chán Sau Sinh	11
Trầm Cảm Sau Sinh	12
Rối Loạn Tâm Thần Sau Sinh	13
Những Ai Hay Bị Trầm Cảm Sau Sinh?	13
Các Số Điện Thoại Hỗ Trợ	13
Các Số Điện Thoại Quan Trọng	14



Thăm Khám Tại Phòng Khám

Chúng tôi muốn hỗ trợ quý vị khi quý vị đang làm quen với việc mới sinh con.

Vui lòng đặt lịch thăm khám tại phòng khám vào những thời điểm sau đây:

- 2 tuần sau khi sinh
- 6 tuần sau khi sinh

Chúng ta sẽ trao đổi về:

- Cảm xúc của quý vị
- Quá trình hồi phục cơ thể của quý vị
- Làm cha mẹ và hỗ trợ
- Những lo ngại
- Tránh thai

Trong trường hợp cấp cứu, quý vị có thể đến khoa Cấp Cứu Sản Khoa trong 6 tuần sau khi sinh.

Chăm Sóc Vết Rạch (Vết Mổ)

Nếu Quý Vị Có Đinh Kẹp

Bệnh viện sẽ lấy đinh kẹp ra sau 3 ngày kể từ ngày phẫu thuật.

- Vị trí từng có đinh kẹp sẽ hơi đỏ.
- Màu đỏ sẽ biến mất sau một vài ngày nếu vết rạch không bị nhiễm trùng.

Nếu Quý Vị Có Băng Thay Chỉ Khâu Da Steri-Strips (Băng Dính)

Băng thay chỉ khâu da giống như băng dính. Loại băng này giúp vết rạch khép miệng.

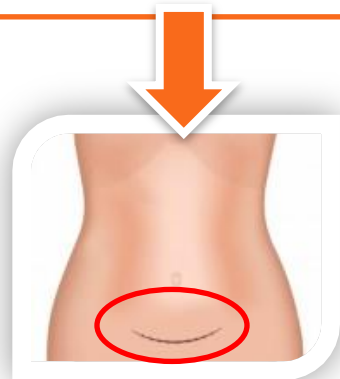
- Băng sẽ tự bong ra trong vòng 1 tuần
- Quý vị có thể tắm vòi sen khi dùng loại băng này.



Những thuật ngữ cần biết

Sinh mổ: mổ lấy thai

Vết rạch: vị trí trên bụng (dạ dày) nơi bác sĩ phẫu thuật rạch ra



Vết rạch

Các Dấu Hiệu Nhiễm Trùng

Nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu nào trong các dấu hiệu cảnh báo sau đây, **hãy gọi khoa Cấp Cứu Sản Khoa theo số 272-2460** và trao đổi với y tá.

- ⚠️ Ôn lạnh hoặc sốt trên 100°F
- ⚠️ Dịch âm đạo có mùi hôi
- ⚠️ Dịch (chất lỏng) chảy ra từ vết rạch
- ⚠️ Vùng xung quanh vết rạch tấy đỏ hoặc có cảm giác nóng
- ⚠️ Vết rạch mở miệng sau khi lấy đinh kẹp ra

Cách Chăm Sóc Vết Rạch

- ✗ Không rắc bột hoặc bôi cồn lên vùng sẹo.
- Giữ khô vùng rạch. Quý vị có thể dùng xà phòng và nước trên vùng rạch khi tắm. Lau khô vùng rạch sau khi tắm.
- Sau khi vết rạch đã lành hoàn toàn và không có dấu hiệu nhiễm trùng, quý vị có thể thoa nước làm mềm da lên vết sẹo.

Cảm Giác Của Quý Vị Tại Vết Rạch

Cảm giác đau hoặc tê xung quanh vết rạch là bình thường. Cảm giác này có thể kéo dài trong 6 tháng hoặc lâu hơn. Quý vị thường cảm thấy tốt hơn theo thời gian.

- Vết rạch của quý vị có thể mềm đi hoặc nhạy cảm. Nguyên nhân là do da của quý vị bị cắt và các cơ bị kéo căng trong khi phẫu thuật.
- Vết sẹo có thể cứng hơn các phần khác của da.
- Vùng này có thể bị tê do các dây thần kinh bị cắt.

Tất cả những cảm giác này đều là bình thường. Chúng thường không phải là dấu hiệu cho thấy có điều gì bất ổn.



Trường Hợp Quý Vị Định Sinh Thêm Em Bé Trong Tương Lai

Nhiều người đã sinh mổ có thể sinh thường ở lần tiếp theo.

Hỏi bác sĩ của quý vị trong lần thăm khám tiếp theo tại phòng khám về:

- lý do quý vị phải sinh mổ lần này.
- liệu quý vị có phải sinh mổ trong lần sinh tiếp theo hay không.

Những Việc Cần Làm Ở Nhà

Nghỉ Ngơi

Làm việc là quá sức! Dành thời gian để cơ thể hồi phục. Có thể mất từ 6 đến 8 tuần sau khi sinh để cơ thể quý vị lấy lại sức lực.

- Hãy để gia đình và bạn bè giúp đỡ quý vị chăm sóc con, đi chợ, nấu ăn và dọn dẹp.
- Cố gắng ngủ cùng với con.
- Nếu vận động quá nhiều, quý vị có thể bị ra máu ở âm đạo nhiều hơn.

Thức Ăn, Nước và Vitamin

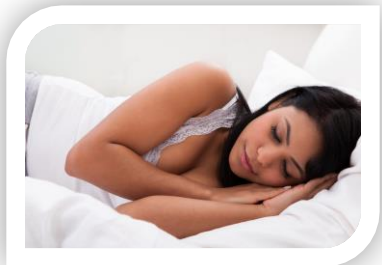
Ăn uống điều độ với khẩu phần ăn có lợi cho sức khỏe sẽ rất tốt cho quý vị và con quý vị vì:

- Quý vị sẽ có năng lượng để chăm sóc con.
- Giúp quý vị ngăn ngừa nhiễm trùng và nhanh lành vết khâu.
- Ăn uống rất quan trọng khi cho con bú sữa mẹ.

Hãy uống nhiều nước!

- Uống ít nhất 6 ly nước lớn một ngày. Quý vị sẽ giảm táo bón và có đủ sữa cho con bú.
- Hãy để sẵn một ly nước to để uống khi đang cho con bú.

Tiếp tục uống vitamin. Uống viên sắt sẽ rất tốt cho quý vị nếu bác sĩ của quý vị khuyến nghị làm như vậy.



Tập Thể Dục và Cân Nặng

Hãy dành hai tuần đầu tiên sau sinh để nghỉ ngơi và hồi phục. Sau đó, bắt đầu hoạt động nhiều hơn và tập thể dục nhẹ nhàng.

- Mỗi ngày đi dạo ngoài trời 30 phút.
- Quý vị cũng có thể cho em bé ra ngoài kể cả khi trời rất nóng hoặc rất lạnh. Không khí trong lành và ánh nắng mặt trời tốt cho cả quý vị và em bé.
- ⚠️ Nếu quý vị ra máu ở âm đạo nhiều hơn khi tập thể dục, quý vị cần giảm cường độ.
- Có thể mất từ 6 đến 12 tháng để giảm số cân nặng tăng lên trong thai kỳ. Hãy kiên nhẫn và để cơ thể có thời gian.

Bài tập cơ sàn chậu là cách hữu hiệu để tăng cường sự săn chắc cho các cơ trong và quanh âm đạo, đồng thời giúp cho máu lưu thông tốt hơn.

- Trước hết, hãy xem cơ sàn chậu nằm ở đâu.
 - Khi đang đi tiêu, hãy thử nín lại rồi lại tiếp tục. Cơ sàn chậu chính là cơ quý vị đang sử dụng để làm việc này. Quý vị đã tìm thấy rồi đấy!
 - Đừng tập bài tập này thường xuyên. Đây chỉ là cách giúp quý vị tìm ra loại cơ đó.
- Khi quý vị đã biết cơ đó nằm ở đâu:
 - Co bóp cơ sàn chậu khoảng 10 lần, tối thiểu 6 lần tập trong ngày.
 - Mỗi lần co bóp hãy giữ trong 10 giây.
 - Luyện tập sẽ giúp quý vị thực hiện tốt hơn.



Tìm hiểu thêm về Các Cơ Âm Đạo và Cơ Sàn Chậu

Những thuật ngữ cần biết

- **Trực Tràng:** Nơi phân được đẩy ra khỏi cơ thể
- **Cơ sàn chậu:** Các cơ trong sàn chậu, là vùng nằm giữa trực tràng và âm đạo.

Các cơ âm đạo và cơ sàn chậu có tác dụng gì?

Các cơ này giúp quý vị không bị xón tiểu khi hắt hơi hoặc ho. Chúng giữ cho tử cung, bàng quang và trực tràng không bị sa xuống âm đạo.

Tạo sao cần tăng cường sự săn chắc cho các cơ này?

Các cơ này bị yếu đi trong quá trình mang thai và sinh nở.



Ăn thức ăn nhiều chất xơ để ngăn ngừa hoặc giảm bớt táo bón.

Bệnh trĩ và Chứng Táo Bón

Búi trĩ là các tĩnh mạch bị sưng lên quanh trực tràng.

- Búi trĩ có thể làm quý vị đau hoặc chảy máu khi đi cầu.
- Nhiều người bị mắc bệnh trĩ trong khi mang thai hoặc sau khi rặn đê.

Để điều trị và giúp các búi trĩ co lại, quý vị có thể:

- ☑ Dùng miếng dán Tucks hoặc miếng dán witch hazel (vỏ cây phi). Giữ mát trong tủ lạnh.
- ☑ Tắm kiểu Sitz (tắm ngồi): ngâm vùng hậu môn trong nước 2-3 lần một ngày, mỗi lần tối đa 15 phút.

Táo bón là khi quý vị đại tiện khó khăn hoặc phân bị cứng. Điều quan trọng là phải phòng ngừa táo bón, đặc biệt nếu quý vị bị bệnh trĩ.

Để phòng ngừa hoặc giảm nhẹ táo bón, quý vị có thể:

- ☑ Uống 8-10 ly nước hoặc đồ uống khác không có caffeine mỗi ngày.
- ☑ Ăn các thực phẩm giàu chất xơ, như nho khô, mận khô, cám, ngũ cốc, bánh nướng xốp, các loại đậu, trái cây tươi và rau xanh.
- ☑ Thử các loại thực phẩm bổ sung chất xơ như Benefiber hoặc Metamucil nếu phân vẫn không mềm và quý vị không đi cầu đều đặn.

Đau và Chuột Rút

Nhiều phụ nữ bị chuột rút trong vài ngày sau sinh. Đây là do cơ thể đang giúp tử cung (dạ con) co lại về kích thước bình thường. Tử cung co lại giúp quý vị không bị ra nhiều máu.

- Ngay sau khi sinh, tử cung sẽ co lại bằng kích thước của quả bưởi. Quý vị có thể cảm nhận đỉnh tử cung ở ngay dưới rốn.
- Sẽ mất 6 tuần để tử cung trở lại kích thước trước khi mang thai.

Dưới đây là một số cách có thể giúp quý vị khi bị chuột rút:

- Ibuprofen (uống 400-600mg sau mỗi 4-6 giờ)
- Trà red raspberry leaf (lá cây mâm xôi đỏ). Uống theo nhu cầu.
- Tắm nước ấm hoặc đặt chai nước nóng lên bụng.



Trà lá mâm xôi đỏ có thể giúp quý vị giảm chuột rút.

Chảy Máu Âm Đạo

Sau khi sinh, quý vị sẽ ra nhiều máu như trong kỳ kinh nguyệt. Thời gian ra máu có thể kéo dài từ 6 đến 8 tuần sau khi sinh.

- Lượng máu sẽ giảm dần từng ngày. Màu sẽ chuyển từ đỏ tươi sang nâu rồi sang màu kem.
- Máu thường không có mùi hôi.
- Thông thường, có thể xuất hiện những cục máu bằng quả nho hoặc quả nho khô. **Nếu cục máu to bằng quả chanh hoặc quả cam hoặc nếu máu thấm ướt hơn 2 miếng băng trong một giờ, hãy gọi khoa Cấp Cứu Sản Khoa (272-2460) và nói chuyện với y tá.**
- Nếu ra máu rất nhiều, quý vị nên nghỉ ngơi! Có thể quý vị đang vận động quá nhiều.
- Đi tiểu 2 giờ một lần có thể giúp giảm ra máu âm đạo.
- Nếu quý vị áp dụng biện pháp tránh thai trước khi xuất viện (vòng tránh thai hoặc cấy que tránh thai), quý vị có thể ra máu nhiều hơn 6 - 8 tuần.
- Chu kỳ kinh nguyệt có thể quay lại ngay một tháng sau khi sinh. Hoặc quý vị có thể không có kinh nguyệt trong một năm sau đó (đặc biệt nếu quý vị cho con bú sữa mẹ). Thời gian này khác nhau ở mỗi người.

Quan Hệ Tình Dục

Quý vị có thể quan hệ tình dục an toàn khi cảm thấy đã hồi phục và không còn ra máu. Một số người không muốn quan hệ tình dục trong một thời gian sau khi sinh con mà thay vào đó muốn được ôm ấp, trò chuyện hơn. Đó là điều hoàn toàn bình thường. Hãy trao đổi với bạn tình về cảm giác của quý vị về tình dục.

Dưới đây là một số điều quý vị cần biết thêm.

- Nếu quý vị quan hệ tình dục với nam giới, hãy sử dụng biện pháp tránh thai trước khi quan hệ. Quý vị có thể dễ dàng mang thai sau khi sinh con, ngay cả trước khi có chu kỳ kinh nguyệt đầu tiên.
 - Nếu quý vị chưa bắt đầu dùng biện pháp tránh thai nào, hãy dùng bao cao su.
- Âm đạo của quý vị có thể bị khô nếu quý vị cho con bú. Điều này có thể gây khó chịu khi quan hệ tình dục. Hãy thử dùng chất bôi trơn tan trong nước như gel K-Y để dễ chịu hơn khi quan hệ.
- Quý vị có thể bị chảy sữa khi đạt cực khoái. Điều này là bình thường.
- Nếu quý vị có bạn tình hoặc người phối ngẫu, quý vị nên dành thời gian riêng tư với họ. Ngay cả 30 phút dạo bộ cùng nhau thôi cũng có thể trở thành buổi hẹn hò.



Hãy trao đổi với bạn tình về cảm giác của quý vị về tình dục.

Hút Sữa

Quý vị có thể nhận được máy hút sữa chạy bằng điện và một số vật dụng để hút sữa qua bảo hiểm y tế của mình.

Hãy gọi đến công ty bảo hiểm của quý vị hoặc Medicaid để biết thêm thông tin.



Cố gắng ngủ khi con đang ngủ.

Cho Con Bú

Cho con bú sữa mẹ

Chúc mừng quý vị vì đã cho con bú sữa mẹ! Chúng tôi rất vui mừng được giúp quý vị tiếp tục cho con bú.

Để biết thông tin và nguồn lực hỗ trợ về cho con bú sữa mẹ, hãy xem các tài liệu được phát khác của chúng tôi.

Gọi đến đường dây nóng số 505-272-6455 (272-MILK) về việc cho con bú sữa mẹ nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi hoặc lo ngại nào.

Nếu quý vị không cho con bú sữa mẹ

Sữa của quý vị vẫn có thể "về".

- Sữa sẽ về trong 2-4 ngày sau khi sinh con.
- Trong 24 đến 36 giờ, bầu ngực của quý vị sẽ rất to và căng.

Điều này có thể làm quý vị rất khó chịu. Dưới đây là một số mẹo có thể giúp ích cho quý vị:

- Mặc áo ngực có khả năng nâng đỡ.
- Không chạm vào bầu ngực.
- Dùng túi chườm đá hoặc túi đậu, ngô để đông đá. Đặt lên bầu ngực và dưới cánh tay.
- Uống Tylenol (325-650mg) mỗi 4-6 giờ hoặc Ibuprofen (400-600mg) mỗi 4-6 giờ.

Sau thời gian khó chịu này, sữa từ bầu ngực vẫn có thể chảy ra. Sữa có thể chảy ra trong 2 tuần sau khi sinh.

Cách Tự Chăm Sóc Bản Thân

- Nhờ ai đó giúp đỡ. Hãy để người khác nấu ăn, dọn dẹp, và lo mọi vấn đề tại nhà. Quý vị hãy tập trung vào bản thân và con mình.
- Nếu quý vị muốn người khác tới thăm mình, hãy nhờ họ mang thức ăn cho quý vị và gia đình.
- Hãy ngủ bất cứ khi nào có thể. Quý vị có thể muốn làm việc nhà khi con ngủ nhưng hãy cố gắng nghỉ ngơi. Đây cũng là lúc quý vị cần ngủ!
- Hãy trò chuyện với những bà mẹ khác hoặc tham gia nhóm cha mẹ mới sinh con. Nếu quý vị cho con bú sữa mẹ, hãy gọi đến La Leche League và tham dự các buổi gặp mặt của hội.

Cảm Xúc

Buồn Chán Sau Sinh

Đưa em bé về nhà quả là một niềm vui lớn! Dù đó thường là khoảng thời gian hạnh phúc nhưng đôi khi quý vị cũng thấy thật tâm trạng không ổn, dễ bị xúc động.

Nhiều người bị “buồn chán sau sinh”. Đó là một phần bình thường trong hành trình làm quen với việc làm cha mẹ.

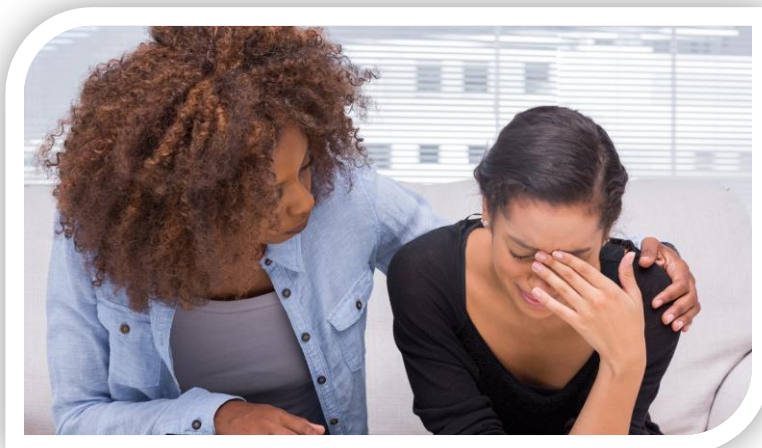
- Nếu quý vị bị buồn chán sau sinh, quý vị có thể cảm thấy buồn trong tuần đầu tiên sau khi sinh. Quý vị có thể:
 - Rất dễ thay đổi tâm trạng
 - Dễ khóc
 - Gắt gỏng hoặc lo lắng
- Những cảm xúc này thường tồi tệ hơn nếu quý vị bị mệt hoặc lo lắng (căng thẳng, áp lực).

Nếu quý vị bị buồn chán sau sinh, sẽ tốt hơn nếu quý vị:

- Tâm sự với gia đình và bạn bè (cả với những người mới làm mẹ).
- Dành thời gian chăm sóc bản thân.
- Nghỉ ngơi nhiều hơn.
- Nhờ người giúp chăm sóc con.

Hãy trao đổi bác sĩ sức khỏe của quý vị nếu:

- Quý vị không ngủ được.
- Quý vị ngày càng buồn hơn hoặc thất vọng hơn.



Nếu quý vị thấy buồn, hãy tâm sự với gia đình và bạn bè.

Cứ 4 phụ nữ thì có 3 người bị buồn chán sau sinh.

Trầm Cảm Sau Sinh — Không Chỉ Là Buồn Chán

Một số phụ nữ bị trầm cảm trong suốt năm đầu tiên sau khi sinh con — thường là trong 3 tháng đầu. Đây gọi là trầm cảm sau sinh.

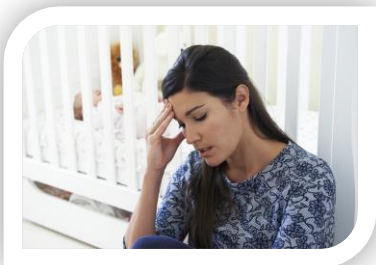
Dấu hiệu quý vị bị trầm cảm:

- Cảm thấy quá sức hoặc giống như quý vị không thể chăm sóc được con mình.
- Thấy lo lắng (rất lo lắng). Quý vị có cảm giác hoảng hốt (đột nhiên lo sợ) hoặc những cơn hoảng loạn.
- Không còn hứng thú với những hoạt động mà trước đây quý vị yêu thích.
- Cảm thấy chán ăn hoặc quý vị ăn rất nhiều.
- Cảm thấy thực sự cô đơn.
- Khóc rất nhiều.
- Thấy giận giữ như có thể nổ tung.
- Thấy yếu ớt hoặc khó có thể ra khỏi giường.
- Thấy khó ngủ hoặc không ngủ được, ngay cả khi con quý vị đã ngủ.
- Không thể tập trung hoặc chú ý. Quý vị thấy khó quyết định.
- Cảm thấy mình không bình thường hoặc không còn là chính mình.
- Cảm thấy mình là một bà mẹ thất bại. Quý vị hay nghĩ rằng con quý vị có thể sẽ được tốt hơn nếu không có quý vị.
- Sợ chạm vào con hoặc không thích thú với con.
- Hay nghĩ đến việc tự tử hoặc chết. Quý vị sợ sẽ làm mình đau hoặc làm đau con quý vị.

Người bị trầm cảm sau sinh gặp phải những triệu chứng này hàng ngày trong thời gian 2 tuần hoặc lâu hơn. Nếu quý vị cũng cảm thấy như vậy, có thể đó là dấu hiệu đang bị trầm cảm.

Hãy gọi bác sĩ để đặt lịch hẹn càng sớm càng tốt. **Hãy gọi bác sĩ hoặc Khoa Cấp Cứu Sản Khoa ngay (272-2460) nếu quý vị cảm thấy muốn xâm phạm bản thân hoặc con quý vị hoặc nếu quý vị thấy trầm cảm rất nặng.**

Không chỉ có mình quý vị! Có thể chữa được trầm cảm bằng các biện pháp chăm sóc như tư vấn hoặc dùng thuốc.



Cứ 10 phụ nữ thì có 1 người bị trầm cảm sau sinh.

Rối Loạn Tâm Thần Sau Sinh

Một số ít phụ nữ có thể gặp phải vấn đề sức khỏe tinh thần nghiêm trọng, được gọi là rối loạn tâm thần sau sinh. Những người này có thể:

- Mất liên hệ với thực tế.
- Nghe hoặc nhìn thấy những thứ không có thật.
- Có hành vi lạ lùng và đôi khi nguy hiểm.

Nếu việc này xảy ra với quý vị hoặc người quý vị yêu quý, **hãy yêu cầu được trợ giúp ngay**. Đây là một trường hợp cấp cứu. **Hãy gọi Dịch Vụ Cấp Cứu Bệnh Tâm Thần (Psychiatric Emergency Services) theo số 272-2920 hoặc 911.**

Những Ai Hay Bị Trầm Cảm Sau Sinh?

Bất kỳ ai cũng có thể bị trầm cảm sau sinh.

Chúng tôi chưa biết chính xác nguyên nhân, nhưng có thể liên quan đến nhiều thứ cùng một lúc.

- Một nguyên nhân có thể là do thay đổi hormone sau khi sinh. Điều này làm thay đổi các chức năng của não bộ.
- Quý vị sẽ có nguy cơ bị trầm cảm sau sinh cao hơn nếu:
 - Trước đây quý vị đã từng bị trầm cảm hoặc có những lúc “suy sụp tinh thần”.
 - Gia đình quý vị có người bị trầm cảm.
 - Gần đây quý vị gặp phải những chuyện căng thẳng trong cuộc sống.
- Có con là một sự kiện trọng đại và việc này có thể kích động các phản ứng với những thương tổn trong quá khứ (những sự kiện gây căng thẳng và sợ hãi) mà quý vị có thể đã trải qua.

Các Số Điện Thoại Hỗ Trợ

Quý vị có thể được giúp đỡ để vượt qua những cảm giác này. Nhiều người cảm thấy khá hơn khi được nói chuyện với người khác, như trong các nhóm hỗ trợ hoặc tư vấn. Trao đổi với bác sĩ của quý vị nếu quý vị thấy lo lắng. Hoặc quý vị có thể gọi tới một trong các số điện thoại sau đây.

- Nếu quý vị cảm thấy quý vị có thể làm đau bản thân hoặc con quý vị, hãy gọi Dịch Vụ Cấp Cứu Bệnh Tâm Thần UNM (UNM Psychiatric Emergency Services) theo số **272-2920 hoặc 911**.
- Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Sau Sinh: 800-944-4773
- Đường Dây Hỗ Trợ Khủng Hoảng và Tiếp Cận New Mexico (hoạt động 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần): (855) 662-7474
- Phòng Khám Journeys tại Trung Tâm Sức Khỏe Phụ Nữ (Women’s Health Center), tầng 4, Bệnh viện UNM (các cuộc hẹn vào sáng Thứ Năm): 505-272-2245

Nếu quý vị bị trầm cảm sau sinh, hãy nhớ tự chăm sóc bản thân!

Xem trang 10 để biết các mẹo tự chăm sóc bản thân.



Các Số Điện Thoại Quan Trọng

Vui lòng gọi đến phòng khám của quý vị nếu quý vị thực sự lo lắng về bất cứ điều gì.

- **272-2460: Cấp Cứu** – Khoa Cấp Cứu Sản Khoa (Nếu quý vị cần được chăm sóc ngay lập tức, quý vị có thể tới khoa Cấp Cứu Sản Khoa trong 6 tuần sau khi sinh con).
- **272-2245:** University Center for Women's Health (tại Bệnh viện UNM)
- **925-CARE (925-2273):** UNMH Women's Primary Care (đường Eubank)
- **272-2900:** Westside Family Health
- **861-1013:** Belen First Choice Clinic
- **865-4618:** Los Lunas First Choice Clinic
- **248-7703:** Albuquerque Indian Health

