

CareBaby

Hướng dẫn đơn giản để giúp quý vị
có một thai kỳ khỏe mạnh, một em
bé vui vẻ và phục hồi tốt sau sinh



Giới thiệu hướng dẫn này

Hướng dẫn này nói về CareOregon, nhưng CareOregon có các chương trình khác nhau trên khắp tiểu bang. Tất cả đều là một phần của Oregon Health Plan. Các chương trình này bao gồm CareOregon, HealthShare, Columbia Pacific CCO và Jackson Care Connect. Khi chúng tôi nói “CareOregon” trong hướng dẫn, chúng tôi đang muốn nhắc đến tất cả các chương trình này, trừ khi có ghi chú khác.

Liên hệ bộ phận dịch vụ khách hàng

CareOregon

Giờ làm việc: Thứ Hai – Thứ Sáu, 8:00 sáng đến 5:00 chiều

Gọi: 503-416-4100 hoặc số miễn cước 800-224-4840, TTY: 711

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

HealthShare of Oregon

Giờ làm việc: Thứ Hai – Thứ Sáu, 8:00 sáng đến 5:00 chiều

Gọi: 503-416-8090 hoặc 888-519-3845, TTY: 711

Gửi tin nhắn an toàn cho chúng tôi tại: info@healthshareoregon.org

Columbia Pacific CCO

Giờ làm việc: Thứ Hai – Thứ Sáu, 8:00 sáng đến 5:00 chiều

Gọi: 503-488-2822 hoặc 855-722-8206 TTY: 711

Gửi tin nhắn an toàn cho chúng tôi tại: colpachealth.org/members/member-portal

Jackson Care Connect

Giờ làm việc: Thứ Hai – Thứ Sáu, 8:00 sáng đến 5:00 chiều

Gọi: 541-500-0567 hoặc số miễn cước 855-722-8208 TTY: 711

Gửi tin nhắn an toàn cho chúng tôi tại: jacksoncareconnect.org/members/member-portal

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

Quý vị có câu hỏi?

Nếu có thắc mắc về sức khỏe của bản thân hoặc của con quý vị: vui lòng gọi đến phòng khám hoặc hỏi nhà cung cấp dịch vụ của quý vị.

Nếu có thắc mắc về các quyền lợi và dịch vụ: vui lòng gọi đến bộ phận dịch vụ khách hàng của CareOregon.

Mục lục

Tôi đang mang thai! Bây giờ tôi phải làm gì?	5
Quyền lợi thai sản theo Oregon Health Plan (OHP).....	7
Chăm sóc sau khi em bé chào đời (chăm sóc sau sinh).....	17
Tất tần tật về trẻ sơ sinh!	21



Nếu quý vị cần thông dịch viên khi đi thăm khám hoặc gọi điện đến văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, quý vị có quyền hợp pháp được sử dụng dịch vụ này miễn phí. Bộ phận Dịch vụ khách hàng sẽ cung cấp dịch vụ thông dịch. **Chỉ cần hỏi và chúng tôi sẽ giúp quý vị.**

Quý vị có thể tải xuống tài liệu này bằng ngôn ngữ khác, chữ in lớn, chữ nổi hoặc với định dạng mong muốn. Quý vị cũng có quyền yêu cầu một thông dịch viên. Quý vị có thể nhận được sự trợ giúp từ một thông dịch viên về chăm sóc sức khỏe có trình độ hoặc đủ tiêu chuẩn. Dịch vụ này là miễn phí. Gọi tới số 800-224-4840, TTY 711 hoặc thông báo với nhà cung cấp của quý vị. Chúng tôi chấp nhận các cuộc gọi chuyển tiếp.



Gia đình quý vị ngày càng có thêm nhiều thành viên!

Mang thai và sinh con có thể là một khoảng thời gian đầy hứng khởi. Điều này cũng có thể khiến quý vị cảm thấy hơi lo sợ và có rất nhiều điều phải suy nghĩ. Chúng tôi hy vọng hướng dẫn này sẽ giúp quý vị và em bé của quý vị luôn khỏe mạnh và hạnh phúc.

Sau đây là những nội dung của hướng dẫn:

- **Các dịch vụ hữu ích (quyền lợi).** Quý vị có thể nhận trợ giúp cho những việc như đưa đón đến gặp bác sĩ, nha sĩ hoặc chuyên gia tư vấn. Quý vị cũng có thể nhận được các quyền lợi bổ sung như kính mắt và chăm sóc răng miệng.
- **Những việc cần làm và thời điểm.** Chúng tôi sẽ chia sẻ thời điểm đặt lịch hẹn, những dịch vụ nào được bảo hiểm chi trả và cách nhận trợ giúp nếu quý vị có thắc mắc.
- **Những việc cần làm sau khi em bé chào đời.** Chúng tôi sẽ giải thích cách đảm bảo con quý vị được bảo hiểm y tế và cách sử dụng các quyền lợi.

Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ để quý vị biết về mọi quyền lợi mà chương trình bảo hiểm sức khỏe mang lại. Và chúng tôi luôn sẵn sàng giải đáp mọi thắc mắc của quý vị.

CareOregon sẽ luôn đồng hành cùng quý vị trên mọi chặng đường.

Trân trọng,
Đội ngũ CareBaby



Hãy cho Oregon Health Plan (OHP) biết rằng quý vị đang mang thai

Ngay khi quý vị phát hiện mình có thai, hãy thông báo cho Oregon Health Plan (OHP). Quý vị có thể liên hệ với họ qua điện thoại, trực tuyến hoặc qua email.

OHP sẽ chi trả chi phí chăm sóc cho quý vị trong thời gian mang thai và một năm sau khi em bé chào đời. Họ cũng có thể cung cấp cho quý vị những quyền lợi bổ sung.

Sau đây là những việc cần làm:

1. Liên hệ OHP. Dưới đây là ba lựa chọn:

- **Gọi OHP** theo số 800-699-9075 (cuộc gọi miễn cước). Chọn “Report a change in your information” (Báo cáo thay đổi thông tin của quý vị) hoặc “Apply for Oregon Health Plan Benefits” (Nộp đơn xin hưởng quyền lợi Oregon Health Plan).
- **Truy cập trực tuyến** để đăng nhập hoặc tạo tài khoản Oregon eligibility (ONE): one.oregon.gov
- **Gửi email đến:**
OHP.PregnancyRequests@odhsos.oregon.gov
Ở dòng tiêu đề, ghi rằng: “Pregnancy status change” (Thay đổi tình trạng mang thai) Ở phần tin nhắn, đưa vào các thông tin:
 - Tên đầy đủ của quý vị
 - Địa chỉ gửi thư
 - Số ID thành viên
 - Số điện thoại

2. Lên lịch cuộc hẹn

Gọi đến phòng khám và cho họ biết quý vị đang mang thai—hoặc cho rằng quý vị có thể đang mang thai. Việc chăm sóc sớm sẽ giúp quý vị và em bé luôn khỏe mạnh.



Quý vị cần trợ giúp tìm bác sĩ (còn gọi là nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính hoặc PCP)?

Bộ phận Dịch vụ khách hàng của chúng tôi có thể giúp quý vị tìm và đặt lịch hẹn. Quý vị cũng có thể trò chuyện trực tiếp với ai đó tại một trong các sự kiện của chúng tôi.

Để tìm ngày và địa điểm trong khu vực Portland, hãy truy cập:
careoregon.org/outreach

Cách sử dụng hướng dẫn này

Sau khi thông báo với Oregon Health Plan (OHP) rằng quý vị đang mang thai, quý vị sẽ nhận thêm các quyền lợi miễn phí để giúp quý vị luôn khỏe mạnh. Chúng tôi hy vọng quý vị sẽ sử dụng những quyền lợi này—đây là những thứ sẽ hỗ trợ quý vị và em bé của quý vị!



Hướng dẫn này sẽ giúp quý vị:

- Biết những việc cần làm khi quý vị mang thai
- Hiểu những việc cần làm sau khi em bé chào đời
- Tìm hiểu về các quyền lợi của quý vị và cách sử dụng chúng



Để tìm hiểu thêm về cách CareOregon có thể hỗ trợ thai kỳ của quý vị, hãy truy cập
links.careoregon.org/pregnancy-support

Những điều cần biết

Tôi nên thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc thai sản bao lâu một lần?

Hầu hết các thai kỳ sẽ kéo dài khoảng 40 tuần hoặc chín tháng. Thai kỳ được chia thành các tam cá nguyệt:



Tam cá nguyệt thứ nhất

0 đến 13 tuần



Tam cá nguyệt thứ hai

14 đến 27 tuần



Tam cá nguyệt thứ ba

28 đến 40 tuần

Nếu quý vị khỏe mạnh và có thai kỳ ít nguy cơ, quý vị thường sẽ đi khám bác sĩ mỗi tháng một lần ở đầu thai kỳ. Khi ngày dự sinh đến gần, quý vị sẽ phải khám thai thường xuyên hơn cho đến khi em bé chào đời.

Lịch khám có thể khác nếu quý vị mắc các bệnh như cao huyết áp hoặc tiểu đường. Ngoài ra, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể thay đổi lịch hẹn dựa trên tình hình của quý vị.

Tôi sẽ thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ bao lâu một lần sau khi sinh con?

Sau khi em bé chào đời, quý vị nên đi khám bác sĩ trong vòng 6 tuần. Nếu muốn, bác sĩ thường xuyên của quý vị (nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính – PCP) cũng có thể giúp chăm sóc quý vị sau sinh.

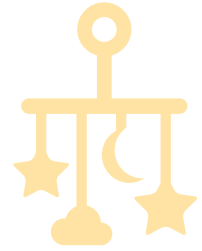
Dù thế nào đi nữa, quý vị cũng nên thăm khám với PCP vào thời điểm nào đó trong năm đầu tiên sau sinh.

Lịch hẹn có thể khác nhau tùy thuộc vào sức khỏe của quý vị.

Chăm sóc thai kỳ và bác sĩ phụ trách

Với tư cách là thành viên của CareOregon, dịch vụ chăm sóc y tế của quý vị được bảo hiểm:

- Trong suốt thai kỳ của quý vị
- Khi em bé chào đời
- Trong ít nhất 12 tháng sau khi em bé chào đời



Ai sẽ chăm sóc quý vị?

Vào đầu thai kỳ, quý vị có thể thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chính (PCP). Đây là nhà cung cấp dịch vụ mà quý vị thường đến để kiểm tra sức khỏe.

PCP của quý vị có thể là:

- Y tá điều dưỡng
- Trợ lý bác sĩ
- Bác sĩ y khoa (MD) hoặc bác sĩ nắn chỉnh xương (DO)

PCP có thể giúp quý vị quyết định thời điểm bắt đầu thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc thai sản—một bác sĩ hoặc y tá chuyên theo dõi thai kỳ và hỗ trợ sinh nở.

Các loại nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc thai sản

Sau đây là bốn loại nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc thai sản mà quý vị có thể gặp:

- **Nữ hộ sinh có chứng chỉ (CNM):** Điều dưỡng được đào tạo chuyên biệt để chăm sóc phụ nữ mang thai và đỡ đẻ.
- **Nữ hộ sinh cộng đồng (CPM hoặc LDM):** Nữ hộ sinh hỗ trợ sinh nở tại các trung tâm sinh nở hoặc tại nhà.



- **Bác sĩ y học gia đình (MD):** Bác sĩ chăm sóc toàn bộ gia đình quý vị. Họ có thể đỡ đẻ và chăm sóc quý vị cùng em bé sau khi sinh.
- **Bác sĩ sản khoa/bác sĩ phụ khoa (OB/GYN):** Bác sĩ chuyên khoa về chăm sóc thai kỳ và đỡ đẻ.

Tất cả các nhà cung cấp dịch vụ này đều được đào tạo để hỗ trợ quý vị trong suốt thai kỳ. Chúng ta có thể gọi họ là **nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc thai sản**.

Ngay cả khi quý vị đang thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc thai sản, điều quan trọng là quý vị vẫn nên tiếp tục thăm khám với **nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chính (PCP)** trong thai kỳ và sau sinh. PCP sẽ giúp quý vị đáp ứng mọi nhu cầu chăm sóc sức khỏe khác.

Nơi quý vị có thể sinh con

CareOregon chi trả chi phí sinh tại **các bệnh viện trong mạng lưới** và **các trung tâm sinh nở liên kết với họ**.

Nếu quý vị muốn sinh con tại nhà, Oregon Health Plan (OHP) có thể chi trả—nhưng chỉ khi thai kỳ của quý vị có nguy cơ thấp và đáp ứng các quy định nhất định. Hãy gọi cho OHP vào giai đoạn đầu của thai kỳ để tìm hiểu thêm: 800-273-0557 (số miễn cước)

Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc thai sản xem họ làm việc với những địa điểm nào.



Bất kể quý vị sinh con ở đâu,
CareOregon luôn sẵn sàng hỗ trợ
quý vị trong và sau thai kỳ.

Người hỗ trợ sinh là gì?

Người hỗ trợ sinh là người được đào tạo để hỗ trợ việc sinh nở, sẽ giúp quý vị trong suốt quá trình mang thai, sinh nở và sau sinh. Người hỗ trợ sinh không phải là bác sĩ hay y tá mà là một kiểu nhân viên y tế truyền thống. Người hỗ trợ sinh có thể hợp tác với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc thai sản để cung cấp:

- Hỗ trợ cảm xúc
- Cảm giác dễ chịu cho cơ thể
- Thông tin hữu ích

Người hỗ trợ sinh có thể giúp quá trình sinh nở của quý vị nhẹ nhàng và ít căng thẳng hơn.

CareOregon chi trả cho dịch vụ người hỗ trợ sinh nếu người hỗ trợ sinh của quý vị có chứng chỉ và có tên trong Sổ đăng ký tiểu bang Oregon.

Tìm người hỗ trợ sinh có chứng chỉ tại: link.careoregon.org/thw-registry

Tìm hiểu thêm: ordoulas.org

Các nhân viên y tế truyền thống khác (THW)

Nhân viên y tế truyền thống là người có cuộc sống và trải nghiệm văn hóa giống như những người họ giúp đỡ. Họ giúp việc tiếp cận các dịch vụ và sự chăm sóc cần thiết để duy trì sức khỏe trở nên dễ dàng hơn.

Họ có thể giúp quý vị:

- Giúp quý vị định hướng trong hệ thống chăm sóc sức khỏe
- Hiểu rõ các quyền lợi sức khỏe của quý vị
- Tìm kiếm nguồn lực cộng đồng
- Kết nối với bác sĩ và các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác

Tìm THW tại: link.careoregon.org/thw-registry



Chăm sóc răng miệng trong thai kỳ

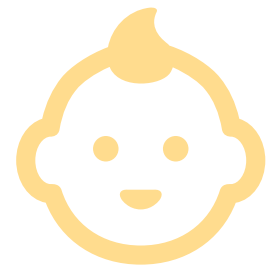
Việc chăm sóc răng và nướu trong thai kỳ là vô cùng quan trọng! Sự thay đổi hormone có thể ảnh hưởng đến nướu và các vấn đề về răng không được điều trị có thể ảnh hưởng đến em bé của quý vị.

Đi khám nha sĩ là an toàn trong thai kỳ. OHP chi trả thêm các dịch vụ nha khoa cho người mang thai, như tẩy số lần làm sạch răng và một số dịch vụ bọc răng.

Chăm sóc răng miệng có thể giúp quý vị:

- Tránh hoặc điều trị sâu răng và các vấn đề về nướu
- Giữ sức khỏe trong thai kỳ
- Giúp em bé khỏe mạnh

Quý vị cần tìm nha sĩ? Kiểm tra **thẻ ID Thành viên** của quý vị. Gọi đến số điện thoại trong mục “Dental Health Plan” (Kế hoạch chăm sóc sức khỏe răng miệng) và thông báo quý vị đang mang thai. Họ sẽ cố gắng nhanh chóng sắp xếp lịch hẹn cho những người đang mang thai.



Chăm sóc mắt trong thai kỳ

Thị lực của quý vị có thể thay đổi trong thời gian mang thai. Mắt quý vị có thể bị khô, kính áp tròng có thể không vừa hoặc mọi thứ có thể trông mờ đi. Những thay đổi này thường biến mất sau khi sinh, nhưng đôi khi chúng là dấu hiệu của vấn đề sức khỏe—vì vậy, quý vị nên đi **khám mắt**.

OHP cung cấp thêm dịch vụ chăm sóc thị lực khi quý vị mang thai, bao gồm khám mắt và có thể là cắt kính.

Gọi đến NationsBenefits theo số 877-492-5560 hoặc truy cập careoregon.nationsbenefits.com

Cho họ biết rằng quý vị đang mang thai. Chuẩn bị sẵn:

- Số An sinh xã hội của quý vị
- Thẻ ID thành viên của quý vị

Quý vị cần dịch vụ đưa đón?

Nếu quý vị cần được hỗ trợ để tới khám bác sĩ, nha sĩ hoặc bác sĩ tâm thần, CareOregon và công ty cung cấp dịch vụ đưa đón có thể giúp quý vị. Quý vị có thể nhận được:

- Hỗ trợ thanh toán tiền xăng
- Vé xe buýt hoặc tàu hỏa giảm giá
- Chuyển đi đến cuộc hẹn của quý vị

Công ty cung cấp dịch vụ đưa đón mà quý vị có thể sử dụng sẽ phụ thuộc vào chương trình CareOregon mà quý vị có. Gọi cho công ty này ít nhất hai ngày trước cuộc hẹn của quý vị:

CareOregon/HealthShare of Oregon

Ride to Care: 503-416-3955 hoặc số miễn cước 855-321-4899 (TTY 711)

Có thể gọi mỗi ngày, hoạt động 24/7

Columbia Pacific CCO

NW Rides: 503-861-0657 hoặc 888-793-0439 (TTY: 711)

Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8:00 sáng đến 5:00 chiều.

Jackson Care Connect

TransLink: 541-842-2060 hoặc 888-518-8160 (TTY: 711)

Thứ Hai đến Thứ Sáu, 7:00 sáng đến 5:00 chiều.



Thuốc và vitamin dành cho bà bầu

Hãy trao đổi với PCP về bất kỳ loại thuốc, vitamin hoặc thực phẩm bổ sung nào mà quý vị đang dùng. Họ sẽ cho biết loại nào là an toàn và giúp quý vị bổ sung thêm hoặc thay đổi nếu cần.

Vitamin dành cho bà bầu (mang thai)

Nhà cung cấp có thể kê đơn thuốc vitamin dành cho bà bầu, giúp em bé phát triển khỏe mạnh và giảm nguy cơ dị tật bẩm sinh. Những loại vitamin này thường bao gồm:

- Axit folic
- Sắt
- Canxi
- Vitamin D

OHP chi trả miễn phí nhiều loại vitamin dành cho bà bầu theo đơn thuốc. Quý vị có thể mua chúng tại các hiệu thuốc trong mạng lưới. Tiếp tục bổ sung vitamin trong sáu tháng sau sinh hoặc lâu hơn nếu quý vị đang cho con bú.

Vắc-xin

Hãy hỏi nhà cung cấp khi nào cần tiêm vắc-xin phù hợp. Những mũi tiêm này có thể giúp bảo vệ quý vị và em bé khỏi bị bệnh. Các loại vắc-xin phổ biến trong thai kỳ bao gồm:

- Cúm
- COVID-19
- Virus hợp bào hô hấp (RSV)
- Tdap (ho gà)



Những cách tự nhiên để cảm thấy khỏe hơn khi quý vị mang thai

Nếu quý vị cảm thấy không thoải mái trong thai kỳ, có những phương pháp điều trị tự nhiên có thể giúp ích. CareOregon chi trả cho một số phương pháp sau:

- **Châm cứu:** Chúng tôi cần phải phê duyệt trước khi quý vị điều trị (xin giấy chấp thuận).
- **Chăm sóc nắn khớp xương:** Không cần phê duyệt cho việc kiểm tra. Cần được phê duyệt trước khi điều trị.
- **Vật lý trị liệu, trị liệu cơ năng, trị liệu phát âm và trị liệu nắn chỉnh xương:** Chi phí kiểm tra được chi trả. Một số phương pháp điều trị cần được chấp thuận tùy theo lý do. Nếu dịch vụ đó không nằm trong Prioritized List of Health Services (Danh sách dịch vụ y tế ưu tiên của tiểu bang), quý vị cần được phê duyệt.

Quý vị có muốn sử dụng một trong những dịch vụ này không? Tìm kiếm nhà cung cấp trong mạng lưới của chúng tôi.

CareOregon:

careoregon.org/find-a-provider

HealthShare:

providers.healthshareoregon.org

Columbia Pacific CCO:

colpachealth.org/find-a-provider

Jackson Care Connect:

jacksoncareconnect.org/find-a-provider



Lớp học tiền sản

Quý vị có thể tham gia lớp học tiền sản miễn phí tại một số phòng khám hoặc bệnh viện. Hãy hỏi nhà cung cấp để được gợi ý.

Trước khi tự thanh toán học phí, hãy gọi đến bộ phận Dịch vụ khách hàng để hỏi xem chúng tôi có thể hỗ trợ chi phí không. Xem [trang 2](#) để biết số điện thoại liên hệ.

Mang thai và sức khỏe tâm thần

Mang thai và sinh con có thể mang lại cả cảm giác hạnh phúc lẫn căng thẳng. Việc cảm thấy hơi lo lắng là điều bình thường, nhưng một số người cũng cảm thấy rất buồn, lo lắng hoặc choáng ngợp. Những cảm xúc này có thể xảy ra trong thai kỳ hoặc sau khi em bé chào đời.

Nếu quý vị cần nói chuyện với ai đó, dịch vụ tư vấn sẽ miễn phí cho tất cả thành viên của Health Share/CareOregon. Hãy hỏi nhà cung cấp xem quý vị có thể được tư vấn với tư vấn viên của phòng khám không.

Quý vị cũng có thể gọi tới bộ phận Dịch vụ khách hàng của CareOregon. Xem [trang 2](#) để biết số điện thoại liên hệ.

Chuẩn bị sẵn thẻ ID thành viên khi quý vị gọi điện.

Sau đây là một số cách để nhận trợ giúp, bất cứ lúc nào và miễn phí:

National Maternal Mental Health Hotline:

Gọi hoặc nhắn tin 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

Postpartum Support International:

Gọi 1-800-944-4773

Nhắn tin “Help” đến số 800-944-4773

988 Suicide & Crisis Lifeline: Gọi 988 Nhắn tin 988



Thuốc lá, thuốc lá điện tử và các chất gây nghiện khác

Nếu quý vị hút thuốc, thuốc lá điện tử hoặc sử dụng các chất gây nghiện khác, em bé của quý vị sẽ bị ảnh hưởng. Nhưng cả quý vị và con đều có thể tránh xa thuốc lá và các chất gây nghiện có hại khác. **Đây là một trong những điều tốt nhất quý vị có thể làm cho con mình.**

Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc thai sản về các chương trình có thể giúp quý vị cai thuốc lá.

Quý vị cũng có thể liên hệ Quit For Life®, một chương trình cai thuốc lá miễn phí:

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

Tìm kiếm hỗ trợ cai nghiện rượu và ma túy

Nếu quý vị đang sử dụng rượu, cần sa, thuốc giảm đau nhóm opioid, ma túy đá hoặc các loại ma túy khác, **luôn có sự hỗ trợ**. Các dịch vụ điều trị này được chương trình của quý vị chi trả toàn bộ. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc thai sản hoặc PCP có thể giúp quý vị:

- Tìm tư vấn viên hoặc chuyên gia trị liệu
- Tiếp nhận điều trị y tế để ngừng sử dụng chất gây nghiện
- Giữ sức khỏe trong và sau thai kỳ

Kiểm tra mặt sau của thẻ ID Thành viên và gọi đến số điện thoại được liệt kê trong mục “Mental Health & Substance Use Plan” (Chương trình chăm sóc sức khỏe tâm thần và lạm dụng chất gây nghiện).

Những nơi khác có thể giúp quý vị:

Lines for Life: **800-923-4357**;
oregonalcoholdrughelpline.org

Recovery Network of Oregon:
recoverynetworkoforegon.org



Chăm sóc sau sinh cho các bậc cha mẹ mới

Là thành viên của CareOregon, quý vị vẫn được bảo hiểm y tế trong ít nhất 12 tháng sau khi thai kỳ kết thúc. Điều này bao gồm:

- Chăm sóc sức khỏe thể chất
- Chăm sóc nha khoa
- Chăm sóc sức khỏe tâm thần

Ngay cả khi thu nhập hoặc hoàn cảnh của quý vị thay đổi, bảo hiểm của quý vị vẫn có hiệu lực. Quý vị vẫn có thể nhận được **các quyền lợi bổ sung** như cắt kính, chăm sóc răng miệng và tư vấn.

Hãy chăm sóc sức khỏe của chính mình!

Quý vị sẽ đưa em bé đi khám sức khỏe định kỳ (xem [trang 23](#)), nhưng đừng quên—**cả quý vị cũng cần điều đó.**

Sau khi sinh con, cơ thể và cảm xúc của quý vị sẽ trải qua nhiều thay đổi. Quý vị có thể cảm thấy:

- Mệt mỏi
- Đau nhức
- Căng thẳng
- Vui vẻ và phấn khích—nhưng đôi khi cũng là cảm giác choáng ngợp

Những cảm giác này là bình thường, nhưng điều quan trọng là phải **trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị**. Ngoài ra, có thể phát sinh những vấn đề sức khỏe mới sau sinh mà nhà cung cấp cần kiểm tra.



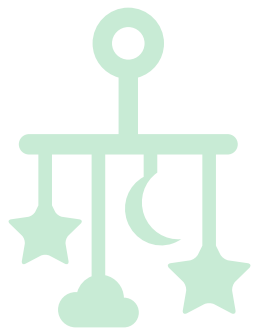
Đặt lịch hẹn sau sinh

Trong vòng sáu tuần sau khi sinh con, hãy lên lịch khám sức khỏe cho bản thân—không chỉ cho em bé. Cuộc hẹn này được gọi là thăm khám sau sinh và giúp đảm bảo quý vị đang hồi phục tốt và cảm thấy ổn. Nếu quý vị sinh mổ (mổ lấy thai), quý vị có thể cần kiểm tra thêm để đảm bảo quý vị đang hồi phục sau phẫu thuật.

Trong lần khám này, nhà cung cấp có thể:

- Kiểm tra xem cơ thể quý vị đang hồi phục như thế nào
- Giúp quý vị quyết định khi nào thì an toàn để hoạt động trở lại
- Nói về các biện pháp tránh thai
- Kết nối quý vị với bộ phận hỗ trợ nếu cần

Những tuần sau khi em bé chào đời là vô cùng quan trọng đối với cả quý vị và em bé. Đây là thời điểm em bé bắt đầu phát triển và quý vị dần phục hồi và thích nghi với nhiều thay đổi.



Chăm sóc bản thân sẽ giúp quý vị chăm sóc được em bé. Cả quý vị và con đều xứng đáng có một khởi đầu khỏe mạnh và hạnh phúc!

Kế hoạch hóa gia đình và biện pháp tránh thai

Sau khi sinh con, cơ thể quý vị cần thời gian để phục hồi. Tốt nhất là quý vị nên trao đổi với nhà cung cấp về biện pháp tránh thai trước khi sinh con để có thể sẵn sàng khi thời điểm đó đến.

Tại buổi tái khám sau sinh sáu tuần, nhà cung cấp có thể thông báo rằng quý vị đã có thể quan hệ tình dục trở lại. Đây là thời điểm quan trọng để bắt đầu sử dụng biện pháp tránh thai. Ngay cả khi quý vị muốn sinh thêm con sau này, việc chờ đợi giữa các lần mang thai sẽ giúp cơ thể quý vị phục hồi.

Trao đổi với nhà cung cấp về:

- Kế hoạch của quý vị cho tương lai
- Những việc an toàn khi cho con bú
- Biện pháp tránh thai nào là tốt nhất cho quý vị

Các biện pháp tránh thai được CareOregon chi trả:

- Bao cao su
- Thuốc tránh thai
- Thuốc tiêm tránh thai (Depo)
- Miếng dán tránh thai
- Vòng tránh thai (như Mirena hoặc Paragard)
- Que cấy tránh thai (Nexplanon)
- Vòng âm đạo
- Thất ống dẫn trứng (một phẫu thuật dành cho phụ nữ để tránh thai)
- Thất ống dẫn tinh (một phẫu thuật dành cho nam giới để tránh thai)



Thông báo cho Oregon Health Plan (OHP) về em bé của quý vị

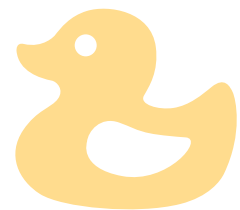
Con quý vị sẽ không được tự động đăng ký tham gia Oregon Health Plan (OHP). Quý vị hoặc bệnh viện phải **đăng ký cho em bé tham gia OHP** trong vòng 30 ngày sau sinh. Điều này giúp đảm bảo em bé nhận được mọi quyền lợi sức khỏe cần thiết.

Làm thế nào để tôi đăng ký cho con tham gia OHP?

- Nhiều bệnh viện sẽ gửi **Newborn Notification Form (Biểu mẫu thông báo trẻ sơ sinh)** tới OHP thay cho quý vị.
- Nếu bệnh viện không gửi mẫu này, hãy gọi cho **bộ phận Dịch vụ khách hàng của CareOregon** hoặc xin một bản sao.
- Quý vị có thể mang mẫu này đến bệnh viện hoặc khi em bé đi khám bác sĩ lần đầu.

Quý vị cũng có thể cập nhật OHP bằng cách:

- **Gọi OHP** theo số 800-699-9075 (cuộc gọi miễn cước). Chọn “Report a change in your information” (Báo cáo thay đổi thông tin của quý vị) hoặc “Apply for Oregon Health Plan Benefits” (Nộp đơn xin hưởng quyền lợi Oregon Health Plan).
- **Truy cập trực tuyến** để đăng nhập hoặc tạo tài khoản Oregon Eligibility (ONE): one.oregon.gov
- **Gửi email đến:** oregon.benefits@dhsosha.state.or.us ở dòng tiêu đề, ghi rằng: “Birth of baby” (Em bé chào đời). Ở phần tin nhắn, đưa vào thông tin:
 - Tên đầy đủ của quý vị
 - Địa chỉ gửi thư
 - Số ID thành viên
 - Số điện thoại



Các sàng lọc và thủ tục cho trẻ sơ sinh

Tại bệnh viện và trong những tuần đầu tiên sau sinh, em bé của quý vị sẽ được kiểm tra sức khỏe nhiều lần. Một số kiểm tra là yêu cầu của tiểu bang:

Bao gồm:

- Vắc-xin viêm gan B—bảo vệ trẻ sơ sinh khỏi virus viêm gan B ngay bây giờ và suốt đời
- Mũi tiêm Vitamin K — có tác dụng giúp máu của em bé đông lại bình thường
- Thuốc mỡ tra mắt—ngăn ngừa nhiễm trùng mắt
- Xét nghiệm máu trẻ sơ sinh—kiểm tra hơn 40 vấn đề sức khỏe
- Khám tim—kiểm tra các khuyết tật tim
- Kiểm tra thính lực — bắt buộc thực hiện trong vòng một tháng đầu đời để kịp thời phát hiện và can thiệp nếu trẻ bị mất thính lực, nhờ đó trẻ có thể phát triển khả năng nói bình thường

Cắt bao quy đầu

CareOregon có chi trả cho dịch vụ cắt bao quy đầu. Nếu quý vị đang nghĩ đến việc này cho con mình, hãy trao đổi với nhà cung cấp.

Ai sẽ là bác sĩ của con quý vị?

Con quý vị cần được thăm khám với **nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP)** trong vòng **một tuần đầu sau khi sinh**. Đây có thể là:

- PCP của quý vị, nếu họ cũng khám cho trẻ em
- Nhà cung cấp dịch vụ nhi khoa, người chăm sóc trẻ sơ sinh, trẻ em và thanh thiếu niên
- Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe gia đình, chăm sóc mọi người ở mọi lứa tuổi (quý vị và em bé có thể sử dụng chung một phòng khám)



Tìm bác sĩ nhi khoa

Quý vị nên tìm một bác sĩ nhi khoa (người chăm sóc trẻ sơ sinh) trước khi em bé chào đời. Nếu cần trợ giúp tìm bác sĩ nhi khoa, quý vị có thể truy cập careoregon.org/find-a-provider

Hoặc quý vị có thể gọi tới bộ phận Dịch vụ khách hàng. Xem [trang 2](#) để biết số điện thoại liên hệ.

Việc cần làm khi em bé bị ốm

Trẻ sơ sinh bị sốt, cảm hay phát ban là chuyện thường — quý vị lo lắng cũng là lẽ tự nhiên.

Nếu không biết phải làm gì, **hãy gọi cho nhà cung cấp của em bé trước**. Luôn có người trực điện thoại để giúp đỡ quý vị bất kể ngày đêm.

Sau đây là thời điểm quý vị nên gọi cho nhà cung cấp của mình:

- Trẻ sơ sinh từ 0–3 tháng tuổi và sốt từ 100,4°F (38°C) trở lên
- Trẻ từ 3–6 tháng tuổi bị sốt lên tới 102°F (39°C) và có vẻ ốm hoặc sốt trên 102°F (39°C)
- Trẻ từ 6 đến 24 tháng tuổi bị sốt trên 102°F (39°C) trong hơn một ngày
- Trẻ ở mọi lứa tuổi bị sốt từ 100,4°F (38°C) trở lên trong hơn ba ngày
- Đi phân không bình thường hoặc có vẻ bị táo bón
- Khó thở do cảm lạnh
- Đau tai trong hơn một tuần
- Ho kéo dài hơn một tuần
- Phát ban đột ngột

Nếu gặp trường hợp khẩn cấp (như khó thở, em bé không tỉnh dậy hoặc chấn thương đầu), hãy gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu ngay lập tức.



Khám sức khỏe định kỳ cho trẻ

Con quý vị sẽ được kiểm tra sức khỏe thường xuyên để đảm bảo bé đang phát triển và khỏe mạnh. Những lần khám này được gọi là khám sức khỏe định kỳ cho trẻ.

Tại mỗi lần khám, nhà cung cấp sẽ:

- Kiểm tra cân nặng, chiều cao và sự phát triển của trẻ
- Nghe tim và phổi
- Nhìn vào da, mắt, tai và miệng
- Kiểm tra phản xạ và chuyển động
- Tiêm vắc-xin để bảo vệ em bé của quý vị
- Hỏi thăm tình hình của bé và trả lời các câu hỏi của quý vị

Nhà cung cấp cũng có thể khám sàng lọc phát triển để kiểm tra khả năng học tập và phát triển của bé.

Sử dụng hướng dẫn này để ghi lại các câu hỏi và theo dõi lịch tiêm phòng và khám bác sĩ của bé.

Thông thường, các lần khám sức khỏe định kỳ cho trẻ sẽ được lên lịch như sau

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho bé có thể đề nghị quý vị cho bé đi khám nhiều lần hơn nếu cần.

Trẻ sơ sinh: 6 tháng đầu

- Vài ngày sau sinh
- 1 tháng tuổi
- 2 tháng tuổi
- 4 tháng tuổi

Trẻ nhũ nhi: 6-12 tháng tuổi

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

Trẻ mới biết đi: 1-3 tuổi

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

Lịch tiêm vắc-xin điển hình trong hai năm đầu đời

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	✓								

RSV: Kháng thể đơn dòng hoặc vắc-xin.

Trao đổi với bác sĩ của quý vị về thời điểm tiêm

COVID: Trao đổi với bác sĩ của quý vị về thời điểm tiêm

Cúm: Tiêm phòng hàng năm sau 6 tháng



Hướng dẫn cho trẻ sơ sinh bú và ăn

Bú mẹ (hay còn gọi là nuôi con bằng sữa mẹ) cung cấp cho em bé các chất dinh dưỡng lành mạnh cần thiết và giúp bảo vệ em bé khỏi bị bệnh.

Nếu quý vị cần trợ giúp về việc cho em bé bú và ăn, CareOregon sẽ chi trả dịch vụ tư vấn từ **Internationally Board Certified Lactation Consultant (IBCLC)**. Đây là những người trợ giúp được đào tạo có thể hỗ trợ nếu quý vị gặp vấn đề hoặc có thắc mắc.

Máy hút sữa cũng được cung cấp miễn phí trong chương trình bảo hiểm của quý vị. Gọi tới bộ phận Dịch vụ khách hàng để tìm hiểu thêm.

Chăm sóc răng miệng cho trẻ sơ sinh

Chăm sóc răng sẽ giúp em bé luôn khỏe mạnh. Con quý vị nên đi khám nha sĩ **ngay khi mọc chiếc răng đầu tiên.**

Quý vị và em bé được **chăm sóc răng miệng miễn phí** thông qua OHP.

Để biết em bé có thể nhận được dịch vụ nha khoa nào, hãy gọi đến số điện thoại trong mục “Dental Health Plan” (Kế hoạch chăm sóc sức khỏe răng miệng) trên thẻ ID Thành viên của trẻ.

Chúng tôi luôn đồng hành cùng quý vị

Khi con quý vị lớn lên, hãy nhớ rằng CareOregon và các tổ chức khác trong cộng đồng luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.

Chúng tôi xin được gửi đến quý vị và em bé lời chúc tốt đẹp nhất!



