

QUÝ VỊ ĐANG CÓ THAI? QUÝ VỊ VỪA MỚI SINH CON NHỎ?

Sinh một đứa con là một sự kiện rất đáng mừng. Nhưng đồng thời việc mang thai và sinh con cũng kèm theo những thử thách và những vấn đề hoàn toàn mới mẻ. Quý vị không phải một mình giải quyết những vấn đề này. Bất kỳ lúc nào Quý vị cũng có thể nhờ một bà đỡ tư vấn và giúp đỡ.

- Bà đỡ là một chuyên gia về tất cả những vấn đề liên quan tới chữa, đẻ và chăm sóc đứa trẻ sau khi sinh.
- Bà đỡ sẽ đồng hành, tư vấn và hỗ trợ Quý vị trước khi sinh, trong khi sinh và sau khi sinh.
- Mỗi một người phụ nữ đều có thể nhận được sự giúp đỡ của bà đỡ.
- Phần lớn những dịch vụ của bà đỡ sẽ do Quỹ bảo hiểm y tế chi trả.

Sự hỗ trợ của bà đỡ đảm bảo cho con Quý vị những điều kiện tối ưu nhất để phát triển. Nhờ vậy Quý vị có thể chăm lo cho bản thân mình và cho đứa trẻ.

Stamp của nữ hộ sinh

Imprint

Deutscher Hebammenverband e. V.
Bundesgeschäftsstelle
Gartenstraße 26
76133 Karlsruhe

điện thoại 0721 981 89-0
Fax 0721 981 89-20

info@hebammenverband.de
www.hebammenverband.de

SỰ KHỞI ĐẦU TỐT ĐẸP CHO CUỘC SỐNG

vietnamesisch



Bà đỡ giúp đỡ
như thế nào



Deutscher
Hebammen
Verband

KHI MANG THAI

Bà đỡ có thể giúp gì cho Quý vị?

Ngay từ khi Quý vị mới có mang, bà đỡ đã có mặt để giúp Quý vị. Bà đỡ sẽ trả lời tất cả những câu hỏi của Quý vị liên quan tới vấn đề chữa đẻ. Và bà đỡ giúp Quý vị trong lúc đau đớn khi có mang, ví dụ như lúc buồn nôn, lúc đau bụng đẻ, khi ợ chua hoặc sợ hãi.

Nếu có vấn đề bất đồng ngôn ngữ thì Quý vị có thể gọi một người bạn gái đến để phiên dịch.

Kể cả việc chăm sóc khi mang thai Quý vị cũng có thể nhờ bà đỡ giúp. Bà đỡ có thể khám cho Quý vị ở tất cả các khâu cần thiết, trừ siêu âm. Về cơ bản – và nếu Quý vị mong muốn – thì bà đỡ có thể đến thăm Quý vị tại nhà. Quý vị có thể lựa chọn bà đỡ hoặc bác sĩ nam hoặc nữ chăm lo cho Quý vị, quyền quyết định là do Quý vị. Đương nhiên Quý vị có thể thay đổi giữa các phương án.

Bà đỡ sẽ hỗ trợ Quý vị để Quý vị lựa chọn nơi sinh con. Trong các khóa huấn luyện chuẩn bị trước khi sinh, bà đỡ luyện cho Quý vị kỹ thuật để thở và làm giảm căng thẳng nhằm giúp Quý vị khi sinh nở dễ dàng hơn. Và bà đỡ cũng mách bảo cho Quý vị những gợi ý thực tế đối với thời gian đầu vừa mới sinh con.



Tôi có thể tìm bà đỡ như thế nào?

Nếu Quý vị quan tâm tới sự giúp đỡ của bà đỡ thì Quý vị nên sớm liên hệ với một bà đỡ ngay từ khi Quý vị mang thai. Bà đỡ sẽ chăm sóc Quý vị ngay từ khi mới mang thai cho tới khi cai sữa cho con.

KHI SINH NƠ

Bà đỡ làm gì?

Những bà đỡ có thể đồng hành trong những ca đẻ tại bệnh viện, nhà hộ sinh hoặc ở nhà. Tuy nhiên không phải tất cả những bà đỡ đều có thể giúp đỡ trong ca đẻ. Và không phải tất cả các bệnh viện đều có điều kiện để bà đỡ riêng của Quý vị chăm sóc cho Quý vị. Trong phần lớn các trường hợp bà đỡ có ca trực trong bệnh viện sẽ chăm lo cho Quý vị.

Bà đỡ đồng hành cùng Quý vị trong suốt ca đẻ. Bà đỡ giúp Quý vị thở cho đúng và chỉ cho Quý vị các thế và cách luyện tập để cho ca đẻ được dễ dàng. Bà đỡ quan sát và theo dõi toàn bộ quá trình của ca đẻ. Nếu có vấn đề bà đỡ sẽ lập tức gọi bác sĩ đến hỗ trợ.

Sau khi đẻ tại viện, Quý vị có thể nằm lại bệnh viện cùng với con của Quý vị trong những ngày đầu tiên. Nếu Quý vị quyết định sinh ngoại trú thì ít giờ sau khi đẻ Quý vị đã có thể về nhà. Bà đỡ của Quý vị sẽ chăm lo cho Quý vị và đứa con của Quý vị ngay tại nhà. Trước khi sinh, Quý vị hãy nhận sự tư vấn để xem phương án nào là đúng đối với Quý vị!

Quý vị có thể tìm được bà đỡ thông qua:

- Mạng Internet (www.hebammenverband.de)
- Phòng khám của bà đỡ và các nhà hộ sinh
- Các bệnh viện sản phụ
- Các bác sĩ phụ khoa
- Các Quý bảo hiểm y tế
- Gợi ý của bạn bè

TRONG TUẦN HẬU SẢN VÀ TIẾP SAU ĐÓ

Bà đỡ giúp Quý vị như thế nào?

Sau khi sinh, bà đỡ sẽ giúp Quý vị trong việc cho con bú và tiến hành việc khám để chăm sóc đứa trẻ ngay từ đầu.

Trong 8 tuần đầu tiên bà đỡ sẽ đến thăm Quý vị tại nhà, những ngày đầu tiên có thể đến hàng ngày nếu có nhu cầu. Bà đỡ sẽ lưu ý tới việc tử cung sau khi sinh có co lại bình thường hay không. Bà đỡ tư vấn cho Quý vị về những vấn đề chăm sóc đứa trẻ, ví dụ như quấn tã, tắm cho trẻ, bế trẻ, cho trẻ bú hoặc cho trẻ ăn bằng chai sữa. Bà đỡ là người giải đáp cho Quý vị mọi câu hỏi và giúp Quý vị khỏi bị ngỡ ngàng trong tình huống mới của cuộc sống.

Đối với đứa trẻ sơ sinh, bà đỡ chú ý tới thái độ của đứa trẻ và sự phát triển về thân thể của đứa trẻ, ví dụ như rốn có khô bình thường không và trọng lượng cơ thể của đứa trẻ phát triển có bình thường không. Và bà đỡ thông báo cho Quý vị về kết quả những lần khám đầu tiên.

Nhiều bà đỡ còn tổ chức các khóa tập thể dục để phục hồi sau khi sinh. Ngay cả sau 8 tuần đầu tiên, bà đỡ cũng giúp Quý vị trong những vấn đề liên quan tới cho con bú và dinh dưỡng của đứa trẻ.

Với sự hỗ trợ của

