



Lắng nghe cơ thể của quý vị

Quý vị hiểu rõ cơ thể mình nhất. Hãy chú ý theo dõi cảm giác của quý vị trong suốt thai kỳ. Nếu có điều gì đó không ổn, hãy cho nhà cung cấp của quý vị biết. Quý vị cũng có thể muốn nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ của mình về những dấu hiệu có thể báo hiệu việc bắt đầu chuyển dạ sớm.



Chăm sóc bản thân

Cơ thể quý vị đang gắng sức. Hãy chắc chắn rằng quý vị làm những điều sau đây để giúp quý vị khỏe mạnh và thai nhi phát triển mạnh mẽ.

- Ăn nhiều thức ăn lành mạnh mỗi ngày và hạn chế thức ăn nhiều đường và chất béo
- Uống 6 đến 8 cốc nước (nhiều hơn nếu trời nóng)
- Uống vitamin trước khi sinh hàng ngày của quý vị
- Nghỉ ngơi nhiều
- Đánh răng và dùng chỉ nha khoa ít nhất một lần mỗi ngày
- Hạn chế lượng caffeine dưới 200 mg (tương đương với hai tách cà phê nhỏ)
- Tránh những thứ có hại như rượu, thuốc lá, cần sa hoặc các loại thuốc cấm khác.



Tăng cân

Đừng quá lo lắng về việc tăng cân khi mang thai. Và đừng ăn kiêng hoặc cố giảm cân. Tăng cân là dấu hiệu cho thấy em bé của quý vị đang phát triển bình thường. Quý vị có thể tăng khoảng 25 đến 35 pound. Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi hoặc thắc mắc nào về cân nặng của mình, hãy nói chuyện với nhà cung cấp của quý vị.

Chúng tôi quan tâm đến sức khỏe của quý vị và con quý vị

Cần trợ giúp tìm dịch vụ chăm sóc trước khi sinh hoặc lên lịch thăm khám? Hãy để chúng tôi giúp kết nối quý vị với các nguồn lực quý vị cần cho cả quý vị và con quý vị.

Gọi **1-866-270-5785**, TTY **711**, 7 giờ sáng - 7 giờ tối, Thứ Hai - Thứ Sáu
myuhc.com/CommunityPlan

Healthy First Steps® | 1-800-599-5985



UnitedHealthcare không kỳ thị dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính, tuổi tác hoặc tình trạng khuyết tật trong các chương trình và hoạt động sức khỏe.

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí để giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chẳng hạn như thư bằng ngôn ngữ khác hoặc bản in cỡ lớn. Hoặc quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên. Để yêu cầu trợ giúp, vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên được ghi trong thẻ ID hội viên chương trình sức khỏe của quý vị, TTY **711**, Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

Llame al **1-866-270-5785**, TTY **711**.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-866-270-5785**, TTY **711**。







Mẹo khỏe mạnh cho thai kỳ

United
Healthcare
Community Plan

Hành trình mang thai của quý vị

Xin chúc mừng! Đây là bước khởi đầu của một hành trình quan trọng. Nhưng quý vị không đơn độc. Chúng tôi ở đây để hỗ trợ quý vị. Mang thai được chia thành ba giai đoạn được gọi là tam cá nguyệt. Mỗi giai đoạn dài ba tháng. Dưới đây là những gì xảy ra trong từng giai đoạn.

Khoảng ba tháng	Điều gì sẽ xảy ra	Sự phát triển của bé
 Tháng 1-3	Quý vị không thể nhìn thấy nó, nhưng cơ thể quý vị đang trải qua những thay đổi tuyệt vời. Bắt đầu nuôi dưỡng em bé đang lớn lên của quý vị. Quý vị có thể bị buồn nôn, thay đổi tâm trạng, mệt mỏi hoặc ợ nóng.	Tuần 5: Bộ não, tủy sống, tim và các cơ quan khác bắt đầu hình thành. Tuần 8: Ngón tay và ngón chân bắt đầu hình thành. Tuần 12: Có thể nhìn thấy các đặc điểm trên khuôn mặt. Móng tay phát triển. Vào cuối giai đoạn này, con quý vị có thể dài 2 ½ inch và có thể nặng khoảng nửa ounce .
 Tháng 4-6	Nhiều phụ nữ thích nhất giai đoạn này. Buồn nôn đã trôi qua. Và em bé của quý vị chưa đủ lớn để quý vị cảm thấy không thoải mái.	Tuần 14: Có thể cho quý vị biết giới tính của em bé. Tuần 20: Quý vị có thể bắt đầu cảm thấy cú đạp của em bé. Tuần 24: Tóc bắt đầu mọc. Đến cuối giai đoạn này, bé có thể dài hơn 9 inch và nặng hơn 2 pound .
 Tháng 7-9	Đây là giai đoạn có tốc độ tăng trưởng nhanh nhất. Em bé của quý vị có thể tăng ½ pound một tuần trong tháng trước. Quý vị có thể cảm thấy mệt mỏi và khó chịu hơn.	Tuần 28: Lông mày và lông mi được hình thành đầy đủ. Mắt bắt đầu mở. Tuần 29: Xương phát triển đầy đủ. Tuần 37-40: Em bé của quý vị bây giờ đầy đủ và có thể lật ngược để chuẩn bị sinh. Khi sinh, em bé của quý vị có thể dài hơn 14 inch và nặng hơn 7½ pound .
Lúc mới sinh	Điều gì sẽ xảy ra	Sự phát triển của bé
 Sau sinh	Vài tuần sau khi sinh được gọi là hậu sản. Cơ thể quý vị thay đổi rất nhiều sau khi quý vị sinh con. Một số thay đổi là thể chất và một số là cảm xúc. Đó là bình thường để cảm thấy một số khó chịu sau đó. Nếu quý vị lo lắng về điều gì đó, hãy nói chuyện với nhà cung cấp của quý vị.	Kiểm tra của em bé sẽ được thực hiện với một bác sĩ nhi khoa. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc kiểm tra và chủng ngừa phù hợp với em bé của quý vị. Trẻ sơ sinh thường được kiểm tra sáu lần khi được 15 tháng tuổi. Chúng bắt đầu sau 3 ngày, sau đó 2 tuần, 2 tháng, 4 tháng và 6 tháng.

g tôi sẽ ở bên quý vị từng bước.
là hướng dẫn nhanh về những



Thăm khám chỗ Bác sĩ Chăm sóc Tiền sản

- Sau lần khám đầu tiên, quý vị sẽ gặp bác sĩ chăm sóc tiền sản 4 tuần một lần.
- Quý vị sẽ được khám sức khỏe toàn diện mỗi lần
- Quý vị sẽ nói về tiền sử y tế của quý vị. Thông tin này sẽ giúp quý vị và con quý vị được chăm sóc tốt nhất
- Quý vị sẽ tính ra ngày dự sinh của bé
- Quý vị sẽ tìm hiểu về tầm quan trọng của việc ăn uống tốt, vitamin tiền sản, tập thể dục và các lựa chọn lối sống lành mạnh khác.

- Quý vị có thể sẽ đến thăm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trước khi sinh của mình bốn tuần một lần
- Quý vị sẽ được kiểm tra huyết áp và cân nặng
- Quý vị sẽ được xét nghiệm máu và nước tiểu định kỳ. Các xét nghiệm này đảm bảo quý vị có lượng đường và sắt tốt
- Quý vị sẽ có thể nghe nhịp tim của bé. Và quý vị cũng có thể được siêu âm để thấy sự phát triển của bé.
- Trong một số ít trường hợp, Bác sĩ Chăm sóc Tiền sản có thể đề nghị xét nghiệm các dị tật bẩm sinh có thể xảy ra.

- Quý vị sẽ đến khám chỗ Bác sĩ Chăm sóc Tiền sản 2 đến 3 tuần một lần. Vào tuần thứ 37, quý vị sẽ đến thăm khám mỗi tuần một lần cho đến khi quý vị sinh con.
- Bác sĩ chăm sóc tiền sản của quý vị sẽ tiếp tục kiểm tra nhịp tim và cử động của bé.
- Quý vị có thể được khám xương chậu để kiểm tra vị trí của em bé.
- Quý vị sẽ biết phải làm gì khi bắt đầu chuyển dạ. Và quý vị sẽ chọn cho con bú mẹ hoặc bú bình.
- Quý vị sẽ tìm hiểu về các lựa chọn và dịch vụ kế hoạch hóa gia đình cho sau khi con quý vị chào đời. Một số lựa chọn bao gồm cột ống dẫn trứng (thắt ống dẫn trứng), thuốc ngừa thai, bao cao su, IUD (vòng tránh thai) và que cấy tránh thai.

Kiểm tra của mẹ:

Việc kiểm tra sức khỏe sau sinh của quý vị nên diễn ra từ 7–84 ngày sau khi sinh để kiểm tra quá trình lành thương và phục hồi. Nó sẽ được thực hiện với một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trước khi sinh hoặc OB-GYN. Lần thăm khám này quan trọng ngay cả đối với những phụ nữ đã từng sinh con hoặc những người cảm thấy ổn.



UnitedHealthcare không kỳ thị dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính, tuổi tác hoặc tình trạng khuyết tật trong các chương trình và hoạt động sức khỏe.

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí để giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chẳng hạn như thư bằng ngôn ngữ khác hoặc bản in cỡ lớn. Hoặc quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên. Để yêu cầu trợ giúp, vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên được ghi trong thẻ ID hội viên chương trình sức khỏe của quý vị, TTY **711**, Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785**, TTY **711**.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-866-270-5785**，TTY **711**。