

# LÚC Ở NHÀ, KHI CẦN SỰ GIÚP ĐỠ BẠN SẼ GỌI AI VÀ GỌI VÀO LÚC NÀO

(WHO AND WHEN TO CALL FOR HELP ONCE YOU ARE HOME)



## CHĂM SÓC CHO CHÍNH BẠN

Khi ở nhà, bạn gọi bác sỹ hoặc bà mẹ nếu:

- Trong vòng một giờ đồng hồ bạn ra huyết thâm ướt một miếng băng vệ sinh và ra hơn 2 tiếng.
- Chất nhớt âm đạo có mùi hôi.
- Bị nóng sốt hơn 38 độ bách phân hay 100.4 độ fahrenheit.
- Bạn cảm thấy choáng váng hay ngất xỉu và nghỉ ngơi cũng bớt.
- Bị đau bụng khác với những cơn hành kinh bình thường sau khi sanh.
- Phần giữa âm đạo và hậu môn của bạn bị sưng và đau nhiều hơn hoặc vết khâu bị hở ra.
- Có khó khăn khi đi tiểu như là:
  - bị đau hay bị tức
  - bị rát
  - không đi tiểu được
  - bạn rất muốn tiểu nhưng tiểu rất ít
  - bạn phải đi tiểu nhiều hơn một lần trong vòng một giờ đồng hồ
- Vú của bạn bị đỏ và đau hơn.

Sau khi sanh mổ, cũng gọi cho bác sỹ hay bà mẹ nếu vết mổ của bạn:

- bị đỏ, bị sưng hay đau nhiều hơn
- bắt đầu bị chảy nước
- bắt đầu hở ra

Khi bạn ở nhà, gọi cho bác sỹ, bà mẹ, y tá cộng đồng của bạn hoặc bất kỳ các dịch vụ cộng đồng nào liệt kê trong tờ phát tay **“Chăm sóc cho mình cùng với em bé mới sanh”** (tìm thấy trong **Tập thông tin gia đình để bên cạnh giường**) nếu bạn:

- cảm thấy không thể cáng đáng nổi
- khóc hoài
- cảm thấy bạn có thể tự hại mình, hại em bé của mình hoặc người khác

**XIN LẬT QUA ĐỂ XEM THÔNG TIN VỀ EM BÉ CỦA BẠN**

## CHĂM SÓC CHO EM BÉ CỦA BẠN

Khi bạn ở nhà, gọi cho bác sỹ hay bà mẹ của bạn nếu em bé của bạn:

- Bị khó thở trong lúc em nằm nghỉ hoặc trong lúc bú như là:
  - thở dồn dập như thở nhanh hơn 60 lần trong một phút
  - rên rỉ hay thở khò khè
- Bị sốt với nhiệt-độ đo ở nách tới 37.8 độ bách phân hoặc 100.4 độ fahrenheit hay nóng hơn. Nếu bạn đo bằng nhiệt kế thủy ngân thì giữ trong nách em bé ít nhất từ 3 đến 4 phút. Nếu bạn dùng nhiệt kế chỉ số thì giữ trong nách cháu 4 phút, đừng để ý đến tiếng bíp.
- Có thân nhiệt dưới 36 độ bách phân (97 độ fahrenheit) sau khi được sưởi ấm **ít nhất một giờ đồng hồ** bằng cách ôm áp sát vào da, bằng chăn ấm, hay mặc thêm quần áo.
- Bị nôn mửa dữ dội nhiều lần, không kể việc em bé bị ợ tí sữa sau khi bú.
- Ợ ra nước hay đăm xanh.
- Bú ít hơn 8 lần trong vòng 24 giờ đồng hồ, hay khó bú vú mẹ. Xem tài liệu “Những dấu hiệu cho biết em bé của bạn bú ngon” để biết thêm chi tiết.

Nếu vì một lý do nào đó bạn không thể nói chuyện được với bà mẹ, với bác sỹ, hoặc với y tá cộng đồng của bạn xin vui lòng gọi cho Healthlink BC tại số 811.

Có dịch vụ thông dịch với hơn 130 thứ tiếng. Xin chờ nghe xong tin nhắn đầu sẵn để có y tá trả lời điện thoại của bạn - yêu cầu có dịch vụ thông dịch bằng ngôn ngữ bạn nói hoặc muốn dùng.