
Bé sơ sinh của quý vị và những tuần lễ đầu

English version: <https://www.healthdirect.gov.au/your-baby-and-the-first-few-weeks>

Khi đem bé sơ sinh về nhà, có thể quý vị không biết phải làm gì sau đó, đặc biệt nếu quý vị là người mới làm cha mẹ. Có thể khó khăn đấy, nhưng lúc nào cũng có ai đó giúp đỡ. Bài này có thông tin giúp quý vị trong những tuần lễ đầu tiên đó – bao gồm những cuộc kiểm tra sức khỏe cho bé sơ sinh của quý vị, trợ giúp và các dịch vụ, và những giấy tờ nộp cho chính quyền quý vị phải làm.

Đem bé sơ sinh về nhà

Đưa bé sơ sinh về nhà là điều hứng thú, nhưng cũng là điều đáng lo ngại khi phải bỏ lại phía sau trợ giúp của bệnh viện hoặc trung tâm đỡ đẻ.

Vài phụ nữ cũng thấy việc nuôi con bằng sữa mẹ (breastfeeding) là điều khó khăn hoặc cảm thấy lẻ loi, đặc biệt nếu họ không có bạn bè và gia đình ở kế bên.

Dù vấn đề là gì đi nữa, vẫn có những dịch vụ giúp đỡ trong những ngày và tuần lễ đầu tiên đó tại nhà.

Đầu tiên, một bà đỡ có thể đến nhà thăm quý vị mỗi ngày. Cũng có những dịch vụ điện thoại quý vị có thể gọi ban ngày và ban đêm, như là những đường dây giúp đỡ cha mẹ (parent helplines) trong tiểu bang hoặc lãnh thổ và Hiệp Hội Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Úc Châu (Australian Breastfeeding Association).

Phòng khám sức khỏe trẻ em tại địa phương của quý vị cũng là nguồn cung cấp rất tốt những thông tin về việc nuôi con và sức khỏe. Những phòng khám chuyên khoa cung cấp trợ giúp và điều hành những nhóm các bà mẹ mới, đôi khi bằng các ngôn ngữ không phải tiếng Anh.

Đa số phụ nữ cảm thấy muốn khóc, tràn đầy cảm xúc và/hoặc lo lắng 3 tới 5 ngày sau khi sinh. Điều này gọi là trầm uất sau khi sinh (baby blues) và gây ra do sự thay đổi nhanh chóng mức hoóc-môn sau khi sinh. Nếu những cảm giác này kéo dài quá vài ngày và trở nên trầm trọng hơn, hãy nói

chuyện với bác sĩ của quý vị hoặc y tá săn sóc cháu bé và gia đình. Những cảm giác này có thể là dấu hiệu quý vị bị trầm cảm sau khi sinh (postnatal depression).

Quý vị phải làm giấy tờ gì?

Một bé mới sinh có nghĩa là nhiều giấy tờ phải làm và điền các mẫu đơn. Quý vị cần phải đăng ký ngày sinh và tên cho cháu bé, thêm cháu vào Medicare, và thu xếp để nhận các khoản tiền chính phủ trả nếu quý vị hội đủ điều kiện.

Bệnh viện hoặc bà đỡ sẽ đưa quý vị một Tập Tài Liệu Cho Cha Mẹ (Parent Pack), trong đó có hầu hết các mẫu đơn quý vị cần điền vào. Mẫu đơn quan trọng trong đó là Tờ Khai Cho Trẻ Sơ Sinh. Quý vị sẽ cần mẫu này để đăng ký cháu bé với Medicare và hoàn tất đơn quý vị xin Tiền Cha Mẹ Nghỉ Sinh Con (Parental Pay Leave) hoặc các khoản thanh toán khác của chính phủ.

Những dịch vụ y tế và trợ giúp có sẵn cho những gia đình nào đã di dân sang Úc hoặc tới Úc như người tỵ nạn. Nếu quý vị cần giúp đỡ về dịch vụ Medicare bằng ngôn ngữ của quý vị, hãy gọi Dịch Vụ Thông Phiên Dịch (TIS) qua số 131 450.

Hồ sơ sức khỏe của trẻ là gì?

Quý vị sẽ được cấp một cuốn sổ gọi là hồ sơ sức khỏe trẻ sơ sinh (infant health record) ngay sau khi con quý vị chào đời.

Cuốn sổ này ghi nhận thông tin quan trọng về cháu bé sơ sinh của quý vị, bao gồm sự tăng trưởng, các chủng ngừa và bất kỳ vấn đề sức khỏe của bé. Cuốn sổ có thể màu xanh dương, tím, đỏ, xanh lá cây hoặc vàng, tùy theo quý vị sống ở tiểu bang hay lãnh thổ nào.

Một mẫu đơn để đăng ký cháu bé với Hồ Sơ Sức Khỏe Của Tôi (My Health Record) cũng nằm trong Tập Tài Liệu Cho Cha Mẹ này. Hồ Sơ Sức Khỏe Của Tôi là hồ sơ được số hóa (digital), cho phép quý vị chia sẻ thông tin về sức khỏe của quý vị với những nhà cung cấp dịch vụ y tế - nếu quý vị muốn như vậy.

Bé sơ sinh của quý vị sẽ cần những kiểm tra sức khỏe nào?

Bé sơ sinh của quý vị sẽ cần những kiểm tra sức khỏe đều đặn trong vài tháng đầu.

Y tá phụ trách sức khỏe trẻ em tại trung tâm sức khỏe trẻ em ở địa phương quý vị, hoặc bác sĩ gia đình của quý vị (GP) có thể làm những cuộc kiểm tra này cho bé, thông thường vào lúc được 2, 4 và 8 tuần lễ sau khi sinh. Y tá sẽ hỏi quý vị sức khỏe cháu bé ra sao và quý vị có điều gì lo lắng muốn bàn bạc không.

Trong đa số các tiểu bang và vùng lãnh thổ, cuộc hẹn đầu tiên về sức khỏe trẻ em cho con quý vị sẽ diễn ra tại nhà quý vị. Bệnh viện hoặc trung tâm đỡ đẻ của quý vị sẽ tổ chức cuộc viếng thăm này.

Quý vị cũng có thể hỏi y tá tại trung tâm sức khỏe trẻ em hoặc bác sĩ quý vị về bất cứ điều gì làm quý vị lo lắng. Tốt nhất là quý vị viết ra những câu hỏi trước khi có các cuộc kiểm tra sức khỏe như vậy để quý vị không quên điều gì cả.

Những dịch vụ y tá về sức khỏe trẻ em miễn phí cho các gia đình có trẻ chưa đến tuổi bắt đầu đi học. Bé sơ sinh của quý vị sẽ cần được kiểm tra sức khỏe toàn diện từ một GP hoặc bác sĩ chuyên khoa nhi khi cháu được 6 tuần tuổi. Cháu cũng có thể được chủng ngừa ở lần kiểm tra này.

Trợ giúp và tư vấn

Có nhiều nguồn thông tin và trợ giúp, thường sẵn có 7 ngày một tuần:

- Quý vị có thể nói chuyện với GP hoặc y tá phụ trách sức khỏe trẻ sơ sinh.
- Dịch vụ Mang Thai, Sinh Đẻ và Trẻ Sơ Sinh cung cấp thông tin và trợ giúp. Quý vị có thể nói chuyện với một y tá phụ trách sức khỏe trẻ sơ sinh và thai phụ qua điện thoại số 1800 882 436 hoặc qua đường dây điện thoại có kèm hình ảnh (video call).
- Mục tìm dịch vụ của healthdirect (healthdirect service finder) có thể giúp quý vị tìm các dịch vụ sức khỏe và bệnh viện ở gần quý vị.
- Quý vị có thể gọi cho đường dây giúp đỡ của Hiệp Hội Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Úc qua số 1800 686 268.
- Gọi cho PANDA qua số 1300 726 306 để xin trợ giúp nếu quý vị nghĩ mình bị trầm cảm và lo lắng trước hoặc sau khi sinh.
- Quý vị có thể liên lạc với đường dây giúp đỡ cha mẹ tại tiểu bang hay vùng lãnh thổ nơi quý vị ở.