

# Các Giai Đoạn Chăm Sóc Tiền Sản Tại Quebec

Vietnamien

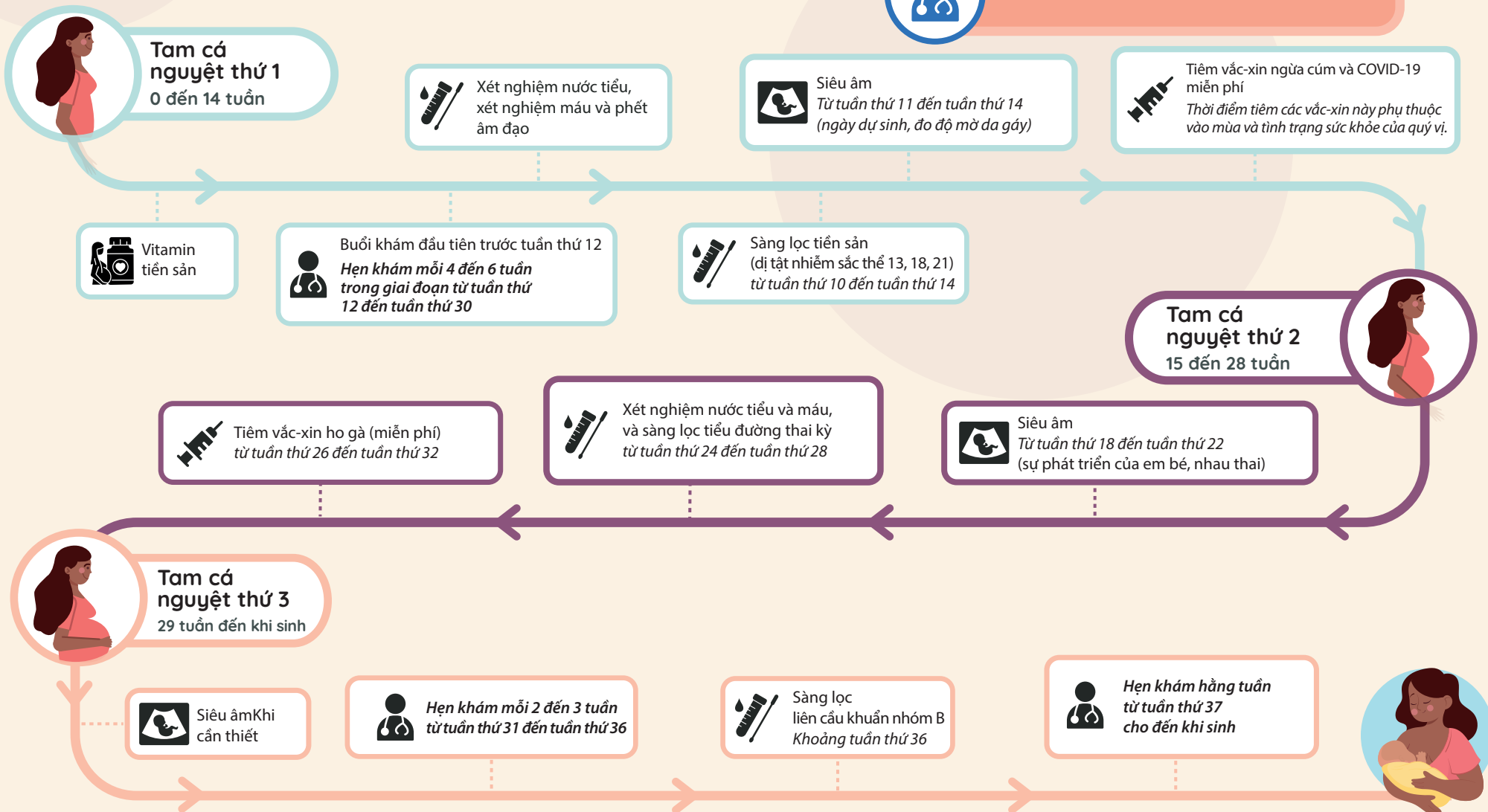
## Quý vị đang mang thai?

Bước đầu tiên là đăng ký tại:

**Ma Grossesse Québec.ca/magrossesse**

Quý vị có thể nhận hỗ trợ tìm chuyên gia y tế phù hợp và tìm hiểu thêm về các dịch vụ khác.

Các buổi khám thai định kỳ có thể được bác sĩ, nữ hộ sinh hoặc điều dưỡng chuyên khoa thực hiện.



Quý vị có thể nhận miễn phí bản sao cẩm nang "Từ Trẻ Sơ Sinh Đến Trẻ Nhỏ: Cẩm nang thực tiễn dành cho cha mẹ từ thai kỳ đến khi trẻ được 2 tuổi."

Cẩm nang này thường được phát tại buổi khám tiền sản đầu tiên

Chăm sóc tiền sản có thể khác nhau đối với mỗi thai kỳ.

# Chăm Sóc Tiền Sản Tại Quebec

## Thông tin, lời khuyên và hỗ trợ

Vietnamien



### QUAN TRỌNG



Ngay cả khi đây không phải là lần mang thai đầu tiên, việc kiểm tra sức khỏe định kỳ vẫn rất cần thiết. Khám thai định kỳ, cho đến khi sinh, giúp bảo vệ sức khỏe của quý vị và em bé. Quý vị có thể nhờ một người trưởng thành mà mình tin tưởng đi cùng trong tất cả các buổi khám.

Quý vị có **thắc mắc** hoặc **lo ngại** về thai kỳ hoặc các buổi khám tiền sản?

**Đừng ngần ngại trao đổi bất kỳ lúc nào trong quá trình thăm khám.**

### Lời khuyên

Quý vị có thể cần thay đổi một số thói quen sinh hoạt để giữ gìn sức khỏe và đảm bảo sự phát triển khỏe mạnh của em bé. Nhiều thông tin hữu ích có trong cẩm nang Từ Trẻ Sơ Sinh Đến Trẻ Nhỏ – Cẩm nang thực tiễn dành cho cha mẹ từ thai kỳ đến khi trẻ được 2 tuổi.



**Vitamin tiền sản** được khuyến nghị sử dụng từ khi quý vị có kế hoạch mang thai và trong suốt thai kỳ. Hãy trao đổi với dược sĩ.



**Rượu, ma túy hoặc thuốc lá** có thể gây hại cho em bé. Chuyên gia y tế có thể hỗ trợ quý vị giảm hoặc ngừng sử dụng.



Chế độ ăn uống **của quý vị** trong thai kỳ ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của quý vị và em bé. Việc tìm hiểu thông tin là rất quan trọng.



Một số loại **thuốc** có thể gây hại cho em bé. Nếu quý vị đang dùng thuốc, hãy hỏi ý kiến dược sĩ.



Một số bệnh nhiễm trùng có thể gây nguy hiểm cho quý vị và em bé. Hãy hỏi chuyên gia y tế về cách bảo vệ bản thân, đặc biệt nếu quý vị **đi du lịch** hoặc **quan hệ tình dục không an toàn**.

Để theo dõi sự phát triển của con quý vị ngay từ đầu thai kỳ, hãy truy cập trang mạng [naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com) hoặc **tải xuống ứng dụng**.

### Hỗ trợ



Đăng ký tại **Québec.ca/magrossesse** để được chuyển hướng đến các nguồn lực hỗ trợ do các tổ chức cộng đồng và CLSC của quý vị cung cấp. Dựa trên nhu cầu của mình, quý vị có thể được đề xuất tham gia các buổi gặp gỡ tiền sản, hỗ trợ một kèm một hoặc nhận phiếu thực phẩm.

Đối với **Chương Trình Thai Sản An Toàn**: Hãy hỏi về chương trình này tại một trong các buổi khám tiền sản của quý vị. Khi quý vị đang mang thai hoặc cho con bú, công việc của quý vị có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe thể chất. Ví dụ, nếu:

- Quý vị phải làm việc với các hóa chất công nghiệp có nồng độ cao\*;
- Quý vị phải đứng làm việc hơn 6 giờ mỗi ngày;
- Quý vị phải nâng nhấc vật nặng;
- Quý vị có nguy cơ bị trượt ngã.



*\*Sản phẩm vệ sinh gia đình (xà phòng, chất tẩy rửa) an toàn cho quý vị và em bé.*

[CCSMTL.ca/maternitesansdanger](http://CCSMTL.ca/maternitesansdanger)



Để được **tư vấn sức khỏe** cho quý vị hoặc em bé, **hãy gọi 811, tùy chọn 1**. Dịch vụ này bảo mật, miễn phí và hoạt động 24/7.

Mang thai là một thay đổi lớn trong cuộc sống, có thể mang đến nhiều cảm xúc khác nhau và ảnh hưởng đến **sức khỏe tinh thần**. Nếu quý vị cảm thấy buồn bã, lo lắng, cô đơn hoặc đang sống trong môi trường bạo lực, **hãy gọi 811, tùy chọn 2**. Quý vị sẽ được trò chuyện với một người luôn sẵn sàng lắng nghe và đưa ra lời khuyên.



Nếu quý vị đang đi làm, quý vị có thể hội đủ điều kiện tham gia **Chương Trình Bảo Hiểm Cha Mẹ Quebec**.



[Rqap.gouv.qc.ca/en](http://Rqap.gouv.qc.ca/en)