

# LỜI KHUYÊN CHO NHỮNG PHỤ NỮ CÓ THAI & CHA MẸ MỚI

## CÁC CUỘC HẸN

Các cuộc hẹn/hủy cuộc hẹn với Khoa Phụ Sản, hãy gọi số 8345 3033  
Tiếp Tân, hãy gọi số 8345 2000

Bệnh Viện Sunshine / Phụ Sản & Nhi Đồng Joan Kirner (JKWC)  
Nếu bạn được xếp chỗ tại JKWC, hãy gọi số 8345 1727  
Lựa chọn 1 – Nếu bạn đang đau đẻ  
Lựa chọn 2 – Các Chuyên Khoa Phụ Sản & Nhi Đồng  
Lựa chọn 3 – Các Chuyên Khoa Người Trưởng Thành  
Lựa chọn 4 – Tổng đài Y Tế Miền Tây  
Lựa chọn 8 – Để nghe lại các lựa chọn

## TELEHEALTH

Các cuộc hẹn qua điện thoại hoặc cuộc gọi video [nữ hộ sinh sẽ cho bạn biết nếu cuộc hẹn của bạn có thể được tiến hành bằng Telehealth].

## THAI KỲ

Bạn có thể bắt đầu cảm thấy em bé của mình di chuyển khi bạn mang thai được khoảng 18-20 tuần, khi em bé của bạn lớn lên, bé sẽ phát triển một kiểu chuyển động riêng. Bạn sẽ quen với cách thức và khi bé di chuyển & điều gì là bình thường đối với bé. Đôi lúc khi bạn bận rộn, bạn có thể không chú ý đến việc bé di chuyển, hãy nghỉ ngơi và chú ý đến bé. Nếu bạn cảm thấy kiểu chuyển động riêng của bé đã thay đổi, hãy gọi cho nữ hộ sinh hoặc bệnh viện của bạn để đưa bé đi kiểm tra. Đừng chờ cho đến cuộc hẹn tiếp theo của bạn.

## CHUYỂN DẠ

Bạn sẽ trải qua cảm giác co bóp tử cung mạnh, đều đặn, đau đớn. Những cơn này sẽ phát triển thành một kiểu gồm 3 đến 4 cơn co thắt trong khoảng thời gian 10 phút, kéo dài khoảng 60 giây với phần còn lại là 90 giây giữa mỗi cảm giác. Khi bạn trải qua kiểu co thắt như thế này kéo dài trong khoảng 2 giờ, điều này có thể cho thấy bạn đã bắt đầu chuyển dạ.

## GỌI CHO BỆNH VIỆN HOẶC HỘ SINH CỦA BẠN/HOẶC XE CỨU THƯƠNG THEO SỐ 000

Nếu bạn nghĩ rằng mình đã vỡ nước ối [nó có thể là một tia nước, hoặc nhỏ giọt] hoặc bạn bị chảy máu từ âm đạo như kinh nguyệt của bạn, em bé không di chuyển như bình thường hoặc bạn đang cảm thấy đau khiến bạn lo lắng. Nếu bạn có nước hoặc máu chảy ra từ âm đạo của mình, hãy chắc chắn rằng bạn đặt một miếng lót lên âm đạo để có thể đưa cho bà đỡ thấy khi bạn đến bệnh viện.

## EM BÉ SƠ SINH CỦA BẠN

Em bé sơ sinh của bạn sẽ ngủ, ăn và đi tiểu, đi cầu trong tã. Bé có thể ăn tới 12 lần trong khoảng thời gian 24 giờ. Bé sẽ thức dậy và tỉnh táo, ăn, rồi ngủ.

Nếu em bé của bạn quá nóng, không ăn, không đi tiểu, đi cầu trong tã, quấy khóc không yên hoặc lơ đãng, bạn nên đến bác sĩ hoặc gọi xe cứu thương [000].

## NHỮNG SỐ ĐIỆN THOẠI HỖ TRỢ TẠI CỘNG ĐỒNG

North Melbourne - Trung Tâm Sức Khỏe Mẫu Nhi 9340 1444  
Flemington - Trung Tâm Sức Khỏe Mẫu Nhi 9340 1444

## NHỮNG ĐƯỜNG DÂY ĐIỆN THOẠI TRỢ GIÚP

Đường dây điện thoại 24 giờ về Sức Khỏe Mẫu Nhi 13 22 29

Bệnh Viện Nhi Đồng Hoàng Gia 9345 5522

Hỗ trợ sức khỏe tâm thần trước và sau khi sinh - đường dây trợ giúp PANDA 1300 726 306 [9 giờ sáng – 7 giờ 30 tối]

Đường dây trợ giúp về nuôi con bằng sữa mẹ 1800 686 268 [24 giờ]

Đường dây trợ giúp về Thai Kỳ, Sinh Đẻ & Em Bé 1800 882 436

Tư vấn tâm lý, thông tin & giới thiệu cho các trường hợp bị tấn công tình dục, bạo lực gia đình 1800RESPECT [1800 737 732]

Hỗ trợ khi bị bạo lực gia đình - Nhóm Phản Ứng Nhanh Miền Tây Về Sức Khỏe Phụ Nữ 9689 9588 hoặc email [fvassist@whwest.org.au](mailto:fvassist@whwest.org.au)

Trung Tâm Về Nhân Quyền Của Phụ Nữ Hồi Giáo Úc  
<https://ausmuslimwomenscentre.org.au/>

## DỊCH VỤ THÔNG PHIÊN DỊCH [TIS] - 131 450

Thông dịch tức thời qua điện thoại (24 giờ, mỗi ngày trong năm) Bạn có thể gọi cho TIS để yêu cầu một thông dịch viên sau đó thực hiện cuộc gọi của mình - ví dụ như đến bệnh viện hoặc xe cứu thương, đường dây nóng về virus corona hoặc đường dây trợ giúp Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ.

## ĐƯỜNG DÂY NÓNG VỀ VIRUS CORONA 1800020080

TÀI NGUYÊN ĐA NGÔN NGỮ DÀNH CHO PHỤ NỮ DI DÂN  
<https://www.mcwh.com.au/covid-19/>

## HỖ TRỢ MIỄN PHÍ TRONG THAI KỲ VÀ SINH CON

Birth for Humankind 1300073086

Những bà đỡ tình nguyện của chúng tôi cung cấp miễn phí các dịch vụ hỗ trợ và giáo dục trong thai kỳ, sinh con & sau sinh cho phụ nữ mang thai đang gặp khó khăn về tài chính và đáp ứng ít nhất một trong các tiêu chí sau: Có những mối quan ngại về sức khỏe tâm thần hiện tại hoặc trong quá khứ; dưới 25 tuổi; đang trong tình trạng hoặc có nguy cơ vô gia cư; là một người di dân mới đến [trong vòng 5 năm]; có nguồn gốc tị nạn hoặc tị nạn; lạm dụng chất gây nghiện hiện tại hoặc trong quá khứ; đã trải qua chấn thương, lạm dụng, bạo lực gia đình; xác định là Thổ Dân và/hoặc Đảo Dân Eo Biển Torres; thiếu một người hỗ trợ khi sinh con.

