|  |  |
| --- | --- |
| **Pregnancy and birth | Thai nghén và sinh nở** | |
|  |  |
| Planning for the birth of a child requires a lot of preparation and for parents there are a lot of considerations.  To help you along the way, Victoria has a number of services that cover arrange of related issues, such as screening and tests, fertility, miscarriage, having twins, having baby with a disability, and more.  How and where you have your baby will depend on  several key factors; your health, your baby's health, your past pregnancies, where you live, if you are  public or privately insured patient, to name just a few. It's also important to note that not all hospitals have the same services, so you may be directed to a specific hospital based on your needs.  Some rural hospitals do not offer antenatal or birth care, meaning a trip to a larger hospital that may be some distance away.  Understanding your childbirth options will give you the best chance of having a successful and rewarding birth experience.  In Victoria, there are arrange of health services to support your choice.  If you are preparing for your first pregnancy, it is a good idea to speak with your GP before becoming pregnant.  "We'll make sure your general health is good. We like to talk to you if you've got regular medication, we want to make sure that you're on the right dose or even change it because it may not be safe in pregnancy. Like to talk about habits like smoking and drinking, and what effect they may have on the baby. And we'd like you to start on a multi-vitamin including Folic acid and Iodine, to minimise risks to the baby. We want you to be in tip-top condition before you start on a pregnancy."  Once you’re pregnant, your GP will help you decide nowhere to have your baby, and connect you to other healthcare professionals who can help you on your journey. This is part of Antenatal Care.  This can be provided by midwife, doctor, or obstetrician.  A midwife is an important member of your health care team, and will usually be one of the first members on your team that you will meet.  "So the midwife's role in that is just to make sure that Mum and baby are doing okay, during their pregnancy, and they'll set time limits that the women will come into the hospital and be seen by midwife. During those checks, we look at blood pressure, we might check your urine, and we’ll check the baby for size and growth. We usually, from about 18 weeks onwards, we'll start checking the heart rate of the baby, and just  generally checking Mum over, make sure she's sort of mentally well in herself as well, which is a really important thing now. Referring her off if anything comes apparent during that pregnancy to different avenues if you need to."  If your pregnancy is considered low risk, you’ll have seven to ten of these visits over the course of your pregnancy.  If your pregnancy is considered high risk, you will see your obstetrician more frequently, and possibly see other specialists or midwives too.  "This often involves management before the pregnancy in preventing problems, as well as management during the pregnancy, involving ultrasounds, checking on the mother's health, and planning for the delivery. Then care during the delivery, which may involve a normal delivery, or an instrumental or Caesarean delivery, all of which an obstetrician is involved in."  In Victoria, most women have their babies in a public hospital.  This option is safe, high-quality, and offers the most child birth options.  However, if your pregnancy is low risk, you may prefer to use only antenatal services, seeing a midwife, and sharing care with your GP.  Home birth options are also available. If you do choose a private hospital, you can choose your obstetrician, who will be there when you have your baby.  Costs will vary, and even with private health cover, you’re likely to face out-of-pocket expenses.  It is a good idea to check with your private health provider so you are aware of all the costs.  No two pregnancies are the same, and in Victoria, there are services to help accommodate a range of cultural and religious needs.  Notify your local maternity service, as well as the hospital you plan to attend, to discuss any cultural or religious requirements you may have.  All pregnant women who advise their maternity hospital that they are an Aboriginal or Torres Strait Islander Australian have access to the Koori Maternity Service.  "It's more of a culturally appropriate service. Aboriginal women, and/or women that are non-Aboriginal, that are having an Aboriginal baby, are more than welcome to access our services."  When the baby’s born and couples return home, there can be other big changes.  From learning to breastfeed, and changing nappies, to getting a routine happening.  All while making sure that you find time to look after your own relationship.  There might be times when new mums may find themselves feeling exhausted, and having trouble coping with the stress that looking after a newborn can bring. There are a number of expert services available to help, including both online and telephone based options that are easy to access and use.  From the moment you try for a baby, to becoming pregnant and coming home with a new baby, it’s a life-changing journey you will never forget.  It's different for each person, and is affected by your medical, cultural, and personal needs.  By asking questions and seeking advice, you’ll find the Victorian Health System offers a range of diverse services that support you at every stage.  For more information, visit: betterhealth.vic.gov.au/pregnancy | Lập kế hoạch cho sự ra đời của một đứa con đòi hỏi sự chuẩn bị và đối với cha mẹ, có nhiều điều cần phải xem xét.  Để giúp quý vị trên hành trình này,  Tiểu bang Victoria có nhiều dịch vụ cho nhiều vấn đề có liên quan khác nhau, như việc kiểm tra để phát hiện và các xét nghiệm, khả năng sinh sản, sẩy thai, sinh đôi, sinh em bé bị khuyết tật, và nhiều vấn đề khác nữa.  Việc quý vị sinh em bé theo cách nào và ở đâu sẽ tùy thuộc vào một số yếu tố quan trọng; sức khỏe của quý vị, sức khỏe của em bé của quý vị, các lần mang thai trước kia của quý vị,  nơi quý vị cư ngụ, quý vị là bệnh nhân công hay bệnh nhân có bảo hiểm tư, đó chỉ mới là một vài yếu tố. Điều cũng quan trọng là cần lưu ý rằng không phải tất cả các bệnh viện  đều có cùng các dịch vụ, vì vậy quý vị có thể được chuyển tới một bệnh viện cụ thể nào đó dựa trên các nhu cầu của quý vị.  Một số bệnh viện nông thôn không cung cấp dịch vụ chăm sóc tiền sản hay chăm sóc sinh, nghĩa là quý vị được chuyến tới một bệnh viện lớn hơn mà có thể cách đó khá xa.  Hiểu được các lựa chọn về việc sinh con sẽ cho quý vị cơ hội tốt nhất để có được một trải nghiệm sinh nở thành công và mãn nguyện.  Tại Tiểu bang Victoria, có nhiều dịch vụ y tế khác nhau để hỗ trợ lựa chọn của quý vị.  Nếu quý vị đang chuẩn bị cho lần  mang thai đầu tiên của mình, thì điều nên làm là nói chuyện với GP của quý vị trước khi bắt đầu có thai.  "Chúng tôi sẽ bảo đảm là sức khỏe tổng quát của quý vị tốt. Chúng tôi muốn nói chuyện với quý vị nếu quý vị đang đều đặn dùng các thuốc men, chúng tôi muốn bảo đảm là quý vị đang dùng ở liều thích hợp hay thậm chí thay đổi liều của quý vị bởi nó có thể không an toàn trong khi mang thai. Ví dụ như nói chuyện về các thói quen như hút thuốc lá và uống rượu bia, và những thói quen này có thể có những ảnh hưởng nào đến em bé. Và chúng tôi muốn quý vị bắt đầu dùng vitamin tổng hợp bao gồm Folic a-xít và I-ốt, để giảm thiểu các nguy cơ cho em bé. Chúng tôi muốn quý vị trong tình trạng tốt nhất trước khi bắt đầu mang thai.”  Sau khi quý vị có thai, GP của quý vị  sẽ giúp quý vị quyết định sinh em bé ở đâu, và kết nối quý vị với các chuyên viên y tế khác, những người có thể giúp đỡ quý vị trên hành trình này của quý vị. Đây là một phần của chương trình Chăm sóc Tiền Sản.  Việc chăm sóc này có thể do nữ hộ sinh, bác sĩ, hay bác sĩ sản khoa cung cấp.  Nữ hộ sinh là một thành viên quan trọng trong toán y tế của quý vị, và thường sẽ là một trong những thành viên đầu tiên mà quý vị sẽ gặp trong nhóm đó.  "Vì vậy, vai trò của nữ hộ sinh trong đó là bảo đảm rằng bà mẹ và em bé đang tốt cả, trong suốt thai kỳ, và họ sẽ ấn định thời gian mà người phụ nữ sẽ tới bệnh viện và được nữ hộ sinh khám kiểm tra. Trong các cuộc  khám kiểm tra này, chúng tôi sẽ theo dõi huyết áp, chúng tôi có thể kiểm tra nước tiểu của quý vị, chúng tôi sẽ khám kiểm tra em bé để biết kích thước và sự phát triển. Thường bắt đầu từ khoảng tuần thứ 18 trở đi, chúng tôi sẽ bắt đầu kiểm tra nhịp tim của em bé, và khám kiểm tra tổng quát người mẹ, bảo đảm là người mẹ khỏe mạnh cả về tinh thần nữa, điều này ngày nay rất quan trọng. Giới thiệu người mẹ tới những nơi khác nếu có vẻ có bất kỳ điều gì đó khiến quý vị cần được giới thiệu đến các nơi khác.  Nếu việc mang thai của quý vị được coi là có rủi ro thấp, thì quý vị sẽ có bảy đến mười cuộc gặp này trong suốt thời gian mang thai.  Nếu việc mang thai của quý vị được coi là có rủi ro cao, quý vị sẽ gặp bác sĩ sản khoa của mình thường xuyên hơn, và có thể còn gặp cả các bác sĩ  chuyên khoa hay nữ hộ sinh khác.  "Cách này thường liên quan đến việc quản lý trước khi mang thai, để ngăn ngừa các vấn đề, cũng như quản lý trong suốt thời gian mang thai, bao gồm siêu âm, khám kiểm tra sức khỏe của người mẹ, và lập kế hoạch cho việc sinh nở. Rồi chăm sóc trong lúc sinh nở, việc này có thể bao gồm  sinh tự nhiên, hoặc trợ sinh hoặc sinh mổ, tất cả các cách này đều có bác sĩ sản khoa tham gia vào.”  Tại Bang Victoria, hầu hết phụ nữ đều sinh em bé trong bệnh viện công.  Lựa chọn này an toàn, có chất lượng  cao, và cung cấp hầu hết các lựa chọn về cách sinh nở.  Tuy nhiên, nếu thai nghén của quý vị  có rủi ro thấp, thì quý vị có thể thích  chỉ sử dụng các dịch vụ tiền sản thôi, gặp nữ hộ sinh, và chia sẻ việc chăm sóc với GP của quý vị.  Còn có các lựa chọn về sinh tại nhà.  Nếu chọn bệnh viện tư, quý vị có thể chọn bác sĩ sản khoa của mình, bác sĩ này sẽ có mặt ở đó khi quý vị sinh em bé.  Chi phí sẽ khác nhau, và ngay cả với bảo hiểm y tế tư, vẫn có khả năng là quý vị sẽ có những chi phí nằm ngoài bảo hiểm.  Điều nên làm là kiểm tra với công ty cung cấp bảo hiểm y tế tư của quý vị để biết về tất cả các chi phí này.  Mỗi lần mang thai lại khác nhau, và tại Tiểu bang Victoria, có các dịch vụ để giúp đáp ứng đủ các nhu cầu văn hóa và tôn giáo khác nhau.  Xin quý vị cho dịch vụ sản khoa địa phương của mình, cũng như bệnh viện nơi quý vị dự định đến khám, biết để trao đổi về bất kỳ yêu cầu nào về văn hóa hay tôn giáo mà quý vị có thể có.  Tất cả các phụ nữ mang thai cho bệnh viện phụ sản của họ biết họ là người Úc Thổ dân hay Dân Đảo Eo biển Torres Strait đều có thể tiếp cận  Dịch vụ Sản khoa Koori.  "Đó là dịch vụ thích hợp hơn với văn hóa thổ dân. Phụ nữ Thổ dân, và/hoặc phụ nữ không phải Thổ dân,  sắp sinh em bé Thổ dân, đều được mời tiếp cận dịch vụ của chúng tôi.”  Khi em bé ra đời và cha mẹ trở về nhà, có thể có những thay đổi lớn khác.  Từ việc học cách cho bú sữa mẹ,  và thay tã, đến việc tạo lập nề nếp sinh hoạt mới.  Làm tất cả những việc đó trong khi bảo đảm là quý vị dành thời gian để chăm sóc mối quan hệ của chính mình nữa.  Có thể có những khi bà mẹ mới có con có thể thấy mệt mỏi, và khó ứng phó được với sự căng thẳng mà việc chăm sóc đứa con sơ sinh có thể đem đến. Có nhiều dịch vụ từ các  chuyên gia để giúp đỡ quý vị, bao gồm cả các lựa chọn trực tuyến và qua điện thoại mà quý vị có thể dễ dàng tiếp cận và sử dụng.  Từ lúc quý vị muốn có con, đến khi mang thai và về nhà với em bé mới chào đời, đó là một hành trình làm thay đổi cuộc đời mà quý vị sẽ không bao giờ quên.  Với mỗi người, nó lại khác, và nó bị tác động bởi các nhu cầu về y khoa, văn hóa, cũng như các nhu cầu cá nhân của quý vị.  Bằng việc hỏi các câu hỏi và tìm kiếm lời khuyên, quý vị sẽ thấy Hệ thống Y tế của Tiểu bang Victoria cung cấp đủ các dịch vụ đa dạng khác nhau có thể hỗ trợ quý vị tại tất cả các giai đoạn.  Để biết thêm thông tin, xin truy cập: betterhealth.vic.gov.au/pregnancy |
|  |  |