

## Làm việc cùng nhau để chăm sóc em bé của quý vị

Tờ Dữ Kiện của Royal Women's Hospital / [www.thewomens.org.au](http://www.thewomens.org.au)



the women's  
the royal women's hospital  
victoria australia

Các thông tin này là cho các gia đình có em bé trong Khoa Chăm Sóc Sơ Sinh và Tích Cực Đặc Biệt hay NISC (Neonatal and Intensive Special Care) tại Royal Women's Hospital.

### Làm việc cùng nhau

Với việc quá nhiều nhân viên đang chăm sóc em bé của quý vị, thì điều có thể khó khăn là biết được bản thân quý vị có thể tham gia như thế nào. Chúng tôi tin là sự tham gia của quý vị vào việc chăm sóc em bé của quý vị là quan trọng cho sức khỏe và sự an lành của em bé của quý vị. Điều này đã được chứng minh bằng các nghiên cứu, với các nghiên cứu cho thấy là việc tham gia tích cực của quý vị có thể cải thiện các kết quả sức khỏe của em bé của quý vị. Các ý kiến, niềm tin và giá trị của quý vị, tất cả đều được cân nhắc khi chúng tôi đưa ra các quyết định về việc chăm sóc em bé của quý vị.

Chúng tôi hiểu là đây là thời gian gây căng thẳng cho quý vị. Có thể mất một thời gian để thích nghi với hoạt động tại NISC, trang thiết bị và tiếng ồn. Chúng tôi khuyến khích quý vị hỏi các câu hỏi và trao đổi với nhân viên về bất kỳ quan ngại nào. Chúng tôi còn có thể cung cấp cho quý vị việc giới thiệu tới các dịch vụ khác, như dịch vụ xã hội để giúp quý vị về các vấn đề thực tiễn và sự hỗ trợ tinh thần.

**Nhớ là, điều thuộc quyền của quý vị là yêu cầu có một thông ngôn viên để giúp quý vị giao tiếp với nhân viên. Quý vị có thể liên lạc với dịch vụ thông ngôn viên ở số 8345 3054 hoặc nhờ y tá sắp xếp một thông ngôn viên cho quý vị.**

Nhân viên của chúng tôi thuộc nhiều nguồn gốc phong phú và khác nhau và sẽ áp dụng các kinh nghiệm, chuyên môn của chính họ cũng như nhiều quan điểm khác nhau vào việc chăm sóc em bé của quý vị. Chúng tôi luôn hướng tới việc cải thiện giao tiếp của chúng tôi với quý vị. Chúng tôi muốn quý vị biết những gì đang diễn ra tại mọi thời điểm và cảm thấy tự tin hỏi các câu hỏi hay tìm thêm thông tin. Ý kiến phản hồi của quý vị là quan trọng đối với chúng tôi.

Có thể có những khi quý vị cảm thấy lo lắng, bực bội hay bối rối bởi các thông tin khác nhau về việc chăm sóc em bé của quý vị mà quý vị nhận được.

Nếu quý vị thấy bản thân ở vào tình trạng này:

- Hãy tiếp tục nói chuyện với người chăm sóc của quý vị
- Hãy yêu cầu được quản lý viên phụ trách việc chăm sóc em bé của quý vị, hỗ trợ
- Hãy nói chuyện với nhân viên xã hội, người có mặt là để lắng nghe các quan ngại của quý vị và cung cấp sự hỗ trợ
- Hãy sử dụng Kế Hoạch Chăm Sóc của Gia Đình để cho chúng tôi biết quý vị muốn chúng tôi chăm sóc em bé của quý vị như thế nào
- Hãy hỏi xem liệu quý vị có thể nói chuyện với y tá phụ trách hay bác sĩ của em bé của quý vị
- Xin cố gắng công nhận sự căng thẳng của chính quý vị và cố giữ bình tĩnh.

Để được hỗ trợ thêm, quý vị có thể:

- dần xếp với Quản Lý Viên phụ trách Y Tá hay với Giám Đốc Y Khoa của Các Y Tá
- liên lạc với Người Bệnh Vực Người Tiêu Dùng tại Women's, người có thể giúp quý vị giải quyết bất kỳ quan ngại nào. Điện thoại số 8345 2290 / 2291 hoặc ghé đến văn phòng của họ tại tầng một của bệnh viện
- quý vị cũng có thể nói chuyện với một cha mẹ đã có em bé bị sinh non hay đau ốm. Liên lạc Life's Little Treasures, 1300 69 7736643 hoặc gửi thư điện tử tới [contact\\_us@lifeslittletreasures.org.au](mailto:contact_us@lifeslittletreasures.org.au)

### Thăm viếng

Do mật độ của khoa này có hạn chế, nên chỉ một số ít người nhà có thể thường xuyên ở bên giường cùng một lúc. Chúng tôi sẵn sàng với hết khả năng của chúng tôi để giúp gia đình quý vị tham gia. Người nhà có thể bao gồm cha mẹ của em bé, anh chị em, ông bà, các mối quan hệ khác và bạn bè thân thiết.

### Rửa tay

*Rửa tay là rất quan trọng cho việc kiểm soát nhiễm trùng. Xin đảm bảo là quý vị rửa tay bằng xà bông sau khi quý vị sử dụng phòng vệ sinh, khi quý vị vào phòng của em bé, sau khi thay tã của em bé và nếu tay quý vị bẩn. Quý vị và khách đến thăm của quý vị nên sử dụng keo rửa tay bằng cồn trước khi chạm vào em bé của quý vị.*

### Tham gia vào việc chăm sóc em bé của quý vị

**Việc có một em bé không khỏe hay bị sinh non có thể ảnh hưởng đến sự tự tin của quý vị trong tư cách là cha mẹ. Điều không phải là lạ là việc cảm thấy lo lắng khi quý vị đang cố chăm sóc em bé của quý vị. Chúng tôi muốn hỗ trợ quý vị hết mức có thể.**

Có nhiều cách quý vị có thể giúp về việc chăm sóc em bé của quý vị. Việc này sẽ thay đổi theo quá trình em bé của quý vị phát triển, và bao gồm việc ở bên em bé của quý vị, nhìn, sờ, nói chuyện, ngậm nga, hát, cho ăn, bế, dỗ dành, thay tã, rửa ráy hay tắm gội.

Hãy làm mọi thứ theo giờ giấc của quý vị. Có thể mất chút thời gian để làm những việc như thay tã của em bé. Xin nói chuyện với y tá của em bé của quý vị về việc chăm sóc mà em bé có thể cần và các cách theo đó quý vị có thể tích cực tham gia vào việc chăm sóc em bé của quý vị. Các y tá có thể hỗ trợ quý vị khi quý vị có sự tự tin trong việc ứng phó với em bé của quý vị.

Nếu em bé của quý vị sẽ ở trong bệnh viện trong một thời gian, quý vị có thể thấy việc mang vào bệnh viện các thứ từ nhà để làm cho không gian nơi đây trở nên quen thuộc, có thể là việc hữu ích. Dưới đây là một số gợi ý:

- Đặt đồ chơi bên ngoài giường của em bé của quý vị
- Mang nhạc vào (đối với các em bé lớn hơn)
- Ga trải giường, chăn và quần áo màu được cung cấp nhưng, nếu quý vị thích, quý vị có thể mang vào một số đồ của quý vị. (Các đồ này sẽ cần được đánh dấu riêng và quý vị sẽ cần mang các đồ này về nhà để giặt.)
- Để các hình của gia đình quý vị cạnh giường
- Đặt một miếng vải nhỏ mà quý vị đã ngủ cùng (để nó có hơi của quý vị trên đó) trong cũi của em bé của quý vị, để hơi của quý vị gần gũi với em bé của quý vị
- Quý vị có thể cung cấp đồ lót cũi của riêng quý vị nếu quý vị muốn
- Hãy sử dụng băng nhắn tin để viết các tin nhắn cho nhân viên hay cho em bé của quý vị (các lời mời và tin nhắn cho quý vị cũng sẽ được để lại đó)
- Nếu các biểu tượng tôn giáo là quan trọng với quý vị, như các tấm hình, chữ thập hay tràng hạt, quý vị có thể đặt những thứ này trên tủ đầu giường của em bé của quý vị
- Hãy có một hộp nhiều màu sắc để đựng các đồ của em bé, được đặt ở dưới hoặc gần cũi
- Để một túi đồ giặt gần cũi cho các đồ để mang về nhà và giặt.

*Các mẫu để làm các quần áo rất nhỏ của em bé sẵn có tại NISC.*

#### **Các gợi ý từ các cha mẹ khác**

- Chụp nhiều hình. Để các tấm hình này trong một cuốn album có ngày tháng và các lời bình.
- Ghi nhật ký hay ghi chép và bao gồm cả các cảm xúc của quý vị, những gì em bé của quý vị làm, ai đã đến thăm. Quý vị có thể muốn cả y tá hay nhân viên y khoa đóng góp nội dung nào đó.
- Gửi thư điện tử các hình ảnh mới cho gia đình và bạn bè.
- Sưu tầm các tấm thiệp, thư và các vật lưu niệm khác trong một nhật ký ghi chép hay một hộp đặc biệt.
- Hãy cho nhân viên biết nếu quý vị muốn sưu tầm bất kỳ thứ gì trong những thứ đã được sử dụng cho em bé của quý vị, chẳng hạn, dây nẹp. Nhân viên thường đặt chiếc kẹp rốn hay các vòng cổ tay để nhận diện danh tính đã sử dụng, trong cũi của em bé của quý vị.

#### **Khi quý vị không thể ở đây được**

- Gọi điện thoại vào bất kỳ lúc nào và nói chuyện với nhân viên chăm sóc em bé của quý vị.
- Có một cuốn nhật ký ở bên cạnh cũi để nhân viên điền hàng ngày.
- Đặt hình của quý vị trên cũi.

- Ghi âm giọng nói của quý vị vào băng.
- Để lại một chiếc máy chụp hình sử dụng một lần và nhờ nhân viên chụp hình.
- Anh chị em có thể muốn làm các tấm thiệp, các tấm hình, v.v... cho em bé của quý vị.
- Có các tình nguyện viên, những người được đào tạo chuyên để ôm ấp các em bé khi cha mẹ không thể ở bên. Hãy hỏi nhân viên để biết thêm thông tin.

#### **Kế Hoạch Chăm Sóc Hàng Ngày**

Có những điều về việc chăm sóc em bé của quý vị, mà sẽ rất quan trọng đối với quý vị. Chúng tôi khuyến khích quý vị cho chúng tôi biết để em bé của quý vị được nhiều nhân viên tham gia vào việc chăm sóc em bé của quý vị, chăm sóc theo một cách tương tự. Kế Hoạch Chăm Sóc Hàng ngày được sử dụng để giao tiếp bằng giấy tờ với nhân viên.

Quý vị có thể yêu cầu có một thông ngôn viên của bệnh viện giúp quý vị giao tiếp các suy nghĩ của quý vị trong kế hoạch này.

Quý vị có thể sử dụng kế hoạch này để cho nhân viên biết:

- quý vị muốn tham gia vào việc chăm sóc em bé của quý vị như thế nào (chẳng hạn, tắm gội cho em bé của quý vị)
- quý vị muốn nhân viên làm những gì khi quý vị không thể có ở đó
- về các ám hiệu bằng hành vi của em bé của quý vị
- em bé của quý vị thích các tư thế nào hơn để yên dịu lại
- các kế hoạch cho ăn của em bé của quý vị
- em bé của quý vị giao tiếp như thế nào.

Những thứ này có thể thay đổi hàng ngày, đó là lý do tại sao chúng tôi khuyến khích quý vị, cùng với sự giúp đỡ của một thông ngôn viên, thường xuyên cập nhật kế hoạch, nếu quý vị muốn.

Sau khi kế hoạch này đã được hoàn thành, hãy đưa nó cho y tá. Y tá sẽ để kế hoạch này cùng với các biểu đồ của em bé của quý vị. Nếu quý vị cần một bản sao mới của kế hoạch này, y tá có thể đưa cho quý vị một bản.

Mỗi lần quý vị hoàn thành một kế hoạch mới, quý vị có thể giữ kế hoạch cũ cho hồ sơ của riêng quý vị nếu quý vị muốn.

#### **Chăm sóc sự phát triển - hiểu các nhu cầu của em bé của quý vị**

Các em bé, kể cả các em bé bị sinh rất non hay không khỏe, cũng đều có khả năng cho thấy chúng đang ứng phó với những gì diễn ra quanh chúng như thế nào. Việc có thể là dần dần biết được các dấu hiệu của em bé của quý vị và đáp ứng các nhu cầu của em bé của quý vị.

“Chăm sóc sự phát triển” nhằm giúp sự phát triển của em bé của quý vị. Sự chăm sóc này tính cả thời kỳ thai nghén của em bé của quý vị (tuổi tính theo tuần) và khả năng ứng phó với môi trường xung quanh của em bé.

Có các chuyên viên vật lý trị liệu và chuyên viên chức năng trị liệu tại NISC, những người chuyên về chăm sóc sự phát triển và các nhân viên khác, có thể nói chuyện với quý vị về việc này. Nếu quý vị muốn nói chuyện với một trong các chuyên viên trị liệu, xin hỏi quản lý viên phụ trách việc chăm sóc, y tá hay bác sĩ của quý vị. Có các tờ dữ kiện khác về việc chăm sóc sự phát triển, cũng sẵn có.

### **Cho bú sữa mẹ**

Cho bú sữa mẹ là cách tốt nhất để cho em bé của quý vị ăn. Cho bú sữa mẹ cung cấp dinh dưỡng tốt nhất và có nhiều lợi ích khác, như bảo vệ em bé của quý vị khỏi các tình trạng nhiễm trùng, dị ứng và các bệnh cụ thể xảy ra sau này trong đời. Việc cho bú sữa mẹ là đặc biệt tốt đối với các em bé bị sinh non, các em có thể tiêu hóa sữa mẹ tốt hơn là các thứ thay thế. Nếu em bé của quý vị vẫn còn quá nhỏ và không khỏe, chúng tôi có thể hỗ trợ quý vị vắt sữa mẹ cho tới khi em bé của quý vị đủ khỏe. Các y tá phụ trách tài nguyên về cho bú sữa mẹ và các chuyên viên tư vấn về tiết sữa có thể giúp quý vị về việc vắt sữa, bắt đầu cho bú sữa mẹ và tiếp tục cho bú sữa mẹ nếu quý vị gặp các vấn đề.

### **Chăm sóc kiểu Kangaroo / Tiếp xúc da với da với em bé của quý vị**

"Chăm sóc kiểu Kangaroo" khuyến khích sự tiếp xúc da với da và cơ hội cho sự gắn bó thể xác với em bé của quý vị. Đối với các bà mẹ, cách này có thể cải thiện việc sản xuất ra sữa, và giúp việc cho bú sữa mẹ. Đối với tất cả các cha mẹ, đây là một cách khác để tham gia vào việc chăm sóc em bé của quý vị. Nhân viên y tá sẽ giúp quý vị chuẩn bị bản thân quý vị, em bé của quý vị và môi trường cho việc chăm sóc kiểu kangaroo. Em bé của quý vị cần ổn định về mặt y khoa trước khi có thể bắt đầu việc chăm sóc kiểu kangaroo.

Nhân viên y tá có thể đưa cho quý vị một tờ dữ kiện về việc chăm sóc kiểu kangaroo nếu quý vị muốn có thêm thông tin.

### **Các kiểm tra khám nghiệm trẻ sơ sinh**

Điều được khuyến là tất cả các em bé tại Bang Victoria đều có một xét nghiệm máu được chích ở gót chân, kiểm tra để phát hiện một số bệnh rất hiếm, có thể hiện diện. Các bệnh này có thể gây các biến chứng trầm trọng. Trong hầu hết các trường hợp, nếu các bệnh này được phát hiện ở trẻ sơ sinh, thì các bệnh này có thể được điều trị và em bé sẽ lớn và phát triển bình thường.

Một kiểm tra thính lực cũng được khuyến thực hiện. Một số ít các em bé được sinh ra với hiện tượng mất thính lực, có thể ảnh hưởng đến các kỹ năng lời nói và ngôn ngữ của chúng. Hiện tượng mất thính lực có thể là không rõ ràng trong vài tuần đầu đời, nhưng có thể được phát hiện bằng một khám nghiệm thính lực.

### **Liên lạc với NISC**

Xin nhờ y tá viết số điện thoại mà quý vị có thể sử dụng trong ngày hay vào đêm để kiểm tra về em bé của quý vị.

● Số điện thoại liên lạc của quý vị là: \_\_\_\_\_

### **Các dịch vụ tại the Women's**

**Số tổng đài cho Royal Women's Hospital là 03 8345 2000. Quý vị có thể gọi số này và yêu cầu được chuyển tiếp đến bất kỳ dịch vụ nào quý vị cần.**

#### *Người Bệnh Vực Người Tiêu Dùng*

Người bệnh vực người tiêu dùng sẽ giúp quý vị giải quyết bất kỳ vấn đề hay sự việc nào quý vị có thể đang gặp phải với nhân viên hay các dịch vụ. Điều tốt cho bệnh viện là nghe cả các lời phàn nàn và lời khen – việc này giúp chúng tôi cải thiện các dịch vụ của chúng tôi.

Văn phòng của Người Bệnh Vực Người Tiêu Dùng được đặt tại tầng một, gần thang máy. **Số điện thoại** 8345 2290 hoặc 8345 2291

#### *Trung Tâm Thông Tin Về Sức Khỏe của Phụ Nữ (Women's Health Information Centre - WHIC)*

Nếu có các thông tin về bệnh trạng của em bé của quý vị, sẵn có bằng bản in, trên internet – và bằng ngôn ngữ của quý vị - các nữ hộ sinh tại WHICH có thể giúp quý vị tìm được các thông tin này. Các nữ hộ sinh còn có thể giúp quý vị tìm các thông tin về sức khỏe của phụ nữ. Quý vị có thể ghé đến WHICH bất kỳ lúc nào trong suốt giờ làm việc và xem các sách, DVD và các tập thông tin của họ, hoặc sử dụng Internet để tìm các thông tin về sức khỏe.

WHICH được đặt tại tầng trệt, bên trái của lối vào chính khi quý vị vào bệnh viện. **Số điện thoại** 8345 3045

#### *Các Dịch Vụ Ngôn Ngữ*

Nếu quý vị nói một ngôn ngữ không phải là Tiếng Anh, quý vị có quyền yêu cầu có một thông ngôn viên. Chúng tôi khuyến khích quý vị yêu cầu có một thông ngôn viên, ngay cả nếu quý vị đến cùng với một người bạn hay người nhà có thể nói được Tiếng Anh. Bộ phận Các Dịch Vụ Ngôn Ngữ được đặt tại tầng trệt, bên trong Các Dịch Vụ Hỗ Trợ Xã Hội của Phụ Nữ.

**Số điện thoại** (03) 8345 3054.

**The Women's là một bệnh viện không hút thuốc lá. Để biết thêm thông tin và được hỗ trợ, hãy truy cập trang mạng [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)**

**Khước từ trách nhiệm** Royal Women's Hospital không chấp nhận bất kỳ trách nhiệm pháp lý nào đối với bất kỳ ai về các thông tin hay lời khuyên (hoặc về việc sử dụng các thông tin hay lời khuyên) được cung cấp trong tờ dữ kiện này hoặc được kết hợp trong tờ dữ kiện này bằng các trích dẫn. Chúng tôi cung cấp các thông tin này với sự hiểu biết là tất cả những người tiếp cận các thông tin này sẽ có trách nhiệm thẩm định tính phù hợp và chính xác của thông tin. Chúng tôi khuyến khích các phụ nữ trao đổi về các nhu cầu y tế của họ với một chuyên viên y tế. Nếu quý vị có bất kỳ quan ngại nào về sức khỏe của quý vị, quý vị nên tìm lời khuyên từ một cơ sở cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc nếu quý vị cần sự chăm sóc khẩn cấp, quý vị nên tới Khoa Cấp Cứu gần quý vị nhất. © The Royal Women's Hospital, Tháng Năm năm 2008