

Những Điều Cần Biết Trong Thai Kỳ— Tuần 14–28



NM HOSPITAL



Được Phê Duyệt Bởi HLO
x/xx
812-xxxx

**2211 Lomas Blvd NE
Albuquerque, NM 87106**

Chúng tôi mong được chăm sóc cho quý vị và hy vọng mọi việc suôn sẻ trong suốt thai kỳ cũng như giai đoạn sau đó (hậu sản). Trong trường hợp cần thiết, dưới đây là một số thông tin về thời điểm quý vị nên gọi cho chúng tôi (**1-877-925-6877**) hoặc đến Khoa Cấp Cứu Sản Khoa (OB Triage) của University of New Mexico (UNM) tại **tầng 4, tòa nhà Bill and Barbara Richardson Pavilion (BBRP)**.

Dấu Hiệu Cảnh Báo Khẩn Cấp Đối Với Thai Phụ/Sản Phụ



Đau đầu dai dẳng hoặc ngày càng dữ dội



Chóng mặt hoặc ngất xỉu



Có ý nghĩ muốn làm tổn thương bản thân hoặc em bé



Thay đổi về thị lực



Sốt



Khó thở



Đau ngực hoặc tim đập nhanh



Đau bụng dữ dội không thuyên giảm



Buồn nôn và nôn mửa nghiêm trọng (không giống như ốm nghén thông thường)



Em bé ngừng hoặc giảm cử động



Ra máu âm đạo hoặc rò rỉ dịch trong khi mang thai



Ra máu âm đạo hoặc rò rỉ dịch sau khi sinh



Sưng, đỏ hoặc đau ở chân



Sưng nghiêm trọng ở bàn tay hoặc mặt



Mệt mỏi quá mức

Nếu quý vị gặp bất kỳ triệu chứng nào dưới đây trong hoặc sau khi mang thai, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị và xin trợ giúp ngay lập tức.

Nếu quý vị không thể liên hệ với nhà cung cấp, hãy đến Khoa Cấp Cứu Sản Khoa. Nếu quý vị thăm khám tại một bệnh viện khác ngoài University of New Mexico Hospital (UNMH), hãy cho họ biết quý vị đang mang thai hoặc đã mang thai trong vòng một năm qua.

[Tìm hiểu thêm tại: https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs/](https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs/)



Chụp ảnh để tìm hiểu thêm

© 2022 American College of Obstetricians and Gynecologists. Chúng tôi cho phép sao chép và phân phối tài liệu này, với điều kiện nội dung được giữ nguyên vẹn, không chỉnh sửa, và chỉ sử dụng cho các hoạt động phi thương mại nhằm mục đích giáo dục, cải thiện chất lượng và đảm bảo an toàn cho bệnh nhân. Mọi mục đích sử dụng khác đều phải có sự cho phép bằng văn bản từ American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG).

Phiên bản 5, Tháng 9 năm 2022

Nội Dung Trong Cuốn Sách Đây

Chúng tôi mong muốn quý vị được an toàn và khỏe mạnh trong thời gian mang thai! Cuốn sách này có thông tin về tuần 14–28 (tháng thứ 4–7 của thai kỳ).

Dấu Hiệu Cảnh Báo Khẩn Cấp Đối Với Thai Phụ/Sản Phụ.....	1
Nhiều Lựa Chọn Hơn Trong Thời Kỳ Mang Thai và Sinh Nở....	3
Khoa Cấp Cứu Sản Khoa	4
Sinh Non.....	4
Các dấu hiệu sinh non là gì	4
Tôi nên làm gì nếu có dấu hiệu sinh non.....	5
Gọi Khoa Cấp Cứu Sản Khoa trong trường hợp	5
Những Việc Cần Làm	6
Khám Sàng Lọc Tiểu Đường Thai Kỳ.....	6
Công Thức Máu.....	6
Giang Mai	6
Khám Sàng Lọc Kháng Thể và Tiêm Rhogam	6
Chọn Địa Điểm	7
Tham Gia Các Lớp Giáo Dục Sinh Sản.....	7
Tiêm Phòng Ho Gà.....	7
Chú Ý Đến Cử Động Của Bé.....	8
Nghĩ về Các Lựa Chọn Tránh Thai và Kế Hoạch Hóa Gia Đình.....	9
Cho Con Bú — Quý Vị Có Thể Làm Được!.....	10
Tôi Sẽ Học Như Thế Nào	10
Địa Điểm Chăm Sóc Sức Khỏe Cho Quý Vị.....	11

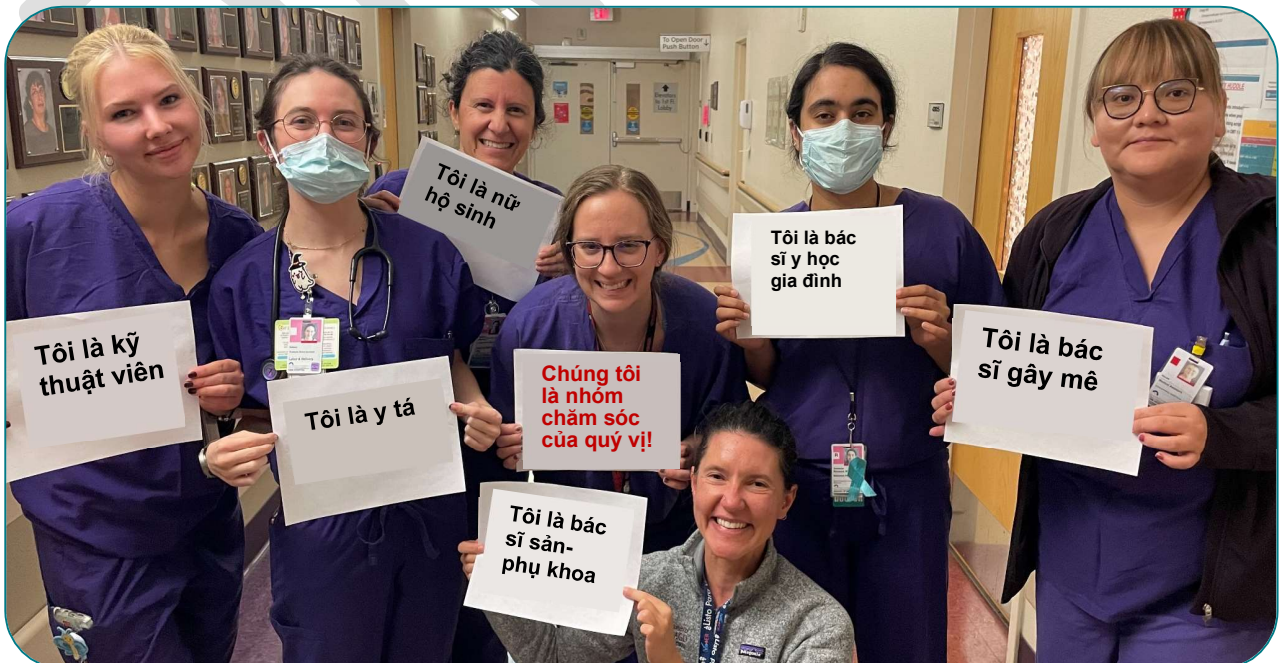
Nhiều Lựa Chọn Hơn Trong Thời Kỳ Mang Thai và Sinh Nở

Tại University of New Mexico Hospital, chúng tôi hiểu rằng không bệnh nhân nào là giống nhau. Mỗi bệnh nhân đều có nhu cầu chăm sóc sức khỏe riêng biệt. Chúng tôi mong muốn cung cấp nhiều lựa chọn nhất có thể để mang đến sự chăm sóc tốt nhất cho quý vị. Để làm được điều này, các Nữ Hộ Sinh, Bác Sĩ Gia Đình, Bác Sĩ Sản Khoa, Bác Sĩ Gây Mê và Y Tá của chúng tôi cùng phối hợp với nhau tại Khoa Chuyển Dạ và Sinh Con (Labor and Delivery Unit). Chúng tôi gọi đây là **mô hình chăm sóc tích hợp**.

Mô hình chăm sóc tích hợp mang lại lợi ích gì cho quý vị?

Ba loại nhà cung cấp khác nhau làm việc cùng với các y tá của chúng tôi trong một nhóm để hỗ trợ quý vị. Mỗi loại nhà cung cấp đều có cách tiếp cận chuyên môn và chia sẻ kiến thức đó với cả nhóm chăm sóc. Quý vị là trung tâm của nhóm chăm sóc này và có thể đưa ra những lựa chọn phù hợp với nhu cầu và giá trị của mình. Các nhà cung cấp từ mỗi lĩnh vực này đều sẵn sàng hỗ trợ quý vị 24 giờ mỗi ngày.

Tại Khoa Chuyển Dạ và Sinh Con hoặc Khoa Cấp Cứu Sản Khoa, bệnh nhân có thể muốn được chăm sóc bởi những nhà cung cấp đã chăm sóc cho họ trong thời kỳ mang thai. Chúng tôi luôn nỗ lực hết sức để sắp xếp nhà cung cấp cho quý vị dựa trên cơ sở này. Chúng tôi cũng cân nhắc đến loại hình dịch vụ chăm sóc mà quý vị cần. Việc sắp xếp này có thể thay đổi khi chúng tôi xem xét nhu cầu chăm sóc của quý vị, những diễn biến trong Khoa Chuyển Dạ và Sinh Con, cũng như số lượng bệnh nhân mà mỗi nhà cung cấp phụ trách tại mỗi thời điểm. Quy trình này giúp đảm bảo quý vị và tất cả các bệnh nhân khác nhận được dịch vụ chăm sóc an toàn và chất lượng nhất có thể.



Khoa Cấp Cứu Sản Khoa

Khoa Cấp Cứu Sản Khoa là một khoa của bệnh viện với nhiệm vụ chăm sóc các thai phụ đang trong cơn chuyển dạ hoặc cần được cấp cứu. Khoa này luôn mở cửa.

Những Điều Cần Biết về Khoa Cấp Cứu Sản Khoa

- Quý vị có thể gọi đến đường dây y tá tư vấn của Khoa Cấp Cứu Sản Khoa theo số **1-877-925-6877** trong trường hợp quý vị có thắc mắc. Y tá có thể giúp quý vị quyết định xem quý vị có cần đến Khoa Cấp Cứu Sản Khoa hay không.
- Nhân viên của Khoa Cấp Cứu Sản Khoa sẽ tiếp đón các bệnh nhân yếu nhất hoặc thai phụ đang chuyển dạ trước.
- Hai người có thể vào phòng cấp cứu cùng quý vị.
- Mang theo đồ ăn nhanh và đồ uống phòng khi quý vị phải chờ
- Các nhà cung cấp dịch vụ sẽ đưa hầu hết các bệnh nhân từ Khoa Cấp Cứu Sản Khoa sang Khoa Chuyển Dạ và Sinh Con khi họ chuyển dạ tích cực. Chuyển dạ tích cực là khi cổ tử cung mở (giãn) khoảng 5 đến 6 cm.

Khoa Cấp Cứu Sản Khoa nằm ở đâu?

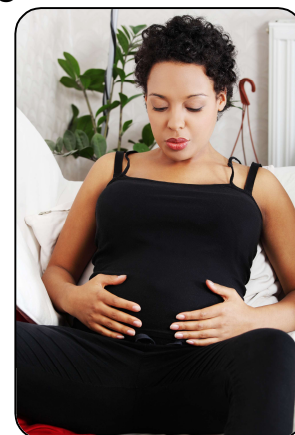
Khoa Cấp Cứu Sản Khoa nằm tại **tầng 4** của tòa nhà Bill and Barbara Richardson Pavilion (BBRP). BBRP là khu mới của Bệnh Viện. Địa chỉ là 2211 Lomas Blvd NE.



Sinh Non

Các Dấu Hiệu Sinh Non Là Gì?

- Quý vị mang thai dưới 37 tuần và có 4 cơn co thắt trở lên trong vòng một giờ.
 - Thông thường, quý vị sẽ có một số cơn co thắt tử cung. Các cơn co thắt này có thể xảy ra khi quý vị thay đổi tư thế, chẳng hạn như từ ngồi sang nằm. Nhưng nếu quý vị có từ 4 cơn co thắt trở lên trong vòng một giờ thì cổ tử cung của quý vị có thể mở ra và đứa trẻ có thể sẽ ra đời sớm.
- Quý vị có thể bị co thắt (giống như khi quý vị có kinh nguyệt) ở phần bụng dưới. Các cơn co thắt có thể xuất hiện rồi biến mất hoặc có thể không dứt. Quý vị có thể bị hoặc không bị tiêu chảy.



- Quý vị có thể bị đau nhức âm ỉ ở phần thắt lưng bên dưới vòng eo. Con đau có thể xuất hiện rồi biến mất hoặc có thể không dứt.
- Quý vị cảm thấy tức vùng khung xương chậu mà cảm giác này có thể xuất hiện rồi biến mất, hoặc quý vị cảm thấy như em bé đang đẩy xuống.

Âm đạo tiết ra dịch (chất lỏng) mới hoặc khác với bình thường. Dịch này có thể như nước, có chất nhầy hoặc máu.

Tôi nên làm gì nếu có dấu hiệu sinh non?

Nằm nghiêng sang một bên. Đặt một chiếc gối ở lưng để đỡ. Đừng nằm ngửa nhưng cũng đừng nghiêng quá nhiều về một bên.

- Nằm ngửa có thể khiến các cơn co thắt xảy ra thường xuyên hơn.
- Nếu quý vị nằm nghiêng quá nhiều về một bên, có thể quý vị sẽ không cảm nhận được các cơn co thắt.
- Hãy uống một vài cốc nước lớn và đi tiểu thường xuyên. Đôi khi, mất nước có thể gây ra các cơn co thắt.
- Thử tắm nước ấm. Đôi khi, tắm nước ấm có thể giúp giãn cơ để các cơn co thắt chậm lại hoặc dứt hẳn.
- Theo dõi các cơn co thắt trong một giờ.
 - Đếm số phút kể từ khi bắt đầu một cơn co thắt cho đến đầu cơn co thắt tiếp theo. Số phút này sẽ cho quý vị biết tần suất xảy ra các cơn co thắt.

Quý vị có biết?

Một số thai phụ có nguy cơ chuyển dạ sớm cao hơn – chẳng hạn như nếu quý vị sinh đôi hoặc nếu quý vị đã từng sinh non trước đây.

Hỏi nhà cung cấp của quý vị xem quý vị có nguy cơ cao chuyển dạ sớm không.

Làm Thế Nào Để Biết Tôi Đang Có Cơn Co Thắt?

- Nằm xuống. Đặt đầu ngón tay lên đỉnh tử cung của quý vị.
- Nếu tử cung đang co thắt, quý vị sẽ cảm thấy bụng mình chặt hoặc cứng lại trong cơn co thắt. Sau đó, quý vị sẽ cảm thấy bụng giãn ra hoặc mềm đi khi qua cơn co thắt.
- Co thắt chuyển dạ sớm có thể đau hoặc không đau.

Gọi đường dây y tá tư vấn của Khoa Cấp Cứu Sản Khoa theo số 1-877-925-6877 trong trường hợp—

- quý vị có bất kỳ dấu hiệu chuyển dạ sớm nào trong hơn một giờ.
- âm đạo của quý vị tiết ra bất kỳ chất lỏng nào hoặc rỉ máu.

Những Việc Cần Làm

Trong Tuần 24–28 Của Thai Kỳ

Quý vị sẽ thăm khám thường xuyên tại phòng khám. Quý vị sẽ làm một số xét nghiệm quan trọng để đảm bảo quý vị và con quý vị an toàn và khỏe mạnh.

Khám Sàng Lọc Tiểu Đường Thai Kỳ

Một số thai phụ có đường huyết cao trong suốt thai kỳ. Tình trạng này được gọi là tiểu đường thai kỳ. Tiểu đường thai kỳ có thể gây ra các vấn đề nghiêm trọng cho quý vị và con quý vị.

Để xét nghiệm tiểu đường thai kỳ, quý vị sẽ uống một cốc nước cam rất ngọt rồi sau đó làm xét nghiệm máu. Chúng tôi khuyến nghị quý vị thực hiện xét nghiệm này trong khoảng từ tuần thứ 24 đến tuần thứ 28.



Công Thức Máu

Xét nghiệm công thức máu cho chúng tôi biết liệu quý vị có bị thiếu máu (lượng sắt trong máu thấp) hay không. Xét nghiệm này còn được gọi là xét nghiệm tỷ lệ hồng cầu.

Giang Mai

Bệnh giang mai là một bệnh lây truyền qua đường tình dục có thể rất nguy hiểm cho trẻ sơ sinh. Chúng tôi sẽ kiểm tra lại vào tuần thứ 28 để đảm bảo quý vị không bị nhiễm bệnh này.

Khám Sàng Lọc Kháng Thể và Tiêm Rhogam

Chúng tôi sẽ xét nghiệm loại máu của quý vị để tìm một loại protein có tên là Rh. Nếu quý vị âm tính với Rh (quý vị không có protein Rh) và con quý vị dương tính với Rh (có protein Rh) thì con quý vị có thể gặp phải các vấn đề về sức khỏe. Kháng thể trong máu của quý vị có thể tấn công các tế bào máu của con quý vị.

Nếu quý vị âm tính với Rh:

- Chúng tôi sẽ xét nghiệm máu của quý vị để tìm kháng thể.
- Quý vị sẽ được tiêm Rhogam. Mũi tiêm này sẽ ngăn kháng thể trong máu của quý vị tấn công máu của con quý vị. Nói cách khác, mũi tiêm này giữ an toàn cho con quý vị!

Nếu quý vị dương tính với Rh, quý vị không cần phải tiêm Rhogam.

Những thuật ngữ cần biết

Tiểu đường thai kỳ: đường huyết cao trong thời gian mang thai

Rh: một loại protein trong máu của một số người

Rh âm tính: quý vị không có protein Rh trong máu

Rh dương tính: quý vị có protein Rh trong máu

Kháng thể: một loại tế bào chống lại nhiễm trùng hoặc các tác nhân lạ khác xâm nhập vào cơ thể quý vị

Mũi tiêm Rhogam: Một mũi tiêm để ngăn kháng thể trong máu của quý vị tấn công máu của con quý vị

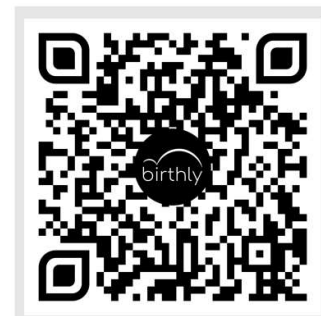
Trong Tuần 28–34 Của Thai Kỳ

Chọn Địa Điểm Chăm Sóc Sức Khỏe Cho Bé

Khi quý vị ở bệnh viện, nhân viên y tế của UNM sẽ chăm sóc cho con quý vị. Sau khi xuất viện, quý vị phải đưa con mình đến cơ sở chăm sóc sức khỏe dành riêng cho trẻ em. Nếu quý vị chọn một địa điểm thuộc hệ thống UNMH, chúng tôi sẽ chỉ định một bác sĩ nhi khoa (bác sĩ chuyên về trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ) cho quý vị.

Tham Gia Các Lớp Giáo Dục Sinh Sản

Birthingly cung cấp các lớp học trực tuyến tương tác trực tiếp. Quý vị có thể tham dự các lớp học về Childbirth (Sinh Nở), Breastfeeding (Cho Con Bú), Newborn Care (Chăm Sóc Trẻ Sơ Sinh), và nhiều lớp học khác ngay tại nhà. UNMH hợp tác với **Birthingly** để cung cấp cho quý vị **các lớp học này hoàn toàn miễn phí!**



Để tham gia các lớp học miễn phí, hãy quét mã hoặc đăng nhập vào <https://www.mybirthingly.com/unmhealth>. Chọn **tất cả** các lớp học mà quý vị muốn tham gia. Quý vị có thể tham gia bao nhiêu lớp học tùy thích. Chọn ngày và giờ thích hợp nhất với quý vị. Nhập mã “UNM” tại bước thanh toán để được miễn phí hoàn toàn.

Tiêm Vắc-xin Ho Gà (Vắc-xin Tdap)

Bệnh ho gà (còn gọi là chứng ho lâu ngày) là một bệnh nghiêm trọng có thể khiến trẻ sơ sinh ngừng thở. Trẻ sơ sinh có thể tiêm mũi vắc-xin ho gà đầu tiên khi được 2 tháng tuổi. Quý vị có thể bảo vệ con mình trong khoảng thời gian từ khi bé được sinh ra cho đến khi bé có thể tiêm vắc-xin nếu **quý vị** tiêm vắc-xin ho gà tên là Uốn Ván, Bạch Hầu, Ho Gà (Tetanus, Diphtheria, Pertussis, Tdap) trong thời gian mang thai. Tiêm Tdap khi mang thai an toàn cho quý vị.

Tiêm vắc-xin giúp truyền kháng thể cho con quý vị để em bé sinh ra đã có sự bảo vệ chống lại bệnh ho gà. Quý vị nên tiêm Tdap từ tuần thứ 27 đến tuần thứ 36 của thai kỳ. Chúng tôi khuyến nghị quý vị tiêm càng gần tuần thứ 27 càng tốt để cơ thể có nhiều thời gian hơn để truyền kháng thể cho em bé.

Tdap không làm tăng nguy cơ biến chứng thai kỳ như nhẹ cân khi sinh.

Vắc-xin này không khiến quý vị bị mắc ho gà.

Vắc-xin Tdap có an toàn cho tôi và con tôi không?

Có, vắc-xin ho gà rất an toàn cho quý vị và con quý vị. Nếu quý vị đang cho con bú, vắc-xin này vẫn an toàn. Quý vị có thể bảo vệ con mình tốt hơn thông qua việc cho con bú.

Chú Ý Đến Cử Động Của Bé

Các thai nhi khỏe mạnh sẽ cử động rất nhiều. Một số thai nhi hoạt động nhiều hơn các thai nhi khác.

Đến tuần thứ 28 của thai kỳ, hầu hết thai phụ đều biết các bé cử động như thế nào và những thời điểm bé hoạt động nhiều hơn trong ngày. Chú ý đến thói quen cử động của bé. Thói quen này phải tiếp tục cho đến khi bé chào đời.

Quý vị có thể cảm thấy con mình:

- đang đập, đang trườn, đang vặn mình, đang cuộn và đang xoay.
- đang ngủ (không cử động) trong tối đa 40 phút một lần.

Quý vị hiểu thói quen cử động của con quý vị rõ hơn bất kỳ người nào khác!

Nếu Con Quý Vị Cử Động Ít Đi Nhiều

1. Gọi nhà cung cấp của quý vị hoặc đường dây y tá tư vấn theo số 1-877-925-6877 trong vòng 12 giờ.

Nếu quý vị không chắc liệu con mình có đang cử động ít đi nhiều hay không, hãy đếm số lần cử động của con quý vị. Sau đây là cách thực hiện.

2. Ăn hoặc uống thứ gì đó.
3. Nằm nghiêng về một bên.
4. Ghi lại thời gian quý vị bắt đầu.
5. Đặt tay lên bụng và chú ý thời điểm con quý vị cử động. Hãy chú tâm đến mọi cử động! (vặn mình, xoay, đập, v.v.)
6. Đếm đến khi bé có 4 đến 5 cử động trong 1 giờ hoặc 10 cử động trong 2 giờ.
7. Nếu quý vị không cảm nhận được 10 cử động trong 2 giờ, hãy gọi đường dây y tá tư vấn theo số 1-877-925-6877

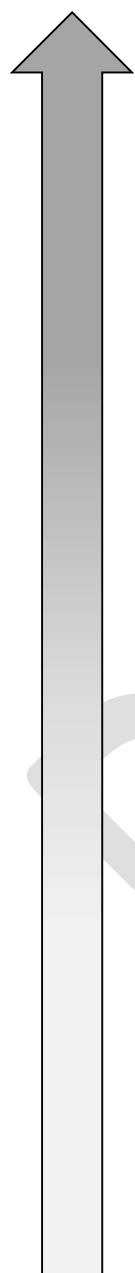
Nếu quý vị không cảm nhận được 10 cử động trong 2 giờ, hãy gọi đường dây y tá tư vấn: **1-877-925-6877**

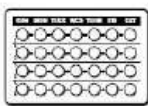
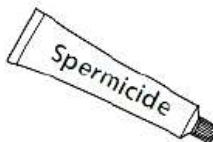


Nghĩ về Các Lựa Chọn Tránh Thai và Kế Hoạch Hóa Gia Đình

Nếu quý vị muốn hoặc cần tránh thai, hãy bắt đầu nghĩ về loại biện pháp tránh thai mà quý vị có thể muốn sử dụng sau khi sinh con. Nhà cung cấp của quý vị sẽ trao đổi với quý vị về vấn đề này. Bảng dưới đây trình bày các loại biện pháp tránh thai hiệu quả nhất và ít hiệu quả nhất.

Hiệu Quả Nhất



Hiệu Quả Nhất Dưới 1 trường hợp mang thai trên 100 trường hợp	Triệt sản  Sau khi thực hiện thủ thuật, quý vị không cần phải nhớ gì hoặc có rất ít việc cần nhớ. Có phương pháp dành cho nam giới và nữ giới. Triệt sản có hiệu quả vĩnh viễn		Cây que tránh thai  Sau khi đặt vòng tránh thai, quý vị không cần phải làm gì hay nhớ gì hoặc có rất ít việc cần làm hay cần nhớ.		Dụng cụ tử cung (IUD) 	
Tương Đối Hiệu Quả 2 đến 8 trường hợp mang thai trên 100 trường hợp	Tiêm thuốc  Tiêm nhắc lại đúng thời hạn	Thuốc  Dùng thuốc mỗi ngày	Miếng dán  Giữ ở đúng vị trí.	Vòng tránh thai  Thay đổi đúng thời hạn.		
Ít Hiệu Quả Hơn 15 đến 25 trường hợp mang thai trên 100 trường hợp	Bao cao su bên ngoài 	Bao cao su bên trong 	Miếng xốp ngừa thai 	Mũ chụp cổ tử cung 	Màng tránh thai 	Phương pháp theo dõi chu kỳ sinh sản  Không quan hệ tình dục hoặc sử dụng bao cao su vào những ngày dễ thụ thai
Ít Hiệu Quả Nhất 15 đến 25 trường hợp mang thai trên 100 trường hợp	Cho con bú  Chỉ cho con bú đến sáu tháng	Thuốc diệt tinh trùng  Sử dụng đúng cách mỗi lần quan hệ tình dục.		Xuất tinh ngoài âm đạo 		

Ít Hiệu Quả Nhất

Cho Con Bú – Quý Vị Có Thể Làm Được!

Tôi Sẽ Học Cách Cho Con Bú Như Thế Nào?

Khi quý vị ở viện, đội ngũ của chúng tôi sẽ giúp quý vị. Dưới đây là một số điều chúng tôi có thể cho quý vị biết hoặc hướng dẫn quý vị về cách cho con bú.

- Chúng tôi khuyến khích cho bé da tiếp da với mẹ ngay sau khi sinh (nếu quý vị và con quý vị đều ổn định). Quý vị có thể bắt đầu kết nối tình mẫu tử và cho con bú càng sớm càng tốt.
- Chúng tôi sẽ giúp quý vị nhận biết các dấu hiệu đòi ăn để quý vị biết khi nào bé muốn ăn.
- Chúng tôi khuyến khích quý vị cho con bú bất cứ khi nào bé muốn ăn. Đây được gọi là cho con ăn theo nhu cầu.
- Chúng tôi sẽ hướng dẫn quý vị cách tìm tư thế cho con bú tốt nhất.
- Nếu quá trình sinh nở diễn ra tốt đẹp và quý vị cũng như con quý vị không cần đến thủ thuật thì bé sẽ được về phòng với quý vị. Điều đó có nghĩa là bé sẽ luôn ở trong phòng của quý vị để quý vị có thể ôm ấp bé, cho bé ăn thường xuyên và quan sát các dấu hiệu bé đói.

Các Trang Web về Cho Con Bú Sữa Mẹ

- <https://kellymom.com/>
- <https://lila.org/>
- <https://breastfeedingnm.org/>

Phòng Khám về Cho Con Bú (Lactation Clinic) Lactation Clinic luôn sẵn sàng gặp gỡ quý vị trước và sau khi sinh nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào. Hãy gọi số 505 272-0480 để đặt lịch hẹn.

Địa Điểm Chăm Sóc Sức Khỏe Cho Quý Vị

UNM Hospital

Women's Health Clinic, 4th Floor ACC
2211 Lomas Blvd NE, Albuquerque
Điện thoại: **505 272-2245**



Maternity and Family Planning North Valley

Los Griegos Community Center
1231 Candelaria NW, Albuquerque
Điện thoại: **505 272-2158**



Maternity and Family Planning West Mesa

Alamosa Community Center
6900 Gonzalez Rd SW Suite H, Albuquerque
Điện thoại: **505 272-2154**



Eubank Women's Health Clinic

2130 Eubank Blvd NE, Albuquerque
Điện thoại: **505 272-2245**



UNM Family Health Westside Clinic

4808 McMahon Blvd NW, Albuquerque
Điện thoại: **505 272-2900**



Sandoval Regional Medical Center

3001 Broadmoor Blvd NE, Rio Rancho
Chỉ Khám Tại Phòng Khám – Không Bao Gồm Dịch Vụ Bệnh Viện
Điện thoại: **505 994-7000**



Các Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Bà Mẹ và Trẻ Em Trong Gia Đình cung cấp dịch vụ chăm sóc tiền sản tại các địa điểm khác trên khắp Albuquerque. Để đặt lịch hẹn, vui lòng gọi đến số **505-272-0204**.