

CareBaby

دليلك المبسط لحمل صحي،
وطفل سعيد، والشعور بحال
أفضل بعد الولادة



نبذة عن هذا الدليل

يتناول هذا الدليل CareOregon، ولكن توجد أجزاء مختلفة من CareOregon في جميع أنحاء الولاية. وجميعها جزء من خطة Oregon Health Plan. يشمل ذلك CareOregon، HealthShare، وColumbia Pacific CCO، وJackson Care Connect. وعندما نقول "CareOregon" في هذا الدليل، فإننا نقصد جميع هذه الأجزاء، ما لم يُذكر خلاف ذلك.

الاتصال بخدمة العملاء

CareOregon

ساعات العمل: من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى 5 مساءً.
اتصلي على الرقم: 503-416-4100 أو الرقم المجاني 800-224-4840، TTY: 711
أرسلني إلينا رسالة آمنة عبر: careoregon.org/portal

HealthShare of Oregon

ساعات العمل: من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى 5 مساءً.
اتصلي على الرقم: 503-416-8090 أو 888-519-3845، TTY: 711
أرسلني إلينا رسالة عبر البريد الإلكتروني: info@healthshareoregon.org

Columbia Pacific CCO

ساعات العمل: من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى 5 مساءً.
اتصلي على الرقم: 503-488-2822 أو 855-722-8206، TTY: 711
أرسلني إلينا رسالة آمنة عبر: colpachealth.org/members/member-portal

Jackson Care Connect

ساعات العمل: من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى 5 مساءً.
اتصلي على الرقم: 541-500-0567 أو الرقم المجاني 855-722-8208، TTY: 711
أرسلني إلينا رسالة آمنة عبر: jacksoncareconnect.org/members/member-portal

يمكنك العثور على معلومات مفيدة أخرى على موقعنا الإلكتروني:
careoregon.org/carebaby

**هل لديك
أسئلة؟**

لأسئلة حول صحتك أو صحة طفلك: اتصلي بعيادتك أو اسألي مقدم الرعاية الخاص بك.

لأسئلة حول المزايا والخدمات: اتصلي بخدمة عملاء CareOregon.

جدول المحتويات

- 5 أنا حامل! ماذا أفعل الآن؟
- 7 مزايا الحمل ضمن خطة (OHP) Oregon Health Plan
- 17 الرعاية بعد ولادة طفلك (فترة ما بعد الولادة)
- 21 كل ما يتعلق بمولودك الجديد!

إذا كنتِ بحاجة إلى مترجم فوري خلال زيارتكِ أو مكالماتكِ الهاتفية مع عيادة مقدم الرعاية الصحية، فإن القانون يمنحك الحق في الحصول على هذه الخدمة مجاناً! إذ تقدّم خدمة العملاء خدمات الترجمة الفورية. **ما عليكِ إلا طلب ذلك ونحن سنساعدكِ.**



يمكنك الحصول على هذا المستند بلغات أخرى، أو بالطباعة بخط كبير، أو بطريقة برايل، أو بالصيغة التي تفضلينها. ولديك الحق أيضاً في طلب مترجم فوري. يمكنك الحصول على مساعدة مترجم فوري معتمد أو مؤهل في مجال خدمات الرعاية الصحية. هذه المساعدة مجانية. اتصل على الرقم 800-224-4840، TTY 711، أو أخبري مُقدّم الخدمة المعني بك. نقبل المكالمات الواردة عبر خدمة ترحيل الاتصالات.

أسرتك تكبر!

يمكن أن تكون تجربة إنجاب طفل مثيرة ومميّزة، وربما تشعرين ببعض الخوف، وهناك الكثير من الأمور التي يلزمك التفكير فيها. لذا نأمل أن يساعدك هذا الدليل أنتِ وطفلكِ على البقاء بصحة جيدة وسعادة.

إليكِ محتويات هذا الدليل:

- **خدمات مفيدة (مزايا).** قد تتمكنين من الحصول على المساعدة في العديد من الأمور، مثل الذهاب إلى الطبيب، أو طبيب الأسنان، أو الاستشاري. وربما تحصلين أيضًا على مزايا إضافية، مثل النظارة الطبية ورعاية الأسنان.
 - **الأمور اللازم عليك القيام بها ومتى.** سنشارك معكِ متى يمكنكِ حجز المواعيد، والخدمات المشمولة بتغطية الخطة، وكيفية الحصول على المساعدة إذا كانت لديكِ أسئلة.
 - **ما الذي يجب فعله بعد ولادة طفلكِ.** سنشرح لكِ كيفية التأكد من حصول طفلكِ على تغطية صحية، وكيفية الاستفادة من المزايا المتاحة لكِ.
- نحن هنا للتأكد من معرفتكِ بكل المزايا التي تقدمها لكِ خطتكِ الصحية. ونحن موجودون دائمًا للإجابة عن أسئلتكِ.
- CareOregon معكِ في كل خطوة.

مع أطيب الأمنيات،
فريق CareBaby



إبلاغ Oregon Health Plan (OHP) بأنك حامل

بمجرد أن تعرفي أنك حامل، أبلغني Oregon Health Plan (OHP). يمكنك التواصل عبر الهاتف، أو الإنترنت، أو البريد الإلكتروني.

ستغطي خطة OHP رعايتك خلال فترة الحمل ولمدة عام بعد ولادة طفلك. وقد تمنحك الخطة أيضًا مزايا إضافية.

إليك ما يجب فعله:

1. تواصل مع خطة OHP. إليك ثلاثة خيارات لفعل ذلك:

• **الاتصال بخطة OHP** على الرقم 800-699-9075 (مكالمة مجانية).
واختيار "Report a change in your information" (الإبلاغ عن تغيير في معلوماتك) أو "Apply for Oregon Health Plan Benefits" (تقديم طلب للحصول على مزايا خطة ولاية أوريغون الصحية).

• **الدخول** عبر الإنترنت لتسجيل الدخول أو إنشاء حساب
Oregon Eligibility (ONE): one.oregon.gov

• **إرسال رسالة إلكترونية إلى:**

OHP.PregnancyRequests@odhsos.oregon.gov

واكتبي في سطر الموضوع: "Pregnancy status change" (تغيير حالة الحمل). وداخل الرسالة، اكتبي:

- اسمك الكامل
- عنوان المراسلات البريدية
- رقم عضويتك
- رقم الهاتف

2. حدّدي موعدًا

اتصلي بالعيادة وأخبريهم أنك حامل، أو تعتقدين أنك كذلك. يساعدك الحصول على الرعاية من أول الحمل في الحفاظ على صحتك وصحة طفلك.



هل تحتاجين إلى مساعدة في العثور على طبيب (يُسمّى أيضًا مقدم الرعاية الأولية أو PCP)؟

يمكن لفريق خدمة العملاء لدينا مساعدتك في العثور على طبيب وتحديد موعد معه. يمكنك أيضًا التحدث بنفسك مع شخص ما في إحدى فعالياتنا.

للعثور على التواريخ والأماكن في منطقة بورتلاند، تُرجى زيارة الموقع التالي:
careoregon.org/outreach

كيفية استخدام هذا الدليل



بعد إبلاغ خطة Oregon Health Plan (OHP) بأنك حامل، ستحصلين على مزايا إضافية مجانية لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة. نأمل أن تستفيدي منها، فالهدف منها دعمك أنتِ وطفلك!

سيساعدك هذا الدليل على:

- معرفة ما يجب فعله خلال فترة الحمل
- فهم ما يجب فعله بعد ولادة طفلك
- التعرف على المزايا وكيفية الاستفادة منها

لمعرفة المزيد من المعلومات عن كيفية دعم
CareOregon لحملك، تفضلي زيارة

links.careoregon.org/pregnancy-support



ما يمكن توقعه

كم مرة يجب أن أزور مقدم الرعاية خلال فترة الحمل؟

تستمر معظم حالات الحمل نحو 40 أسبوعًا، أو تسعة أشهر. وتنقسم إلى ثلاث فترات، مدة كل منها ثلاثة أشهر:



الثالث الثالث

من 28 إلى 40 أسبوعًا



الثالث الثاني

من 14 إلى 27 أسبوعًا



الثالث الأول

من 0 إلى 13 أسبوعًا

إذا كنت بصحة جيدة وحملك منخفض المخاطر، فستزورين عادةً طبيبك مرة واحدة في الشهر في البداية. ومع اقتراب موعد ولادتك، ستخضعين للفحوصات بشكل أكثر تكرارًا، حتى ولادة طفلك.

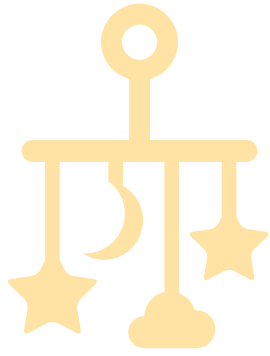
قد يكون جدول الزيارات مختلفًا إذا كنت تعانين، مثلًا، من ارتفاع ضغط الدم أو السكري. هذا بالإضافة إلى أن مقدم الرعاية لك قد يغيّر جدولك بناءً على وضعك الخاص.

كم مرة سأزور مقدم الرعاية الخاص بي بعد ولادة طفلي؟

بعد ولادة طفلك، يجب أن تزوري طبيبك خلال 6 أسابيع. ويمكن لطبيبك المعتاد (مقدم الرعاية الأولية) أن يساعد أيضًا في رعايتك بعد ولادة طفلك إذا رغبت في ذلك.

وفي كلتا الحالتين، يجب عليك زيارة مقدم الرعاية الأولية (PCP) في بعض الأحيان خلال السنة الأولى بعد الولادة.

قد يختلف جدول زياراتك حسب حالتك الصحية.



رعاية الحمل وأنواع الأطباء

بصفتك أحد أعضاء خطة CareOregon، فإن رعايتك الطبية مشمولة بالتغطية:

- خلال الحمل
- عند ولادة طفلك
- لمدة لا تقل عن 12 شهرًا بعد الولادة

مَن سيعتني بك؟

في بداية حملك، قد تزورين مقدم الرعاية الأولية (PCP). وهذا هو مقدم الرعاية الذي تتوجهين إليه عادةً لإجراء الفحوصات الروتينية.

قد يكون مقدم الرعاية الأولية الخاص بك:

- ممرضة ممارسة
 - مساعد طبيب
 - طبيبًا (MD) أو طبيب تقويم العظام (DO)
- يمكن لمقدم الرعاية الأولية مساعدتك في تحديد الوقت المناسب لبدء زيارة مقدم رعاية الحمل، الطبيب أو الممرضة المتخصصين في الحمل والولادة.

أنواع مقدمي خدمات رعاية الحمل

إليك الأنواع الأربعة لمقدمي خدمات رعاية الحمل الذين قد تزورينهم:

- **الممرضات القابلات المعتمدات (CNMs):** ممرضات مدربات تدريبًا خاصًا على رعاية الحوامل وتوليد الأطفال.
- **القابلات في المجتمعات المحلية (القابلات المحترفات المعتمدات (CPMs) أو القابلات المجازات بالدخول المباشر (LDMs):** قابلات يساعدن الحوامل في الولادة في مراكز الولادة أو في المنزل.

- **أطباء طب الأسرة (MDs):** أطباء يعتنون بجميع أفراد الأسرة. وقد يقومون بتوليد الأطفال، ويمكنهم أيضًا الاعتناء بك وبطفلك بعد الولادة.
- **أطباء النساء والتوليد (OB/GYNs):** أطباء متخصصون في أمور الحمل والولادة.

جميع مقدمي الخدمات هؤلاء مدربون لمساعدتك طوال فترة الحمل. ونسميهم **مقدمي خدمات رعاية الحمل**.

حتى مع المتابعة مع مقدم خدمات رعاية الحمل، من المهم الاستمرار في زيارة **مقدم الرعاية الأولية (PCP)** الخاص بك في أثناء الحمل وبعده. يساعدك مقدم الرعاية الأولية في جميع احتياجاتك الصحية الأخرى.

أين يمكنك الولادة؟

تغطي CareOregon تكاليف الولادة في **المستشفيات المسجلة في الشبكة ومراكز الولادة الشريكة**.

إذا رغبت في الولادة في المنزل، فقد تغطي خطة Oregon Health Plan (OHP) ذلك، ولكن لا يحدث ذلك إلا إذا كان حملك منخفض المخاطر ويستوفي شروطًا معينة. اتصل بخطة OHP في وقت مبكر من الحمل لمعرفة المزيد: 800-273-0557 (رقم الهاتف المجاني) اسأل مقدم خدمات رعاية الحمل عن المواقع التي يعمل معها.

أيًا كان مكان ولادتك، لن تتأخر
CareOregon عن مساعدتك
خلال فترة الحمل وبعده.



ما المقصود بالقابلة (الداية)؟

القابلة هي مساعدة ولادة مدربة تساعدك خلال الحمل والولادة وبعد ولادة طفلك. القابلة ليست طبيبة أو ممرضة، ولكنها عاملة في مجال الصحة التقليدية. يمكن أن تتعاون القابلة مع مقدم خدمات رعاية الحمل الخاص بك لتقديم ما يلي:

- الدعم العاطفي
- الراحة الجسدية
- المعلومات المفيدة

يمكن أن تجعل القابلة تجربة ولادتك أفضل صحيًا وأقل توترًا.

تغطي خطة CareOregon خدمات القابلة إذا كانت قابلتك معتمدة ومدرجة في سجل ولاية أوريغون.

يمكنك العثور على قابلة معتمدة من خلال: link.careoregon.org/thw-registry

ويمكنك التعرف على المزيد من المعلومات من خلال: ordoulas.org

العاملون الآخرون في مجال الصحة التقليدية

العامل في مجال الصحة التقليدية هو شخص يمتلك خبرات حياتية وثقافية تشبه خبرات الأشخاص الذين يساعدهم. ويسهل الحصول على الرعاية والخدمات اللازمة للبقاء بصحة جيدة. يمكنهم مساعدتك في:

- التعرف على نظام الرعاية الصحية
 - فهم المزايا الصحية الخاصة بك
 - العثور على الموارد المجتمعية
 - التواصل مع الأطباء ومقدمي خدمات الرعاية الصحية الآخرين
- يمكنك العثور على أحد العاملين في مجال الصحة التقليدية من خلال: link.careoregon.org/thw-registry

رعاية الأسنان خلال فترة الحمل

- من المهم جدًا الاهتمام بصحة أسنانك ولثتك خلال فترة الحمل! يمكن أن تؤثر التغييرات الهرمونية في اللثة، كما أن ترك مشكلات الأسنان دون علاج قد يؤثر في صحة طفلك.
- لا توجد خطورة في زيارة طبيب الأسنان خلال فترة الحمل. تغطي خطة OHP خدمات رعاية إضافية للأسنان للحوامل، مثل المزيد من جلسات التنظيف وبعض التيجان (الطرايش).
- يمكن أن تساعدك العناية بالأسنان على:
- تجنب أو علاج مشكلات التسوس واللثة
 - البقاء بصحة جيدة خلال الحمل
 - إنجاب طفل سليم ومعافى



هل تحتاجين إلى طبيب أسنان؟ راجعي **بطاقة عضويتك**. اتصلي بالرقم الموجود تحت "Dental Health Plan" (خطة صحة الأسنان) واذكري أنك حامل. ومن ثم، سيبدلون قصارى جهدهم لحجز موعد سريع للنساء الحوامل.

العناية بالعين خلال فترة الحمل

- قد تتغير رؤيتك خلال فترة الحمل. وربما تشعرين بجفاف في العينين، أو تصبح عدساتك اللاصقة غير مناسبة، أو قد تصبح الرؤية ضبابية. تختفي هذه التغييرات عادةً بعد الولادة، ولكن أحيانًا تكون علامة على مشكلة صحية؛ لذلك من الجيد إجراء **فحص للعين**.
- توفر خطة OHP رعاية إضافية للعين خلال فترة الحمل، تشمل فحصًا للعين وربما توفير نظارة طبية.

اتصلي بـ NationsBenefits على الرقم 877-492-5560 أو تفضلي بزيارة
careoregon.nationsbenefits.com

أخبرهم أنك حامل. واجعلي المعلومات التالية في متناول يدك:

• رقم ضمانك الاجتماعي

• بطاقة عضويتك

هل تحتاجين إلى وسيلة نقل؟

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الحصول على موعد مع طبيب، أو طبيب أسنان، أو طبيب صحة نفسية، فيمكن أن تساعدك CareOregon وشركة النقل في ذلك. قد تتمكنين من الحصول على:

• مساعدة في دفع تكاليف الوقود

• تذاكر مخفضة للحافلات أو القطارات

• وسيلة نقل لمواعيدك الطبية

تعتمد شركة النقل التي يمكنك استخدامها على خطة CareOregon الخاصة بك. اتصلي بشركة النقل قبل موعدك يومين على الأقل:

CareOregon/HealthShare of Oregon

Ride to Care: 503-416-3955 أو الرقم المجاني 855-321-4899، (TTY: 711) الهواتف متاحة يوميًا على مدار الساعة

Columbia Pacific CCO

NW Rides: 503-861-0657 أو 888-793-0439 (TTY: 711) من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى 5 مساءً.



Jackson Care Connect

TransLink: 541-842-2060 أو 888-518-8160 (TTY: 711) من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحًا حتى 5 مساءً.

الأدوية وفيتامينات الحمل

تحدّثي مع مقدم الرعاية الأولية (PCP) أو مقدم خدمات رعاية الحمل بشأن أي أدوية، أو فيتامينات، أو مكملات تتناولينها. وبدورهم، سيساعدونك على معرفة ما هو آمن لك، وإجراءات إعادة صرف الوصفات الطبية أو أي تغييرات قد تحتاجين إليها.

فيتامينات الحمل

يمكن أن يصف لك مقدم الرعاية فيتامينات الحمل، والتي تساعد طفلك على النمو بصحة جيدة وتقلل من مخاطر الإصابة بالعيوب الخلقية. تتضمن هذه الفيتامينات غالبًا:

- حمض الفوليك
- الحديد
- الكالسيوم
- فيتامين د

تغطي خطة OHP العديد من فيتامينات الحمل مجانًا بوصفة طبية. ويمكنك الحصول عليها من إحدى الصيدليات المسجلة في الشبكة. استمري في تناول فيتاميناتك لمدة ستة أشهر بعد الولادة، أو لمدة أطول إذا كنتِ ترضعين رضاعة طبيعية.

اللقاحات

اسألي مقدم الرعاية عن الوقت المناسب للحصول على اللقاحات اللازمة. يمكن لهذه اللقاحات أن تساعد في حمايتك أنتِ وطفلك من الأمراض. وتشمل اللقاحات الشائعة خلال فترة الحمل:

- لقاح الإنفلونزا
- لقاح كوفيد-19
- لقاح الفيروس التنفسي المخلوي (RSV)
- لقاح التيتانوس والدفتيريا والسعال الديكي (Tdap)



طرق طبيعية للشعور بتحسّن خلال فترة الحمل

إذا كنتِ تشعرين بعدم الراحة خلال فترة الحمل، فهناك علاجات طبيعية قد تساعدكِ. تغطي CareOregon بعض هذه العلاجات:

- **الوخز بالإبر:** يتطلب الحصول على موافقة مسبقة من قبل بدء العلاج.
- **الرعاية بالمعالجة اليدوية:** لا تحتاج الفحوصات إلى موافقة مسبقة. بينما يلزم الحصول على موافقة لبدء العلاج.
- **العلاج الفيزيائي والوظيفي وعلاج النطق وتقويم العظام:** الفحوصات مشمولة بالتغطية. وتتطلب بعض العلاجات الحصول على موافقة، حسب السبب. إذا لم يكن العلاج مدرجًا في Prioritized List of Health Services (قائمة الخدمات الصحية ذات الأولوية) للولاية، فستحتاجين إلى موافقة مسبقة.

هل ترغبين في الحصول على إحدى هذه الخدمات؟ ابحثي عن مقدم رعاية في شبكتنا.

:CareOregon

careoregon.org/find-a-provider

:HealthShare

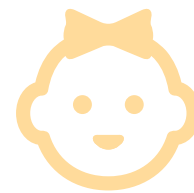
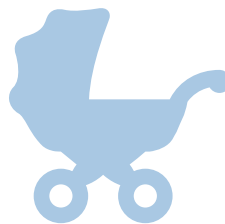
providers.healthshareoregon.org

:Columbia Pacific CCO

colpachealth.org/find-a-provider

:Jackson Care Connect

jacksoncareconnect.org/find-a-provider



صفوف التحضير للولادة

قد تتمكنين من حضور صفوف التحضير للولادة مجاناً من خلال بعض العيادات أو المستشفيات. اطلبي من مقدم الرعاية اقتراحات.

قبل أن تدفعي تكلفة الصف بنفسك، اتصلي بخدمة العملاء للسؤال عما إذا كنا نستطيع المساعدة في التكلفة. يُرجى الرجوع إلى **الصفحة 2** للاطلاع على أرقام الهواتف المذكورة.

الحمل والصحة النفسية

يمكن أن يجلب الحمل ووجود مولود جديد مشاعر سعيدة وأخرى مليئة بالضغط والتوتر. من الطبيعي أن تشعرين ببعض القلق، ولكن بعض النساء يشعرن أيضاً بحزن شديد، أو قلق، أو إحساس بالضغط والإرهاق. يمكن لهذه المشاعر أن تحدث خلال فترة الحمل أو بعد ولادة الطفل.

إذا كنتِ تحتاجين إلى التحدث مع شخص ما، فإن الاستشارة النفسية مجانية لجميع أعضاء Health Share/CareOregon. اسألي مقدم خدمات رعاية الحمل إذا كانت العيادة لديها استشاري يمكنكِ زيارته.

يمكنكِ أيضاً الاتصال بخدمة عملاء CareOregon. يُرجى الرجوع إلى **الصفحة 2** للاطلاع على أرقام الهواتف المذكورة.

احرصي على أن تكون بطاقة عضويتكِ في متناول يدكِ عند الاتصال. إليك المزيد من الطرق للحصول على المساعدة، مجاناً وفي أي وقت:

National Maternal Mental Health Hotline

اتصلي أو أرسلني رسالة نصية إلى 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

:Postpartum Support International

اتصلي بالرقم 1-800-944-4773

أرسلني رسالة نصية تحتوي على "Help" إلى الرقم 800-944-4773

:988 Suicide & Crisis Lifeline

اتصلي على الرقم 988 أو أرسلني رسالة نصية إلى 988



التبغ، والتدخين الإلكتروني، وتعاطي المواد الأخرى

إذا كنتِ تدخين، أو تستخدمين السجائر الإلكترونية، أو أي مواد أخرى، فاعلمي أن طفلك يتأثر بذلك. ولكن يمكنكِ أنتِ وطفلكِ الابتعاد عن التبغ والمواد الضارة الأخرى. **وهذا من أفضل الأمور التي يمكنكِ فعلها لطفلكِ.**

تحدثي إلى مقدم الرعاية الأولية (PCP) أو مقدم خدمات رعاية الحمل بشأن البرامج التي يمكن أن تساعدكِ على الإقلاع.

يمكنكِ أيضًا التواصل مع برنامج Quit For Life®، وهو برنامج مجاني للإقلاع عن التدخين:

• اتصلي على الرقم 800-784-8669 (800-QUIT-NOW)

• تفضلي زيارة الموقع الإلكتروني: quitnow.net/Oregon

الحصول على المساعدة بشأن تعاطي الكحول أو المخدرات

إذا كنتِ تتعاطين الكحول، أو الماريجوانا (القنب)، أو الأفيونات، أو الميثامفيتامين، أو أي مخدرات أخرى، **فيمكنكِ الحصول على المساعدة.** تغطي خطتكِ جميع خدمات العلاج هذه تغطية كاملة. يمكن لمقدم خدمات رعاية الحمل أو مقدم الرعاية الأولية أن يساعدكِ فيما يلي:

• العثور على استشاري أو معالج

• الحصول على علاج طبي للإقلاع عن هذه المواد

• الحفاظ على صحتكِ خلال الحمل وبعده

تحققي من ظهر بطاقة عضويتكِ واتصلي على الرقم الموجود تحت "Mental Health & Substance Use Plan" (خطة الصحة النفسية وتعاطي المواد).

أماكن أخرى يمكنها مساعدتكِ:

Lines for Life: 800-923-4357

oregonalcoholdrughelpline.org

Recovery Network of Oregon

recoverynetworkoforegon.org



رعاية ما بعد الولادة للآباء والأمهات الجدد

بصفتك عضوًا في خطة CareOregon، ما زلتَ تتمتعين بتغطية صحية لمدة لا تقل عن 12 شهرًا بعد انتهاء الحمل. وهذا يشمل:

- الرعاية الصحية الجسدية
- رعاية الأسنان
- الرعاية الصحيّة النفسيّة

حتى إذا تغيّر دخلك أو وضعك، تبقى تغطيتك سارية. ولا يزال بإمكانك الحصول على **مزايا إضافية** مثل النظارة الطبية، ورعاية الأسنان، والاستشارات.

اعتني بنفسك!

ستصطحبين طفلك إلى فحوصات صحة الطفل (تُرجى مطالعة **الصفحة 23**)، ولكن **تذكّري أنك أيضًا تحتاجين إلى الرعاية.**

بعد الولادة، يمرّ جسمك ومشاعرك بالعديد من التغيّرات. وقد تشعرين بما يلي:

- التعب
- الألم
- التوتر
- السعادة والحماس، والشعور بالضغط والإرهاق أيضًا في بعض الأحيان



هذه المشاعر طبيعية، ولكن من المهم **التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.** وقد تظهر مشكلات صحية جديدة بعد الولادة يحتاج مقدم الرعاية إلى فحصها.



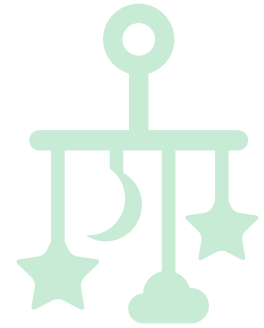
تحديد موعد زيارة ما بعد الولادة

خلال ستة أسابيع من ولادة طفلك، احصلي على موعد فحص لك، وليس لطفلك فقط. يسمّى هذا الموعد زيارة ما بعد الولادة، وهو يساعد على التأكد من أنك تتعافين على نحو جيد وتشعرين بأنك على ما يرام. إذا خضعتِ لولادة قيصرية، فقد تحتاجين إلى فحص إضافي للتأكد من تعافيكِ من الجراحة.

في هذه الزيارة، يمكن لمقدم الرعاية:

- فحص تعافي جسمك
 - مساعدتكِ في معرفة الوقت المناسب للعودة إلى النشاط
 - التحدث معكِ حول خيارات منع الحمل
 - مساعدتكِ في معرفة وسائل الدعم المتاحة إذا كنتِ بحاجة إليها
- إن الأسابيع التي تلي ولادة طفلك مهمة جدًا لكل منكما؛ فهي فترة يبدأ فيها طفلك في النمو، بينما تتعافين وتتكيفين مع العديد من التغيرات.

يساعدك الاهتمام بنفسك على
رعاية طفلك. وكلاكما يستحق
بداية مفعمة بالصحة والسعادة!



تنظيم الأسرة ومنع الحمل

بعد الولادة، يحتاج جسمك إلى وقت للتعافي. ومن الجيد التحدث مع مقدم الرعاية حول خيارات منع الحمل قبل ولادة الطفل؛ حتى تكوني مستعدة عند الحاجة إليها.

في زيارة ما بعد الولادة بعد ستة أسابيع، قد يخبرك مقدم الرعاية بأنه يمكنك العودة إلى ممارسة النشاط الجنسي. وهذا وقت مهم لبدء استخدام وسيلة لمنع الحمل. حتى إذا كنتِ ترغبين في إنجاب المزيد من الأطفال لاحقاً، فإن ترك مساحة زمنية بين الحمل والآخر يساعد جسمك على التعافي.

ناقشي مع مقدم الرعاية الخاص بك ما يلي:

- خططك المستقبلية
- ما هو آمن في أثناء الرضاعة الطبيعية
- أفضل وسيلة تناسبك لمنع الحمل
- خيارات منع الحمل المشمولة بالتغطية من CareOregon:
- الواقي الذكري
- حبوب منع الحمل
- حقنة منع الحمل (Depo)
- لاصقة منع الحمل
- اللولب (مثل Mirena أو Paragard)
- غرسة الذراع (Nexplanon)
- الحلقة المهبلية
- ربط البوق (جراحة تخضع لها النساء لمنع الحمل)
- استئصال القناة المنوية (جراحة لمنع الرجال من الإنجاب)



إبلاغ خطة Oregon Health Plan (OHP) بولادة طفلك

لا يُسجّل طفلك تلقائيًا في خطة Oregon Health Plan (OHP). يجب عليك أنتِ أو المستشفى **إضافة طفلك إلى خطة OHP** خلال 30 يومًا من الولادة. وهذا يساعد على ضمان حصول طفلك على جميع المزايا الصحية التي يحتاج إليها.

كيف أسجّل طفلي في خطة OHP؟

- ترسل العديد من المستشفيات **Newborn Notification Form (نموذج إخطار بالمولود الجديد)** إلى خطة OHP نيابةً عنك.
- إذا لم يرسله المستشفى، فاتصلي **بخدمة العملاء في CareOregon** واطلبي نسخة من النموذج.
- يمكنك إحضار هذا النموذج معك إلى المستشفى أو إلى أول موعد لطفلك مع الطبيب.

يمكنك أيضًا تحديث بيانات خطة OHP من خلال:

- **الاتصال بخطة OHP** على الرقم 800-699-9075 (مكالمة مجانية). واختيار "Report a change in your information" (الإبلاغ عن تغيير في معلوماتك) أو "Apply for Oregon Health Plan Benefits" (تقديم طلب للحصول على مزايا خطة ولاية أوريغون الصحية).
- **الدخول** عبر الإنترنت لتسجيل الدخول أو إنشاء حساب (Oregon Eligibility (ONE) one.oregon.gov
- **إرسال رسالة إلكترونية إلى:** oregon.benefits@dhsosha.state.or.us واكتبي في سطر الموضوع: "Birth of baby" (ولادة طفل). وفي الرسالة، اذكر:

- عنوان المراسلات البريدية
- رقم الهاتف

- اسمك الكامل
- رقم عضويتك



الفحوصات والإجراءات المعنية بحديثي الولادة

في المستشفى وخلال الأسابيع الأولى من حياة طفلك، سيخضع لعدة فحوصات صحية مهمة. وبعضها مطلوب من قِبَل الولاية.

تشمل هذه الفحوصات والإجراءات ما يلي:

- لقاح التهاب الكبد (ب)، الذي يحمي الأطفال من فيروس التهاب الكبد (ب) الآن ومدى الحياة
- حقنة فيتامين ك، التي تساعد دم الطفل على التجلط بشكل طبيعي
- مرهمًا للعين، يمنع التهابات العين
- فحص دم للطفل حديث الولادة، لفحص أكثر من 40 مشكلة صحية
- فحص القلب، للتحقق من وجود عيوب خلقية في القلب
- اختبار السمع، مطلوب في الشهر الأول حتى إذا لم يكن الطفل يسمع، فيمكن تقديم الرعاية فورًا والسماح بتطوير مهارات التخاطب

الختان

تغطي CareOregon عملية الختان. إذا كنتِ تفكرين في إجرائها لطفلكِ، فتحدّثي مع مقدم الرعاية الخاص بكِ.

مَنْ سَيَكُونُ طَيِّبَ طِفْلِكَ؟

يحتاج طفلكِ إلى زيارة مقدم الرعاية الأولية (PCP) خلال الأسبوع الأول بعد الولادة. قد يكون هذا:

- مقدم الرعاية الأولية الخاص بك، إذا كان يعالج الأطفال أيضًا
- مقدم خدمات رعاية الأطفال، الذي يقدم الرعاية للرضع والأطفال ومَن هم في سن المراهقة
- مقدم خدمات طب الأسرة، الذي يقدم الرعاية للأشخاص من جميع الأعمار (قد يقدم الطبيب نفس الرعاية لك ولطفلك)

العثور على طبيب أطفال

من الجيد العثور على طبيب أطفال (مقدم رعاية الطفل) قبل ولادة طفلك. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في العثور على طبيب أطفال، فيمكنك زيارة careoregon.org/find-a-provider أو يمكنك الاتصال بخدمة العملاء. يُرجى الرجوع إلى **الصفحة 2** للاطلاع على أرقام الهواتف المذكورة.

ما الذي يجب فعله عندما يمرض طفلك

يصاب الأطفال بالحمى، ونزلات البرد، والطفح الجلدي، ومن الطبيعي القلق حيال ذلك.

إذا لم تكوني متأكدة مما يجب فعله، **فاتصلي أولاً بمقدم رعاية طفلك**. يوجد شخص متاح عبر الهاتف ليلاً أو نهاراً لتقديم المساعدة.

فيما يلي الحالات التي يجب فيها الاتصال بمقدم الرعاية:

- إذا كان عمر الطفل 0-3 أشهر وارتفعت درجة حرارته إلى 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو أعلى
- إذا كان عمر الطفل 3-6 أشهر وارتفعت درجة حرارته إلى 102 درجة فهرنهايت (38.9 درجة مئوية) وكان يبدو مريضاً، أو إذا تجاوزت درجة حرارته 102 درجة فهرنهايت (38.9 درجة مئوية)
- إذا كان عمر الطفل 6-24 شهراً وارتفعت درجة حرارته إلى أكثر من 102 درجة فهرنهايت (38.9 درجة مئوية) لأكثر من يوم واحد
- إذا كان الطفل في أي عمر وارتفعت درجة حرارته إلى 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو أعلى لأكثر من ثلاثة أيام
- إذا كان لا يتبرز بشكل طبيعي أو يبدو مصاباً بالإمساك
- إذا كان يعاني من صعوبة في التنفس بسبب الزكام
- إذا كان يعاني من ألم في الأذن لأكثر من أسبوع
- إذا كان يسعل منذ أكثر من أسبوع
- إذا ظهر لديه طفح جلدي مفاجئ

إذا كانت هناك حالة طارئة (مثل صعوبة التنفس، أو عدم استيقاظ الطفل، أو إصابة في الرأس)، فاتصلي على الرقم 911 أو توجهي إلى قسم الطوارئ على الفور.



زيارات المتابعة الصحية للطفل

يخضع طفلك لفحوصات منتظمة للتأكد من نموه وتمتعه بصحة جيدة. وتسمى هذه الفحوصات "زيارات المتابعة الصحية للطفل".

في كل زيارة، يقوم مقدم الرعاية بما يلي:

- فحص وزن طفلك، وطوله، ونموه
 - الاستماع إلى القلب والرئتين
 - فحص الجلد، والعينين، والأذنين، والفم
 - اختبار ردود الفعل والحركات
 - إعطاء اللقاحات لحماية طفلك
 - السؤال عن حالة طفلك والإجابة عن أسئلتك
- قد يُجري مقدم الرعاية أيضًا فحصًا معنيًا بتطور طفلك للتحقق من معدل تعلمه ونموه. استخدمني هذا الكتيب لتدوين الأسئلة وتسجيل اللقاحات التي يحصل عليها طفلك وزيارات الطبيب.

عادةً ما تُحدّد زيارات المتابعة الصحية للطفل على النحو التالي

قد يوصي مقدم رعاية طفلك بالمزيد من الزيارات إذا لزم الأمر.

حديث الولادة: أول 6 أشهر	الرضيع: عمر 6-12 شهرًا	الطفل حديث المشي: عمر 1-3 سنوات
• بعد الولادة بأيام قليلة	• عمر 6 أشهر	• عمر 15 شهرًا
• عمر شهر	• عمر 9 أشهر	• عمر 18 شهرًا
• عمر شهرين	• عمر 12 شهرًا (سنة واحدة)	• عمر 24 شهرًا (سنتين)
• عمر 4 أشهر		• عمر 30 شهرًا (سنتين ونصف)
		• عمر 36 شهرًا (3 سنوات)
		• بعد ذلك: مرة واحدة في السنة!

جدول اللقاحات النموذجي خلال أول عامين من عمر الطفل

العمر	DTap	Hep A	Hep B	Hib	IPV	MMR	PCV/PPSV	RV	VAR
عند الولادة			✓						
2-1 شهر			✓						
شهران	✓			✓	✓		✓	✓	
4 أشهر	✓		✓	✓	✓		✓	✓	
6 أشهر	✓			✓			✓	✓	
6-18 شهرًا			✓		✓				
12-15 شهرًا				✓		✓	✓		
12-18 شهرًا									✓
12-24 شهرًا		✓							
15-18 شهرًا	✓								

لقاح الفيروس التنفسي المخلوي (RSV): أجسام مضادة أو لقاح.

تحدّثي مع طبيبك حول الوقت المناسب

كوفيد: تحدّثي مع طبيبك حول الوقت المناسب

الإنفلونزا لقاح سنوي بعد عمر 6 أشهر



المساعدة في إرضاع مولودك الجديد

توفر الرضاعة الطبيعية (وتُسمى أيضًا الإرضاع أو الرضاعة الصدرية) لطفلكِ العناصر الغذائية الصحية التي يحتاج إليها وتساعد في حمايته من الأمراض.

إذا كنتِ بحاجة إلى مساعدة في إرضاع طفلكِ، فإن خطة CareOregon تغطي دعم الرضاعة من خلال **Internationally Board Certified Lactation Consultant (IBCLC)**. وتتوفر لكِ بذلك استشارات رضاعة متخصصة ومدربات على تقديم الدعم إذا واجهتِ أي مشكلات أو كانت لديكِ أسئلة. **مضخات الحليب أيضًا مجانية** ضمن خطتكِ الصحية. اتصلي بخدمة العملاء لمعرفة المزيد.



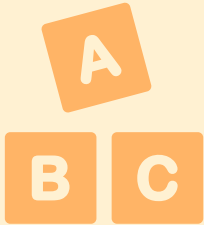
رعاية أسنان الأطفال

يساعد الاهتمام بأسنان طفلكِ على البقاء بصحة جيدة. يجب أن يزور طفلكِ طبيب الأسنان **عند ظهور أول سن له.**

تتمتعين أنتِ وطفلكِ **برعاية أسنان مجانية** من خلال خطة OHP. **لمعرفة المزيد** من المعلومات حول خدمات الأسنان التي يمكن أن يحصل عليها طفلكِ، اتصلي بالرقم الموجود تحت "Dental Health Plan (خطة صحة الأسنان)" في بطاقة عضوية طفلكِ.

نحن هنا من أجلكِ

بينما يكبر طفلكِ، تذكّري أن CareOregon والعديد من الجهات الأخرى في مجتمعك المحلي موجودون لمساعدتكِ. نرسل إليك وإلى طفلكِ أطيب التمنيات!





careoregon.org

OHP-25959600-AR-1209

