

CareBaby

راهنمای آسان شما برای حاملگی
سالم، نوزاد شاد و احساس بهتر
بعد از تولد



در مورد این رهنما

این رهنما در مورد CareOregon معلومات میدهد، اما در سرتاسر ایالت بخش های گوناگون CareOregon وجود دارد. همه اینها بخشی از Oregon Health Plan هستند. اینها شامل اند بر CareOregon، HealthShare، Columbia Pacific CCO و Jackson Care Connect. زمانیکه ما در این رهنما "CareOregon" میگوییم، منظور ما همه بخش ها است مگر اینکه طور دیگر بیان شده باشد.

تماس با خدمات مشتریان

CareOregon

ساعات کاری: از دوشنبه الی جمعه، از 8 صبح الی 5 عصر.
تماس بگیرید با: 503-416-4100 یا شماره رایگان 711, 800-224-4840 TTY:
به ما از طریق: careoregon.org/portal یک پیام امن ارسال کنید

HealthShare of Oregon

ساعات کاری: از دوشنبه الی جمعه، از 8 صبح الی 5 عصر.
تماس بگیرید با: 503-416-8090 یا شماره رایگان 711, 888-519-3845 TTY:
به ما از طریق: info@healthshareoregon.org یک پیام ارسال کنید

Columbia Pacific CCO

ساعات کاری: از دوشنبه الی جمعه، از 8 صبح الی 5 عصر.
تماس بگیرید با: 503-488-2822 یا 711, 855-722-8206 TTY:
به ما از طریق: colpachealth.org/members/member-portal یک پیام امن ارسال کنید

Jackson Care Connect

ساعات کاری: از دوشنبه الی جمعه، از 8 صبح الی 5 عصر.
تماس بگیرید با: 541-500-0567 یا 711, 855-722-8208 TTY:
به ما از طریق: jacksoncareconnect.org/members/member-portal یک پیام امن ارسال کنید

سایر معلومات مفید در وب سایت ما در این آدرس موجود میباشد:
careoregon.org/carebaby

برای سوالات در مورد صحت خود یا طفل تان: با کلینیک تان به تماس شوید یا از ارائه دهنده خدمات تان پرسید.

آیا سوالی دارید؟

برای سوالات در مورد مزایا و خدمات: با خدمات مشتریان CareOregon تماس بگیرید

فهرست مطالب

- 5** من حامله ام! اکنون چه کار کنم؟
- 7** مزایای حاملگی تحت برنامه (OHP) Oregon Health Plan
- 17** مراقبت ها بعد از تولد نوزاد تان
- 21** همه چیز در مورد نوزاد تان!

اگر شما برای بازديد‌ها يا تماس‌های تلفونی به دفتر ارائه کننده مراقبت‌های صحتان به ترجمان نیاز دارید، شما حق قانونی دارید که این خدمات برای تان بصورت رایگان فراهم شود. بخش خدمات مشتریان خدمات ترجمه ارائه میکند. **فقط درخواست کنید و ما کمک میکنیم.**



شما میتوانید این سند را به زبان‌های دیگر مانند، چاپ بزرگ، خط بریل یا فارمت یا شکل که شما ترجیح میدهید بدست بیاورید. شما همچنان حق دارید که یک ترجمان شفاهی داشته باشید. شما میتوانید از یک ترجمان شفاهی تصدیق شده مراقبت صحتی یا واجد شرایط کمک بگیرید. این کمک رایگان است. با شماره 800-224-4840، 711 TTY تماس بگیرید، یا به ارائه دهنده خدمات خود بگویید. ما تماس‌های انتقالی (Relay) را می‌پذیریم.

فامیل شما در حال بزرگ شدن است!

داشتن یک نوزاد میتواند یک تجربه هیجان انگیز باشد. همچنان داشتن نوزاد میتواند حس ترس ایجاد کند و چیزهای زیادی برای فکر کردن وجود دارد. ما امیدواریم این راهنما به شما و طفل تان کمک کند صحتمند و خوش بمانید.

در ذیل محتوای این راهنما آورده شده:

- **خدمات مفید (مزایا).** شما میتوانید برای خدماتی مانند حمل و نقل برای بازدید با داکتر، داکتر دندان یا مشاور کمک دریافت کنید. همچنان امکان دارد مزایای اضافی مانند عینک و مراقبت های دندان بدست آورید.
 - **چه باید بکنید و چه وقت.** ما با شما معلومات در مورد زمان تعیین قرار ملاقات، اینکه چه خدماتی تحت پوشش هستند و اگر سوالی داشتید چگونه کمک دریافت کنید را شریک میکنیم.
 - **بعد از تولد طفل تان چه کار کنید.** ما توضیح خواهیم داد چگونه اطمینان حاصل کنید که نوزاد شما پوشش خدمات صحتی دارد و اینکه چگونه مزایای خود را استفاده کنید. ما اینجا هستیم تا اطمینان حاصل کنیم شما در مورد تمام مزایای که برنامه صحتی تان ارائه میکند معلومات دارید. و ما همیشه آماده جواب دادن به سوالات تان هستیم.
- CareOregon در هر مرحله از مسیر با شما است.

با بهترین آرزوها،
تیم CareBaby



به Oregon Health Plan (OHP) خبر دهید که حامله هستید

به زودترین فرصت بعد از اینکه فهمیدید حامله هستید، به Oregon Health Plan (OHP) خبر دهید. شما میتوانید با آنها از طریق تلفون، آنلاین یا با ایمیل تماس بگیرید.

OHP مراقبت های تان در جریان حاملگی و برای یک سال بعد از تولد طفل تان را تحت پوشش قرار خواهد داد. همچنان امکان دارد آنها مزایای اضافی به شما بدهند.

در بخش ذیل ذکر گردیده است، که چه کار باید بکنید:

1. با OHP تماس بگیرید. اینجا سه گزینه ذکر گردیده است:

- **با OHP** از طریق شماره 800-699-9075 (تماس رایگان) تماس بگیرید. گزینه "Report a change in your information" (گزارش دادن یک تغییر در معلومات تان) یا "Apply for Oregon Health Plan Benefits" (برای مزایای پلان صحتی اورگان درخواست دهید) را انتخاب کنید.
- **آنلاین شوید** تا وارد شوید یا یک حساب Oregon eligibility (ONE) ایجاد کنید: one.oregon.gov
- **یک ایمیل ارسال کنید به:** OHP.PregnancyRequests@odhsos.oregon.gov
در عنوان، بنویسید: "Pregnancy status change" (تغییر وضعیت حاملگی)
در پیام، شامل سازید:
 - نام کامل تان
 - شماره ID عضو
 - آدرس پستی
 - شماره تلفون



2. یک قرار ملاقات را تنظیم کنید

با کلینیک تان تماس بگیرید و به آنها خبر دهید که شما حامله هستید-یا فکر میکنید که امکان دارد حامله باشید. دریافت مراقبت زودهنگام به صحتمند ماندن خود تان و طفل تان کمک میکند.

در یافتن یک داکتر نیاز به کمک دارید (که بنام ارائه کننده اولیه مراقبت های صحنی یا PCP نیز یاد میشود)؟

تیم خدمات مشتریان ما میتواند به شما در یافتن یک داکتر یا تعیین قرار ملاقات کمک کند.
همچنان میتوانید با کسی به صورت حضوری در یکی از برنامه های ما صحبت کنید.
برای یافتن تاریخ ها و مکان برنامه ها در ساحه Portland (پورتلند) به این آدرس مراجعه کنید:
careoregon.org/outreach

نحوه استفاده این رهنما



بعد از اینکه به Oregon Health Plan (OHP) خبر دادید که حامله هستید،
شما مزایای اضافی رایگان دریافت خواهید کرد که کمک میکند صحتمند بمانید.
ما امیدواریم شما آنها را استفاده کنید-آنها اینجا هستند تا از شما و طفل تان
حمایت کنند!

این کتاب رهنما شما را با موارد ذیل کمک خواهد کرد:

- اینکه بدانید هنگام حاملگی چه کار کنید
- بفهمید که بعد از تولد طفل تان چه کار کنید
- در مورد مزایای تان و نحوه استفاده آنها معلومات بدست آورید

برای بدست آوردن معلومات بیشتر در مورد اینکه
CareOregon چگونه میتواند از شما در دوره حاملگی
حمایت کند، لینک ذیل را ببینید

links.careoregon.org/pregnancy-support



چه چیزی را انتظار داشته باشید

من ارائه کننده خدمات مراقبت های حاملگی خود را چند بار دیده میتوانم؟

اکثر حاملگی ها حدود 40 هفته یا نه ماه طول میکشند. این دوره به دوره های سه ماهه تقسیم شده اند.



دوره سه ماهه سوم
هفته 28 الی هفته 40



دوره سه ماهه دوم
هفته 14 الی هفته 27



دوره سه ماهه اول
0 الی هفته 13

اگر شما صحتمند هستید و خطر حاملگی پایین دارید، شما معمولاً داکتر خود را در ابتدا ماه یک بار ملاقات خواهید کرد. همان طوریکه زمان ولادت تان نزدیکتر میشود، شما دفعات بیشتر معاینات خواهید داشت تا زمانیکه طفل تان تولد شود.

جدول زمانی مراجعه به داکتر میتواند متفاوت باشد اگر شما مشکل فشار بلند خون یا شکر داشته باشید. همچنان، ارائه کننده خدمات صحتی تان ممکن جدول زمانی شما را بر اساس وضعیت شما تغییر دهد.

بعد از تولد طفل ام، چند مرتبه من ارائه دهنده خدمات خود را خواهیم دید؟

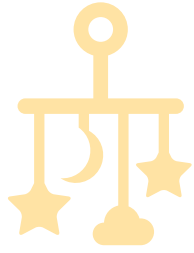
بعد از تولد طفل تان، شما باید داکتر تان را در جریان 6 هفته ببینید. اگر بخواهید، داکتر عمومی شما (PCP) میتواند پس از تولد طفل تان نیز از شما مراقبت کند.

در هر دو صورت، شما باید PCP خود را در سال اول بعد از ولادت ببینید.

امکان دارد جدول زمانی شما نظر به وضعیت صحتی تان متفاوت باشد.

مراقبت حاملگی و انواع داکترها

منحیث یک عضو CareOregon، مراقبت های طبی شما تحت پوشش قرار دارد:



- در جریان حاملگی
- بعد از تولد طفل تان
- حداقل برای 12 ماه بعد از تولد طفل تان

چه کسی از شما مراقبت خواهد کرد؟

در ابتدای حاملگی تان، امکان دارد شما ارائه کننده مراقبت های اولیه تان (PCP) را ببینید. این ارائه دهنده خدمات است که شما معمولاً برای معاینات نزدش می روید.

امکان دارد یک PCP یک:

- نرس متخصص باشد
 - معاون داکتر باشد
 - داکتر طب (MD) یا داکتر متخصص استخوان یا اورتوپیدی (DO) باشد
- PCP شما میتواند به شما کمک کند تصمیم بگیرید که چه وقت یک ارائه دهنده مراقبت های حاملگی - یک داکتر یا نرس را ببینید که بر حاملگی و ولادت طفل تمرکز خواهد کرد.

انواع ارائه دهندگان خدمات حاملگی

در ذیل چهار نوع از ارائه دهندگان خدمات حاملگی آمده که امکان دارد شما آنها را ببینید:

- **نرس قابله های مجوز دار (CNMs):** نرس های دارای آموزش های خاص که از اشخاص حامله و ولادت طفل مراقبت میکنند.
- **قابله های اجتماع (CPMs یا LDMs):** قابله هایی که در ولادت ها در مراکز ولادت یا در خانه کمک میکنند.
- **داکتران طب فامیلی (MDs):** داکترانی که از تمام فامیل تان مراقبت میکنند. امکان دارد آنها نوزادانی به دنیا بیاورند و می توانند پس از تولد نیز از شما و نوزادتان مراقبت کنند.

• **متخصصین نسایی ولادی (OB/GYNs):** داکتران که در حاملگی و ولادت تخصص دارد. تمام این ارائه دهندگان خدمات آموزش داده شده اند تا به شما در جریان حاملگی تان کمک کنند. ما آنها را **مراقبت دهندگان حاملگی** می نامیم.

حتی زمانی که شما با ارائه دهندگان مراقبت حاملگی تان کار میکنید، این مهم است که شما به دیدن **ارائه کننده مراقبت های اولیه (PCP)** تان در جریان حاملگی و بعد از آن ادامه دهید. PCP شما به شما در تمام نیازمندی های صحتی دیگر تان کمک میکند.

جایی که شما ولادت میکنید

CareOregon مصارف ولادت ها در **شفاخانه های شامل شبکه و مراکز ولادت همکار** را پرداخت میکند.

اگر شما میخواهید در خانه ولادت کنید، امکان دارد (OHP) Oregon Health Plan مصارف آنرا تحت پوشش قرار دهد - اما صرف در حالتی که حاملگی شما خطر پایین داشته باشد و قواعد معین را برآورده سازد. قبل از قبل در زمان حاملگی تان با OHP تماس بگیرید تا معلومات بیشتر بدست آورید. 800-273-0557 (رایگان) از ارائه دهنده خدمات حاملگی تان پرسید با کدام مراکز آنها کار میکنند.

صرف نظر از اینکه کجا ولادت میکنید،
CareOregon برای کمک به شما در
جریان حاملگی و بعد از آن آماده است.



دولا یا قابله کیست؟

قابله یک کمک کننده آموزش دیده برای ولادت است که شما را در جریان حاملگی، ولادت و بعد از تولد طفل تان حمایت میکند. قابله یک داکتر یا نرس نیست، بلکه یک کارمند صحتی سنتی است. یک قابله یا دایه میتواند با ارائه کننده خدمات حاملگی تان مشترک کار کند تا خدمات ذیل را ارائه کند:

- حمایت های عاطفی
- کمک های فیزیکی
- معلومات مفید

دایی ها یا قابله ها میتوانند کمک کنند تجربه ولادت شما سالم تر و با فشار کمتر باشد. CareOregon خدمات قابله ها را تحت پوشش قرار میدهد اگر قابله شما در کتاب ثبت ایالت اوریگن مجوز داشته باشد.

قابله های مجوز دار را پیدا کنید در: link.careoregon.org/thw-registry

معلومات بیشتر بدست آورید: ordoulas.org

کارمندان صحتی سنتی دیگر (THWs)

یک کارمند صحتی سنتی شخصی است که تجارب زندگی و فرهنگی مشابه به اشخاصی که به آنها کمک میکند را دارد. آنها دریافت مراقبت های مورد نیاز و خدمات لازم برای صحتمند ماندن را آسانتر میکنند.

آنها میتوانند به شما کمک کنند که:

- راه خود را در سیستم مراقبت های صحتی پیدا کنید
- مزایای صحتی تان را بشناسید
- منابع اجتماعی را پیدا کنید
- با داکتران و سایر ارائه دهندگان مراقبت های صحتی ارتباط برقرار کنید

لینک برای یافتن یک کارمند صحتی سنتی (THW):

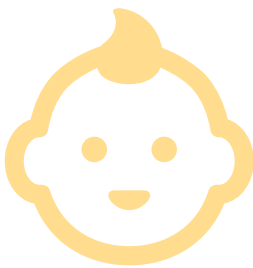
link.careoregon.org/thw-registry

مراقبت های دندان در جریان حاملگی

این خیلی مهم است که از دندان ها و پیره های تان در جریان حاملگی مراقبت کنید! تغییرات هورمونی میتواند لثه یا پیره های شما را متأثر ساخته و مشکلات تداوی نشده دندان های تان میتوانند طفل تان را متأثر سازند.

در جریان حاملگی مراجعه به داکتر دندان مصئون میباشد. OHP مراقبت های اضافی دندان مانند پاک کاری های بیشتر و پوشاندن دندان برای اشخاص حامله را تحت پوشش قرار میدهد مراقبت های دندان میتواند به شما کمک کند در:

- پرهیز از سوراخ شدن دندان و مشکلات لثه یا تداوی آنها
- صحتمند ماندن در جریان حاملگی
- داشتن یک طفل صحتمند



به داکتر دندان نیاز دارید؟ **ID کارت عضویت** خود را بررسی کنید. با شماره تحت "Dental Health Plan (پلان صحتی دندان)" تماس بگیرید و بگویید که حامله هستید. آنها سخت کار میکنند تا نیازمندی های اشخاص حامله را بسرعت زمان بندی کنند.

مراقبت های چشم در جریان حاملگی

در جریان حاملگی سطح بینایی تان ممکن است تغییر کند. چشمان تان ممکن است خشک شود، دید تان ممکن به درستی کار نکند، یا اشیا را تاریک ببینید. این تغییرات معمولاً بعد از ولادت برطرف میشوند اما بعضاً اینها علایم یک مشکل صحتی هستند - بنابراین انجام یک **معاینه چشم** فکر خوبی است.

OHP مراقبت های اضافی بینایی را در جریان حاملگی تان ارائه میکند بشمول معاینات چشم و نیز دادن عینک.



با NationsBenefits به شماره 877-492-5560 تماس بگیرید یا به آدرس careoregon.nationsbenefits.com مراجعه کنید

به آنها بگویید که حامله هستید و موارد ذیل را آماده داشته باشید:

- شماره تامین اجتماعی تان
- ID کارت عضویت تان

به خدمات حمل و نقل نیاز دارید؟

اگر برای مراجعه به داکتر، داکتر دندان یا متخصص صحت روانی به کمک نیاز دارید، CareOregon و یک شرکت حمل و نقل می‌توانند به شما کمک کنند. شما ممکن قادر باشید خدمات ذیل را دریافت کنید:

- کمک در پرداخت گاز یا تیل
 - تخفیف در کرایه بس یا قطار
 - یک وسیله حمل و نقل برای رسیدن به قرار ملاقات تان
- شرکت حمل و نقل که میتوانید استفاده کنید بستگی به نوع برنامه CareOregon دارد که شما استفاده میکنید. حداقل دو روز قبل از قرار ملاقات تان با شرکت حمل و نقل تماس بگیرید:

CareOregon/HealthShare of Oregon

Ride to Care: 503-416-3955 یا شماره رایگان 855-321-4899 (TTY: 711)
تلفون های همه روزه 24 ساعت در روز فعال هستند

Columbia Pacific CCO

NW Rides: 503-861-0657 یا 888-793-0439 (TTY: 711)
از دوشنبه الی جمعه از ساعت 8 صبح الی 5 بعد از ظهر.

Jackson Care Connect

TransLink: 541-842-2060 یا 888-518-8160 (TTY: 711)
از دوشنبه الی جمعه از ساعت 7 صبح الی 5 بعد از ظهر.



دوا ها و ویتامین های دوره حاملگی

با PCP یا ارائه کننده خدمات حاملگی تان در مورد هر نوع دوا، ویتامین ها یا مکمل هایی که مصرف میکنید صحبت کنید. آنها به شما کمک میکند بدانید مصرف چه چیزها امن است و به شما در گرفتن دوباره دوا ها یا تغییرات مورد نیاز تان کمک میکنند.

ویتامین های دوران حاملگی

ارائه دهنده شما میتواند به شما یک نسخه برای ویتامین های دوره حاملگی بدهد که به طفل تان کمک میکند قوی رشد کند و خطر نواقص هنگام تولد را کاهش میدهد. غالباً این ویتامین ها شامل موارد ذیل اند:

- فولیک اسید
- آهن
- کلسیم
- ویتامین دی

OHP اکثر ویتامین های دوره حاملگی را بصورت رایگان با یک نسخه تحت پوشش قرار میدهد. شما میتوانید آنها را از یک دواخانه شامل شبکه بگیرید. مصرف ویتامین ها را برای شش ماه بعد از تولد طفل تان یا مدت طولانی تر اگر از پستان شیر میدهید ادامه دهید.

واکسین ها

در مورد زمان مناسب رای واکسین کردن از ارائه کننده تان سوال کنید. این واکسین ها در جلوگیری از مریض شدن شما و طفل تان میتوانند کمک کنند. واکسین های معمول در جریان حاملگی عبارتند از:

- زکام
- COVID-19
- RSV
- واکسین Tdap (سرخکان، دیفتیریا و سیاهسرفه)



روش های طبیعی برای سالم تر بودن هنگام حاملگی

اگر شما در جریان حاملگی احساس ناراحتی میکنید، تداوی های طبیعی وجود دارد که میتواند کمک کند. CareOregon بخشی از این روش ها را تحت پوشش قرار میدهد:

- **طب سوزنی:** ما نیاز داریم قبل از تداوی آنرا تأیید کنیم (دریافت مجوز).
- **مراقبت های ستون فقرات:** برای انجام یک معاینه تأییدی نیاز نیست. برای تداوی تأییدی نیاز است.
- **تداوی فیزیکی، شغلی، گفتاری و استوپاتیک:** مصارف معاینات تحت پوشش قرار دارند. بعضی از تداوی ها نظر به دلیل تداوی به تأییدی نیاز دارند. اگر این خدمات Prioritized List of Health Services (در لیست خدمات صحتی دارای اولویت) ایالت نیست، شما به مجوز نیاز دارید.

یکی از این خدمات را میخواهید؟ یک ارائه دهنده در شبکه ما را جستجو کنید.

:CareOregon

careoregon.org/find-a-provider

:HealthShare

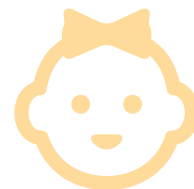
providers.healthshareoregon.org

:Columbia Pacific CCO

colpachealth.org/find-a-provider

:Jackson Care Connect

jacksoncareconnect.org/find-a-provider



صنوف برای ولادت طفل

شما ممکن قادر باشید در یک صنف آموزش برای ولادت طفل بصورت رایگان با کلینک ها یا شفاخانه های معین شرکت کنید. از ارائه کننده خود بپرسید کدام صنف را پیشنهاد میکند. قبل از اینکه خودتان فیس یک صنف را پرداخت کنید، با خدمات مشتریان تماس بگیرید و بپرسید که آیا ما میتوانیم با مصرف آن به شما کمک کنیم یا خیر. برای آن شماره ها **صفحه 2** را ببینید.

حاملگی و صحت روانی

حامله بودن و داشتن یک طفل جدید میتواند هم حس خوشحالی ایجاد کند و هم حس فشار. این طبیعی است که اندکی مضطرب شوید، اما بعضی از اشخاص بسیار احساس غمگینی، نگرانی یا سرگردانی دارند. این احساسات میتوانند در جریان حاملگی یا بعد از تولد طفل اتفاق بیافتند.

اگر نیاز داشتید با شخصی صحبت کنید، مشاوره برای همه اعضای Health Share/CareOregon رایگان است. از ارائه کننده خدمات حاملگی تان بپرسید که آیا کلینیک یک مشاوره دارد که شما بتوانید ببینید.

همچنان میتوانید با خدمات مشتریان CareOregon تماس بگیرید. برای آن شماره ها **صفحه 2** را ببینید.

هنگام تماس گرفتن ID کارت عضو تان را آماده داشته باشید.

در ذیل راه های بیشتر برای دریافت کمک در هر زمان بصورت رایگان وجود دارد:

National Maternal Mental Health Hotline

تماس بگیرید یا پیام بگذارید 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

:Postpartum Support International

تماس بگیرید 1-800-944-4773

کلمه "Help" را ارسال کنید به 800-944-4773

988 Suicide & Crisis Lifeline: تماس با 988 ارسال پیام به 988



مصرف تنباکو، وپینگ یا کشیدن سگرت الکترونیکی و سایر مواد مخدر

اگر سگرت، وپینگ میکشید یا مواد مخدر استفاده میکنید، طفل شما متأثر میشود. هر دوی تان میتوانید از تنباکو و سایر مواد خطرناک خلاص شوید. **این یکی از بهترین کارهایی است که میتوانید برای طفل تان انجام دهید.**

با ارائه دهنده مراقبت های اولیه (PCP) یا ارائه کننده خدمات حاملگی تان در مورد برنامه هایی که میتوانند به شما در ترک کردن کمک کنند صحبت کنید.

همچنان میتوانید با Quit For Life[®]، یک برنامه رایگان ترک مواد مخدر تماس بگیرید.

• با **800-784-8669 (800-QUIT-NOW)** تماس بگیرید

• از quitnow.net/Oregon بازدید کنید

دریافت کمک برای ترک الکل یا مواد مخدر

اگر شما الکل، چرس، افین، متامفیتامین یا سایر انواع مواد مخدر مصرف میکنید، **کمک وجود دارد.** این خدمات تداوی بصورت کامل توسط برنامه شما تحت پوشش قرار دارند. ارائه کننده خدمات حاملگی یا PCP تان میتوانند به شما کمک کنند در:

• یافتن یک مشاور یا درمانگر

• دریافت تداوی طبی برای توقف مصرف مواد مخدر

• صحتمند ماندن در جریان حاملگی و بعد از آن

قسمت پشت سر ID کارت عضو تان را ببینید و با شماره های لیست شده تحت "Mental Health & Substance Use Plan" (برنامه صحت روانی و مواد مخدر) تماس بگیرید.



جاهای دیگری که میتوانند کمک کنند:

Lines for Life: **800-923-4357**

oregonalcoholdrughelpline.org

Recovery Network of Oregon

recoverynetworkoforegon.org

مراقبت های بعد از ولادت برای والدین جدید

منحیث یک عضو CareOregon، شما هنوز پوشش صحتی را برای حداقل 12 ماه بعد از ختم حاملگی تان دارید. این پوشش شامل موارد ذیل است:

- مراقبت های صحتی فیزیکی
- مراقبت دندان
- مراقبت های صحت روانی

حتی اگر عاید یا وضعیت شما تغییر میکند، پوشش شما فعال میماند. هنوز میتوانید **مزایای اضافی** مانند عینک، مراقبت های دندان و مشاوره دریافت کنید.

از خود مراقبت کنید!

شما نوزاد تان را برای معاینه های طفل-صحتمند خواهید برد (ببینید **صفحه 23**) را، اما فراموش نکنید-**خود تان نیز به مراقبت نیاز دارید.**

بعد از ولادت، طفل تان و احساسات تان تغییرات زیادی را تجربه خواهند کرد. امکان دارد موارد ذیل را احساس کنید:

• خستگی

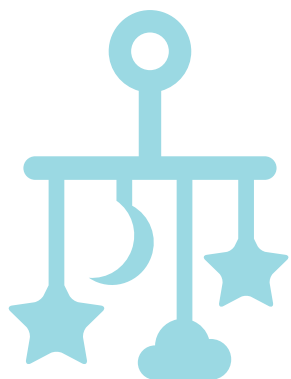
• درد

• فشار

• خوشحالی و هیجان - اما بعضی اوقات همچنان دستپاچگی

این احساسات طبیعی هستند، اما این مهم است که **با ارائه دهنده**

مراقبت های صحتی تان صحبت کنید. همچنان مشکلات صحتی جدید بعد از ولادت میتواند وجود داشته باشد که ارائه دهنده شما باید بررسی کند.



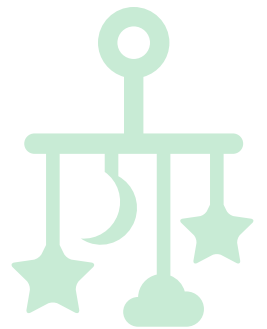
تعیین یک قرار ملاقات بعد از ولادت

در جریان شش هفته بعد از تولد طفل تان، یک قرار ملاقات برای معاینه خود تان - نه طفل تان، تنظیم کنید. این ملاقات بنام ملاقات بعد از ولادت یاد میشود و کمک میکند اطمینان حاصل شود که شما دوباره صحتمند میشوید و احساس خوب دارید. اگر شما برای ولادت سزارین (C-section) داشته اید، امکان دارد شما معاینات بیشتر لازم داشته باشید تا اطمینان حاصل شود که شما از تأثیرات جراحی بهبود می یابید.

در این بازدید، ارائه کننده شما میتواند:

- بررسی کند که بدن شما چگونه بهبود پیدا میکند
 - به شما کمک کند تصمیم بگیرید که فعال شدن دوباره میتواند امن باشد
 - در مورد گزینه های کنترل ولادت صحبت کند
 - اگر نیاز باشد شما را به خدمات حمایتی وصل کند
- هفته های متعاقب بعد از تولد طفل تان هم برای شما و هم برای طفل تان خیلی مهم هستند. این زمانی است که طفل شما شروع به رشد میکند و شما بهبود پیدا میکنید و با تعداد زیاد تغییرات سازگار میشوید.

مراقبت کردن از خود تان به شما در مراقبت از
طفل تان کمک میکند. هر دوی تان یک آغاز
صحتمند و شاد را شایسته هستید.



برنامه ریزی فامیلی و کنترل تولد

بعد از تولد طفل تان، بدن شما برای بهبود به زمان نیاز دارد. این یک مفکوره خوب است که با ارائه کننده تان در مورد کنترل تولد قبل از تولد طفل صحبت کنید، تا در زمان مناسب آماده آن باشید.

در بازدید هفته ششم بعد از ولادت، ارائه کننده شما ممکن بگوید که برگشتن به فعالیت جنسی امن است. این زمان مناسب است تا اقدامات کنترل تولد را شروع کنید. حتی اگر شما بعدتر اولادهای بیشتر بخواهید، فاصله بین حاملگی ها به بدن شما کمک میکند بهبود پیدا کند.

با ارائه کننده تان صحبت کنید در مورد:

- برنامه های تان برای آینده
- چه کاری هنگام شیر دادن مادر مصئون است
- کدام روش کنترل ولادت برای شما بهترین روش است
- گزینه های کنترل ولادت تحت پوشش CareOregon قرار دارند.
- کاندوم
- تابلیت های کنترل ولادت
- تزریقات کنترل ولادت (Depo)
- چسپ برای کنترل ولادت
- دستگاه داخل رحمی (ابزار داخل رحمی جلوگیری از حاملگی مانند Mirena یا Paragard)
- ایمپلنت بازویی (Nexplanon)
- حلقه داخل رحمی
- بستن لوله های رحمی (عمل جراحی برای پیشگیری از حاملگی در زنان)
- وازکتومی (یک عمل جراحی برای مردان برای جلوگیری از حاملگی)



خبر دادن به Oregon Health Plan (OHP) در مورد طفل تان

طفل شما بصورت خودکار شامل Oregon Health Plan (OHP) نمیشود. در جریان 30 روز بعد از تولد شما یا شفاخانه تان باید **طفل تان را به OHP اضافه کنید**. این کار کمک میکند اطمینان حاصل شود که طفل تان مزایای صحی مورد نیاز خود را دریافت میکند.

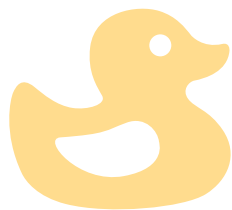
من چگونه طفل خودم را برای OHP ثبت نام کنم؟

- اکثر شفاخانه ها یک **Newborn Notification Form (فورم اطلاع رسانی در مورد نوزاد)** را برای شما به OHP خواهند فرستاد.
- اگر شفاخانه آنرا ارسال نمیکند، با **خدمات مشتریان CareOregon** تماس بگیرید و یک کپی آنرا بخواهید.
- شما میتوانید این فورم را به شفاخانه یا به اولین ملاقات طفل تان با داکتر بیاورید.

همچنان میتوانید OHP را به روش های ذیل اپدیت کنید:

- با **OHP** از طریق شماره 800-699-9075 (تماس رایگان) تماس بگیرید. گزینه "Report a change in your information" (گزارش دادن یک تغییر در معلومات تان) یا "Apply for Oregon Health Plan Benefits" (برای مزایای پلان صحی اورگان درخواست دهید) را انتخاب کنید.
- **آنلاین شوید** تا وارد شوید یا یک حساب Oregon eligibility (ONE) ایجاد کنید: one.oregon.gov
- یک ایمیل ارسال کنید به: oregon.benefits@dhsosha.state.or.us در عنوان، بنویسید: "Birth of baby" (تولد نوزاد). در پیام موارد ذیل را شامل سازید:

- نام کامل تان
- آدرس پستی
- شماره ID عضو
- شماره تلفون



سکریننگ ها و طرزالعمل های نوزاد

در شفاخانه و در جریان هفته های اول زندگی، طفل تان چندین معاینه صحتی مهم را دریافت خواهد کرد. بعضی از معاینات براساس قوانین ایالتی ضروری هستند.

این معاینات شامل اند بر:

- واکسین هیپاتیت یا زردی B - طفل را از ویروس هیپاتیت بی در حال حاضر و تا آخر عمر محافظت میکند.
- تزریق ویتامین K - در لخته شدن نورمال خون نوزاد تان کمک میکند
- قطره چشم - از عفونت های چشم جلوگیری میکند
- آزمایش خون نوزاد - وجود بیشتر از 40 مشکل صحتی را ارزیابی میکند
- معاینه قلب - مشکلات قلبی را ارزیابی میکند
- معاینه شنوایی - در ماه اول لازم است برای اینکه اگر طفل تان نمی شنود، مراقبت های لازم فوراً تطبیق شوند تا اجازه دهند که گفتار طفل رشد کند

ختنه

CareOregon خدمات ختنه را تحت پوشش قرار میدهد. اگر در مورد ختنه طفل تان فکر میکنید، با ارائه کننده تان صحبت کنید.

داکتر طفل تان چه کسی خواهد بود؟

طفل شما نیاز دارد یک **ارائه کننده مراقبت های اولیه (PCP)** را در جریان هفته اول بعد از تولد ببیند. این داکتر میتواند:

- PCP خود تان باشد، اگر آنها اطفال را نیز معاینه میکنند.
- یک ارائه کننده خدمات اطفال باشد، که برای نوزادان و اطفال و نوجوانان خدمات ارائه میکنند
- یک ارائه کننده خدمات فامیلی باشد که از اشخاص در هر سن (شما و طفل تان) میتوانید عین داکتر را ببینید) مراقبت میکند



یافتن یک داکتر اطفال

این یک فکر خوب است که یک داکتر اطفال (ارائه کننده خدمات برای اطفال) را قبل از تولد طفل تان پیدا کنید. اگر برای یافتن یک داکتر اطفال به کمک نیاز دارید، میتوانید به careoregon.org/find-a-provider مراجعه کنید یا میتوانید با خدمات مشتریان تماس بگیرید. برای آن شماره ها **صفحه 2** را ببینید.

اگر طفل تان مریض است باید چه کار کنید

اطفال تب میکنند، ذکام میشوند - و نگران شدن طبیعی است.

اگر مطمئن نیستید که باید چه کار کنید، **در ابتدا با ارائه دهنده خدمات طفل تان تماس بگیرید.** یک شخص در جریان (روز یا شب برای کمک کردن در دسترس است).

در ذیل زمان مناسب برای تماس با ارائه کننده آمده است:

- زمانی که طفل 0-3 ماهه است و تب 100.4°F یا بلندتر دارد.
- 3-6 ماهه است و تب تا 102°F دارد و مریض به نظر میرسد یا تب بلندتر از 102°F دارد
- 6-24 ماهه است و تب بلندتر از 102°F برای بیشتر از یک روز دارد
- طفل با هر سن و تب 100.4°F یا بلندتر برای بیشتر از سه روز دارد
- جریان مواد غایطه طبیعی ندارد یا قبضیت دارد
- در تنفس به دلیل زکام مشکل دارد
- درد گوش برای بیشتر از یک هفته
- سرفه که بیشتر از یک هفته دوام کند
- جوش های ناگهانی جلد

اگر یک شرایط اضطراری باشد (مثلا در تنفس مشکل باشد، طفل بیدار نمیشود یا جراحت در سر دارد)، با شماره 911 تماس بگیرید یا فوراً به بخش عاجل بروید.



بازدیدهای طفل صحتمند

طفل شما بازدیدهای منظم خواهد داشت تا اطمینان حاصل شود که آنها رشد میکنند و صحتمند میمانند. این بازدیدها بنام بازدیدهای طفل صحتمند یاد میشوند.

در هر بازدید، ارائه کننده:

- وزن، قد و رشد طفل تان را بررسی خواهد کرد
- به صدای قلب و شش هایش گوش خواهد داد
- به جلد، چشم ها، گوش ها و دهانش خواهد دید
- رفلکس ها و حرکاتش را بررسی خواهد کرد
- واکسین خواهد داد تا از طفل تان محافظت کند
- خواهد پرسید که طفل تان چگونه عمل میکند و به سوالات تان جواب خواهد داد
- ارائه کننده همچنان ممکن یک غربالگری رشدی خواهد کرد تا بررسی کند که طفل تان چگونه یاد میگیرد و رشد میکند.
- از این کتاب راهنما برای نوشتن سوالات تان و ردیابی واکسین ها و بازدیدهای داکتر طفل تان استفاده کنید.

معمولا، بازدیدهای طفل صحتمند قرار ذیل زمان بندی خواهند شد

ارائه کننده خدمات برای طفل تان میتواند بازدیدهای بیشتر را توصیه کند اگر نیاز باشد.

نوزاد: 6 ماه اول	طفل: 6-12 ماهه	طفل نوپا: 1-3 ساله
• چند روز بعد از تولد	• 6 ماهه	• 15 ماهه
• 1 ماهه	• 9 ماهه	• 18 ماهه
• 2 ماهه	• 12 ماهه (1 ساله)	• 24 ماهه (2 ساله)
• 4 ماهه		• 30 ماهه (2½ ساله)
		• 36 ماهه (3 ساله)
		• بعد از آن، سال یک بار!



یک جدول زمانی معمول واکسین ها در دو سال اول زندگی

سن	DTap	Hep A	Hep B	Hib	IPV	MMR	PCV/PPSV	RV	VAR
تولد			✓						
1-2 ماهه			✓						
2 ماهه	✓			✓	✓		✓	✓	
4 ماه	✓		✓	✓	✓		✓	✓	
6 ماه	✓			✓			✓	✓	
6-18 ماه			✓		✓				
12-15 ماه				✓		✓	✓		
12-18 ماه									✓
12-24 ماه		✓							
15-18 ماه	✓								

RSV: اتی بادی ها یا واکسین. در مورد زمان بندی با داکتر تان صحبت کنید

COVID: در مورد زمان بندی با داکتر تان صحبت کنید

زکام: واکسین سالانه بعد از 6 ماه



کمک در تغذیه برای نوزاد تان

شیر دادن از پستان (که بنام شیر دادن از سینه یا بدن نیز یاد میشود) به طفل تان یک تغذیه سالم مورد نیازش را میدهد و آنها را از مریض شدن محافظت میکند.

اگر شما در تغذیه طفل تان به کمک نیاز دارید، CareOregon حمایت های تغذیه را توسط **Internationally Board Certified Lactation Consultant (IBCLC)** تحت پوشش قرار میدهد. آنها کمک کنندگان آموزش دیده هستند که میتوانند شما را حمایت کنند اگر هر مشکل یا سوالی دارید.



پمپ های شیر نیز با برنامه صحتی تان رایگان در دسترس است. برای آموختن بیشتر با خدمات مشتریان تماس بگیرید.

مراقبت دندان برای اطفال

مراقبت کردن از دندان های طفل تان به آنها کمک میکند صحتمند بمانند. طفل تان باید یک داکتر دندان را **هنگامی که اولین دندان های اش می براید، ببیند.**

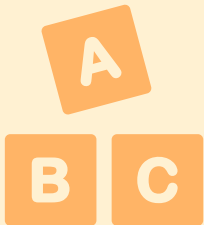
شما و طفل تان از طریق OHP **مراقبت های دندان رایگان** در اختیار دارید.

برای آموختن بیشتر در مورد خدمات دندان که طفل تان میتواند بگیرد، با شماره تحت "Dental Health Plan (برنامه صحت دندان)" در ID کارت عضو تان تماس بگیرید.

ما برای کمک به شما هستیم

همزمان با رشد طفل تان، به یاد داشته باشید که CareOregon و سایرین در اجتماع تان برای کمک به شما آماده هستند.

ما برای شما و طفل تان بهترین آرزوها را داریم!





careoregon.org

OHP-25959600-DR-1209

