

لبداية مُشرقة مع Bright Start®



AmeriHealth Caritas
Ohio

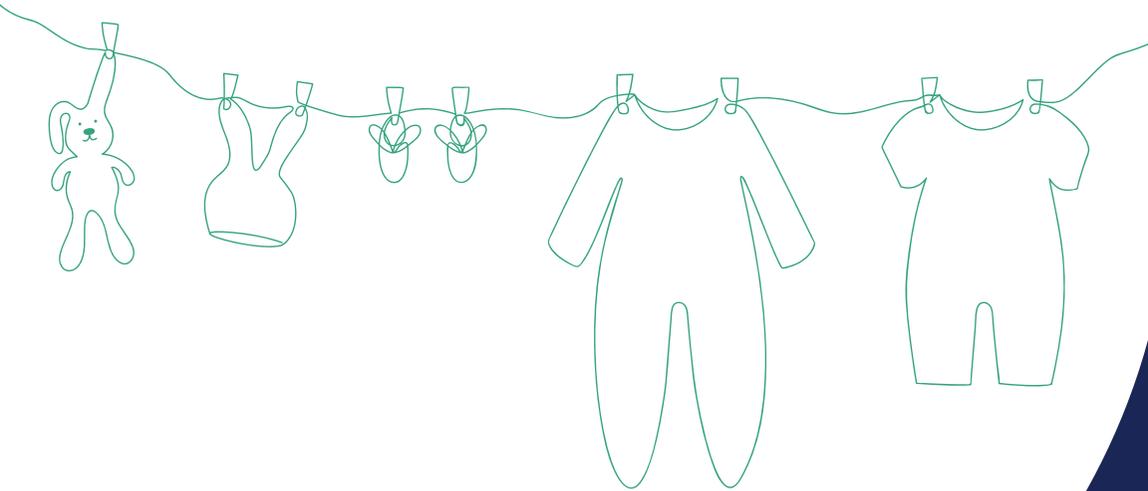
مرحبًا بك في Bright Start

أنت بحاجة إلى الرعاية والدعم المناسبين لمساعدتك على التمتع بحمل صحي وطفل سليم. وهذا بالضبط ما يقدمه برنامج Bright Start لرعاية الأمومة. فريقنا هنا لدعمك في كل خطوة.

تصفح هذا الدليل للتعرف على:

- 4مزايا الخطة والمكافآت
- 11العلامات التي تستدعي الحصول على رعاية طبية فورية
- 13رعاية ما قبل الولادة للحفاظ على صحتك وصحة طفلك خلال الحمل
- 32الاستعداد للمخاض والولادة
- 38رعاية ما بعد الولادة وما يمكن توقعه بعد الإنجاب
- 44العناية بطفلك
- 54أرقام وموارد مفيدة

لنتطلق مع Bright Start نحو بداية مشرقة!



لمعرفة المزيد عن برنامج Bright Start
لتنسيق رعاية الأمومة، أو للتسجيل فيه، يُرجى
الاتصال بفريق Bright Start على الرقم
المجاني: 1-833-606-2727
1-833-889-6446 (TTY). نحن هنا
لخدمتك من الساعة 8 صباحًا حتى 5 مساءً،
من الاثنين إلى الجمعة.



تهدف المعلومات الواردة في هذا الكتيب إلى مساعدتك على فهم هذا الموضوع بشكل أفضل، وهي لا تُعدّ بديلاً عن استشارة مقدم
رعايتك الصحية. إذا كانت لديك أي أسئلة، يُرجى التحدث مع مقدم رعايتك الصحية. وإذا شعرت أنك بحاجة إلى مراجعة مُقدم الرعاية
الصحية بسبب أي معلومة قرأتها هنا، يُرجى التواصل معه مباشرة. لا تتوقفي أبداً عن طلب الرعاية الطبية أو توجيهها بسبب شيء قرأته
في هذه المادة.

مزايا الخطة والمكافآت

ستتعرف في هذا القسم على:

- 5 برنامج مكافآت Bright Start
- 6 خدمات رفيقة الولادة (الدولا)
- 7 مراعاة الصحة السلوكية
- 7 العناية بالأسنان
- 8 هل تحتاج إلى وسيلة نقل؟ نحن نؤمنها لك.
- 9 الدعم الغذائي
- 10 برنامج Keys to Your Care®



برنامج مكافآت Bright Start

فيما يلي بعض المكافآت التي يمكنك الحصول عليها من خلال Bright Start*:

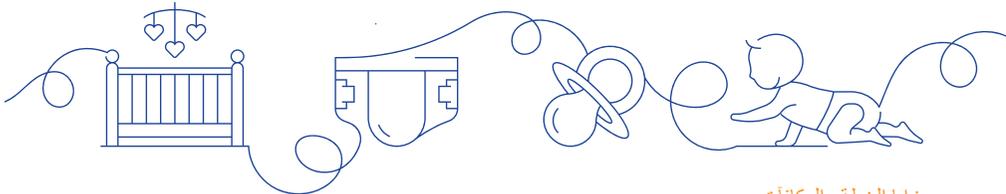
- مكافأة بقيمة \$25 تُضاف إلى بطاقة الرعاية (CARE Card) عن كل زيارة تُكملونها لرعاية ما قبل الولادة (حتى سبع زيارات، وبعد أقصى \$175).
- مكافأة بقيمة \$50 تُضاف إلى بطاقة الرعاية (CARE Card) عند إتمام زيارة المتابعة بعد الولادة. يجب أن تتم هذه الزيارة خلال فترة تتراوح بين 7 و84 يوماً بعد تاريخ الولادة.
- مكافأة بقيمة \$50 تُضاف إلى بطاقة الرعاية (CARE Card) عند إكمال الاستبيان الصحي السنوي. يمكن التسجيل عبر بوابة الأعضاء أو من خلال التطبيق. يُرجى زيارة

*تُطبَّق المكافآت على كل فحص مُكتمل. قد تسري بعض القيود والشروط. للحصول على مزيد من التفاصيل أو لمعرفة المكافآت المتاحة عند الانضمام إلى البرنامج، يُرجى الاتصال ببرنامج تنسيق رعاية الأمومة Bright Start مجاناً على الرقم 1-833-606-2727 (1-833-889-6446 TTY)، من الساعة 8 صباحاً حتى 5 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة.

احصلي على مزايا إضافية!

يمكن للمسجلين في برنامج Bright Start الاستفادة أيضاً من:

- **حزمة Bright Start Beginnings:** توفر هذه الحزمة مستلزمات أساسية لطفلك، بما في ذلك أدوات تدعم بيئة نوم آمنة، إضافة إلى مستلزمات داعمة لفترة ما بعد الولادة. تشمل الحزمة: إرشادات النوم الآمن، كيس نوم، لهاية، وسادات رضاعة قابلة لإعادة الاستخدام، حامله أطفال، حقيبة رعاية صحية، وكتاباً كرتونياً للطفل، إضافة إلى كتاب أنشطة للأطفال الآخرين في المنزل.
- **صندوق دعم استقرار السكن (Housing Stability Flex Fund):** يمكنك الحصول على دعم من منسق إسكان للمساعدة في تحديد موارد محلية تؤمن سكناً آمناً ومستقرًا، بالإضافة إلى دعم مالي يصل إلى \$750 لتغطية نفقات متعلقة بالسكن في حالات الطوارئ خلال الحمل وفترة ما بعد الولادة.
- مضخة حليب للرضاعة الطبيعية دون أي تكلفة
- سرير أطفال متنقل
- 100 كيس لتخزين حليب الأم شهريًا بعد الولادة



خدمات رفيقة الولادة (الدولا)

رفيقة الولادة المعتمدة هي شخص خضع لتدريب واجتاز اختبارًا حول كيفية مساعدة المرأة الحامل وأسرتها. تقدّم رفيقة الولادة دعمًا جسديًا وعاطفيًا خلال الحمل والولادة، لكنها لا تقدّم رعاية طبية ولا تقوم بعملية التوليد.



نقدّم خدمات رفيقة الولادة (الدولا) للعضوات المؤهلات. إذا كنتِ ترغيبين في المساعدة بالعثور على رفيقة ولادة أو ترغيبين في معرفة المزيد، يرجى الاتصال بفريق Bright Start لتنسيق رعاية الأمومة على الرقم المجاني **1-833-606-2727** أو **1-833-889-6446** (TTY)، من الساعة 8 صباحًا حتى 5 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة.

مهام رفيقة الولادة:

- تقديم الدعم والمساندة عند الشعور بالتوتر.
- المساعدة على تعلّم المزيد حول الرضاعة الطبيعية.
- تقديم الدعم لأفراد الأسرة.



تشير الدراسات إلى أن وجود رفيقة الولادة يزيد من فرص مرور المخاض في مدة أقصر، ويقلّل الحاجة إلى:

• الولادة القيصرية (C-section)

• البيبتوستين (Pitocin)، وهو دواء يُستخدم أحيانًا لبدء المخاض أو تسريعه

• مسكّنات الألم



المصادر:

Judith Hurley، "ما المقصود برفيقة الولادة (What is a Doula?)"
<https://www.webmd.com/baby/what-is-a-doula>، Grow by WebMD

"يمكن لرفيقة الولادة تحسين الرعاية قبل الولادة وأثناءها وبعدها"،
March of Dimes، <https://www.marchofdimes.org/find-support/blog/doulas-can-improve-care-during-and-after-childbirth>

مراعاة الصحة السلوكية

تُعدّ صحتك السلوكية بنفس أهمية صحتك الجسدية. وتبرز هذه الأهمية بشكل خاص لدى من قد يواجهن اكتئابًا أو قلقًا بعد الولادة. تغطي خطتنا خدمات الرعاية الصحية السلوكية الضرورية طبيًا في بيئات مختلفة، بما في ذلك خدمات الرعاية عن بُعد (التطبيب عن بُعد).



قد تُقدّم خدمات الرعاية الصحية السلوكية من خلال مختصين ضمن شبكة مقدمي الخدمة، مثل الاستشاري أو الأخصائي الاجتماعي الطبي المرخص أو الأخصائي النفسي أو الطبيب النفسي. يمكننا مساعدتك في العثور على مقدم رعاية للصحة السلوكية ضمن الشبكة. كما يمكنك استخدام أداة البحث الإلكترونية لدينا أو التواصل مباشرةً مع أحد مقدمي الخدمة ضمن الشبكة. لسنتِ بحاجة إلى إحالة طبية للحصول على خدمات رعاية الصحة السلوكية.

للمساعدة في العثور على مقدم خدمة، يُرجى الاتصال بخدمات الأعضاء على الرقم **1-833-764-7700 (1-833-889-6446 TTY)** على مدار ساعات اليوم، طوال أيام الأسبوع.

العناية بالأسنان

خلال فترة الحمل، تُعد زيارات العناية الوقائية بالأسنان أمرًا بالغ الأهمية. ولهذا، توفر AmeriHealth Caritas Ohio تغطية لخدمات طب الأسنان للمنتسبين إليها ما داموا مسجّلين في الخطة.



العثور على طبيب أسنان

للمساعدة في العثور على طبيب أسنان ضمن شبكة مقدمي الخدمة في منطقتك، يُرجى زيارة **www.amerihealthcaritasoh.com**، الرقم **1-833-764-7700 (1-833-889-6446 TTY)**، على مدار ساعات اليوم، طوال أيام الأسبوع.



هل تحتاجين إلى وسيلة نقل؟ نحن نؤمنها لك.

ندرك أن هناك أوقاتاً قد تحتاجين فيها إلى وسيلة نقل لحضور مواعيد الرعاية الصحية، أو لاستلام أدويةك، أو للحصول على خدمات طبية مشمولة بالتغطية. نحن هنا لمساعدتك على الوصول. لترتيب وسيلة نقل، يُرجى الاتصال بمزوّد خدمة النقل على الرقم **1-833-664-6368** من الساعة 7 صباحاً حتى 8 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة.

إذا كنتِ بحاجة للسفر 30 ميلاً أو أكثر من منزلك لتلقّي خدمات رعاية صحية مغطاة، ستوفر AmeriHealth Caritas Ohio النقل من وإلى عيادة مقدم الخدمة. يُرجى الاتصال قبل 48 ساعة على الأقل من الموعد. وتشمل الاستثناءات من شرط الإخطار المسبق الحالات العاجلة، مثل المواعيد العاجلة في نفس اليوم أو في اليوم التالي، وكذلك حالات الخروج من المستشفى. كما يمكنكِ التواصل مع خدمات الأعضاء على **1-833-764-7700** (TTY: **1-833-889-6446**) على مدار ساعات اليوم، طوال أيام الأسبوع، للحصول على المساعدة في ترتيب خدمات النقل.

أما إذا كانت المسافة أقل من 30 ميلاً من منزلك، فقد تتمكني من الحصول على خدمة نقل لبعض الخدمات من خلال برنامج النقل غير الطارئ (NET) التابع لدائرة الوظائف والخدمات الأسرية في المقاطعة (CDJFS). يمكنكِ التواصل مع دائرة الوظائف والخدمات الأسرية في مقاطعتك للاستفسار أو للحصول على المساعدة بشأن خدمات النقل غير الطارئ.

توفر AmeriHealth Caritas Ohio ميزة نقل إضافية تغطي ما يصل إلى 30 رحلة ذهاب وعودة أو 60 رحلة باتجاه واحد لكل منتسب سنوياً، للمواعيد التي تبعد أقل من 30 ميلاً.

في حالات الطوارئ، يُرجى الاتصال بالرقم **911** فوراً.

إذا لم تكن الحالة طارئة، يمكنك الاستفادة من خدمة النقل المجانية لدينا من أجل:

- الزيارات الصحية الدورية أو المستمرة
- الزيارات بسبب المرض أو احتياجات الرعاية الطبية الأخرى
- خدمات الوقاية، مثل الفحوصات الطبية أو تصوير الثدي
- استلام الأدوية من الصيدليات

عند ترتيب وسيلة النقل، يُرجى تزويدنا بالمعلومات التالية:

- رقم بطاقة عضوية AmeriHealth Caritas Ohio
- تاريخ ووقت موعد رعايتك الصحية
- عنوان ورقم هاتف عيادة مقدم رعايتك الصحية

- إبلاغ موظفي مركز الاتصال بأي احتياجات خاصة تتعلق بالرحلة. وقد يشمل ذلك استخدام جهاز مساعد على المشي، أو كرسيًا متحركًا، أو الحاجة إلى مدخل معين. إذا كانت هناك حاجة إلى مقعد سيارة لطفل، يُرجى إبلاغ موظفي مركز الاتصال بذلك. يجب عليك توفير مقعد السيارة بنفسك، مع القدرة على تركيبه وإزالته عند الحاجة.

بعد تأكيد حجز وسيلة النقل، احرصى على الاحتفاظ برقم الحجز ورقم التأكيد للرجوع إليهما عند الحاجة.

الدعم الغذائي

توصيل الوجبات للمنازل

تُعد التغذية الجيدة أمرًا مهمًا دائمًا للحفاظ على الصحة، وتزداد أهميتها بالنسبة لك ولطفلك خلال فترة الحمل وأثناء الرضاعة الطبيعية. يمكنك الحصول على وجبات صحية يتم توصيلها إلى المنزل خلال فترة الحمل ولمدة تصل إلى أسبوعين بعد الولادة، مع إمكانية الاختيار من بين خيارات متعددة من الوجبات الصحية.

لمعرفة ما إذا كنت مؤهلة لهذا البرنامج، يرجى الاتصال ببرنامج Bright Start لتنسيق رعاية الأمومة على الرقم 1-833-606-2727 (1-833-889-6446 TTY)، من الساعة 8 صباحًا حتى 5 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة.

النساء والرضع والأطفال (WIC)

يوفر برنامج التغذية التكميلية الخاص بالنساء والرضع والأطفال (WIC) دعمًا للرضاعة الطبيعية، وإمكانية الحصول على الحليب الصناعي، إلى جانب خدمات تغذية وتعليم غذائي أخرى للنساء والأطفال حتى سن 5 سنوات. لمعرفة المزيد، يُرجى الاتصال ببرنامج WIC على الرقم 1-800-942-9467 أو زيارة الموقع www.signupwic.com للتقديم.

برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (SNAP)

يوفر برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (SNAP) بطاقة إلكترونية يمكنك استخدامها مثل بطاقة الخصم لشراء المواد الغذائية من معظم متاجر البقالة وأسواق المزارعين. للمزيد من المعلومات أو للتقديم، يُرجى زيارة <https://benefits.ohio.gov>.

برنامج Keys to Your Care®

يُعد برنامج Keys to Your Care رسائل نصية مخصّص للمشاركات الحوامل. يقدّم لك رسائل صحية وتوعوية مفيدة كل أسبوع خلال فترة الحمل، ويستمر خلال الأشهر الأولى بعد ولادة طفلك.

يشمل البرنامج موضوعات مهمّة، مثل:

- كيف يمكن لبرنامج Bright Start دعمك خلال فترة الحمل
- تذكيرك بمواعيد زيارات رعاية ما قبل الولادة
- معلومات مهمّة حول كل مرحلة من مراحل الحمل
- نصائح للتغذية الصحية والأطعمة التي يُفضّل تجنّبها
- أهمية العناية بصحة الفم والأسنان أثناء الحمل
- الحصول على وسائل نقل مجانية لزيارات الرعاية الصحية
- الانضمام إلى برنامج الإقلاع عن التدخين إذا كنت تدخنين
- الاستعداد لاستقبال مولودك
- علامات وأعراض المخاض
- ما الذي يجب معرفته بعد ولادة طفلك

للانضمام إلى البرنامج، أرسل رسالة نصية تحتوي على **OHMOM** إلى الرقم **85886**. كما يمكنك الاتصال ببرنامج تنسيق رعاية الأمومة Bright Start مجاناً على الرقم **1-833-606-2727** (TTY **1-833-889-6446**) من الساعة 8 صباحاً حتى 5 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة.



العلامات التي تستدعي الحصول على رعاية طبية فورية

قد تكون بعض علامات التحذير التي تظهر أثناء الحمل أو بعده خطيرة وتهدّد الحياة. لا تتأخري في طلب الرعاية الطبية فورًا عند ملاحظة أي من هذه العلامات.

يمر جسمك بتغيّرات كثيرة خلال فترة الحمل وما بعدها، وليست كل حالات الحمل متشابهة. حتى لو سبق أن شعرت ببعض هذه الأعراض من قبل ولم تكن خطيرة، لا تتجاهلي هذه العلامات التحذيرية.

اتصلي بمقدّم الرعاية الصحية فورًا إذا كنت تعاني من:



• نزيف شديد — امتلاء أكثر من فوطه صحية واحدة خلال ساعة، أو خروج جلطة دموية بحجم بيضة أو أكبر. قد يشير ذلك إلى نزيف ولادي شديد.

• غثيان أو قيء شديد جدًا يفوق المعتاد في بداية الحمل. على سبيل المثال: عدم القدرة على شرب السوائل لأكثر من 8 ساعات أو عدم القدرة على الأكل لأكثر من 24 ساعة.



• جرح لا يلتئم، أو احمرار متزايد، أو خروج صديد من موضع شقّ الولادة أو العملية القيصرية، مما قد يدل على وجود عدوى.

• احمرار أو تورّم أو دفاة أو ألم في ريلة الساق، وقد يكون ذلك علامة على جلطة دموية.

• تورّم شديد في الوجه أو اليدين يعيق ثني الأصابع أو فتح العينين بالكامل، ويكون أكثر من التورّم الخفيف الشائع في أواخر أشهر الحمل.



• ارتفاع في درجة الحرارة (100.4° فهرنهايت)، أو رائحة كريهة للدم أو الإفرازات المهبلية، مما قد يدل على وجود عدوى.

• شعور بأن حركة الجنين قد توقفت أو أصبحت أقل من المعتاد.



- صداع شديد جدًا، أو تغيّرات في الرؤية، أو ألم في أعلى يمين البطن. قد يشير ذلك إلى ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل أو تسمّم الحمل بعد الولادة.
- ألم في الصدر، أو صعوبة في التنفس، أو ضيق نفس (صعوبة في التقاط النفس): قد يدل ذلك على جلطة دموية في الرئة أو مشكلة في القلب.

- نوبات تشنّج (اختلاجات)، وقد تكون علامة على حالة تُعرف باسم تسمّم الحمل (الإكلامبسيا).



- إرهاق شديد أو ضعف عام يجعلان من الصعب عليك إكمال يومك أو العناية بطفلك، حتى لو حصلتِ على قسط كافٍ من النوم وما زلتِ تشعرين بالتعب. حتى لو حصلتِ على قسط كافٍ من النوم وما زلتِ تشعرين بالتعب.



- أفكار أو مشاعر بإيذاء نفسك أو طفلك، وقد تكون هذه علامة على اكتئاب ما بعد الولادة.

إذا لم تتمكني من الوصول إلى مقدّم الرعاية الصحية، اتصلي بالرقم 911 فورًا أو توجّهي إلى قسم الطوارئ.



أخبري الطوارئ (911) أو مقدّم الرعاية الصحية أنك حامل أو أنك أنجبت مؤخرًا، واذكري الأعراض التي تعانيين منها. قد لا تشمل هذه القائمة جميع علامات التحذير. إذا شعرتِ بأن هناك أمرًا غير طبيعي، فلا تترددي في إبلاغ مقدّم الرعاية الصحية فورًا.

إذا كنتِ بحاجة إلى مساعدة في العثور على مقدّم رعاية صحية مناسب لك، يُرجى الاتصال بخدمات الأعضاء على الرقم **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**، على مدار ساعات اليوم، طوال أيام الأسبوع.

المصدر: "علامات التحذير العاجلة للأمهات (Urgent Maternal Warning Signs)"، Alliance for Innovation on Maternal Health، مايو 2020، <https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs>



رعاية ما قبل الولادة للحفاظ على صحتك وصحة طفلك خلال الحمل

ستتعرف في هذا القسم على:

- 14..... اختيار مقدم الرعاية الصحية المناسب.....
- 15..... نصائح للحفاظ على سلامتك أثناء الحمل.....
- 15..... مراحل الحمل.....
- 21..... مشكلات صحية أثناء الحمل.....
- السكري
القيء الحملي الشديد
تسمم الحمل (ما قبل الإرجاج) أو ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل
آلام وأوجاع شائعة أثناء الحمل
- 24 مراعاة الصحة السلوكية.....
- 25 العناية بصحة الفم والأسنان أثناء الحمل.....
- 26 سلامة استخدام الأدوية.....
- 27 المواد الأفيونية والحمل.....
- علامات متلازمة الامتناع الوليدي (NAS) ومتلازمة انسحاب المواد الأفيونية
28 عند حديثي الولادة (NOWS).....
- 29 التدخين والحمل.....
- 30 فحص الزهري والتهاب الكبد الوبائي (سي).....

اختيار مقدم الرعاية الصحية المناسب

إن الحصول على رعاية مبكرة ومنتظمة قبل الولادة يزيد من فرص تمتعك بحمل صحي وولادة طفل سليم. ويمكن أن تبدأ هذه الرعاية حتى قبل حدوث الحمل من خلال زيارة رعاية ما قبل الحمل.

إذا كنت حاملاً أو تخططين للحمل وتحتاجين إلى مساعدة في اختيار مقدم الرعاية المناسب لك، يُرجى الاتصال ببرنامج تنسيق رعاية الأمومة Bright Start مجاناً من الساعة 8 صباحاً حتى 5 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة، على الرقم: **1-833-606-2727** **1-833-889-6446** (TTY) أو الاتصال بخدمات الأعضاء على مدار ساعات اليوم، طوال أيام الأسبوع، على الرقم: **1-833-764-7700** **1-833-889-6446** (TTY).

كما يمكنك زيارة موقعنا الإلكتروني للبحث عن مقدم رعاية من خلال الرابط: www.amerihealthcaritasoh.com.

نصائح للحفاظ على سلامتك أثناء الحمل

اتبعي هذه الإرشادات للمساعدة في الحفاظ على صحتك خلال فترة الحمل:

- لا تتناولي أي أدوية إلا إذا أكد لك مقدم الرعاية الصحية أنها آمنة.
- احرصي على حضور جميع زياراتك الدورية قبل الولادة.
- تناولي فيتامينات ما قبل الولادة وفقاً لتعليمات مقدم الرعاية الصحية.

مراحل الحمل

1 - 20 أسبوعًا

احرصي على تحديد موعد لزيارة رعاية ما قبل الولادة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من حملك. إذا كنت مشتركة حديثًا في خطتنا، فيُرجى التأكد من إجراء زيارة ما قبل الولادة خلال أول 30 يومًا من تاريخ انضمامك.

تساعد زيارات ما قبل الولادة على دعم حمل صحي وسلامة طفلك. وإذا ظهرت أي مشكلة، سيكون مقدم الرعاية الصحية إلى جانبك لتقديم المساعدة.

متى ينبغي عليك زيارة مقدم الرعاية الصحية؟

- مرة كل أربعة أسابيع حتى الأسبوع 28
- مرة كل أسبوعين من الأسبوع 28 إلى الأسبوع 36
- مرة أسبوعيًا بدءًا من الأسبوع 37 وحتى موعد الولادة
- مرة واحدة خلال الشهرين التاليين للولادة

قد تحتاجين إلى زيارات أكثر تكرارًا إذا واجهت أي مشكلات صحية.

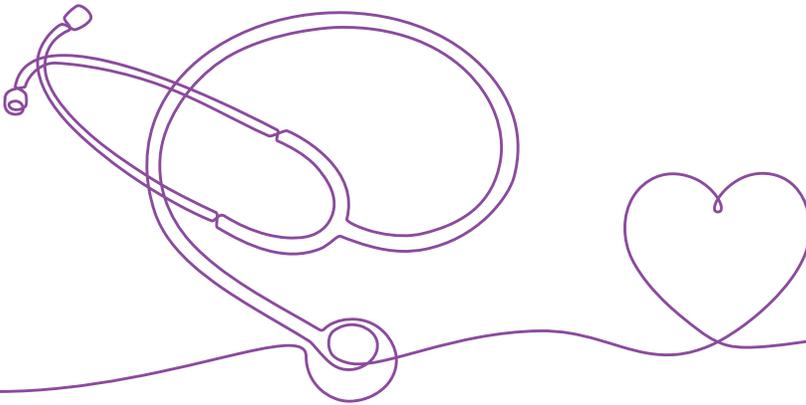
نصائح للمساعدة في الحفاظ على حمل صحي

- التزمي بتعليمات مقدم الرعاية الصحية.
- احرصي على حضور جميع مواعيدك الطبية.
- تناولي فيتامينات ما قبل الولادة المحتوية على حمض الفوليك يوميًا إذا أوصى بذلك مقدم الرعاية.
- اشربي الماء بانتظام طوال اليوم، وليس فقط عند الشعور بالعطش. يُنصح بتناول ما بين 8 إلى 12 كوبًا يوميًا.
- تناولي ثلاث وجبات يوميًا مع وجبات خفيفة صحية لدعم نمو طفلك بالشكل السليم.
- إذا كنتِ تدخنين، فابدئي بوضع خطة للإقلاع.
- تجنبني الكحول، ولا تتناولي أي دواء دون علم مقدم الرعاية الصحية.
- تحدثي مع مقدم الرعاية حول التمارين المناسبة خلال الحمل.
- احرصي على الحصول على قسط كافٍ من الراحة.

يُرجى الاطلاع على المعلومات المهمة في الصفحة 11. فهذه علامات تحذيرية تستدعي الحصول على رعاية طبية فورية.

أمور مهمة ينبغي عليك معرفتها

- **ضغط الدم:** يُعدّ ضغط الدم من المؤشرات الأساسية لصحتك أثناء الحمل، ولذلك سيتم قياسه في كل زيارة قبل الولادة. قد يكون الارتفاع غير الطبيعي في ضغط الدم علامة على مشكلات صحية قد تؤثر عليك وعلى طفلك.
- **الوزن:** يختلف اكتساب الوزن من امرأة لأخرى أثناء الحمل. سيتحدث معك مقدم الرعاية الصحية حول الزيادة المناسبة لك. أخبري مقدم الرعاية فوراً إذا لاحظت زيادة سريعة أو غير معتادة في الوزن أو تورماً مفاجئاً.
- **فحص الثدي:** قد يتم فحص ثدييك خلال أول زيارة لرعاية ما قبل الولادة. إذا كنت تخططين للرضاعة الطبيعية، فتحدثي مع مقدم الرعاية حول كيفية تهيئة الثديين والحلمتين للرضاعة.
- **فحص الأسنان:** الحفاظ على صحة الفم مهم لك ولطفلك الذي لم يولد بعد. يزيد الحمل من احتمالية الإصابة بمشكلات الأسنان، مثل أمراض اللثة. كما أن التهاب اللثة قد يزيد من خطر الولادة المبكرة أو انخفاض وزن المولود. للتقليل من المخاطر:
 - احرصى على تنظيف أسنانك بالفرشاة والخيط يومياً.
 - تناولي أطعمة صحية وداومي على أخذ الفيتامينات الموصوفة لك.
 - تجنبى التدخين وشرب الكحول.
 - واطبي على زيارة طبيب الأسنان بانتظام.
- احجزى موعداً لفحص أسنانك ولتتأكّ خلال فترة الحمل. خدمات العناية بالأسنان مشمولة ضمن تغطيتك الصحية.



عدّ حركات الجنين

تبدأ معظم النساء بالشعور بحركة الجنين حوالي الأسبوع الثامن عشر من الحمل (أي في الشهر الرابع أو الخامس). ومع تقدم الحمل، تصبح الحركات أقوى وأكثر وضوحاً. عند بلوغك الأسبوع الثامن والعشرين (الشهر السابع)، يُنصح بالبدء بعدّ حركات الجنين يومياً. من الأفضل اختيار وقت يكون فيه الجنين نشيطاً — مثلاً بعد تناول وجبة، أو في الوقت من اليوم الذي تلاحظين فيه زيادة حركته.

كيفية متابعة حركات الجنين:

- عدّي حركات الجنين مرة يومياً.
- قد تكون الحركة على شكل ركلة، التفاف، رفرقة، أو دوران.
- ابدئي العدّ عندما يكون الجنين نشيطاً.
- يُفضل الاستلقاء على جانبك الأيسر أثناء العدّ.
- من الطبيعي أن تشعرين بما لا يقل عن 10 حركات خلال ساعتين.

اتصلي بمقدم الرعاية الصحية إذا:

- لم تشعرين بـ 10 حركات خلال ساعتين.
- استغرق الجنين وقتاً أطول من المعتاد ليصل إلى 10 حركات.
- لم تشعرين بأي حركة للجنين طوال اليوم.



سكري الحمل

قد تُصاب بعض النساء اللاتي لم يُشخَّص لديهن السكري من قبل بارتفاع في مستوى السكر في الدم أثناء الحمل، ويُسمَّى ذلك سكري الحمل. قد يؤثر سكري الحمل في صحتك وصحة جنينك.

من العلامات التي قد تشير إلى سكري الحمل:

- الشعور بعطش غير معتاد
- التبوُّل المتكرر
- الإرهاق أو التعب غير المبرر
- الشخير أثناء النوم

إذا لاحظت أيًا من هذه الأعراض، فتحدّثي إلى مقدم الرعاية الصحية لإجراء الفحوصات اللازمة.

إذا تم تشخيصك بسكري الحمل، فستحتاجين إلى البدء بالعلاج على الفور. وقد يشمل ذلك: قياس مستوى السكر في الدم يوميًا، اتباع خطة غذائية خاصة، استخدام الإنسولين عند الحاجة. سيشرح لك مقدم الرعاية الصحية خطة العلاج المناسبة لحالتك.



الولادة المبكرة

تعني الولادة المبكرة ظهور علامات المخاض قبل الأسبوع السابع والثلاثين من الحمل. وقد يؤدي ذلك إلى ولادة طفلك قبل أوانه، مما قد يعرضه لبعض المشكلات الصحية. لذلك من المهم جداً الاتصال بمقدم الرعاية الصحية أو التوجّه إلى المستشفى فوراً إذا شعرت بأنك قد تكونين في حالة مخاض مبكر.

من علامات المخاض المبكر:

- انقباضات منتظمة، سواء كانت مؤلمة أم لا، أكثر من خمس إلى ست مرات خلال الساعة. وتصف بعض النساء هذا الشعور بأنه شدّ في البطن أو إحساس بأن البطن تتصلّب.
- انقباضات قوية.
- تقلصات مستمرة تشبه أيام الدورة الشهرية الشديدة.
- ألم خفيف أو مستمر في أسفل الظهر لا يزول.
- نزول إفرازات دموية أو تبقّع دموي.
- إسهال.
- تسرّب أو اندفاع مفاجئ للسوائل (شفافة، صفراء، مائلة للبنّي، أو وردية اللون).

إذا كنت في حالة مخاض مبكر، فمن الضروري اتباع تعليمات مقدم الرعاية الصحية بدقة. وقد يُطلب منك الراحة في الفراش، كما قد تُعطين أدوية للمساعدة على إيقاف الانقباضات.

التطعيمات أثناء الحمل

تُعدّ الإنفلونزا والسعال الديكي (الشاهوق) من الأمراض الخطيرة. يساعد لقاح الإنفلونزا ولقاح السعال الديكي (المعروف بلقاح Tdap) في حمايتك والحفاظ على صحتك. كما تسهم هذه اللقاحات في حماية طفلك أيضاً. اسألني مقدم الرعاية الصحية عن الحصول على هذه اللقاحات خلال كل حمل.



طفلك يحتاج إلى الوقت الكافي

من الأفضل أن يولد الطفل بعد إتمام 39 أسبوعًا من الحمل.

عند الأسبوع 39:

الرضع الأصحاء يستحقون الانتظار

- تكون أعضاء الطفل — مثل الدماغ والرتنين والكبد — قد أخذت الوقت الكافي للنمو بشكل كامل.
- تقل احتمالية حدوث مشكلات في السمع أو البصر بعد الولادة.
- يكون لدى الطفل وقت لاكتساب وزن إضافي، مما يساعده على الحفاظ على دفته بعد الولادة.
- يكون قادرًا على المصّ والبلع والبقاء مستيقظًا لفترات كافية للرضاعة بعد الولادة.
- لا يكتمل نمو الطفل بشكل كامل قبل إتمام 39 أسبوعًا من الحمل.
- الولادة الطبيعية (المهبلية) هي الخيار الأفضل إذا لم يكن هناك سبب طبي يستدعي تحفيز المخاض أو إجراء عملية قيصرية.
- ليس من السهل دائمًا تحديد موعد الولادة بدقة. وإذا تم تحفيز المخاض لسبب غير طبي (تحفيز اختياري)، فقد يولد الطفل مبكرًا أكثر من اللازم.
- تحفيز المخاض قد يزيد من خطر الإصابة بالعدوى، أو حدوث نزيف شديد بعد الولادة (نزف ما بعد الولادة)، أو الحاجة إلى عملية قيصرية.
- العملية القيصرية تُعدّ جراحة كبرى، وقد ترتبط بمضاعفات أكثر لك ولطفلك مقارنةً بالولادة الطبيعية.
- مشكلات صحية عند الولادة أو لاحقًا.
- مشكلات في التنفس، مثل انقطاع النفس (Apnea)، وهي حالة يتوقف فيها الطفل عن التنفس لفترة قصيرة.
- متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)، وهي وفاة مفاجئة للرضيع غالبًا أثناء النوم.

الأطفال الذين يولدون مبكرًا يكونون أكثر عرضة لـ:

- مشكلات صحية عند الولادة أو لاحقًا.
- مشكلات في التنفس، مثل انقطاع النفس (Apnea)، وهي حالة يتوقف فيها الطفل عن التنفس لفترة قصيرة.
- متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)، وهي وفاة مفاجئة للرضيع غالبًا أثناء النوم.

لمعرفة المزيد حول أهمية منح طفلك الوقت

الكافي للنمو الكامل، يُرجى زيارة:

www.marchofdimes.org

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة www.marchofdimes.org.

مشكلات صحية أثناء الحمل

السكري

السكري هو حالة ترتفع فيها نسبة السكر في الدم عن المعدل الطبيعي. إذا لم يتم التعامل معه بالشكل الصحيح تحت إشراف مقدم الرعاية الصحية، فقد يؤدي إلى مشكلات صحية طويلة الأمد. ارتفاع مستوى السكر في الدم خلال المراحل الأولى من الحمل قد يزيد من خطر حدوث مشكلات لك ولطفلك. والحفاظ على مستوى السكر ضمن المعدلات الطبيعية، بالتعاون مع مقدم الرعاية الصحية، يساعد على تقليل هذه المخاطر.

القيء الحملي الشديد

قد تكونين مصابة بالقيء الحملي الشديد إذا كنتِ تعانين من غثيان وقيء مستمرين لدرجة تؤدي إلى فقدان كبير في الوزن أثناء الحمل.

تشمل علامات القيء الحملي الشديد ما يلي:

- فقدان الوزن نتيجة القيء المتكرر
- عدم القدرة على الاحتفاظ بالطعام أو السوائل لأكثر من 24 ساعة
- تحول لون البول إلى الأصفر الداكن جدًا، أو قلة التبول بشكل ملحوظ
- ألم في المعدة، أو ارتفاع في درجة الحرارة، أو الشعور بالإعياء الشديد

إذا كنتِ تعتقدين أنكِ تعانين من أي من هذه الأعراض، فتواصلِي مع مقدم الرعاية الصحية. قد تحتاجين إلى تقييم طبي وعلاج مناسب.





تسمّم الحمل (ما قبل الإرجاج) أو ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل

قد يكون ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل أمرًا خطيرًا. وقد يطلب منك مقدم الرعاية الصحية إجراء بعض الفحوصات.

تُظهر هذه الفحوصات ما إذا كنتِ تعانين من مضاعفة تُسمّى تسمّم الحمل (ما قبل الإرجاج). وقد يشكّل ذلك خطرًا عليكِ وعلى طفلكِ.

تشمل علامات ارتفاع ضغط الدم ما يلي:

- صداع شديد أو مستمر لا يتحسن مع الراحة أو تناول الدواء
- تغييرات في الرؤية، مثل الحساسية الشديدة للضوء، أو تشوّش الرؤية، أو ازدواجيتها، أو رؤية أضواء وميضية
- غثيان أو قيء، أو ألم في الجزء العلوي من البطن
- زيادة مفاجئة في الوزن أو تورّم ملحوظ، خاصة في اليدين أو الوجه أو حول العينين
- قلة التبول عن المعتاد أو انعدامه

آلام وأوجاع شائعة أثناء الحمل

تُعدّ الآلام والأوجاع جزءًا طبيعيًا من فترة الحمل. ومع نمو طفلك، قد تزداد هذه الأعراض تدريجيًا.

من أكثر الآلام والأوجاع شيوعًا أثناء الحمل:

- **آلم البطن:** قد تشعرين أحيانًا بآلم عضلي حاد في منطقة البطن. ويحدث ذلك غالبًا بسبب تمدد العضلات والأربطة مع نمو طفلك.
- **آلم أسفل الظهر:** مع ازدياد الوزن خلال الحمل، قد تشعرين بآلم في أسفل الظهر. وللمساعدة في تخفيفه، حافظي على استقامة ظهرك، وارفعي رأسك أثناء المشي، وارتدي أحذية مريحة وداعمة.
- **ضيق التنفس:** قد تشعرين بضيق في التنفس أثناء بعض الأنشطة. ومع نمو طفلك، تقلّ المساحة المتاحة للرتنين. حاولي أداء الأنشطة بهدوء، وخذتي فترات راحة، وتنفّسي ببطء وعمق.
- **الحموضة أو عسر الهضم:** تُعدّ الحموضة أمرًا شائعًا في المراحل المتقدمة من الحمل. فمع ازدياد حجم الرحم، قد يضغط على المعدة، مما يُبطئ عملية الهضم. قد يساعدك تناول وجبات صغيرة ومتكررة وتجنّب الأطعمة الحارة أو الدسمة.
- **الإمساك:** الإمساك شائع خلال الحمل، خاصة في مراحله الأخيرة. احرصي على شرب كميات كافية من الماء، وتناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة. الألياف الغذائية تساعد في الوقاية من الإمساك. قد يصف لك مقدم الرعاية الصحية دواءً إذا أصبح الأمر مزعجًا أو شديدًا.
- **البواسير:** قد يسبب الإمساك ظهور البواسير (تورم الأوردة في منطقة الشرج). كما قد يؤدي ضغط الرحم المتزايد إلى تفاقمها. يمكن تقليل احتمال حدوثها بالحفاظ على حركة أمعاء منتظمة ولينة، وتناول الألياف بكميات كافية.
- **علامات التمدد:** تظهر علامات التمدد لدى معظم الحوامل، خاصة في الأشهر الأخيرة. وهي ناتجة عن تمدد الجلد بسبب زيادة الوزن. غالبًا ما تظهر في أسفل البطن، وقد تظهر أيضًا على الثديين أو الفخذين أو الذراعين.
- **الاكتئاب:** تتغير الهرمونات بشكل كبير أثناء الحمل وبعد الولادة. قد يؤثر ذلك في مزاجك ويؤدي إلى الشعور بالاكتئاب. الاكتئاب قد يزيد من احتمال الولادة المبكرة أو انخفاض وزن الطفل عند الولادة. كما أن التوتر وقلة النوم قد يزيدان من حدته. إذا استمرت مشاعر الحزن أو القلق لأكثر من أسبوعين أثناء الحمل أو بعده، فتواصلِي مع مقدم الرعاية الصحية.

مراعاة الصحة السلوكية



من الطبيعي أن تمرّ بِمشاعر متباينة خلال فترة الحمل. قد تشعرين بالسعادة أحياناً، وبالقلق أو الحزن أحياناً أخرى. فهناك تغيّرات كثيرة تحدث في جسمك — وفي حياتك أيضاً. لكن إذا لاحظت أن المشاعر السلبية تلازمك ولا تختفي، فمن المهم أن تطلبي المساعدة.

متى ينبغي طلب المساعدة؟

الشعور بالتوتر أو تقلبات المزاج أثناء الحمل أمر شائع. لكن بعض العلامات قد تشير إلى مشكلات أعمق قد تؤثر في صحتك أو في حملك، ومنها:

- **الاكتئاب** — شعور مستمر بالحزن أو الضيق أو العصبية لأسابيع أو أشهر.
- **القلق** — انشغال دائم بالخوف أو القلق من أشياء قد تحدث.
- **اضطراب ثنائي القطب** — فترات من انخفاض شديد في الطاقة والمزاج يعقبها فترات من نشاط مفرط أو هوس.
- **نوبات الهلع** — استجابات جسدية مفاجئة وشديدة مصحوبة بخوف قوي وغير مبرر.
- **اضطراب الوسواس القهري (OCD)** — الانغماس في دائرة من الأفكار المقلقة المتكررة، والقلق، والسلوكيات القهرية.
- **اضطرابات الأكل** — مثل تناول كميات قليلة جداً من الطعام (أو الامتناع عنه) لمنع زيادة الوزن، أو الإفراط في تناول الطعام ثم التقيؤ لتجنب زيادة الوزن.

إذا كانت لديك مثل هذه المشاعر، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية. فالمساعدة متاحة لك. قد تشمل العلاج الدوائي، أو جلسات الاستشارة، أو أنشطة داعمة مثل اليوغا والتأمل للمساعدة على الاسترخاء واستعادة التوازن. طلب المساعدة ليس ضعفاً — بل خطوة قوة. اعتني بنفسك من أجلك ومن أجل طفلك.

كما يمكنك الاتصال بالخط الوطني لصحة الأمومة على الرقم **1-833-TLC-MAMA**.

المصدر: "العناية بصحتك النفسية أثناء الحمل (Taking Care of Your Mental Health During Pregnancy)",
<https://kidshealth.org/en/parents/pregnant-mental-health.html> • Nemours KidsHealth

العناية بصحة الفم والأسنان أثناء الحمل

إن التمتع بصحة فموية جيدة يساعدك على عيش حمل صحي وآمن. التغييرات التي تطرأ على جسمك والهرمونات أثناء الحمل قد تؤثر في صحة الفم والأسنان. يُعدّ التهاب اللثة (أمراض اللثة) من المشكلات الشائعة أثناء الحمل، وقد يؤدي إلى مشكلات صحية أخرى إذا لم تتم معالجته.

نصائح للحفاظ على صحة الأسنان واللثة

فيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك اتباعها للعناية الجيدة بأسنانك ولثتك:

• احرص على زيارة طبيب الأسنان للفحص الروتيني بمجرد علمك بالحمل. ففحوصات الأسنان آمنة أثناء الحمل، وتُعد جزءاً مهماً من رعاية ما قبل الولادة.

• قومي بإجراء فحص للأسنان وتنظيفها لدى طبيب الأسنان مرتين على الأقل سنوياً.

• نظفي أسنانك مرتين يومياً باستخدام فرشاة ناعمة الشعيرات، مع الحرص على التنظيف بلطف ولكن بدقة.

• استخدم خيط الأسنان يومياً لتنظيف ما بين الأسنان.

• التزم بنظام غذائي متوازن وصحي. اشربي ما لا يقل عن ثمانية أكواب من الماء يومياً.

• تجنبي الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكر مثل المشروبات الغازية والحلوى والبسكويت.

• ابتعدي عن التدخين وجميع أشكال استخدام التبغ.

اتصلي بطبيب الأسنان فوراً إذا لاحظت ما يلي:

• ألمًا في اللثة

• رائحة فم كريهة لا تزول

• فقدان أحد الأسنان

• ظهور كتلة أو تورم داخل الفم

• ألمًا في الأسنان



العثور على طبيب أسنان

للمساعدة في العثور على طبيب أسنان ضمن شبكة مقدمي الخدمة في منطقتك،

يرجى زيارة <http://www.amerihealthcaritasoh.com/>

أو الاتصال بخدمات الأعضاء

على الرقم 1-833-764-7700

(TTY 1-833-889-6446)،

على مدار ساعات اليوم، طوال

أيام الأسبوع.

هل تحتاجين إلى وسيلة

نقل لموعد طبيب الأسنان؟

نحن هنا لمساعدتك على الوصول.

اتصلي بخدمة النقل على الرقم

1-833-664-6368 قبل موعد

الزيارة لترتيب وسيلة النقل المناسبة.

سلامة استخدام الأدوية

أخبري مقدم الرعاية الصحية بجميع الأدوية التي تتناولينها، سواء كانت بوصفة طبية، أو فيتامينات، أو أدوية تُصرف من دون وصفة طبية (OTC). قد ينصحك الطبيب بتناول فيتامينات متعددة مخصصة للحمل تحتوي على حمض الفوليك بشكل يومي.

لا تترددي في طرح أي أسئلة لديك حول الأدوية. احرصي دائماً على استشارة مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلي قبل تناول أي أدوية أو فيتامينات من دون وصفة. نحن نُغطي بعض الأدوية التي تُصرف من دون وصفة طبية إذا قام الطبيب بوصفها لك.

لا توقفي أي دواء من تلقاء نفسك إلا إذا طلبت منك مُقدم الرعاية ذلك. فالتوقف عن تناول الدواء من دون استشارة مُقدم رعايتك قد يكون غير آمن.

نصائح للمحافظة على سلامتك عند استخدام الأدوية

- تحققِي من عبوة الدواء قبل مغادرة الصيدلية.
- إذا لم يكن الدواء هو الصحيح، أخبري الصيدلي فوراً.
- اتصلي بالصيدلية إذا بدا شكل الدواء مختلفاً عن المعتاد.
- احفظي الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال.
- استخدمِي أغطية الأمان لعبوات الأدوية إذا كان لديك أطفال.
- التزمي بالتعليمات المكتوبة على عبوة الدواء. إذا فاتتك جرعة، اتصلي بالطبيب أو الصيدلي للاستفسار.
- تخألصي من الأدوية القديمة أو منتهية الصلاحية. إذا لم تكوني متأكدة من صلاحية الدواء، أسألي الصيدلي.
- احتفظي بقائمة بجميع الأدوية والفيتامينات التي تتناولينها.
- لا تتناولي دواءً يخص شخصاً آخر.



المواد الأفيونية والحمل

ما تضعينه في جسمك قد يؤثر في طفلك.

لهذا السبب من المهم جداً أن تتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية عن جميع الأدوية التي تتناولينها، بما في ذلك المواد الأفيونية. قد يضطر مُقدم رعايتك الصحية إلى تعديل بعض أدويةك خلال فترة الحمل.

بعض الأدوية — مثل المواد الأفيونية — قد تضر طفلك. لكن لا تتوقفي عن تناول أي دواء إلا إذا طلب منك مُقدم رعايتك الصحية ذلك. فالتوقف عن الدواء من دون إشراف طبي قد يكون غير آمن أيضاً.

ما هي المواد الأفيونية؟

المواد الأفيونية، وتُسمى أيضاً المسكنات المخدرة، هي أدوية قوية تشمل:

- أدوية Subutex/ و Methadone و Suboxone للمساعدة في التعامل مع أعراض انسحاب المواد المخدرة
- مسكنات الألم الموصوفة طبيًا مثل oxycodone
- مخدرات الشارع مثل heroin و fentanyl

المواد الأفيونية قد تسبب الإدمان. إذا تم تناولها أثناء الحمل، فقد يعتمد طفلك عليها جسديًا. وقد يؤدي ذلك إلى مشكلة صحية خطيرة بعد الولادة. قد تظهر على الطفل علامات انسحاب تُعرف باسم: متلازمة الامتناع الوليدي (NAS) أو متلازمة انسحاب المواد الأفيونية عند حديثي الولادة (NOMS).

حتى الجرعات الصغيرة قد تسبب أعراض انسحاب لدى بعض الأطفال. كما يمكن لمواد أخرى — مثل النيكوتين، ومضادات الاكتئاب، والبنزوديازيبينات، ومخدرات مثل الكوكايين والميثامفيتامين — أن تؤدي أيضًا إلى ظهور أعراض انسحاب لدى المولود.



علامات متلازمة الامتناع الوليدي (NAS) ومتلازمة انسحاب المواد الأفيونية عند حديثي الولادة (NOMS)

تظهر الأعراض غالبًا خلال يوم إلى ثلاثة أيام بعد ولادة الطفل، لكنها قد تستغرق ما يصل إلى أسبوع حتى تبدأ بالظهور. من علامات NAS وNOMS:

- بكاء متكرر، غالبًا بصوت عالٍ وحاد
- ارتفاع في درجة الحرارة
- تهيج وعصبية
- تلوّن جلدي مبقّع (بقع غير منتظمة على الجلد)
- مشاكل في الرضاعة
- قيء أو إسهال
- صعوبة في النوم
- بطء في زيادة الوزن
- انسداد في الأنف أو عطاس
- زيادة أو بطء في التنفس
- تشنجات
- تعرق زائد
- ارتجاج أو رعشة

قد يحتاج الأطفال المصابون بـ NAS أو NOMS إلى رعاية خاصة في المستشفى بعد الولادة. سيحدد الفريق الطبي نوع العلاج الأنسب لطفلك لمساعدته على التحسن.

اطلبي المساعدة إذا كنتِ تعانين من اضطراب متعلق بتعاطي المواد. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني findtreatment.gov أو الاتصال على الرقم 1-800-662-HELP (4357).

إذا ظهرت على طفلك علامات الانسحاب، فإن الحب والاحتضان من أفضل وسائل الدعم. حمل طفلك واحتضانه يمكن أن يخفف من الأعراض. لكن إذا لم تكن التهينة كافية، فقد يصف الفريق الطبي دواءً مناسباً للمساعدة في تخفيف الأعراض.

الأكل، النوم، التهينة (ESC)

اسألي نفسك هذه الأسئلة الثلاثة لتقييم حالة طفلك:

- **الأكل:** هل يرضع طفلي بشكل جيد (سواء رضاعة طبيعية أو بالحليب الصناعي)؟
 - **النوم:** هل ينام طفلي لمدة ساعة على الأقل؟ حاولي عدم إبقائه دون داعٍ.
 - **التهينة:** هل يهدأ عندما أحمله أو أحاول مواساته عند البكاء؟
- إذا كانت الإجابة عن أي من هذه الأسئلة هي "لا"، فتواصلي مع مقدم الرعاية الصحية للحصول على المساعدة.

هل لديك أسئلة؟ اتصلي ببرنامج

Bright Start مجاناً على الرقم

1-833-606-2727

(TTY 1-833-889-6446)،

من الساعة 8 صباحاً حتى 5 مساءً،

من الاثنين إلى الجمعة.

المصادر:

"الحمل والمواد الأفيونية (Pregnancy

and Opioids)", MedlinePlus،

<https://web.archive.org/web/20241230040310/>

<https://medlineplus.gov/pregnancyandopioids.html>

متلازمة الامتناع الوليدي

(Neonatal Abstinence

Syndrome)", MedlinePlus،

<https://web.archive.org/web/20250119030554/>

<https://medlineplus.gov/ency/article/007313.htm>



التدخين والحمل

عندما تدخنين وأنتِ حامل، فإنك تعرّضين صحة طفلك للخطر. يشمل ذلك جميع أشكال التدخين، مثل السجائر، والسيجار، والسجائر الإلكترونية (الفيب)، والشيشة (الأرجيلة)، والماريجوانا.

كيف يمكن أن يؤثر التدخين على طفلك؟

- يكون طفلك أكثر عرضة للولادة المبكرة (قبل اكتمال مدة الحمل).
- تزيد احتمالية إنجاب طفل بوزن منخفض عند الولادة بمقدار ثلاثة أضعاف ونصف.
- يصل قدر أقل من الأكسجين والمواد الغذائية إلى جنينك.
- قد يُصاب طفلك بمشكلات في التنفس مثل الربو أو الحساسية.
- تشير الدراسات إلى زيادة خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)، وهي وفاة مفاجئة للرضيع غالبًا أثناء النوم.
- إذا كنت تدخنين وترضعين طبيعيًا، فقد تنتقل المواد الكيميائية إلى طفلك عبر حليب الأم، كما يمكن أن يقلّ إدرار الحليب لديك.

كلما توقفت عن التدخين مبكرًا، زادت فرصتك في التمتع بحمل صحي وطفل سليم.

هل تحتاجين إلى مساعدة للإقلاع؟ اتصلي على الرقم (1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669)، على مدار ساعات اليوم، طوال أيام الأسبوع. أو تفضلي بزيارة odh.ohio.gov/know-our-programs/tobacco-use-prevention-and-cessation.

فحص الزهري والتهاب الكبد الوبائي (سي)

الزهري

الزهري هو عدوى منقولة جنسيًا (STI). يمكن الإصابة به من خلال ممارسة الجنس المهبطي أو الشرجي أو الفموي دون حماية مع شخص مصاب. كما يمكن أن ينتقل من خلال ملامسة أو تقبيل القروح الناتجة عن الزهري. قد تظهر هذه القروح على الأعضاء التناسلية، أو داخل المستقيم، أو على الشفاه، أو داخل الفم.

إذا كانت المرأة الحامل مصابة بالزهري ولم تتلقَّ العلاج، فقد تنتقل العدوى إلى طفلها. ويمكن أن يسبب الزهري:

- الإجهاض
- ولادة جنين ميت
- الولادة المبكرة
- انخفاض وزن المولود عند الولادة
- مشكلات في المشيمة والحبل السري تؤثر في نمو الطفل
- وفاة المولود خلال أول 28 يومًا من الحياة
- مشكلات صحية مستمرة للطفل

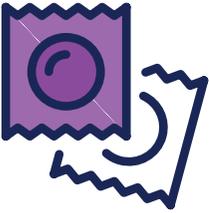
في أول زيارة لرعاية الحمل، سيسألك مقدّم الرعاية الصحية عن تاريخك الصحي والجنسي، وسيجري فحص دم لتقييم خطر الإصابة بالزهري أو غيره من الأمراض المنقولة جنسيًا. يُعالج الزهري عادةً بمضاد حيوي يُسمى البنسلين. إذا كنت مصابة بالزهري، فإن تلقي العلاج قبل الأسبوع السادس والعشرين من الحمل يقلل بشكل كبير من احتمال انتقال العدوى إلى طفلك.

كيف تحمين نفسك من الزهري

أفضل وسيلة للوقاية من الزهري هي الامتناع عن ممارسة الجنس.

وإذا اخترت ممارسة الجنس، فأحرصي على ما يلي:

- ممارسة الجنس مع شريك واحد فقط يكون ملتزمًا بعلاقة حصرية معك.
- استخدام الواقي الذكري في كل مرة.
- إجراء فحص للزهري وتلقي العلاج إذا ثبتت الإصابة.
- تشجيع شريكك على إجراء الفحص وتلقي العلاج إذا كان مصابًا.



المصدر: "الزهري أثناء الحمل (Syphilis in Pregnancy)"، "March of Dimes"
[/https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/syphilis-pregnancy](https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/syphilis-pregnancy)

التهاب الكبد الوبائي (سي)

التهاب الكبد الوبائي (سي) هو مرض ينتقل عبر التعرّض للدم، ويسبّب ضررًا للكبد. ومن أكثر طرق انتقاله شيوعًا تعاطي المخدرات عن طريق الحقن الوريدي. كما يمكن الإصابة به من خلال:

- مشاركة الأدوات الشخصية التي قد تلامس الدم، مثل شفرات الحلاقة أو فراشي الأسنان
- زراعة الأعضاء
- الاتصال الجنسي
- الحصول على وشوم أو إجراء ثقوب في الجسم باستخدام أدوات غير معقّمة أو غير نظيفة.

قد يجعل التهاب الكبد الوبائي (سي) الحمل أكثر صعوبة، كما قد يزيد من صعوبة استمراره بشكل صحي. الحامل المصابة بالمرض تكون أكثر عرضة للإصابة بـ:

- زيادة مفرطة في الوزن أثناء الحمل
- تسّم الحمل (ارتفاع شديد في ضغط الدم)
- سكري الحمل

كذلك يمكن أن تنتقل الحامل المصابة بالمرض العدوى إلى طفلها. وقد يحتاج الطفل إلى علاج في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة. كما تزداد احتمالية إصابة الطفل بـ:

- انخفاض وزن المولود عند الولادة
- اليرقان (اصفرار الجلد وبياض العينين)
- الولادة المبكرة

توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بإجراء فحص التهاب الكبد الوبائي (سي) لجميع الحوامل. يمكن لمقدم الرعاية الصحية إجراء فحوصات دم وبدء العلاج عند الحاجة. إذا كانت نتيجة الفحص إيجابية، فقد يحتاج طفلك إلى الخضوع للفحص بعد الولادة. وإذا كنتِ تخططين لإرضاع طفلك رضاعة طبيعية، فسُردك مقدم الرعاية الصحية إلى الطريقة الآمنة لذلك.

إذا كانت لديكِ إصابة بالتهاب الكبد الوبائي (سي)، فمن الأفضل تلقي العلاج قبل حدوث الحمل. أما إذا حدث الحمل وأنت مصابة بالمرض، فمن المهم جدًا الالتزام بزيارات رعاية ما قبل الولادة واتباع الخطة العلاجية التي يضعها مقدم الرعاية الصحية لحماية صحتك وصحة طفلك.

المصدر: "الحمل والرضاعة الطبيعية مع التهاب الكبد (سي): ما الذي تحتاجين إلى معرفته" Healthline " (Pregnancy and Breastfeeding with Hepatitis C: What You Need to Know) <https://www.healthline.com/health/pregnancy/hepatitis-c-and-pregnancy#risk-factors-and-symptoms>

الاستعداد للمخاض والولادة

ستتعرف في هذا القسم على:

- 32 ما هي خطة الولادة؟
- 34 تجهيز حقيبة المستشفى
- 35 الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة بالحليب الصناعي — القرار لك وحدك
- 37 ما الذي ينبغي فعله قبل مغادرة المستشفى
- 37 قانون ولاية Ohio لمقاعد أمان الأطفال في السيارة

ما هي خطة الولادة؟

خطة الولادة هي وسيلة تساعدك على ضمان احترام اختياراتك أثناء المخاض والولادة. فهي توضح لمقدم الرعاية والممرضات الذين سيشفرون على ولادتك ما ترغبين به وما تفضلينه. كما تساعدك خطة الولادة على الشعور بمزيد من الاستعداد والثقة عند اقتراب موعد الولادة. يمكن أن تتضمن خطة الولادة أمورًا مثل:



- أنواع الأدوية التي ترغبين في استخدامها أو تفضلين عدم استخدامها
- الأشخاص الذين تودين وجودهم معك في غرفة الولادة
- أي ممارسات دينية أو ثقافية تحرصين على اتباعها



إليك بعض الأسئلة التي تساعدك على بدء إعداد خطة ولادتك:

أين ترغبين في أن تتم ولادتك؟

هل ترغبين في ملامسة الجلد بالجلد مع طفلك خلال الساعة الأولى بعد الولادة (وهو أمر يُوصى به)؟

من ترغبين في وجوده معك في غرفة المخاض والولادة؟

هل هناك عادات أو تقاليد معينة تودين مراعاتها عند ولادة طفلك؟

من ترغبين في أن يقوم بقطع الحبل السري؟

يمكنك تحميل نموذج لخطة ولادة من الكلية الأمريكية لأطباء التوليد وأمراض النساء:

<https://www.acog.org/-/media/project/acog/acogorg/womens-health/files/health-tools/sample-birth-plan.pdf>

أو تحميل نموذج لخطة ولادة من مؤسسة March of Dimes:

<https://www.marchofdimes.org/sites/default/files/2022-12/Birth-Plan-Sheet-English.pdf>

تجهيز حقيبة المستشفى

من الأفضل أن تُجهّزي حقيبة المستشفى بحلول الأسبوع الثامن والثلاثين من الحمل، لتكون جاهزة حين يحين وقت قدوم طفلك. لتوفير المال، يمكنك سؤال المستشفى عما يوفره بالفعل حتى لا تضطري إلى إحضار تلك الأغراض معك. استخدمي قائمة التحقق التالية لمساعدتك في تجهيز حقيبتك.

أغراض خاصة لكِ

- بطاقة هوية بصورة شخصية، بطاقة التأمين، معلومات التأمين، نماذج المستشفى، وخطة الولادة
- روب دافئ أو سترة
- مستلزمات العناية الشخصية مثل مرطب الشفاة وربطات الشعر
- كريم للحلمات
- نظارات طبية
- ملابس مريحة، حمالة صدر داعمة، وضمادات رضاعة
- زوجان أو ثلاثة أزواج من الجوارب الدافئة غير القابلة للانزلاق للمشي في الممرات قبل الولادة وبعدها
- مشروبات خاصة ترغيبين بها للحفاظ على ترطيبك أثناء المخاض
- وجبات خفيفة لا تحتاج إلى تبريد
- هاتفك المحمول وشاحنه (ويُفضل أن يكون السلك طويلاً)
- مكبر صوت محمول يعمل بالبلوتوث وقائمة تشغيل مفضلة
- كتب أو مجلات أو جهاز لوحي لقضاء وقت الراحة
- أدوات للراحة مثل جهاز نشر الروائح العطرية، أو زيت/لوشن للتدليك، أو مروحة محمولة
- سادة رضاعة

أغراض خاصك لطفلك

- ملابس مريحة وبطانيات دافئة للعودة إلى المنزل
- مقعد سيارة مخصص للرضع
- معلومات التواصل الخاصة بطبيبك

أغراض خاصة لشريك الدعم أثناء الولادة

- وجبات خفيفة لتناولها أثناء المخاض أو مشاركتها بعد الولادة
- مشروبات أو زجاجة ماء قابلة لإعادة الاستخدام
- كتاب أو بودكاست لقضاء وقت الانتظار

اسألي صديقاتك أو أفراد عائلتك عما وجدته مفيداً في المستشفى أثناء المخاض والولادة. إذا أمكن، قومي بجولة في المستشفى مسبقاً لتتعرفي على الخيارات المتاحة أمامك.

الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة بالحليب الصناعي — القرار لك وحدك

فوائد الرضاعة الطبيعية

- تُعدّ الرضاعة الطبيعية خيارًا صحيًا لك ولطفلك على حدّ سواء. عند إرضاع طفلك طبيعيًا:
- يحصل طفلك على الكميات المناسبة من الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها لنموه السليم.
- تساعد الرضاعة الطبيعية في حماية طفلك من بعض المشكلات الصحية.
- يكون حليب الأم أسهل هضمًا للرضيع مقارنةً بالحليب الصناعي.
- كما تساعدك على تقليل النفقات المرتبطة بتغذية الطفل.

ما المدة التي ينبغي إرضاع الأطفال خلالها طبيعيًا؟

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بأن يقتصر غذاء الرضيع في الأشهر الستة الأولى على حليب الأم فقط. بعد ذلك، يُنصح بالاستمرار في الرضاعة الطبيعية لمدة لا تقل عن عام، إلى جانب إدخال الأطعمة اللينة والمطحونة تدريجيًا.

كيف يمكنك معرفة المزيد؟

إذا كانت لديك أسئلة حول الرضاعة الطبيعية، أو الحمل، أو طلب مضخة حليب، فإن فريق برنامج تنسيق رعاية الأمومة Bright Start جاهز لمساعدتك. اتصل بنا مجانًا على الرقم 1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)، من الساعة 8 صباحًا حتى 5 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة.

هل يجب على جميع الأمهات الإرضاع طبيعياً؟

بالنسبة للعديد من النساء، تُعدّ الرضاعة الطبيعية خيارًا صحيًا ومفيدًا. لكن في بعض الحالات، قد لا يُنصح بالرضاعة الطبيعية. يُفضّل استخدام الحليب الصناعي بدلاً من حليب الأم إذا كنتِ:



- مصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV).
- تعاني من مرض السل النشط.
- تستخدمين مواد مخدّرة غير قانونية.
- تتناولين أدوية معيّنة أو تخضعين لعلاج السرطان.

تحدّثي إلى مقدّم رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت الرضاعة الطبيعية مناسبة لحالتك الصحية.

مساعدة في تغذية طفلك



إذا كنتِ حاملاً أو أنجبتِ مؤخرًا، يمكنكِ التسجيل في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC). وهو برنامج تغذية تكميلي خاص يقدم الدعم الغذائي للنساء والرضع والأطفال حتى سن الخامسة.

يمكن لبرنامج WIC مساعدتكِ في الحصول على الحليب الصناعي إذا اخترتِ الرضاعة بالحليب الصناعي، كما يوفر مستلزمات ودعمًا للرضاعة الطبيعية إذا رغبتِ في ذلك. يمكن للمشاركة في البرنامج الحصول على مخصّصات مالية شهرية لشراء أغذية معتمدة ضمن WIC. للتواصل مع برنامج WIC، يُرجى الاتصال على الرقم **1-800-755-4769** أو زيارة الموقع الإلكتروني **www.signupwic.com**.

المصادر: الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ومكتب شؤون صحة المرأة.

ما الذي ينبغي فعله قبل مغادرة المستشفى

• تواصل مع الموظف المسؤول عن ملفك لدى Medicaid لاستكمال تسجيل طفلك.

• سجّل طفلك في خطة AmeriHealth Caritas Ohio الصحية.

• حدّد موعد الزيارة الأولى لطفلك مع مقدّم الرعاية الصحية.

• احجز موعدًا لك مع مقدّم الرعاية الصحية لمتابعة ما بعد الولادة. يجب أن تتم هذه الزيارة خلال فترة تتراوح بين 7 و84 يومًا بعد الولادة.

• اتصل ببرنامج WIC على الرقم **1-800-755-4769** لإبلاغهم بولادة طفلك والتسجيل في البرنامج. يمكن للمشاركات في البرنامج الحصول على مخصّصات مالية شهرية لشراء أغذية معتمدة ضمن WIC. كما يمكنهم تزويدك بمعلومات حول موارد ودعم الرضاعة الطبيعية في منطقتك.

• سيتواصل فريق Bright Start معك خلال نحو أسبوعين بعد ولادة طفلك. وذلك للاطمئنان عليك والتأكد من توفر كل ما تحتاجينه.



قانون ولاية Ohio لمقاعد أمان الأطفال في السيارة

ينص قانون ولاية Ohio لمقاعد أمان الأطفال في السيارة على ما يلي:

- يُطلب من الأطفال استخدام مقاعد التعزيز المخصّصة لتثبيت حزام الأمان بعد تجاوزهم مقعد الأمان المخصّص للرضع أو الأطفال الصغار، وذلك حتى يبلغوا 8 سنوات من العمر، ما لم يكن طولهم 4 أقدام و9 بوصات (57 بوصة) على الأقل. ويشمل القانون المتطلبات التالية:
- يجب على الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 4 سنوات أو يقل وزنهم عن 40 رطلاً استخدام مقعد أمان للأطفال يستوفي معايير السلامة الفيدرالية للمركبات.
- يجب على الأطفال دون سن 8 سنوات استخدام مقعد تعزيز، ما لم يكن طولهم 4 أقدام و9 بوصات على الأقل.
- يجب على الأطفال من سن 8 إلى 15 عامًا استخدام مقعد أمان مناسب أو حزام الأمان.

المصدر: "سلامة الركاب من الأطفال (Child Passenger Safety)"
<https://ohio.gov/residents/resources/car-seat-law>

رعاية ما بعد الولادة وما يمكن توقعه بعد الإنجاب

ستتعرف في هذا القسم على:

38 رعاية ما بعد الولادة

40 اكتئاب ما بعد الولادة

42 هل تفكرين في الإنجاب مرة أخرى أو تحططين لطفلك القادم؟

رعاية ما بعد الولادة

تُسمى الفترة التي تلي ولادة طفلك فترة ما بعد الولادة. حاولي أن تمنحي نفسك وقتًا للراحة خلال الأسابيع الأولى بعد الولادة. إذا كان لديك أفراد من العائلة أو أصدقاء يمكنهم مساعدتك، فلا تترددي في قبول دعمهم. قبل مغادرتك المستشفى، يجب أن تتسلمي تعليمات الخروج وخطة مواعيد المتابعة الصحية لك ولطفلك.

اتصلي بالرقم 911 أو توجهي إلى قسم الطوارئ فورًا إذا شعرت بأي من الأعراض التالية:

- ألم في الصدر
- صعوبة في التنفس أو ضيق في النفس
- تشنجات
- أفكار بإيذاء نفسك أو إيذاء طفلك



أخبري الطوارئ (911) أو مقدم الرعاية الصحية أنك في فترة ما بعد الولادة، واذكري الأعراض التي تعاني منها. إذا شعرت أن هناك أمرًا غير طبيعي، فلا تترددي في طلب الرعاية الطبية.

ثقي بحدسك.

احرصي دائمًا على طلب الرعاية الطبية إذا لم تشعري بأنك بخير، أو إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف.

احرصي على زيارة مقدّم الرعاية الصحية

بعد ولادة طفلك، من المهم أن تحجزى موعدًا لمراجعة مقدّم الرعاية الصحية. سيساعدك طبيبك أو مقدّم الرعاية على الاطمئنان إلى تعافيك الجسدي بعد الحمل والولادة. كما يمكنه دعمك في التخطيط لأي حمل مستقبلي وتقديم الرعاية عند الحاجة. اتصل اليوم لتحديد موعد للزيارة.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على مقدّم رعاية مناسب لك، يُرجى الاتصال بخدمات الأعضاء على الرقم **1-833-764-7700 (1-833-889-6446 TTY)**، على مدار ساعات اليوم، طوال أيام الأسبوع.

المصدر: "علامات التحذير العاجلة للأمهات (Urgent Maternal Warning Signs)"،
Alliance for Innovation
on Maternal Health، مايو 2020،
<https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs>

يُرجى الاطلاع على المعلومات المهمة في الصفحة 11. فهذه علامات تحذيرية تستدعي الحصول على رعاية طبية فورية.



اكتئاب ما بعد الولادة

تشعر نحو نصف الأمهات ببعض الحزن لبضعة أيام بعد الولادة. يُعرف ذلك أحياناً باسم "حزن ما بعد الولادة" أو Baby Blues، ويحدث عادةً نتيجة الانخفاض السريع في مستويات الهرمونات بعد الولادة. قد تجدين نفسكِ تبكين دون سبب واضح، أو تشعرين بالقلق أو العصبية أو تقلب المزاج، أو تعانين من انخفاض في الطاقة. غالباً ما تختفي هذه الأعراض خلال أسبوعين. لكن اكتئاب ما بعد الولادة حالة أكثر جدية من "حزن ما بعد الولادة". ويمكن أن يظهر أثناء الحمل أو بعده.

تختلف علامات اكتئاب ما بعد الولادة من امرأة لأخرى

تحدثني إلى مقدّم الرعاية الصحية إذا استمرت لديكِ أي من المشاعر التالية لأكثر من بضعة أيام:

- صعوبة في النوم لعدة أيام متتالية
- الشعور بالذنب أو بانعدام القيمة
- الرغبة في النوم طوال الوقت
- الشعور بعدم القدرة على رعاية طفلكِ
- صعوبة في التركيز
- الشعور بالحزن أو الغضب
- فقدان الاهتمام بالأشياء التي كنتِ تستمتعين بها
- البكاء أكثر من المعتاد.
- الشعور بالابتعاد عن أحبائكِ
- الشعور بالانفصال العاطفي عن طفلكِ
- أفكار بإيذاء نفسكِ أو طفلكِ، سواء عن قصد أو دون قصد



إذا كانت تراودك أفكار بإيذاء نفسك أو طفلك، فاطلبي المساعدة فورًا

- اتصلي بالرقم 911 أو توجهي إلى أقرب قسم طوارئ.
- اتصلي بخط الحياة للتعامل مع الأزمات والانتحار على الرقم 988.
- اتصلي بخدمة Ohio CareLine على الرقم 1-800-720-9616، على مدار ساعات اليوم، طوال أيام الأسبوع.

يمكن علاج اكتئاب ما بعد الولادة. هناك خطوات يمكنك القيام بها لمساعدة نفسك على الشعور بتحسن:

- تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية عن مشاعرك.
- تحدثي إلى أخصائي نفسي أو انضمي إلى مجموعة دعم.
- التزمي بالأدوية وفق تعليمات مقدم الرعاية الصحية.
- احرصي على تناول طعام صحي والحصول على قسط كافٍ من النوم كل ليلة.
- حافظي على نشاطك البدني.
- خصصي وقتًا لنفسك للقيام بأمر تستمتعين به.
- تحدثي مع أفراد عائلتك وأصدقائك الموثوقين عما تشعرين به.

الصحة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية. النساء اللواتي قد يعانين من اكتئاب ما بعد الولادة أو القلق يمكنهن الحصول على الدعم والعلاج للشعور بتحسن. للمساعدة في العثور على مقدم رعاية مناسب لك، اتصلي بخدمات الأعضاء على الرقم 1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446) على مدار ساعات اليوم، طوال أيام الأسبوع.



هل تفكرين في الإنجاب مرة أخرى أو تخططين لطفلك القادم؟

تختلف الآراء حول احتمال حدوث حمل بعد فترة قصيرة من الولادة. يعتمد ذلك على عدة عوامل، منها ما إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، وكيف يتعافى جسمك، وطبيعة دورتك الشهرية. مع ذلك، يمكن أن يحدث الحمل في وقت أقرب مما تتوقعين. لذلك، إذا كنت لا ترغبين في الحمل مرة أخرى بعد الولادة بفترة قصيرة، فمن المهم استخدام وسيلة مناسبة لتنظيم الحمل.

من الأفضل التحدث مع مقدم الرعاية الصحية حول الوقت الآمن لاستئناف العلاقة الزوجية بعد الولادة، وكذلك حول وسيلة تنظيم الحمل الأنسب لك. فيما يلي بعض الأمور التي يجدر أخذها بعين الاعتبار:

متى يمكنك البدء؟

يمكنك البدء باستخدام بعض وسائل تنظيم الحمل — مثل اللولب الرحمي (IUD) — مباشرة بعد الولادة. أما بعض الوسائل الأخرى، فقد يتطلب استخدامها الانتظار بضعة أسابيع.

أثناء الرضاعة الطبيعية

تُعدّ معظم وسائل تنظيم الحمل آمنة بشكل عام، إلا أن بعض الأنواع قد تؤثر في كمية الحليب. لذلك يوصى اختصاصيو الرعاية الصحية باستخدام وسائل تعتمد على هرمون البروجستين فقط أثناء الرضاعة الطبيعية، ومنها:

- حقنة Depo-Provera
- شريحة NEXPLANON المزروعة تحت الجلد
- الحبة الصغيرة (Mini-pill)، والتي تحتوي على البروجستين فقط، بخلاف الحبوب المركبة التقليدية التي تحتوي على الإستروجين والبروجستين



الوسائل التي استخدمتها في السابق

قد تكون الوسيلة التي استخدمتها قبل الحمل مناسبة لك، وقد لا تكون كذلك بعد الولادة. فجسمك يمرّ بتغيّرات عديدة خلال الحمل، وأحياناً قد لا تكون الوسيلة التي اعتدت عليها قبل الحمل الخيار الأفضل بعده. على سبيل المثال، تكون الإسفنجة المهبلية والغطاء العنقي أقل فاعلية لدى النساء اللواتي أنجن، أو قد لا يعودان ملائمين من حيث المقاس كما في السابق. وكما ذكرنا سابقاً، يُفضّل استخدام وسائل تنظيم الحمل المعتمدة على هرمون البروجستين أثناء الرضاعة الطبيعية.

نحن نغطي وسيلة تنظيم الحمل التي تختارينها. إذا كانت لديك أي أسئلة حول ما يشملها تأمينك الصحي، يُرجى الاتصال بخدمات الأعضاء على الرقم **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**) على مدار ساعات اليوم، طوال أيام الأسبوع.

لمزيد من المعلومات حول وسائل تنظيم الحمل، يمكنك الاتصال ببرنامج تنسيق رعاية الأمومة Bright Start مجاناً على الرقم: **1-833-606-2727** (TTY **1-833-889-6446**) من الساعة 8 صباحاً حتى 5 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة، أو التحدث مع مقدّم رعايتك الصحية.

المصدر: "ما وسيلة تنظيم الحمل المناسبة بعد الولادة؟ (What Birth Control Should You Use After Pregnancy?)"، موقع What to Expect، تمت مراجعته طبيًا بتاريخ 17 مارس 2022، <https://www.whattoexpect.com/first-year/birth-control-after-pregnancy.aspx>

يمكنك الاختيار من بين عدة وسائل لتنظيم الحمل. تساعد وسائل تنظيم الحمل طويلة المفعول والقابلة للعكس (LARC) في منع الحمل لمدة تتراوح بين 3 إلى 12 سنة. وهي أجهزة يضعها مقدّم الرعاية الصحية داخل الذراع أو داخل الرحم. يمكن تركيب هذه الوسائل بعد الولادة مباشرة أو قبل مغادرتك المستشفى. وتبقى في مكانها إلى أن تقرّري إزالتها.



لمزيد من المعلومات حول تنظيم الحمل، يُرجى زيارة

<https://www.acog.org/womens-health/faqs/postpartum-birth-control>

العناية بطفلك

ستتعرف في هذا القسم على:

- 45.....زيارات فحص الطفل السليم.
- 46.....التطعيمات (اللقاحات).
- 48.....فحص التسمم بالرصاص.
- 49.....هل طفلك مريض؟
- 51.....نصائح وتذكيرات.



زيارات فحص الطفل السليم

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بأن يزور الأطفال مقدم الرعاية الصحية خلال 3 إلى 5 أيام بعد الولادة. يرجى الاتصال وتحديد موعد الزيارة الأولى لطفلك اليوم!

جدول زيارات فحص الطفل السليم

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بإجراء الفحوصات الدورية في الأعمار التالية:

- من 3 إلى 5 أيام
- 12 شهرًا
- شهر واحد
- 15 شهرًا
- شهران
- 18 شهرًا
- 4 أشهر
- 24 شهرًا
- 6 أشهر
- 30 شهرًا
- 9 أشهر
- يجب على الأطفال من عُمر 3 - 21 عامًا إجراء زيارة



فحص التسمّم بالرصاص

حتى لو بدا طفلك بصحة جيدة، فقد يكون لديه مستوى مرتفع من الرصاص في دمه. يمكن أن يسبب ذلك أضرارًا خطيرة لصحة طفلك. اسألني مقدم الرعاية الصحية لطفلك عن إجراء فحص دم للكشف عن الرصاص. يجب أن يخضع الأطفال لفحص الرصاص قبل بلوغ سن السنتين.

كيف يحدث التسمّم بالرصاص؟

يحدث التسمّم بالرصاص نتيجة ابتلاع أو استنشاق قطع من الرصاص أو غبار الرصاص. لا يمكنك رؤية الرصاص أو تدوّقه أو شمّه، لكنه قد يكون موجودًا في كل مكان حولك وحول عائلتك. قد يوجد الرصاص في الطلاء، أو المياه، أو الألعاب، أو الغبار داخل المنزل، وكذلك في التربة المحيطة بالمنزل. لمعرفة المزيد، يُرجى زيارة صفحة وكالة حماية البيئة <https://www.epa.gov/lead>

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على مقدم رعاية صحية لطفلك، تفضلي بزيارة www.amerihealthcaritasoh.com أو اتصلي بخدمات الأعضاء على الرقم 1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)، على مدار ساعات اليوم، طوال أيام الأسبوع.



هل طفلك مريض؟

ليس من السهل دائماً معرفة ما إذا كان طفلك يحتاج إلى رعاية طبية عند ظهور علامات المرض. فيما يلي بعض الإرشادات لمساعدتك على معرفة ما يجب فعله.

إذا لاحظت أيًا من العلامات التالية، يُرجى الاتصال برقم 911 أو اصطحاب طفلك إلى قسم الطوارئ فورًا:

- تغيير لون الشفاه أو الأظافر إلى الأزرق — ما يعني أن طفلك لا يحصل على كمية كافية من الأكسجين.
- تشنجات
- لون أحمر أو أسود في البراز أو القيء، أو وجود نقاط تبدو كحبوب القهوة — فقد يكون ذلك دمًا.

الأكل، النوم، التهئية (ESC)

اسألني نفسك هذه الأسئلة الثلاثة لتقييم حالة طفلك:

- الأكل: هل يرضع طفلي بشكل جيد (سواء رضاعة طبيعية أو بالحليب الصناعي)؟
- النوم: هل ينام طفلي لمدة ساعة على الأقل؟ حاولي عدم إيقاظه دون داعٍ.
- التهئية: هل يهدأ عندما أحمله أو أحاول مواساته عند البكاء؟

إذا كانت الإجابة عن أي من هذه الأسئلة هي "لا"، فتواصل مع مقدم الرعاية الصحية للحصول على المساعدة.

اتصلي بمقدم الرعاية الصحية لطفلك إذا لاحظت أيًا من العلامات التالية:

- درجة حرارة شرجية تبلغ 100.4 درجة فهرنهايت أو أكثر لدى طفل عمره أقل من شهرين.
- أي حمى لدى طفل لم يتلقَّ التطعيمات.
- قيء وإسهال — خاصة إذا كان هناك أيضًا حمى — يستمران لأكثر من 24 ساعة.

• علامات الجفاف، مثل:

- البكاء دون نزول دموع
- ظهور العينين بشكل غائر
- قلة التبول عن المعتاد (أقل من ست حفاضات مبللة يوميًا لدى الرُّضْع)
- تهيج أو انزعاج غير معتاد
- انخفاض أو انخساف المنطقة اللينة
- بول داكن اللون
- أعلى رأس الطفل (البافوخ) لدى الأطفال دون 18 شهرًا
- جفاف وتشقق الشفاه والقدم

• طفح جلدي لا يختفي خلال بضعة أيام، خاصة إذا ترافق مع حمى. احرصى على إبلاغ مقدم الرعاية الصحية إذا كان الطفح:

- يفرز سوائل أو يبدو رطبًا
- يشبه شكل "عين الثور" (دائرة داخل دائرة) أو يحتوي على بثور أو فقاعات

• وجود دم في البول

قد لا تغطي هذه الإرشادات جميع العلامات التي تشير إلى أن الطفل مريض ويحتاج إلى رعاية طبية. إذا شعرت أن هناك أمرًا غير طبيعي، أو لم تكوني متأكدة مما إذا كان ما يحدث طبيعيًا أم لا، فمن الأفضل دائمًا استشارة مقدم الرعاية الصحية لطفلك.

المصدر: "متى تتصل بطبيب الأطفال (When To Call a Pediatrician)"، Grow by WebMD، تمت مراجعته طبيًا بتاريخ 1 ديسمبر 2021، <https://www.webmd.com/parenting/baby/features/when-call-pediatrician>



مارسي وقت الاستلقاء على البطن مع طفلك

يُعد وقت الاستلقاء على البطن طريقة ممتازة لمساعدة طفلك على تقوية عضلاته استعدادًا للجولس، والتدرج، والحبو. كما يساعد على الوقاية من ظهور مناطق مسطحة في رأس الطفل. يمكن البدء بوقت الاستلقاء على البطن منذ اليوم الأول بعد العودة إلى المنزل من المستشفى. يمكن ممارسته بعد تغيير الحفاض، أو بعد الاستحمام، أو بعد القيلولة، ويُفضّل أن يكون جزءًا من وقت اللعب.

ابدئي بجلستين إلى ثلاث جلسات يوميًا، مدة كل جلسة من 3 إلى 5 دقائق. ثم زيدي المدة وعدد الجلسات تدريجيًا كلما أصبح طفلك أقوى وأكثر ارتياحًا. عند بلوغ طفلك عمر شهرين تقريبًا، يُستحسن أن يقضي نحو 15 إلى 30 دقيقة يوميًا على بطنه، ويمكن تقسيمها إلى فترات قصيرة خلال اليوم. احرصي على مراقبة طفلك أثناء هذا الوقت، وهدئيّه إذا بدا عليه الانزعاج أو البكاء.

هل من المقبول أن يبكي طفلك؟

جميع الأطفال يبكون، وبعضهم يبكي كثيرًا. هناك أسباب عديدة لبكاء الطفل، مثل الجوع، أو الغازات، أو الشعور بعدم الراحة، أو الضوضاء الزائدة. وقد يكون الأمر مرهقًا عندما لا يتوقف طفلك عن البكاء.

لكن تذكر:

- البكاء أمر طبيعي ومتوقّع لدى الأطفال، وهو وسيلة للتعبير عن احتياجاتهم.
- إذا كنت قلقة بشأن بكاء طفلك، فتحدّثي إلى مقدّم رعايتك الصحية.
- لا بأس أن تضعي طفلك في سريره ليضع دقائق وتبتعدي قليلاً لتهدئي نفسك.
- لا تترددي في طلب المساعدة.
- تجنّبي حمل طفلك عندما تكونين غاضبة أو منفعلة.
- لا تهزّي طفلك أبدًا.
- استشيري مقدّم الرعاية الصحية لطفلك قبل إجراء أي تغييرات على نوع الحليب الصناعي الذي يتناوله.

المصادر:

"وقت الاستلقاء على البطن لطفل يتمتع بصحة جيدة (Eunice Kennedy، "Tummy Time for a Healthy Baby" Shriver National Institute of Child Health and Human Development، <https://web.archive.org/web/20250118004548/https://safetosleep.nichd.nih.gov/reduce-risk/tummy-time>

"العودة إلى النوم، وقت الاستلقاء على البطن واللعب (Back to Sleep, Tummy to Play)"، موقع Healthychildren.org، [https://www.healthychildren.org/english/American Academy of Pediatrics/ages-stages/baby/sleep/pages/back-to-sleep-tummy-to-play.aspx](https://www.healthychildren.org/english/American%20Academy%20of%20Pediatrics/ages-stages/baby/sleep/pages/back-to-sleep-tummy-to-play.aspx)، 21 يونيو 2022.

استخدام اللهاية خلال السنة الأولى

يمكن أن تساعد اللهاية على تهدئة طفلك، لكنها لا ينبغي أن تحل محل احتضانك أو رعايتك له. كما أن إعطاء اللهاية لطفلك عند وضعه للنوم قد يساهم في تقليل خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).

نصائح عند استخدام اللهاية:

- لا تبدئي باستخدام اللهاية إلا بعد أن تستقرّ الرضاعة الطبيعية بشكل جيد. وإذا شعرت أن طفلك يحتاج إلى لهاية قبل ذلك، فاستشيري مقدم رعايته الصحية.
- لا تثبتي اللهاية في ملابس طفلك ولا تعلقها حول عنقه، فقد يعرضه ذلك لخطر الاختناق.
- لا تضعي على اللهاية أي مواد حلوة ولا تغمسيها في السكر أو العسل.
- لا تجبري طفلك على استخدام اللهاية إذا لم يرغب بها.
- حددي مدة استخدام اللهاية، ويفضل أن تُستخدم فقط أثناء النوم أو للتهدئة.
- عند بلوغ طفلك عمر 12 شهرًا، يُنصح بالتوقف عن استخدام اللهاية.

"اللهايات (المهدئات): دليل إرشادي للوالدين (Pacifiers (Soothers): A User's Guide for Parents)، *Pediatrics & Child Health*، أكتوبر 2003، www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2791560





ترسيخ عادات نوم جيدة الآن سيساعد
طفلك على الاعتياد على النوم في مساحة
آمنة خاصة به.

النوم الآمن: في كل قبولة، وكل ليلة

عندما تتأكدين أن طفلك ينام بأمان، سيساعدك ذلك على النوم بشكل أفضل أيضاً. إليك بعض النصائح لوضع روتين نوم آمن. سيساعد هذا الروتين طفلك على معرفة وقت النوم، ويمنحك راحة وطمأنينة.

بقليل من التدريب، يمكن أن يكون روتين النوم الآمن بسيطاً: بمفرده، على ظهره، وفي سرير فارغ.

بمفرده — ينبغي أن ينام طفلك على سطح نومه الخاص، بعيداً عن البالغين والأطفال الآخرين والحيوانات الأليفة والألعاب والدمى والبطانيات. هذه هي الطريقة الأكثر أماناً، خاصة في الأشهر الأولى عندما لا يستطيع التقلب بمفرده.

على ظهره — يجب أن ينام طفلك دائماً على ظهره، ما لم يوصى طبيب الأطفال بغير ذلك. يجب أن يكون سطح النوم ثابتاً ومستوياً. مشاركة السرير مع أحد البالغين قد تعرّض طفلك لخطر الانحشار أو الانقلاب عليه أثناء النوم.

في سرير فارغ — يُفضّل أن ينام طفلك في سرير الأطفال أو المهد. أزيلوا الوسائد والبطانيات وواقبات جوانب السرير والألعاب اللينة، لتقليل خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).

المصدر: <https://cribsforkids.org/wp-content/uploads/Educational-Handout-.pdf>

أرقام وموارد مفيدة

خط الاستشارات التمرضية المتاح على مدار الساعة (7/24)

(TTY 1-833-889-6446) 1-833-625-6446

متاح على مدار الساعة، طوال أيام الأسبوع

الخط الساخن للرضاعة الطبيعية المتاح على مدار الساعة (7/24) – وزارة الصحة

ولاية Ohio

1-888-588-3423 أو أرسلني رسالة نصية بكلمة BFHOTLINE إلى الرقم 839863

برنامج تنسيق رعاية الأمومة – Bright Start

(TTY 1-833-889-6446) 1-833-606-2727

من الساعة 8 صباحًا حتى 5 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

خدمات الأعضاء

(TTY 1-833-889-6446) 1-833-764-7700

متاح على مدار الساعة، طوال أيام الأسبوع

الخط الوطني لدعم الصحة النفسية للأمهات

(1-833-TLC-MAMA) (1-833-852-6262)

فريق الاستجابة السريعة والتوعية

(TTY 1-833-889-6446) 1-833-464-7768

من الساعة 8 صباحًا حتى 5 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

مواصلات إلى المواعيد الطبية

1-833-664-6368

متاح على مدار الساعة، طوال أيام الأسبوع

برنامج الإقلاع عن التدخين

1-800-784-8669 (TTY:1-866-228-4327)

أيام الاثنين إلى الجمعة: من الساعة 9 صباحًا حتى 11 مساءً
أيام السبت والأحد: من 10:30 صباحًا حتى 6:30 مساءً
خدمة البريد الصوتي متاحة على مدار الساعة

الخط الوطني لمناهضة العنف الأسري

1-800-799-SAFE (7233) (TTY 1-800-787-3224)

متاح على مدار الساعة، طوال أيام الأسبوع

للحصول على مساعدة مالية، أو لمعرفة أماكن بنوك الطعام، أو الخدمات المجانية أو منخفضة التكلفة:

يُرَجَى الاتصال بالرقم 211 أو زيارة الموقع الإلكتروني <https://www.211.org>.

هل تحتاجين مساعدة للحصول على هاتف خلوي؟

توجهي إلى

<https://mybenefitphone.com>



تُعد شركة Pulsewrx, Inc. مزودًا معتمدًا للخدمة من خلال شركة اتصالات مؤهلة تختارها، وذلك استنادًا إلى توفر التغطية، وتوافق الأجهزة، وتصنيف مزود الاتصالات المؤهل (ETC) ضمن منطقة تقديم الخدمة. تُقدّم هذه الخدمة ضمن برنامج Lifeline المدعوم حكوميًا. يُعد برنامج Lifeline برنامج مساعدة حكومي غير قابل للتحويل، ومحدود بخصم واحد فقط لكل أسرة. يمكن الاطلاع على الشروط والأحكام الكاملة على الرابط التالي <http://mybenefitphone.com>.

تطبيق AmeriHealth Caritas Ohio على الهاتف المحمول



يمنحك تطبيقنا إمكانية الوصول إلى معلوماتك الصحية في أي وقت ومن أي مكان. قومي بزيارة متجر Google Play أو Apple App Store. * ابحثي عن "AHC Mobile" ثم حمّليه. بعد ذلك، اختاري ولاية Ohio. التطبيق متاح للتنزيل مجانًا.

حسابك الإلكتروني

يمكنك أيضًا الدخول عبر الإنترنت لمتابعة رعايتك الصحية. تفضلي زيارة الموقع الإلكتروني www.amerihealthcaritasoh.com وسجّلي الدخول إلى حسابك الإلكتروني لدى AmeriHealth Caritas Ohio، والذي يُعرف أيضًا باسم بوابة الأعضاء. من خلاله يمكنك الاطلاع على تاريخك الصحي وقائمة الأدوية التي تتناولينها حاليًا.

التمييز مخالف للقانون

تمتثل AmeriHealth Caritas Ohio لقوانين الحقوق المدنية الفيدرالية المعمول بها ولا تميز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو العمر أو الإعاقة أو الجنس، بما في ذلك الخصائص الجنسية، والسمات الخنثوية؛ والحمل أو الحالات المتعلقة به؛ والتوجه الجنسي؛ والهوية الجنسية، والقوالب النمطية الجنسية (بما يتوافق مع نطاق التمييز الجنسي الموضح في (2)(a) 92.101 CFR § 45. لا نستبعد AmeriHealth Caritas Ohio الأشخاص أو تعاملهم بشكل أقل تفضيلاً بسبب العرق أو اللون أو الأصل القومي أو العمر أو الإعاقة أو الجنس.

توفر AmeriHealth Caritas Ohio للأشخاص ذوي الإعاقة تعديلات معقولة ومساعدات وخدمات مساعدة مجانية مناسبة للتواصل معنا بشكل فعال، مثل مترجمي لغة الإشارة المؤهلين والمعلومات المكتوبة بتنسيقات أخرى (طباعة بأحرف كبيرة، مواد صوتية، تنسيقات إلكترونية مُبسرة، إلخ). توفر AmeriHealth Caritas Ohio خدمات المساعدة اللغوية المجانية للأشخاص الذين لغتهم الأساسية ليست الإنجليزية، والتي قد تشمل مترجمين مؤهلين ومعلومات مكتوبة بلغات أخرى. إذا كنت بحاجة إلى تعديلات معقولة أو مساعدات وخدمات مساندة مناسبة أو خدمات مساعدة لغوية، فاتصل بخدمات أعضاء AmeriHealth Caritas Ohio على الرقم **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**)، على مدار ساعات اليوم، طوال أيام الأسبوع.

إذا كنت تعتقد أن AmeriHealth Caritas Ohio قد فشلت في تقديم هذه الخدمات أو ميزت بطريقة أخرى على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو السن أو الإعاقة أو الجنس، فيمكنك تقديم تظلم إلى منسق الحقوق المدنية عن طريق البريد أو الهاتف أو عبر الإنترنت.

البريد: AmeriHealth Caritas Ohio
Attn: Civil Rights Coordinator
P.O. Box 7133
London, KY 40742

رقم الهاتف: **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**)

الإبلاغ عبر الإنترنت:

<https://apps.amerihealthcaritasoh.com/securecontact/index.aspx>

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في تقديم التظلم، فإن منسق الحقوق المدنية لدى AmeriHealth Caritas متاح لمساعدتك. يمكنك أيضاً تقديم شكوى بخصوص الحقوق المدنية لدى وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، مكتب الحقوق المدنية، والإلكترونيًا من خلال بوابة شكاوى مكتب الحقوق المدنية المتاح على <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> أو عبر البريد أو الهاتف على:

البريد: U.S. Department of Health and Human Services
Independence Avenue, SW 200
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

رقم الهاتف: **1-800-368-1019** (TDD 1-800-537-7697)

عبر الإنترنت: www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html

هذا الإشعار متاح أيضاً على موقع AmeriHealth Caritas Ohio
www.amerihealthcaritasoh.com

تلتزم AmeriHealth Caritas Ohio بالحفاظ على خصوصية وأمن المعلومات الشخصية لأعضاء خطتها. اقرأ المزيد عن ممارسات الخصوصية لدينا على www.amerihealthcaritasoh.com/privacy-notice.aspx

خدمات الترجمة الفورية لعدد من اللغات

إذا واجهتك مشكلة في قراءة أو فهم هذه المعلومات أو أي معلومات أخرى من AmeriHealth Caritas Ohio، فيرجى الاتصال بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**)، على مدار ساعات اليوم، طوال أيام الأسبوع. يُرجى الاتصال بنا إذا كنت بحاجة إلى:

- الترجمة الفورية، الترجمة الشفوية
- وسائل المساعدة والخدمات
- معلومات مكتوبة بلغتك الأساسية غير الإنجليزية
- معلومات مكتوبة بتنسيقات أخرى، مثل طريقة برايل أو الطباعة بأحرف كبيرة

English ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

Spanish ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios de asistencia lingüística sin cargo. Llame al **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

Haitian French Creole ATANSYON: Si w pale kreyòl ayisyen, genyen sèvis pou ede w nan lang pa w ki disponib gratis pou ou. Rele nan **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

Ukrainian УВАГА: Якщо ви говорите українською мовою, ви маєте право на безкоштовні мовні послуги. Телефонуйте за номером **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

Nepali/Nepalese (Nepal) ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका निम्ति भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध हुन्छन् । **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**) मा फोन गर्नुहोस् ।

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر خدمات المساعدة اللغوية لك مجاناً. اتصل بالرقم **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

Somali FIIRO GAAR AH: Haddii aadan ku hadlin Af-Soomaali, adeegyada caawimaada luqadda oo bilaash ah, ayaa diyaar kuu ah. Wac **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

Russian ВНИМАНИЕ: если вы говорите по-русски, в вашем распоряжении бесплатные услуги переводчика. Позвоните по тел. **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

Swahili TAHADHARI: Ikiwa huzungumzi Kiswahili, utapokea huduma za usaidizi wa lugha, bila malipo. Piga simu kupitia **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

French ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique sont mis à votre disposition gratuitement. Appelez-nous au **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Kinyarwanda (Burundi) MENYA NEZA: Nimba uvuga Ikirundi (Burundi), ama seruvise afasha mu vy'indimi, atangwa ku buntu, arahari ku bwanyu. Hamagara kuri **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Uzbek (Uzbekistan) DIQQAT: Agar ingliz tilida gapirmasangiz, siz uchun bepul til yordam xizmatlari mavjud. **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** ga qo'ng'iroq qiling.

Pashtu (Afghanistan)

توجه: که تاسی په پښتو ژبه غږېږئ، د ژبې د مرستې وړیا خدمتونه ستاسې لپاره موجود دي. دې شمېرې ته زنگ ووهئ.
(TTY 1-833-889-6446) 1-833-764-7700

Vietnamese CHÚ Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có sẵn dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Hãy gọi **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Tigrinya ኣስተውዕል :- ቋንቋ ትግርኛ ዘይትዘረብ እንተደኣ ሹንካ ብናጻ ዝወሃብ ኣገልግሎት ኣገዝ ንዓኻ ክፋት እዩ።
ናብ **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** ደውል።

Dari (Afghanistan)

توجه: اگر به لسان افغانی گپ میزنید، خدمات مساعدت لسانی به صورت رایگان به شما ارایه میشود. با نمبر **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** به تماس شوید.

تهدف المعلومات الواردة في هذه الوثيقة إلى مساعدتك على فهم هذا الموضوع بشكل أفضل، وهي لا تُعدّ بديلاً عن استشارة مقدم رعايتك الصحية. إذا كانت لديك أي أسئلة، تحدث مع مقدم رعايتك الصحية. وإذا شعرت أنك بحاجة إلى مراجعة مُقدّم الرعاية الصحية بسبب أي معلومة قرأتها هنا، يُرجى التواصل معه مباشرة. لا تتوقف أبداً عن طلب الرعاية الطبية أو توجّلها بسبب شيء قرأته في هذه المادة.



BRIGHTSTART®



AmeriHealth Caritas

Ohio