

Почнемо з
Bright Start[®]



AmeriHealth Caritas
Ohio

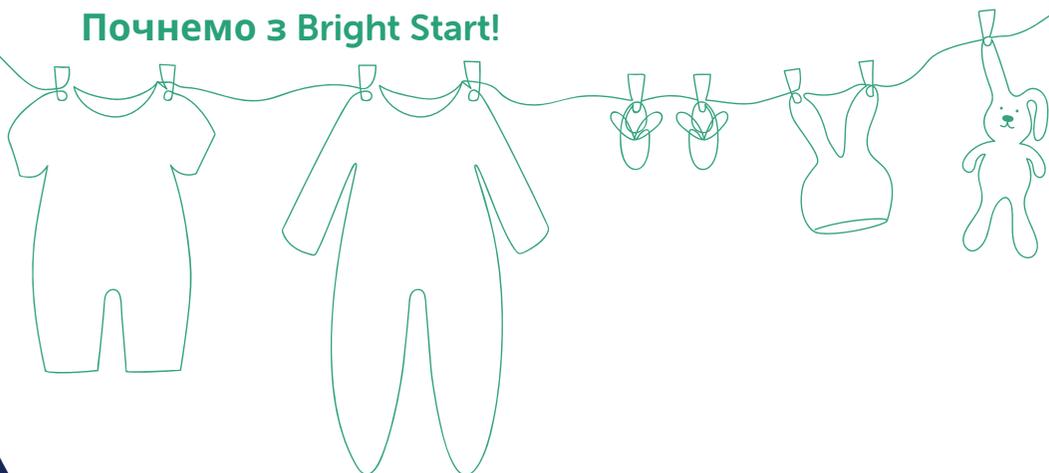
Ласкаво просимо до програми Bright Start

Для здорової вагітності і народження здорової дитини Вам потрібні належний догляд і підтримка. Саме для цього існує наша програма з догляду під час вагітності та після пологів Bright Start. Наша команда завжди поруч!

Перегляньте матеріали, щоб дізнатися про:

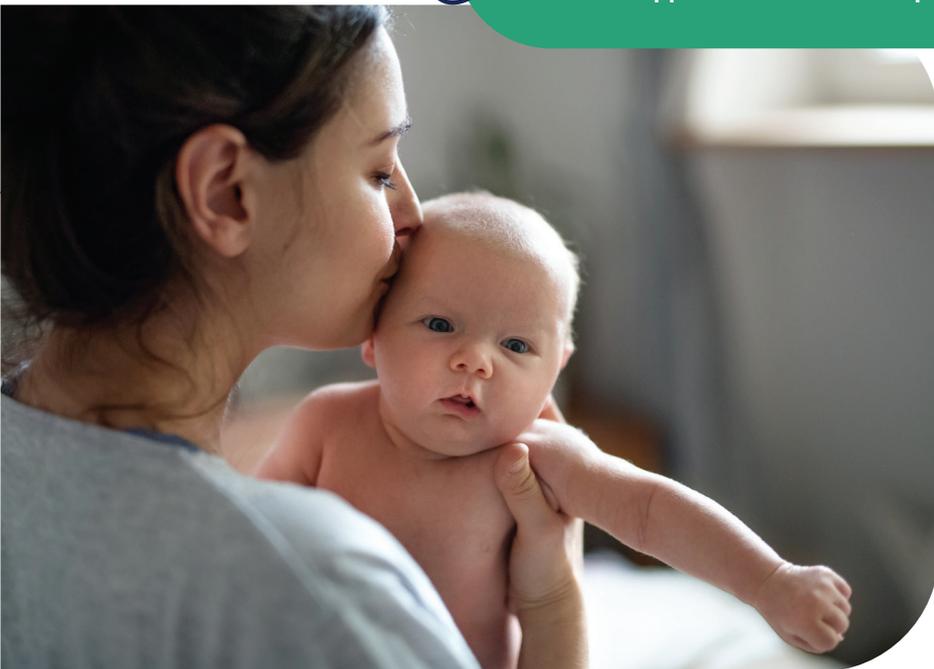
Пільги та винагороди плану.....	4
Ознаки, за яких потрібно негайно звернутися за медичною допомогою	11
Догляд під час вагітності для збереження вашого здоров'я та здоров'я вашої дитини	13
Підготовка до пологів і народження дитини	32
Післяпологовий догляд та чого очікувати після пологів.....	38
Догляд за вашим немовлям.....	44
Корисні телефони та служби	54

Почнемо з Bright Start!





Щоб дізнатися більше про програму координації догляду під час вагітності та після пологів Bright Start або зареєструватися, зателефонуйте Bright Start безкоштовно за номером 1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446). Ми працюємо з 8:00 до 17:00, з понеділка по п'ятницю.



Інформація в цьому документі покликана допомогти вам дізнатися більше про цю тему. Вона не замінює консультацію вашого медичного провайдера. Якщо у вас є запитання, обговоріть їх зі своїм медичним провайдером. Зв'яжіться зі своїм медичним провайдером, якщо ви вважаєте, що вам потрібно звернутися до нього через те, що ви прочитали в цьому документі. Ніколи не припиняйте і не відкладайте отримання медичного догляду через те, що ви прочитали в цьому матеріалі.

Пільги та винагородди плану

Тут можна дізнатися про:

Програма винагород Bright Start.....	5
Послуги дули	6
Дбайте про своє психічне здоров'я.....	7
Стоматологічне обслуговування	7
Потрібен транспорт? Ми відвеземо вас.	8
Допомога з харчуванням	9
Keys to Your Care®	10



Програма винагород Bright Start

Ось деякі винагороди, які ви можете отримати через програму Bright Start:*

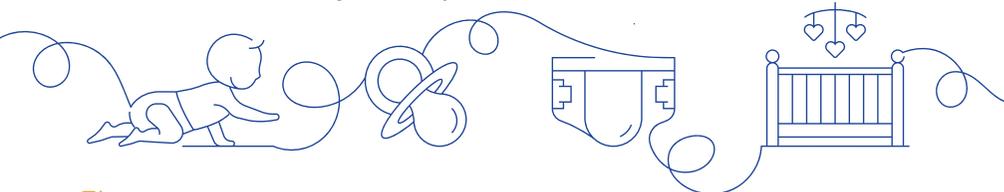
- Винагорода у розмірі **\$25 на картку CARE** після проходження кожного допологового візиту (до семи візитів, або загалом до \$175)
- Винагорода у розмірі **\$50 на картку CARE** після проходження післяпологового контрольного огляду. Цей візит має відбутися протягом 1–12 тижнів (7–84 днів) після дати пологів.
- Винагорода у розмірі **\$50 на картку CARE** за проходження опитування щодо вашого стану здоров'я. Увійдіть до порталу учасника або в застосунок. Відвідайте сайт www.amerihhealthcaritasoh.com/hra.
- Винагорода на **картку CARE** (\$20 за кожен візит, загалом \$120) надається після проходження всіх шести профілактичних оглядів дитини до досягнення нею 15 місяців
- Винагорода на **картку CARE** після проходження профілактичного огляду дитини (\$30 на рік для дітей віком 3–11 років, \$50 на рік для підлітків віком 12–21 років)

*Винагорода надається за кожне завершене обстеження. Застосовуються певні обмеження. Щоб дізнатися більше або отримати інформацію про всі доступні винагороди в межах програми, зателефонуйте до програми координації догляду під час вагітності та після пологів Bright Start за безкоштовним номером **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)** з понеділка по п'ятницю з 8:00 до 17:00.

Отримайте ще більше пільг!

Ті, хто приєднається до програми Bright Start, також можуть отримати:

- **Пакет Bright Start Beginnings:** Цей пакет забезпечує необхідні речі для вашого немовляти, включно з речами для підтримки безпечного середовища для сну та підтримки після пологів. До набору входять освітні матеріали з безпечного сну, спальний мішок для дитини, соска-пустушка, багаторазові прокладки для годування, рюкзак-кенгуру для немовляти, набір для догляду за здоров'ям, картонна книжка для немовляти та розвивальна книжка для інших дітей у вашій родині.
- **Housing Stability Flex Fund:** Ви можете отримати доступ до координатора з питань житла, який допоможе знайти місцеві ресурси для безпечного та стабільного проживання, а також до \$750 на покриття витрат, у надзвичайних ситуаціях під час вагітності та після пологів.
- Безкоштовний молоковідсмоктувач
- Переносна люлька для немовляти
- 100 пакетів для зберігання грудного молока щомісяця після народження дитини



Послуги дули

Сертифікована дула — це людина, яка пройшла навчальну програму та склала іспит з того, як допомагати вагітній жінці та її родині. Дули надають фізичну та емоційну підтримку під час вагітності та пологів. Вони не надають медичну допомогу і не приймають пологи.

Ми пропонуємо послуги дули для учасниць плану, які відповідають критеріям участі. Якщо ви хочете знайти дулу або дізнатися більше, зателефонуйте в програму координації догляду під час вагітності та після пологів Bright Start безкоштовно за номером **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, з 8:00 до 17:00 з понеділка по п'ятницю.

Дула може:

- допомогти заспокоїтися та зменшити стрес;
- допомогти вам дізнатися більше про грудне вигодовування;
- надати підтримку вашим близьким.

Люди, які користуються послугами дули, частіше мають коротші пологи. Також вони менш ймовірно потребують:

- кесаревого розтину;
- пітоцину (лікарський препарат для стимуляції або прискорення пологів);
- знеболювальних препаратів.

Джерела:

Judith Hurley, «Що таке дула?» Grow від WebMD, <https://www.webmd.com/baby/what-is-a-doula>

«Дули можуть покращити догляд до, під час та після пологів»,

March of Dimes, <https://www.marchofdimes.org/find-support/blog/doulas-can-improve-care-during-and-after-childbirth>





Дбайте про своє психічне здоров'я

Ваше психічне здоров'я так само важливе, як і фізичне. Це особливо актуально для тих, хто може стикатися з післяпологовою депресією чи тривожністю. Наш план покриває медично необхідну допомогу з психічного здоров'я у різних умовах, включаючи телемедичні послуги.

Послуги психічного здоров'я можуть надавати спеціалісти мережі: консультанти, ліцензовані клінічні соціальні працівники, психологи та психіатри. Ми можемо допомогти вам знайти в мережі спеціаліста з психічного здоров'я. Також ви можете скористатися нашим онлайн-пошуком і зателефонувати до спеціаліста безпосередньо. Для отримання послуг спеціаліста з психічного здоров'я направлення від лікаря не потрібне.

Для допомоги у пошуку спеціаліста телефонуйте в службу підтримки учасників за номером **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, цілодобово, сім днів на тиждень.



Стоматологічне обслуговування

Профілактичні візити до стоматолога важливі під час вагітності. Учасники AmeriHealth Caritas Ohio покриваються стоматологічною страховкою, поки вони зареєстровані в плані.

Знайти стоматолога



Щоб отримати допомогу у пошуку стоматолога з мережі у вашому районі, відвідайте **www.amerihhealthcaritasoh.com** або зателефонуйте в службу підтримки учасників за номером **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, цілодобово, сім днів на тиждень.

Потрібен транспорт? Ми відвеземо вас.

Ми розуміємо, що іноді вам може знадобитися транспорт до медичних візитів, щоб забрати ліки або скористатися іншими покритими медичними послугами. Ми можемо допомогти вам дістатися до потрібного місця. Зателефонуйте в наш сервіс транспортування за номером **1-833-664-6368** з 7:00 до 20:00, з понеділка по п'ятницю.

Якщо для отримання покритих медичних послуг вам потрібно подорожувати 30 миль або більше від вашого дому, AmeriHealth Caritas Ohio надасть транспортування до і з офісу провайдера. Просимо телефонувати щонайменше за 48 годин до поїздки. Винятки щодо попереднього повідомлення включають невідкладні потреби учасника (наприклад, термінові прийоми в той самий або наступний день) та виписку з лікарні. Ви також можете телефонувати в службу підтримки учасників за номером **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, цілодобово, сім днів на тиждень, щоб одержати допомогу з транспортуванням.

Якщо ви подорожуєте на відстань менше ніж 30 миль від вашого дому, ви можете отримати транспорт для певних послуг через місцеву окружну Службу з питань працевлаштування та послуг сім'ям (Department of Job and Family Services, CDJFS) у межах програми немедичного (неекстреного) транспортування (Non-Emergency Transportation, NET). Із запитаннями або для одержання допомоги з NET звертайтеся до Служби з питань працевлаштування та послуг сім'ям в своєму окрузі.

AmeriHealth Caritas Ohio надає додаткову транспортну пільгу, яка покриває для кожного учасника на рік до 30 поїздок туди й назад або 60 поїздок в один бік для візитів до провайдерів, які знаходяться менше ніж за 30 миль від дому.

У разі надзвичайної ситуації телефонуйте 911.

Якщо це не надзвичайна ситуація, ви можете скористатися нашим безкоштовним сервісом транспортування для:

- регулярних або планових медичних візитів;
- візитів у разі хвороби та інших медичних потреб;
- профілактичних послуг, таких як огляди або мамограми;
- отримання ліків у аптеках.

Щоб замовити поїздку, вам знадобиться:

- Ваша картка учасника AmeriHealth Caritas Ohio

- Дата та час вашого медичного візиту
- Адреса та номер телефону кабінету вашого медичного провайдера
- Проінформувати центр телефонної підтримки про ваші потреби під час поїздки.
Наприклад, це можуть бути допоміжні пристрої для ходьби, інвалідний візок або використання конкретного входу. Якщо потрібне дитяче автокрісло, повідомте про це центр телефонної підтримки. Ви повинні надати автокрісло та вміти його встановити і зняти.

Після замовлення поїздки збережіть свій номер бронювання та номер підтвердження.

Допомога з харчуванням

Доставка страв додому

Хороше харчування завжди важливе для підтримки здоров'я. Під час вагітності та грудного вигодовування це особливо важливо для вас і вашого немовляти. Під час вагітності і до двох тижнів після пологів ви можете отримувати доставку додому здорових страв. Можна обирати з різних варіантів здорових страв.

Зателефонуйте в програму координації догляду під час вагітності та після пологів Bright Start безкоштовно за номером **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, з **8:00 до 17:00**, з понеділка по п'ятницю, щоб дізнатися, чи маєте ви право на участь у програмі.

Women, Infants, and Children (WIC)

Спеціальна програма додаткового харчування для жінок, немовлят і дітей (Women, Infants, and Children, WIC) надає підтримку грудного вигодовування, забезпечує доступ до дитячих сумішей та інші послуги з харчування та навчання для жінок і дітей до 5 років. Щоб дізнатися більше, зателефонуйте в програму WIC за номером **1-800-942-9467** або відвідайте **www.signupwic.com**, щоб подати заявку.

Програма додаткової продовольчої допомоги (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)

Надає електронну картку, якою можна користуватися як дебетовою для купівлі продуктів харчування в більшості продуктових магазинів і на фермерських ринках. Одержати додаткову інформацію або подати заявку можна на сайті **<https://benefits.ohio.gov/>**.

Keys to Your Care®

Keys to Your Care — це програма текстових повідомлень для вагітних. Ви отримуватимете корисні повідомлення про здоров'я та самопочуття щотижня протягом вагітності та перших кількох місяців після народження вашої дитини.

Вона охоплює, зокрема:

- як Bright Start може підтримати вас під час вагітності;
- нагадування про допологові візити;
- що потрібно знати про кожний етап вагітності;
- поради щодо здорового харчування та уникнення певних продуктів;
- важливість стоматологічного догляду під час вагітності;
- отримання безкоштовного транспорту до медичних візитів;
- участь у програмі відмови від тютюнопаління, якщо ви палите;
- підготовку до народження дитини;
- ознаки та симптоми початку пологів;
- що потрібно знати після народження дитини.

Щоб приєднатися до програми, надішліть текстове повідомлення **ОНМОМ** на номер **85886**. Ви також можете зателефонувати безкоштовно в нашу програму координації догляду під час вагітності та після пологів Bright Start за номером **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, з 8:00 до 17:00, з понеділка по п'ятницю.



Ознаки, за яких потрібно негайно звернутися за медичною допомогою

Ці тривожні ознаки під час вагітності та після пологів можуть загрожувати життю. Негайно зверніться по медичну допомогу.

Ваше тіло зазнає багатьох змін під час вагітності та після пологів. Не всі вагітності однакові. Навіть якщо раніше у вас були подібні симптоми і вони не виявилися проблемою, не ігноруйте ці попереджувальні ознаки.

Негайно зателефонуйте своєму медичному провайдеру, якщо у вас є наступні симптоми:

- **Сильна кровотеча** — якщо ви промокаєте більше ніж одну прокладку за годину або виходить згусток крові розміром з яйце чи більше. Це може означати, що у вас акушерська кровотеча (сильна кровотеча).
- **Дуже сильна нудота або блювання, що перевищує звичайні симптоми ранньої вагітності.** Наприклад: неможливість пити (на протязі більше ніж 8 годин) чи їсти (більше ніж 24 години).
- **Розріз, який не загоюється, посилене почервоніння або виділення гною** з місця епізіотомії або кесаревого розтину. Це може свідчити про інфекцію.
- **Почервоніння, набряк, тепло або біль у литці** ноги. Це може бути ознакою тромбу.
- **Набряк обличчя або кистей рук, через який важко зігнути пальці або повністю відкрити очі.** Це більше, ніж легкий набряк, який часто буває в останні кілька місяців вагітності.
- **Температура 100,4 °F або вище, або вагінальні виділення чи кров з неприємним запахом.** Це може свідчити про інфекцію.



- **Ви відчуваєте, що дитина перестала рухатися або рухається значно менше, ніж раніше.**
- **Дуже сильний головний біль, порушення зору або біль у правій верхній частині живота.** Це може бути ознакою високого артеріального тиску або післяпологової прееклампсії.
- **Біль у грудях, утруднене дихання або задишка** (відчуття нестачі повітря). Це може означати тромб у легенях або проблему з серцем.
- **Судоми,** можуть бути ознакою стану, що називається еклампсія.
- **Сильна втома або слабкість, яка заважає вам прожити день або доглядати за дитиною.** Ви відчуваєте втому незалежно від того, скільки спите.
- **Думки або почуття про бажання нашкодити собі або своїй дитині.** Це може бути ознакою післяпологової депресії.



Якщо ви не можете зв'язатися зі своїм провайдером, телефонуйте **911** або негайно зверніться до відділення невідкладної допомоги.

Повідомте 911 або свого медичного провайдера, що ви вагітні або нещодавно народили дитину, та які симптоми у вас спостерігаються. Цей список може не охоплювати всі тривожні симптоми. Якщо вам здається, що щось не так, повідомте про це медичного провайдера.



Якщо вам потрібна допомога у пошуку підходящого провайдера, телефонуйте в службу підтримки учасників за номером **1-833-764-7700 (ТТУ 1-833-889-6446)**, цілодобово, сім днів на тиждень.

Джерело: «Невідкладні симптоми у матері», Alliance for Innovation on Maternal Health, травень 2020 р., <https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs>



Догляд під час вагітності для збереження вашого здоров'я та здоров'я вашого немовляти

Тут можна дізнатися про:

Пошук відповідного медичного провайдера	14
Поради з безпеки під час вагітності.....	14
Етапи вагітності	15
Проблеми зі здоров'ям під час вагітності	21
Діабет	
Гіперемезис	
Прееклампсія або високий артеріальний тиск під час вагітності	
Звичайні болі та неприємні відчуття	
Дбайте про своє психічне здоров'я.....	24
Стоматологічний догляд під час вагітності	25
Безпека ліків.....	26
Опіїди та вагітність	27
Ознаки NAS і NОWS.....	28
Паління та вагітність	29
Тестування на сифіліс та гепатит С.....	30

Пошук відповідного медичного провайдера

Ранній та регулярний догляд під час вагітності підвищує шанси на здорову вагітність і здорове немовля. Цей догляд може починатися навіть до вагітності під час консультації перед вагітністю.

Якщо ви вагітні або плануєте вагітність і потребуєте допомоги у пошуку підходящого провайдера, зателефонуйте в програму координації догляду під час вагітності та після пологів Bright Start безкоштовно з 8:00 до 17:00, з понеділка по п'ятницю, за номером **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, або в службу підтримки учасників, цілодобово, сім днів на тиждень, за номером **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Також ви можете відвідати наш вебсайт, щоб знайти провайдера: www.amerihealthcaritasoh.com.

Поради з безпеки під час вагітності

Скористайтеся цими порадами, які допоможуть вам залишатися здоровою під час вагітності:

- приймайте ліки лише за згодою вашого провайдера;
- відвідайте всі допологові візити;
- приймайте допологові вітаміни відповідно до рекомендацій вашого провайдера.



Етапи вагітності

1 – 20 тижнів

Заплануйте допологовий візит протягом перших трьох місяців вагітності. Якщо ви щойно приєдналися до нашого плану, обов'язково пройдіть допологовий візит протягом перших 30 днів після зарахування.

Допологові візити допомагають забезпечити здорову вагітність і народження здорової дитини. Якщо з'являться будь-які ознаки проблем, ваш провайдер допоможе вам.

Ознайомтеся з важливою інформацією на сторінці 11. Це тривожні ознаки, за яких вам потрібно негайно звернутися за медичною допомогою.

Коли потрібно відвідувати свого провайдера?

- один раз на чотири тижні — до 28 тижнів;
- кожні два тижні — з 28 до 36 тижнів;
- щотижня — з 37 тижнів до пологів;
- один раз протягом двох місяців після пологів.

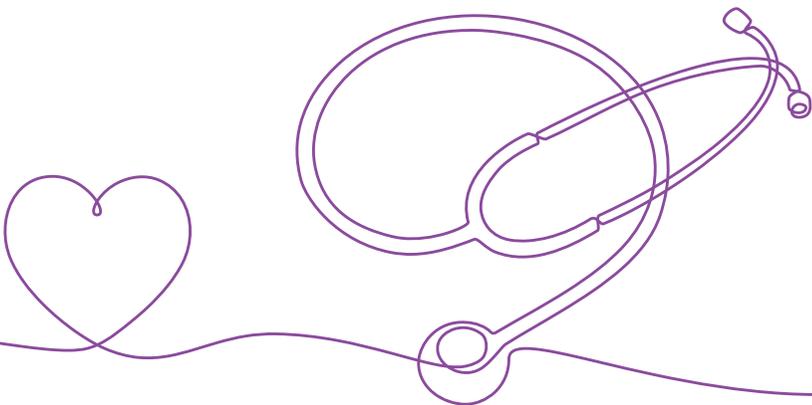
Якщо виникають ускладнення, вам може знадобитися частіше відвідувати провайдера.

Поради для здорової вагітності

- Дотримуйтеся рекомендацій свого провайдера.
- Не пропускайте жодного медичного візиту.
- Якщо це рекомендовано провайдером, щодня приймайте полівітамін для вагітних із фолієвою кислотою.
- Пийте воду протягом дня, а не лише тоді, коли відчуваєте спрагу. Намагайтеся випивати 8–12 склянок води на день.
- Їжте три рази на день і додавайте корисні перекуси, щоб забезпечити здоровий рост дитини.
- Якщо ви палите, складіть план, щоб кинути.
- Не вживайте алкоголь і не приймайте ліки, про які не знає ваш провайдер.
- Поговоріть із провайдером про фізичну активність під час вагітності.
- Добре відпочивайте.

Що вам треба знати

- **Артеріальний тиск.** Ваш артеріальний тиск має значення. Його перевірятимуть під час кожного допологового візиту. Ненормальне підвищення може бути ознакою проблем, які можуть вплинути на вас і вашу дитину.
- **Вага.** Збільшення ваги є індивідуальним для кожної людини. Ваш провайдер розповість, яка прибавка ваги є оптимальною саме для вас. Повідомляйте свого провайдера про будь-яке дуже швидке або незвичне збільшення ваги чи набряки.
- **Огляд грудей.** Під час першого допологового візиту може проводитися огляд молочних залоз. Якщо ви плануєте грудне вигодовування, поговоріть із своїм провайдером про підготовку грудей і сосків.
- **Стоматологічний огляд.** Здоров'я ротової порожнини важливе як для вас, так і для вашої ненародженої дитини. Вагітність підвищує ризик стоматологічних проблем, зокрема захворювань ясен. Хвороба ясен збільшує ризик передчасних пологів або народження нездорової дитини. Щоб зменшити ризики:
 - щодня чистіть зуби та користуйтеся зубною ниткою;
 - харчуйтеся здорово та приймайте вітаміни;
 - не паліть і не вживайте алкоголь;
 - регулярно отримуйте стоматологічну допомогу.
- Заплануйте стоматологічний огляд для перевірки зубів і ясен під час вагітності. Стоматологічна допомога покривається вашим планом медичного страхування.



20 – 30 тижнів

Відстеження рухів дитини

Більшість людей починає відчувати рухи дитини приблизно через 18 тижнів вагітності (4–5 місяців). Рухи з часом ставатимуть сильнішими та легше помітними. Коли настане 28 тижнів (7 місяців), починайте щодня рахувати рухи дитини. Найкраще рахувати рухи приблизно через годину після їжі або в той час доби, коли дитина рухається найбільше.

Як відстежувати рухи:

- Рахуйте рухи дитини раз на день.
- Рухи можуть бути у вигляді ударів, поштовхів або перекручувань.
- Починайте рахувати у будь-який час, коли дитина активна.
- Рахуйте рухи, лежачи на лівому боці.
- Ви повинні відчувати щонайменше 10 рухів за дві години.



Зателефонуйте своєму провайдеру, якщо:

- Ви не відчули 10 рухів протягом двох годин.
- Ваша дитина потребує дедалі більше часу, щоб зробити 10 рухів.
- Ви взагалі не відчували рухів дитини протягом дня.



Діабет вагітних

Люди, які ніколи раніше не хворіли на діабет, але мають підвищений рівень цукру в крові під час вагітності, можуть мати діабет вагітних. Діабет вагітних може бути шкідливим для вас і вашої дитини.

Симптоми діабету вагітних включають:

- незвичайну спрагу;
- часте сечовипускання;
- незвичайну втому;
- хропіння.



Якщо у вас є будь-які з цих симптомів, поговоріть зі своїм провайдером про необхідність тестування.



Якщо у вас виявлено діабет вагітних, потрібно розпочати лікування якнайшвидше. Лікування може включати щоденне контролювання рівня цукру в крові, спеціальне планування харчування та ін'єкції інсуліну. Ваш провайдер обговорить з вами індивідуальний план лікування.



30 – 40 тижнів

Передчасні пологи

Передчасні пологи означають, що у вас з'являються ознаки пологів до 37-го тижня вагітності. Це може призвести до того, що ваша дитина народиться занадто рано. Це може також призвести до проблем зі здоров'ям у дитини. Якщо ви підозрюєте передчасні пологи, дуже важливо зателефонувати своєму провайдеру або звернутися в лікарню.

Ознаки передчасних пологів включають:

- Регулярні перейми, з болем або без, більше 5–6 разів на годину. Деякі люди описують це як стягування живота або відчуття, що дитина згортається клубком.
- Сильні перейми
- Постійні спазми, як при сильній менструації
- Тупий біль в спині, який не минає
- Кров'яниста слизова пробка (кровотеча або мажучі кров'янисті виділення)
- Пренос
- Будь-яке підтікання або витікання рідини (прозора, жовтувата, коричнювата або рожеувата)

Якщо у вас передчасні пологи, дуже важливо дотримуватися інструкцій свого провайдера. Вам можуть призначити постільний режим та ліки для зупинки перейм.

Вакцини під час вагітності

Грип та коклюш — серйозні захворювання. Щеплення від грипу та щеплення від коклюшу (Tdap) можуть допомогти зберегти ваше здоров'я. Вони також можуть допомогти захистити вашу дитину. Порадьтеся зі своїм провайдером щодо отримання цих щеплень під час кожної вагітності.





Немовлятам потрібен час

Найкраще, щоб діти народжувалися після 39 тижнів вагітності.

У 39 тижнів:

- Органи, такі як мозок, легені та печінка, отримують необхідний час для розвитку.
- У дитини менша ймовірність проблем із зором та слухом після народження.
- Дитина має час набрати більше ваги, що допомагає їй зберегти тепло після народження.
- Дитина може смоктати, ковтати та довше залишатися пильною, щоб харчуватися після народження.

Діти, які народилися раніше терміну, частіше:

- Мають проблеми зі здоров'ям при народженні та в майбутньому
- Мають проблеми з диханням, наприклад апное. Апное — це коли дитина перестає дихати.
- Можуть померти від синдрому раптової дитячої смерті (СРДС) СРДС — це раптова смерть дитини, часто під час сну.

Щоб дізнатися більше про те, чому важливо дати дитині дозріти до повного терміну,

відвідайте сайт www.marchofdimes.org.

Здорові малюки варті очікування

Організація March of Dimes хоче, щоб ви знали:

- Дитина не повністю розвинута, поки не завершено щонайменше 39 тижнів вагітності.
- Якщо немає медичних показань для стимуляції пологів або кесаревого розтину, природні пологи — найкращий спосіб народження дитини.
- Очікувана дата пологів не завжди точна. Якщо стимуляція пологів проводиться з немедичних причин (елективна стимуляція), дитина може народитися заздалегідь.
- Стимуляція пологів може підвищити ризик інфекцій, серйозної крововтрати після пологів (післяпологовий крововилив) та потреби в кесаревому розтині.
- Кесарів розтин — це серйозна операція. Він може призвести до більшого числа ускладнень для вас і вашої дитини, ніж природні пологи.

Більше інформації можна одержати на сайті www.marchofdimes.org.

Проблеми зі здоров'ям під час вагітності

Діабет

Діабет — це захворювання, при якому рівень цукру в крові надто високий. Без належного контролю з боку провайдера у вас можуть виникнути довічні проблеми зі здоров'ям. Підвищений рівень цукру на початку вагітності може збільшити ризик проблем як для вас, так і для вашої дитини. Контроль рівня цукру в крові за допомогою вашого провайдера зменшує ризик ускладнень.

Гіперемезис

Якщо у вас настільки сильні нудота і блювання, що ви втрачаєте значну вагу під час вагітності, у вас може бути гіперемезис.

Ознаки гіперемезису включають:

- втрату ваги через постійне блювання;
- темний жовтий колір сечі або рідке сечовипускання;
- неможливість на протязі більше ніж 24 годин утримувати їжу або рідину;
- біль у животі, лихоманка, слабкість або запаморочення.

Якщо ви помітили будь-які із цих симптомів, повідомте свого лікаря. Вам може знадобитися медична допомога.





Прееклампсія або високий артеріальний тиск під час вагітності

Високий артеріальний тиск може бути небезпечним під час вагітності. Ваш провайдер може призначити обстеження, щоб визначити, чи є у вас ускладнення вагітності, зване прееклампсією. Це може бути небезпечним для вас і вашої дитини.

Ознаки високого артеріального тиску можуть включати:

- дуже сильний або постійний головний біль, який не минає після відпочинку або прийому ліків;
- зміни зору, такі як чутливість до світла, розмитий зір, двоїння або спалахи світла;
- нудота, блювання або біль у верхній частині живота;
- раптовий набір ваги та посилений набряк, особливо в кистях рук, на обличчі та навколо очей;
 - зменшення частоти сечовипускання або його відсутність.

Звичайні болі та неприємні відчуття

Болі та неприємні відчуття — нормальна частина вагітності. Зі зростанням дитини болі та неприємні відчуття можуть посилюватися.

Найпоширеніші болі та неприємні відчуття під час вагітності такі:

- **Біль у животі.** Іноді ви можете відчувати різкий м'язовий біль у животі. Зазвичай це пов'язано з розтягуванням, яке спричиняє зростаюча дитина.
- **Біль у попереку.** Ви носите більше ваги, тому може з'являтися біль у попереку. Щоб залишатися в комфорті: тримайте спину прямо, голову піднятою під час ходьби та носіть зручне, підтримуюче взуття.
- **Задишка.** Іноді ви можете відчувати задишку під час деяких видів діяльності. Зі зростанням дитини простір для дихання стає меншим. Робіть усе повільно та дихайте рівномірно.
- **Печія.** Печія або розлади травлення трапляється часто наприкінці вагітності. Зростаюча дитина тисне на шлунок, ускладнюючи травлення їжі. Вам може бути комфортніше, якщо їсти частіше малими порціями та уникати гострої їжі.
- **Закреп.** Закрепи наприкінці вагітності трапляються дуже часто. Пийте достатньо води та їжте фрукти, овочі й цільнозернові продукти. Клітковина допомагає запобігти закрепам. Якщо закрепки стають серйозними, ваш провайдер може призначити ліки.
- **Геморой.** Закрепки можуть спричинити геморой (запалені тканини та вени в анальній області). Геморой також може виникати через тиск, який чинить зростаюча дитина на цю область. Щоб уникнути геморою, прагніть регулярного та м'якого випорожнення. Споживання клітковини допомагає цьому.
- **Розтяжки.** Розтяжки з'являються у більшості вагітних, зазвичай у пізні місяці вагітності. Вони виникають через додаткову вагу, що розтягує шкіру. Більшість розтяжок з'являються в нижній частині живота. Вони також можуть виникати на грудях, стегнах і руках.
- **Депресія.** Під час та після вагітності часто змінюються гормони. Це може впливати на настрій і призвести до депресії. Депресія може спричинити передчасні пологи або низьку вагу дитини при народженні. Стрес і нестача сну можуть посилити депресію. Якщо під час або після вагітності ви відчуваєте будь-які з цих ознак понад два тижні, обов'язково поговоріть із вашим провайдером.

Дбайте про своє психічне здоров'я

Під час вагітності людина може відчувати багато різних емоцій. Цілком нормально час від часу відчувати тривогу, сум або нервовість. У вашому тілі — і в житті — відбувається багато змін! Але якщо ви помічаєте, що погані почуття не проходять, обов'язково зверніться за допомогою.



Коли слід звертатися за допомогою

Відчуття стресу та перепади настрою під час вагітності — це одне. Але є ознаки більш серйозних проблем, які можуть впливати на вашу вагітність:

- **Депресія** — тривалий сум або пригнічений стан протягом тижнів або місяців.
- **Тривожність** — постійне хвилювання чи страх щодо того, що **може** статися.
- **Біполярний розлад** — періоди сильної втоми та депресії, що змінюються періодами підвищеної енергії або манії.
- **Панічні атаки** — раптові, інтенсивні фізичні реакції зі станом незрозумілого та паралізуючого страху.
- **Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР)** — застрягання у стресовому циклі тривожних думок, занепокоєння та ритуалів.
- **Розлади харчової поведінки** — наприклад, навмисне дуже обмежене харчування (або взагалі не їсти), щоб не набрати вагу, або переїдання (компульсивне переїдання) з подальшим навмисним викликанням блювання, щоб не набрати вагу.

Якщо ви відчуваєте подібні емоції, обов'язково повідомте про це свого медичного провайдера. Допомога доступна. Це може бути лікування ліками, психотерапія або заняття, такі як йога та медитація, щоб допомогти вам розслабитися та заспокоїтися. Попросити про допомогу — цілком нормально. Робіть це для себе та своєї дитини.

Ви також можете зателефонувати на Національну гарячу лінію з питань здоров'я матері за номером **1-833-TLC-MAMA**.

Джерело: «Турбота про своє психічне здоров'я під час вагітності», Nemours KidsHealth, <https://kidshealth.org/en/parents/pregnant-mental-health.html>

Стоматологічний догляд під час вагітності

Добре здоров'я ротової порожнини допомагає мати здорову вагітність. Зміни в організмі та гормонах під час вагітності можуть впливати на стан ротової порожнини. Пародонтальне (гінгівальне) захворювання є поширеним під час вагітності. Воно може спричиняти багато інших проблем зі здоров'ям.

Поради для збереження здоров'я зубів та ясен

Ось що можна робити, щоб добре доглядати за зубами та яснами:

- Відвідайте стоматолога для планового огляду, як тільки дізнаєтеся про вагітність. Планові стоматологічні огляди безпечні та є важливою частиною допологового догляду.
- Проходьте стоматологічний огляд і чистку зубів не менше двох разів на рік.
- Чистіть зуби м'якою щіткою двічі на день. Будьте обережні, але ретельні.
- Щодня використовуйте зубну нитку.
- Харчуйтеся збалансовано, споживаючи здорову їжу. Пийте не менше восьми склянок води на день.
- Уникайте солодоців, таких як газовані напої, цукерки та печиво.
- Уникайте тютюну та інших форм паління.



Знайти стоматолога

Щоб отримати допомогу у пошуку стоматолога з мережі у вашому регіоні, відвідайте www.amerihhealthcaritasoh.com або зателефонуйте в службу підтримки учасників за номером 1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446), цілодобово, сім днів на тиждень.

Потрібна поїздка на візит до стоматолога?

Ми можемо допомогти вам дістатися до потрібного місця. Зателефонуйте в нашу транспортну службу за номером 1-833-664-6368 до візиту, щоб замовити поїздку.

Негайно зверніться до стоматолога, якщо у вас:

- болять ясна;
- неприємний запах з рота, який не зникає;
- випав зуб;
- у роті з'явилася шишка або новоутворення;
- болить зуб.

Безпека ліків

Повідомте свого провайдера, які препарати за рецептом, вітаміни або безрецептурні ліки ви приймаєте. Безрецептурні ліки — це ліки, які можна придбати без рецепта. Ваш провайдер може порадити щоденний прийом пренатальних полівітамінів з фолієвою кислотою.

Задавайте питання, що ви можете мати про будь-які ліки. Завжди консультуйтеся зі своїм провайдером або фармацевтом перед прийомом безрецептурних ліків або вітамінів. Ми покриваємо деякі безрецептурні ліки, якщо вам їх призначає ваш провайдер.

Не припиняйте приймати свої ліки, якщо ваш провайдер не сказав вам це зробити. Припинення ліків без узгодження зі своїм провайдером може бути небезпечним.

Поради для безпечного прийому ліків

- Перевіряйте упаковку ліків перед тим, як залишити аптеку. Якщо вам видали не те ліки, повідомте про це фармацевта.
- Телефонуйте в аптеку, якщо ліки виглядають інакше, ніж раніше.
- Тримайте ліки подалі від дітей.
- Якщо у вас є діти, використовуйте кришки безпеки на пляшках.
- Дотримуйтеся інструкцій на упаковці або пляшці. Якщо ви пропустили дозу, зверніться до свого провайдера або фармацевта.
- Викидайте старі або прострочені ліки. Якщо не впевнені, чи прострочені ліки, зателефонуйте фармацевту.
- Ведіть список всіх ліків і вітамінів, які приймаєте.
- Ніколи не приймайте чужі ліки.



Опіоїди та вагітність

Речовини, які ви вводите у свій організм, можуть впливати на вашу дитину.

Саме тому так важливо обговорювати зі своїм медичним провайдером усі ліки, які ви приймаєте, зокрема опіоїди. Ваш медичний провайдер може змінити ваші ліки під час вагітності.

Деякі ліки — зокрема опіоїди — можуть зашкодити вашій дитині. Але не припиняйте приймати свої ліки, якщо ваш провайдер не сказав вам це зробити. Припинення прийому ліків без узгодження зі своїм провайдером може також бути небезпечним.

Що таке опіоїди?

Опіоїди, також відомі як наркотики, — це сильнодіючі ліки, такі як:

- метадон і субутекс/субоксон, які допомагають при симптомах синдрому відміни наркотиків;
- рецептурні знеболювальні препарати, такі як оксикодон;
- вуличні наркотики, наприклад героїн і фентаніл.

Опіоїди викликають залежність. Якщо приймати опіоїди під час вагітності, ваше немовля може стати залежним від цих препаратів. Це може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям у немовляти після народження. У немовляти можуть з'явитися ознаки наркотичної відміни, які називаються **неонатальним синдромом відміни (neonatal abstinence syndrome, NAS)** або **синдромом неонатальної опіоїдної відміни (neonatal opioid withdrawal syndrome, NOWS)**.

Навіть невеликі дози можуть викликати ознаки синдрому відміни у деяких немовлят. Інші речовини, такі як нікотин, антидепресанти, бензодіазепіни, а також наркотики, такі як кокаїн і метамфетамін, також можуть призвести до появи у немовлят ознак синдрому відміни.



Вживання алкоголю, наркотиків або паління під час вагітності може зашкодити вашій дитині.



Ознаки NAS і NОWS

Ознаки часто з'являються через 1–3 дні після народження, але іноді можуть проявитися до тижня. До них належать:

- частий плач, часто гучний і високого тону;
- плямисте забарвлення шкіри (плями);
- блювання або рідкий стул;
- підвищена температура;
- роздратованість;
- проблеми з годуванням;
- прискорене та важке дихання;
- судоми;
- проблеми зі сном;
- повільне збільшення ваги;
- закладеність носа або чхання;
- потовиділення;
- тремтіння

Отримайте допомогу, якщо у вас є розлад, пов'язаний з вживанням психоактивних речовин. Відвідайте вебсайт findtreatment.gov чи зателефонуйте за номером 1-800-662-HELP (4357).

Немовлятам із NAS або NОWS може знадобитися спеціальний догляд у лікарні після народження. Медична команда визначить, які методи лікування потрібні вашій дитині, щоб їй стало легше.

Якщо у вашого немовляти проявляються ознаки синдрому відміни, любов є одним з найкращих ліків. Обійми та тримання малюка близько можуть допомогти йому. Але якщо комфортний догляд не знімає ознаки синдрому відміни, медики можуть призначити ліки для вашого немовляти.

Питання? Зателефонуйте в Bright Start за безкоштовним номером **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)** з понеділка по п'ятницю з 8:00 до 17:00.

Джерела:
«Вагітність та опіоїди», MedlinePlus, <https://web.archive.org/web/20241230040310/https://medlineplus.gov/pregnancyandopioids.html>
«Неонатальний синдром відміни», MedlinePlus, <https://web.archive.org/web/20250119030554/https://medlineplus.gov/ency/article/007313.htm>

Їжа, сон, заспокоєння (eat, sleep, console; ESC)

Для керівництва в догляді за немовлям задайте собі ці три запитання:

- **Їжа:** Чи добре годується моє немовля (грудним молоком чи з пляшечки)?
- **Сон:** Чи спить моє немовля щонайменше одну годину? Намагайтеся не турбувати сон немовляти.
- **Заспокоєння:** Чи це допомагає, коли я намагаюся заспокоїти моє немовля, коли воно плаче?

Якщо відповідь на будь-яке з цих питань «ні», зверніться до свого провайдера за допомогою.



Паління та вагітність

Коли ви палите під час вагітності, ви наражаєте здоров'я свого немовляти на небезпеку. Це стосується всіх форм паління, зокрема сигарет, сигар, електронних сигарет (вейпінгу), кальяну та марихуани.

Як паління може зашкодити вашому немовляті:

- Дитина має вищий ризик народитися занадто рано (передчасно).
- Імовірність народження дитини з низькою масою тіла зростає у 3,5 раза.
- До ненародженої дитини надходитиме менше кисню та поживних речовин.
- У дитини можуть виникнути проблеми з диханням, такі як астма або алергія.
- Дослідження показують, що ваша дитина може мати вищий ризик синдрому раптової дитячої смерті (СРДС, sudden infant death syndrome, SIDS). СРДС — це раптова смерть немовляти, часто під час сну.
- Якщо ви палите та годуєте грудьми, хімічні речовини можуть передаватися дитині через ваше грудне молоко. Паління також може зменшити кількість грудного молока.

Чим раніше ви припините палити, тим вищими будуть ваші шанси народити здорову дитину.

Потрібна допомога, щоб кинути палити? Телефонуйте **1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669)**, цілодобово, сім днів на тиждень. Чи відвідайте сайт **odh.ohio.gov/know-our-programs/tobacco-use-prevention-and-cessation**.

Тестування на сифіліс та гепатит С

Сифіліс

Сифіліс — це інфекція, що передається статевим шляхом. Їм можна заразитися, якщо мати незахищений вагінальний, анальний або оральний секс з людиною, яка має сифіліс. Їм можна також заразитися, якщо торкнутися або поцілуватися у виразки сифілісу іншої людини. Ці виразки можуть знаходитися на статевих органах, у прямій кишці, на губах або в роті.

Вагітна жінка з непролікованим сифілісом може передати інфекцію своїй дитині. Сифіліс може спричинити:

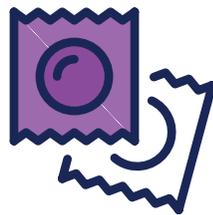
- викидень;
- мертвонародження;
- передчасні пологи;
- малу вагу при народженні;
- проблеми з плацентою та пуповиною, що заважають розвитку дитини;
- неонатальну смерть (дитина помирає протягом перших 28 днів життя);
- тривалі проблеми зі здоров'ям у дитини.

На вашому першому пренатальному огляді провайдер запитає про вашу статеву історію та зробить аналіз крові, щоб перевірити ризик наявності сифілісу або інших інфекцій, що передаються статевим шляхом. Сифіліс зазвичай лікують препаратом, який знищує інфекцію — пеніциліном. **Якщо лікування провести до 26 тижня вагітності, це, ймовірно, запобіжить зараженню вашої дитини.**

Як захиститися від сифілісу

Найнадійніший спосіб — утримуватися від статевих контактів. Якщо у вас є статеві контакти, дотримуйтеся заходів безпеки.

- Майте статеві контакти тільки з однією людиною, яка має лише вас як партнера.
- Використовуйте презервативи.
- Пройдіть тест на сифіліс та пройдіть лікування, якщо інфекція підтвердиться.
- Попросіть свого партнера пройти тест на сифіліс і отримати лікування, якщо він інфікований.



Джерело: «Сифіліс під час вагітності», March of Dimes,
<https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/syphilis-pregnancy>

Гепатит С

Гепатит С — це захворювання, яке передається через контакт із кров'ю. Гепатит С шкодить печінці. Один із основних шляхів, яким люди заражаються, це внутрішньовенне використання наркотиків. Також можна заразитися через:

- використання особистих речей, що можуть контактувати з кров'ю, наприклад, бритви або зубні щітки;
- пересадку органів;
- статевий контакт;
- татуювання чи пірсинг із нестерильним обладнанням.

Гепатит С може ускладнити зачаття та збереження вагітності. Вагітна жінка з гепатитом С має вищий ризик:

- надмірного набору ваги під час вагітності;
- діабету вагітних;
- прееклампсії (дуже високого тиску).

Вагітна жінка з гепатитом С також може передати вірус своєму немовляті. Немовляті може знадобитися лікування в реанімаційному відділенні лікарні. Додатково, у немовляти підвищується ризик:

- низької ваги при народженні;
- передчасного народження;
- жовтяниці (шкіра та очі жовтіють).

Центри контролю та профілактики захворювань (Centers for Disease Control and Prevention (CDC) рекомендують тестування на гепатит С для всіх вагітних. Провайдер може провести аналіз крові та, якщо потрібно, почати лікування. Якщо аналіз позитивний, дитину потрібно буде протестувати після народження. Якщо ви плануєте грудне вигодовування, провайдер може допомогти вам дізнатися, як робити це безпечно.

Якщо у людини є гепатит С, найкраще пролікувати це захворювання до зачаття. Але якщо жінка з гепатитом С стає вагітною, дуже важливо проходити якісний пренатальний догляд та дотримуватися составленого провайдером плану лікування, щоб захистити здоров'я матері та дитини.

Джерело: «Вагітність і грудне вигодовування при гепатиті С: що потрібно знати», Healthline, <https://www.healthline.com/health/pregnancy/hepatitis-c-and-pregnancy#risk-factors-and-symptoms>

Підготовка до пологів і народження дитини

Тут можна дізнатися про:

Що таке план пологів?	32
Збір речей до лікарні.....	34
Годування груддю чи з пляшечки — вибір тільки за вами.....	35
Що треба зробити до виписки з лікарні.....	37
Закон штату Огайо щодо автокрісел	37



Що таке план пологів?

План пологів допомагає переконатися, що ваші побажання будуть враховані під час пологів і народження дитини. Він повідомляє провайдера та медсестер, які допомагають під час пологів, чого ви хочете і як би хотіли, щоб усе відбувалося. План пологів — це чудовий спосіб відчувати себе більш підготовленою до пологів. Він може включати, наприклад:

- які ліки ви хочете або не хочете приймати;
- хто буде присутній у кімнаті під час народження вашої дитини;
- будь-які релігійні чи культурні практики, яких ви дотримуетесь.



Питання, що допоможуть вам розпочати складання плану пологів:

Де ви хочете народжувати дитину?

Чи хочете ви контакт «шкіра до шкіри» з дитиною протягом першої години після народження (рекомендовано)?

Хто має бути в кімнаті під час пологів і народження дитини?

Чи є традиції, яких ви хочете дотримати при народженні дитини?

Хто має перерізати пуповину?

Завантажте приклад плану пологів від Американського коледжу акушерів-гінекологів:

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

Або завантажте приклад плану пологів з March of Dimes:

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

Збір речей до лікарні

Краще підготувати сумку для пологів до 38го тижня, щоб усе було готове, коли ваша дитина вирішить з'явитися на світ. Щоб зекономити гроші, запитайте в лікарні, що вони надають, щоб не пакувати ці речі. Скористайтеся цим чек-листом для збору сумки до лікарні.

Для вас

- паспорт або інший документ, страхова інформація, лікарняні форми та план пологів;
- теплий халат або светр;
- особисті гігієнічні засоби, бальзам для губ, резинки для волосся;
- крем для сосків;
- окуляри;
- зручний одяг, підтримуючий бюстгальтер, накладки для годування груддю;
- 2-3 пари теплих шкарпеток з протиковзкою підошвою для ходьби до та після пологів;
- улюблені напої; щоб підтримувати водний баланс під час пологів;
- закуски, що не потребують холодильника;
- мобільний телефон і зарядний пристрій (довгий шнур);
- портативна колонка Bluetooth і плейлист;
- книги, журнали або планшет для вільного часу;
- речі для комфорту, такі як ароматичний дифузор, лосьйон або олія для масажу, портативний вентилятор;
- подушка для годування груддю.

Для немовляти

- зручний одяг і теплі ковдри для дороги додому;
- автокрісло для немовляти;
- контактна інформація провайдера дитини.

Запитайте у друзів і членів родини, що їм було корисно мати в лікарні під час пологів. Якщо можливо, відвідайте екскурсію по вашій лікарні, щоб ознайомитися з доступними можливостями.

Для партнера, що підтримує під час пологів

- закуски для вживання під час пологів та після;
 - напої або багаторазова пляшка для води;
 - книга або подкаст для вільного часу.

Годування груддю чи з пляшечки — вибір тільки за вами

Переваги грудного вигодовування

Грудне вигодовування може бути здоровим для вас і вашого немовляти. Крім того, коли ви годуєте груддю:

- Грудне молоко містить правильну кількість вітамінів і мінералів, необхідних дитині.
- Воно допомагає захистити дитину від деяких проблем зі здоров'ям.
- Грудне молоко легше перетравлюється, ніж суміш.
- Грудне вигодовування може допомогти зекономити гроші на дитячому харчуванні.

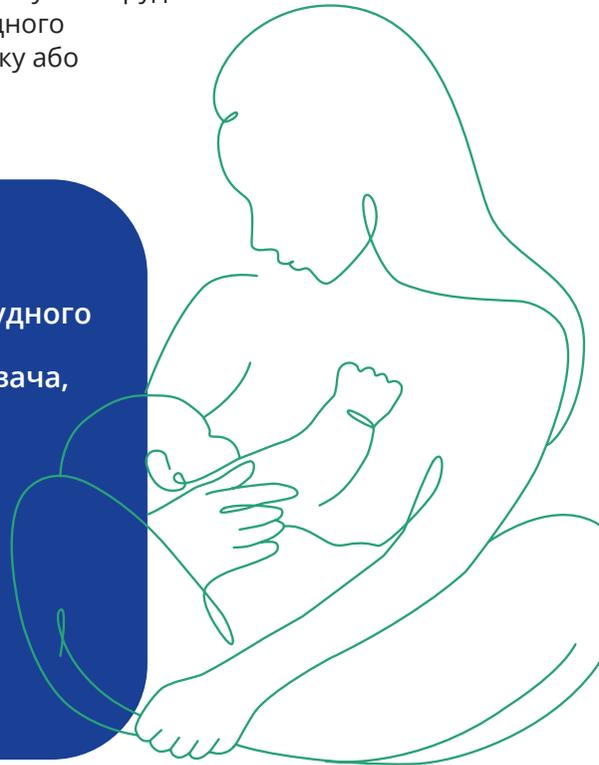
Як довго годувати дитину груддю?

Американська академія педіатрії рекомендує годувати дитину лише грудним молоком перші шість місяців.

Після цього дитина може продовжувати грудне вигодовування принаймні до одного року, одночасно отримуючи м'яку або пюровану їжу.

Як дізнатися більше

Якщо у вас є питання щодо грудного вигодовування, вагітності або замовлення молоковідсмоктувача, наша програма координації догляду під час вагітності та після пологів Bright Start може допомогти. Просто зателефонуйте нам безкоштовно за номером **1-833-606-2727** (TTY **1-833-889-6446**), з 8:00 до 17:00, з понеділка по п'ятницю.



Чи всім варто годувати груддю?

Для багатьох людей грудне вигодовування є здоровим вибором. Але деяким людям не рекомендується годувати груддю. Слід обрати суміш замість грудного молока, якщо ви:

- ВІЛ-інфіковані;
- маєте активну форму туберкульозу;
- вживаєте наркотичні засоби, заборонені законом;
- приймаєте певні ліки або проходитье лікування від раку.



Порадьтеся зі своїм провайдером, щоб визначити, чи підходить вам грудне вигодовування.

Допомога у годуванні дитини

Якщо ви вагітні або нещодавно народили, ви можете зареєструватися в програмі WIC. WIC — це спеціальна програма додаткового харчування для жінок, немовлят і дітей до 5 років.

Програма WIC може допомогти вам знайти суміш, якщо ви годуєте з пляшечки, чи отримати додаткові харчові добавки, якщо ви годуєте груддю. Учасники програми можуть щомісяця отримувати гроші для придбання харчових продуктів WIC. Щоб зв'язатися з програмою WIC, зателефонуйте за номером **1-800-755-4769** чи відвідайте сайт **www.signupwic.com**.



Джерела: Американська академія педіатрії та управління з питань здоров'я жінок

Що треба зробити до виписки з лікарні

- Зв'яжіться зі своїм куратором Medicaid, щоб завершити реєстрацію своєї дитини.
- Зареєструйте дитину в медичному плані AmeriHealth Caritas Ohio.
- Заплануйте перший візит дитини до медичного провайдера.
- Заплануйте візит до свого провайдера для післяпологового огляду. Він має відбуватися від 7 до 84 днів після пологів.
- Зателефонуйте в WIC за номером **1-800-755-4769**, щоб повідомити про народження дитини та зареєструватися в програмі. Учасники програми можуть щомісяця отримувати гроші для придбання харчових продуктів WIC. WIC також може надати інформацію про ресурси підтримки грудного вигодовування у вашому регіоні.



Наша команда Bright Start зв'яжеться з вами приблизно через два тижні після народження дитини. Вони переконуються, що у вас є все необхідне.

Закон штату Огайо щодо автокрісел



У законі штату Огайо щодо автокрісел зазначено:

Діти віком до 8 років, якщо їх зріст менший за 4 фути 9 дюймів (57 дюймів), повинні використовувати бустерні крісла з ременем безпеки, коли вони переростають дитячі крісла. Закон штату Огайо про безпеку пасажирів дітей вимагає:

- Діти віком до 4 років або вагою менше 40 фунтів повинні користуватися дитячим автокріслом, яке відповідає федеральним стандартам безпеки.
- Діти віком до 8 років повинні користуватися бустерним кріслом, якщо їх зріст менший за 4 фути 9 дюймів.
- Діти віком 8–15 років повинні користуватися дитячим автокріслом або ременем безпеки.

Джерело: «Безпека дітей у транспорті», <https://ohio.gov/residents/resources/car-seat-law>

Післяпологовий догляд та чого очікувати після пологів

Тут можна дізнатися про:

Післяпологовий догляд.....	38
Післяпологова депресія.....	40
Плануєте наступну дитину?.....	42

Післяпологовий догляд

Час після народження дитини називається післяпологовим періодом. Протягом перших кількох тижнів після народження дитини намагайтеся більше відпочивати. Якщо у вас є родина або друзі, які можуть допомогти, скористайтеся їхньою допомогою. Перед випискою з лікарні вам повинні надати рекомендації після виписки та призначити подальші медичні візити для вас і вашої дитини.

Телефонуйте 911 або зверніться до відділення невідкладної допомоги, якщо у вас є:

- біль у грудях;
- проблеми з диханням або задишка;
- судоми;
- думки про те, щоб нашкодити собі або своїй дитині.

Повідомте **911** або свого медичного провайдера, що ви перебуваєте в післяпологовому періоді, коли саме народили та які у вас симптоми. Якщо вам здається, що щось не так, зверніться по медичну допомогу.



Довіряйте своїм відчуттям

Якщо ви погано почуваєтеся або маєте питання чи занепокоєння, завжди звертайтеся за медичною допомогою.

Відвідайте свого провайдера

Після народження дитини обов'язково відвідайте свого медичного провайдера. Ваш провайдер допоможе вам залишатися здоровою під час відновлення організму після вагітності. Він також може допомогти вам спланувати наступну вагітність і надати медичну допомогу, якщо ви захворієте. Зателефонуйте своєму провайдерові вже сьогодні, щоб записатися на прийом.

Якщо вам потрібна допомога у пошуку провайдера, зателефонуйте до служби підтримки учасників за номером **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, цілодобово, сім днів на тиждень.

Ознайомтеся з важливою інформацією на сторінці 11. Це тривожні ознаки, за яких потрібно негайно звернутися за медичною допомогою.

Джерело: «Невідкладні симптоми у матері», Alliance for Innovation on Maternal Health, травень 2020 р., <https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs>



Післяпологова депресія

Приблизно половина жінок відчувають легкий смуток протягом кількох днів після народження дитини. «Бебі-блюз» виникає через різке зниження рівня гормонів. Ви можете помітити, що плачете без причини, відчуваєте тривожність, дратівливість, різкі зміни настрою або нестачу енергії. Зазвичай ці симптоми минають протягом двох тижнів. Але післяпологова депресія є серйознішою, ніж «бебі-блюз». Вона може виникнути під час або після вагітності.

Ознаки післяпологової депресії можуть відрізнятися у різних жінок.

Зверніться до свого медичного провайдера, якщо ви відчуваєте будь-які з перелічених нижче симптомів більше ніж кілька днів:

- неможливість спати протягом кількох днів;
- бажання спати весь час;
- відчуття, що ви не можете піклуватися про свою дитину;
- проблеми з концентрацією уваги;
- почуття смутку або гніву;
- втрата інтересу до речей, які раніше приносили задоволення;
- плач частіше, ніж зазвичай;
- відчуття віддаленості від близьких;
- відчуття відстороненості від своєї дитини;
- почуття провини або власної нікчемності;
- думки, що ви — погана мати;
- думки про те, що ви можете нашкодити своїй дитині — випадково або навмисно.



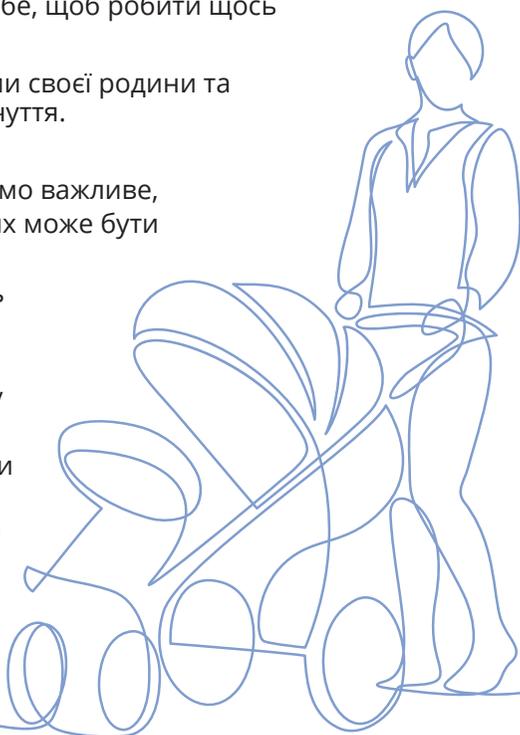
Якщо у вас з'являються думки про те, щоб нашкодити собі або своїй дитині, негайно зверніться по допомогу!

- Зателефонуйте **911** або зверніться до найближчого відділення невідкладної допомоги.
- Зателефонуйте на Національну лінію допомоги людям у кризовому стані та з думками про самогубство за номером **988**.
- Телефонуйте Ohio CareLine **1-800-720-9616**, цілодобово, сім днів на тиждень.

Післяпологову депресію можна лікувати. Ось що ще ви можете зробити, щоб допомогти собі почуватися краще:

- Поговоріть зі своїм медичним провайдером про те, як ви почуваетесь.
- Зверніться до психотерапевта або приєднайтеся до групи підтримки.
- Приймайте ліки відповідно до призначень свого провайдера.
- Харчуйтеся здоровою їжею та щонаочі достатньо спіть.
- Залишайтеся фізично активними.
- Знаходьте час для себе, щоб робити щось приємне.
- Поговоріть із членами своєї родини та друзями про свої почуття.

Психічне здоров'я так само важливе, як і фізичне. Жінки, у яких може бути післяпологова депресія або тривожність, можуть отримати допомогу і відчути покращення. Щоб отримати допомогу у пошуку провайдера, зателефонуйте до служби підтримки учасників за номером **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, цілодобово, сім днів на тиждень.



Плануєте наступну дитину?

Існують різні думки щодо ймовірності завагітніти знову незабаром після пологів. Це залежить від багатьох чинників: чи годуєте ви грудьми, як відновлюється ваш організм і який у вас менструальний цикл. Але це **може** статися. Тому, якщо ви не хочете знову завагітніти невдовзі після пологів, вам варто застосовувати засоби запобігання вагітності.

Варто поговорити зі своїм медичним провайдером про те, коли вам безпечно відновлювати статеве життя після пологів і який метод контрацепції підійде саме вам. Ось кілька моментів, які варто врахувати.

Коли починати

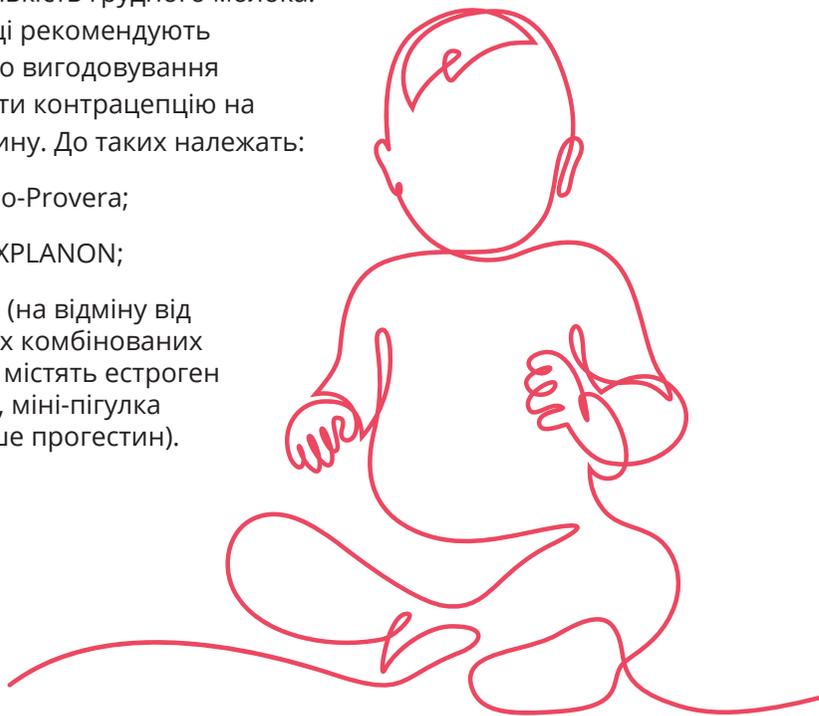
Деякі види контрацепції — наприклад, внутрішньоматкову спіраль — можна використовувати одразу після пологів. Для використання інших методів слід зачекати кілька тижнів.

Під час грудного вигодовування

Усі види контрацепції загалом безпечні, але деякі можуть зменшувати кількість грудного молока.

Медичні фахівці рекомендують під час грудного вигодовування використовувати контрацепцію на основі прогестину. До таких належать:

- ін'єкція Depo-Provera;
- імплант NEXPLANON;
- міні-пігулка (на відміну від традиційних комбінованих пігулок, що містять естроген і прогестин, міні-пігулка містить лише прогестин).



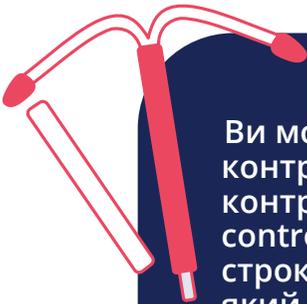
Що ви використовували раніше

Метод, яким ви користувалися до вагітності, може підходити або не підходити вам зараз. Під час вагітності організм зазнає змін. Іноді метод, який підходив до вагітності, після пологів може бути не найкращим вибором. Наприклад, у жінок, які народжували, контрацептивна губка та шийковий ковпачок значно менш ефективні або можуть більше не підходити за розміром. І, як зазначалося раніше, під час грудного вигодовування краще використовувати контрацептивні методи на основі прогестину.

Ми покриваємо обраний вами метод контрацепції. Якщо у вас є питання щодо покриття вашого плану медичного страхування, телефонуйте в службу підтримки учасників за номером **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, цілодобово, сім днів на тиждень.

Щоб дізнатися більше про методи контрацепції, зателефонуйте до програми координації догляду під час вагітності та після пологів Bright Start Bright Start безкоштовно за номером **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, з понеділка по п'ятницю з 8:00 до 17:00, або зверніться до свого медичного провайдера.

Джерело: «Які засоби контрацепції слід використовувати після пологів?» Чого очікувати, медичний перегляд 17 березня 2022 р., <https://www.whattoexpect.com/first-year/birth-control-after-pregnancy.aspx>



Ви можете обрати з багатьох варіантів контрацепції. Довготривала зворотна контрацепція (Long-acting reversible birth control, LARC) допомагає не завагітніти строком від 3 до 12 років. LARC — це пристрій, який ваш провайдер розміщує в вашій руці або матці. Його можна встановити після пологів або перед випискою з лікарні. Пристрій залишається на місці, доки ви не захочете його видалити.

Більше інформації про контрацепцію можна одержати на сайті <https://www.acog.org/womens-health/faqs/postpartum-birth-control>.

Догляд за вашим немовлям

Тут можна дізнатися про:

Планові профілактичні огляди дитини	45
Щеплення (вакцинація)	46
Тестування на отруєння свинцем.....	48
Хворе немовля?	49
Поради та нагадування.....	51



Планові профілактичні огляди дитини

Американська академія педіатрії рекомендує, щоб немовлята відвідали свого медичного провайдера протягом трьох-п'яти днів після народження. Зателефонуйте та запишіть ваше немовля на перший огляд вже сьогодні!

Графік планових оглядів дитини

Американська академія педіатрії рекомендує проводити профілактичні огляди дітей у такі вікові періоди:

- 3-5 днів
- 1 місяць
- 2 місяці
- 4 місяці
- 6 місяців
- 9 місяців
- 12 місяців
- 15 місяців
- 18 місяців
- 24 місяців
- 30 місяців
- Діти віком від 3 до 21 року повинні щороку проходити плановий профілактичний огляд.



Тестування на отруєння свинцем

Навіть якщо ваша дитина здається здоровою, у неї може бути високий рівень свинцю в крові. Це може завдати серйозної шкоди здоров'ю дитини. Запитайте у медичного провайдера своєї дитини про аналіз крові на свинець. До досягнення 2 років дітям слід пройти аналіз на свинець.

Як відбувається отруєння свинцем?

Отруєння свинцем виникає через проковтування або вдихання частинок свинцю або свинцевого пилу. Ви не можете його побачити, відчутти його смак або запах, але свинець може бути навколо вас і вашої сім'ї. Свинець може міститися в фарбі, воді, іграшках та пилу у вашому будинку та у ґрунті навколо вашого будинку. Щоб дізнатися більше, відвідайте вебсторінку Агенції з охорони навколишнього середовища <https://www.epa.gov/lead>.

Якщо вам потрібна допомога у пошуку медичного провайдера для своєї дитини, перейдіть за посиланням www.amerihealthcaritasoh.com чи зателефонуйте до служби підтримки учасників за номером **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, цілодобово, сім днів на тиждень.



Хворе немовля?

Коли у вашого немовляти проявляються ознаки захворювання, не завжди легко зрозуміти, чи потребує воно медичної допомоги. Ось деякі рекомендації, які допоможуть вам вирішити, що робити.

Негайно телефонуйте 911 або відвезіть немовля у відділення невідкладної допомоги, якщо ви помітили:

- синюватий колір губ або нігтів — немовля не отримує достатньо кисню;
- судоми;
- червоний або чорний колір у калі чи блювоті, або вкраплення, що нагадують кавову гущу — це може бути кров.

Їжа, сон, заспокоєння (eat, sleep, console; ESC)

Для керівництва в догляді за немовлям задайте собі ці три запитання:

- **Їжа:** Чи добре годується моє немовля (грудним молоком чи з пляшечки)?
- **Сон:** Чи спить моє немовля щонайменше одну годину? Намагайтеся не турбувати сон немовляти.
- **Заспокоєння:** Чи це допомагає, коли я намагаюся заспокоїти моє немовля, коли воно плаче?

Якщо відповідь на будь-яке з цих питань «ні», зверніться до свого провайдера за допомогою.

Телефонуйте до провайдера вашого немовляти, якщо ви помітили наступні ознаки:

- ректальна температура 100,4 °F або вище у немовляти віком до 2 місяців;
- будь-яке підвищення температури у немовляти, яке не отримало щеплення;
- блювання та діарея — особливо якщо є також підвищена температура — що тривають більше 24 годин;

- ознаки зневоднення, такі як:
 - плач без сліз;
 - менше сечі, ніж зазвичай (менше шести мокрих підгузків на день у немовлят);
 - темний колір сечі;
 - сухі, потріскані губи та рот;
 - запалі очі;
 - роздратованість або незвичайна непокійна поведінка;
 - запале тім'ячко у немовляти молодше 18 місяців;
- висип, який не проходить протягом кількох днів, особливо якщо є підвищена температура. Обов'язково повідомте провайдера, якщо висип.
 - виділяє рідину або мокне;
 - має вигляд мішені або пухирчастий/бульбашковий;
- у сечі є кров.

Ці рекомендації не охоплюють усі можливі ознаки хвороби у немовляти, які потребують медичної допомоги. Якщо щось здається неправильним або ви не впевнені, чи це нормально, завжди краще звернутися до медичного провайдера вашого немовляти.

Джерело: «Коли потрібно телефонувати педіатру», Grow від WebMD, медичний перегляд 1 грудня 2021 р., <https://www.webmd.com/parenting/baby/features/when-call-pediatrician>



Поради та нагадування

Практикуйте викладання малюка на животик

Викладання на животик — чудовий спосіб допомогти немовляті зміцнити м'язи для сидіння, перевертання та повзання. Це також допомагає запобігти появі пласких ділянок на голівці дитини. Починати викладати немовля на животик можна вже з першого дня після повернення додому з лікарні. Це можна робити після зміни підгузка, купання або сну, і це має бути частиною часу для гри.

Почніть із двох-трьох занять на день по 3–5 хвилин. Починайте поступово збільшувати тривалість і кількість занять у міру того, як ваша дитина стає сильнішою та почувається більш комфортно. До приблизно 2-місячного віку намагайтеся довести загальний час лежання на животі до 15–30 хвилин на день. Це можна робити кількома короткими підходами. Завжди наглядайте за малюком під час викладання на животик і заспокоюйте його, якщо він стає неспокійним або засмученим.

Це нормально дозволяти немовляті плакати?

Усі немовлята плачуть. Деякі плачуть дуже часто. Причин може бути багато: голод, гази, дискомфорт чи надмірний шум. Коли дитина довго не заспокоюється, це може викликати роздратування.

Але пам'ятайте:

- Немовлята повинні плакати. Це природна реакція на багато речей.
- Якщо вас турбує плач вашого немовляти, зверніться до його медичного провайдера.
- Можна покласти немовля в ліжечко і відійти на кілька хвилин, щоб заспокоїтися.
- Можна попросити про допомогу, це цілком нормально.
- Ніколи не беріть немовля на руки, коли ви роздратовані.
- Ніколи не трусіть немовля.
- Поговоріть із провайдером вашого немовляти, перш ніж вносити будь-які зміни щодо дитячої суміші.

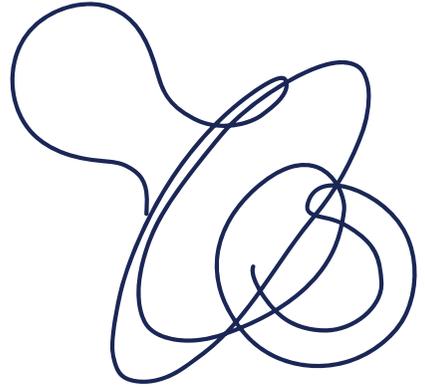
Джерела:

«Час на животі для здорового малюка», Національний інститут здоров'я та розвитку дитини імені Юніс Кеннеді Шрайвер, <https://web.archive.org/web/20250118004548/https://safetosleep.nichd.nih.gov/reduce-risk/tummy-time>

«Спати на спині — грати на животі», Healthychildren.org, Американська академія педіатрії, 21 червня 2022 р., <https://www.healthychildren.org/english/ages-stages/baby/sleep/pages/back-to-sleep-tummy-to-play.aspx>

Використовуйте соску протягом першого року

Соска може допомогти заспокоїти вашу дитину, але ніколи не повинна замінювати комфорт, що надають батьки або доглядач. Використання соски, коли ви вкладаєте немовля спати, може навіть знизити ризик синдрому раптової дитячої смерті (СРДС).



Поради щодо використання соски:

- Не починайте користуватися соскою, поки грудне вигодовування не налагоджено. Якщо ви вважаєте, що дитина потребує соску раніше, порадьтеся з медичним провайдером вашого немовляти.
- Не прикріплюйте соску до одягу немовляти і не вішайте її на шию. Це може призвести до задушення.
- Не покривайте і не змочуйте соску ні в чому солодкому.
- Не змушуйте немовля брати соску, якщо воно цього не хоче.
- Обмежуйте час використання соски. Найкраще використовувати її тільки для сну та заспокоєння.
- В 12 місяців дитина повинна припинити користуватися соскою.

«Соски (пустушки): посібник для батьків», *Pediatrics & Child Health*, жовтень 2003 р., www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2791560





Сон в безпеці: кожного разу, кожну ніч

Коли ви знаєте, що ваше немовля спить в безпеці, це допоможе й вам краще спати! Ось поради для організації режиму сну в безпеці. Це допоможе вашій дитині зрозуміти, коли час спати. Це дасть вам спокій і впевненість.

Встановлення правильних звичок сну зараз допоможе дитині звикнути спати у власному безпечному місці.

З невеликою практикою безпечний сон можна зробити простим, дотримуючись правила «Самостійно (Alone), на спині (Back), у порожньому ліжечку (Crib)»:

Самостійно (Alone) — Немовля повинно спати окремо на власній поверхні для сну, подалі від дорослих, інших дітей, тварин, іграшок, м'яких іграшок та ковдр. Це найбезпечніший спосіб сну для малюків, які ще не вміють самостійно перевертатися.

На спині (Back) — Немовля завжди повинно спати на спині, якщо педіатр не дав інших рекомендацій. Поверхня повинна бути твердою та рівною. Якщо немовля спить у вашому ліжку, існує ризик, що дорослий його придавить чи перекине.

У ліжечку (Crib) — Немовля повинно спати в ліжечку або люльці. Приберіть подушки, ковдри, бортики та м'які іграшки, щоб знизити ризик СРДС (синдрому раптової дитячої смерті).

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

Корисні телефони та служби

Гаряча лінія допомоги медсестер:

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

цілодобово, сім днів на тиждень

Цілодобова гаряча лінія з питань грудного вигодовування Департаменту охорони здоров'я Огайо

1-888-588-3423 чи текстове повідомлення
WFHOTLINE на номер **839863**

Програма координації догляду під час вагітності та після пологів Bright Start

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

з 8:00 до 17:00, з понеділка по п'ятницю

Служба підтримки учасників

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

цілодобово, сім днів на тиждень

Національна гаряча лінія з питань психічного здоров'я матерів

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

Група оперативного реагування та виїздної підтримки

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

з 8:00 до 17:00, з понеділка по п'ятницю

Поїздки на медичні візити

1-833-664-6368

цілодобово, сім днів на тиждень

Програма відмови від тютюну

1-833-784-8669 (TTY 1-833-228-4327)

з понеділка по п'ятницю: з 9:00 до 23:00, у суботу та неділю: з 10:30 до 18:30. Послуги голосової пошти доступні цілодобово, сім днів на тиждень.

Національна гаряча лінія з питань домашнього насильства

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

цілодобово, сім днів на тиждень

Отримайте допомогу з фінансовою підтримкою, доступом до продуктивних банків та іншими безкоштовними або недорогими послугами.

Зателефонуйте **211** чи відвідайте сайт <https://www.211.org/>.



Потрібна допомога у придбанні мобільного телефону?

Відвідайте

<https://mybenefitphone.com>



Pulsewrx, Inc. є авторизованим постачальником через обраного ним кваліфікованого телекомунікаційного оператора, залежно від наявності покриття, сумісності пристроїв та статусу кваліфікованого телекомунікаційного оператора (Eligible Telecommunications Carrier, ETC) у вашої регіоні обслуговування. Це послуга, підтримувана програмою Lifeline. Програма Lifeline є урядовою пільгою без права передачі, яка надає кожній родині, що має на неї право, одну знижку на кожну програму. Повні умови та положення можна знайти на сайті <http://mybenefitphone.com>.



Мобільний додаток AmeriHealth Caritas Ohio

Наш мобільний додаток дає вам доступ до вашої медичної інформації будь-коли та будь-де. Відвідайте Google Play або Apple App Store.* Знайдіть додаток за назвою «АНС Mobile» та завантажте його. Потім оберіть Ohio. Додаток завантажувється безкоштовно.

Ваш обліковий запис онлайн

Ви можете користуватися онлайн-ресурсами, щоб піклуватися про своє здоров'я. Відвідайте сайт **www.amerihealthcaritasoh.com** і увійдіть до свого облікового запису онлайн AmeriHealth Caritas Ohio. Він також називається порталом учасника. Ви зможете побачити свою медичну історію та список поточних ліків.

Дискримінація - це протиправно

AmeriHealth Caritas Ohio дотримується чинних федеральних законів про громадянські права та не допускає дискримінації за ознаками раси, кольору шкіри, національного походження, віку, інвалідності або статі, включаючи статеві характеристики, зокрема інтерсекс-особливості; вагітність або пов'язані стани; сексуальну орієнтацію; гендерну ідентичність та гендерні стереотипи (відповідно до обсягу дискримінації за статевою ознакою, описаного у § 92.101(a)(2) статті 45 Зводу федеральних нормативних актів). AmeriHealth Caritas Ohio не виключає людей та не поводить з ними менш сприятливо через расу, колір шкіри, національне походження, вік, інвалідність та стать.

AmeriHealth Caritas Ohio надає людям з інвалідністю розумні модифікації та відповідні безкоштовні допоміжні засоби і послуги для ефективного спілкування з нами, такі як послуги кваліфікованих перекладачів жестової мови та письмову інформацію в інших форматах (великий шрифт, аудіо, доступні електронні формати тощо). AmeriHealth Caritas Ohio надає безкоштовні послуги мовної підтримки людям, чия основна мова не є англійською, включаючи послуги кваліфікованих перекладачів та письмову інформацію іншими мовами. Якщо вам потрібні розумні модифікації, відповідні допоміжні засоби та послуги або послуги мовної підтримки, звертайтеся до служби підтримки учасників AmeriHealth Caritas Ohio за номером **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, цілодобово, сім днів на тиждень.

Якщо ви вважаєте, що компанія AmeriHealth Caritas не забезпечила вас цими послугами або дискримінувала вас іншим чином за ознакою раси, кольору шкіри, національного походження, віку, інвалідності або статі, ви можете подати претензію координатору з прав людини поштою, телефоном або онлайн.

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

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

Онлайн:

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

Якщо вам потрібна допомога з поданням претензії, координатор з прав людини AmeriHealth Caritas Ohio може вам допомогти. Ви можете також подати скаргу щодо порушення прав людини в Управління громадянських прав Міністерства охорони здоров'я і соціального забезпечення США через портал Управління громадянських прав за адресою <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or чи надіславши листа або зателефонувавши

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

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

Онлайн: www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html

Це повідомлення також доступне на вебсайті AmeriHealth Caritas Ohio www.amerihealthcaritasoh.com.

AmeriHealth Caritas Ohio прагне забезпечити конфіденційність і безпеку персональних даних своїх учасників. Докладніше про нашу політику конфіденційності читайте на сайті www.amerihealthcaritasoh.com/privacy-notice.aspx

Послуги усного перекладу з багатьох мов

Якщо у вас виникають труднощі з читанням або розумінням цієї інформації чи будь-якої іншої інформації від AmeriHealth Caritas Ohio, просимо звертатися за безкоштовною допомогою до нашої служби підтримки учасників за безкоштовним номером **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** цілодобово, сім днів на тиждень. Зателефонуйте, якщо ви бажаєте отримати:

- усний переклад;
- допоміжні засоби та послуги;
- письмову інформацію вашою рідною мовою, якщо вона не є англійською;
- письмову інформацію в інших форматах, таких як шрифт Брайля або великий шрифт.

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 **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** شمېرې ته زنگ ووهئ.

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 ኹንካ ብናጻ ዝወሃብ ኣገልግሎት ሓገዝ ንዓኹ 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.

Інформація в цьому документі покликана допомогти вам дізнатися більше про цю тему. Вона не замінює консультацію вашого медичного провайдера. Якщо у вас є запитання, обговоріть їх зі своїм медичним провайдером. Зв'яжіться зі своїм медичним провайдером, якщо ви вважаєте, що вам потрібно звернутися до нього через те, що ви прочитали в цьому документі. Ніколи не припиняйте і не відкладайте отримання медичного догляду через те, що ви прочитали в цьому матеріалі.



BRIGHTSTART®



AmeriHealth Caritas

Ohio