

كيف ستؤثر جائحة كوفيد-19 على رعايتي قبل الولادة؟

خلال جائحة كوفيد-19، أولويتنا القصوى هي الحفاظ على سلامة مرضانا وموظفينا ومجتمعاتنا. للقيام بذلك نحن نقوم بالحد من التواصل الشخصي عن طريق تقليل الزيارات الشخصية في عيادة ما قبل الولادة والمستشفى. ونحن نفعل ذلك عن طريق استبدال بعض من الرعاية الشخصية بالرعاية الافتراضية قبل الولادة.

ما هي الرعاية الافتراضية قبل الولادة؟

الرعاية الافتراضية قبل الولادة هي طريقة آمنة ومريحة للحصول على رعاية قبل الولادة من المنزل. عن طريق استخدام هاتفك أو الكمبيوتر أو الجهاز اللوحي، يمكنك تسجيل الدخول إلى مكالمات هاتفية خاصة أو التداول بالفيديو مع طبيبك أو المولدة لإجراء مواعيد الفحوصات قبل الولادة.



على الرغم من أن العديد من المواعيد الخاصة بك سوف تكون افتراضية وسوف تجري عن طريق الهاتف أو الكمبيوتر، ستظل لديك مواعيد شخصية مع طبيبك أو المولدة عندما تحتاجين إليهم.

هل سأحصل على نفس النوعية للرعاية قبل الولادة؟

سوف تستمري بتلقي نفس الرعاية العالية الجودة ونفس العدد من خدمات ما قبل الولادة التي تحصلين عليها عادة. قد يتم تجميع بعض الخدمات معًا لتقليل عدد المرات التي تضطرين فيها إلى القدوم إلى عيادة ما قبل الولادة. ستقوم أنت وطبيبك أو المولدة بمراجعة جدول الزيارة أدناه، والتأكد من أنه سيكون مناسب لك واحتياجاتك.

ماذا يمكنني أن أتوقع خلال زيارات قبل الولادة؟

وصف لكل زيارة من زيارتك بدءًا من زيارتك الأولى (جلب المعلومات) موضحة أدناه.

اللقاءات	الموجات فوق الصوتية	الفحص	الزيارة النوع	الزيارة (أسبوع)
			الاتصال بالمرمضة	أخذ العوارض الحيوية
✓	✓	✓	شخصياً	8-12
			ألفتراضي	16-20
	✓		شخصياً (مركز تشخيص الجنين)	19-21
			ألفتراضي	24-28
✓		✓	شخصياً	28-30
			ألفتراضي	30-32
✓		✓	شخصياً	34-36
			ألفتراضي	36-38
			شخصياً	39

للحصول على قائمة مفصلة بالمواضيع التعليمية قبل الولادة التي ستناقشها أنت وطبيبك أو المولدة في كل أسبوع من أيام الحمل، قومي بزيارة: <http://tiny.cc/COVID19PrenatalResources>

هل سأحصل على تعليم إضافي قبل الولادة؟

- نعم، بالإضافة إلى تعليم قبل الولادة الذي سيقدّمه طبيبك أو المولدة في زيارتك الشخصية، يمكنك الآن الوصول إلى اليوميونغو® تعليم الأمومة الرقمية. هذا وسيلة عبر الإنترنت للمساعدة في دعم تعليمك. تغطي مواد اليوميونغو® YoMingo ، المتاحة لمرضى طب مينشيجان حتى 31 مايو 2020 ، مجموعة من الموضوعات مثل الحمل ، ورعاية الرضع ، وتدابير الراحة في المخاض ، وتحديد وضعيات الرضاعة الطبيعية المناسبة ، ومراحل نمو الطفل ، وسلوك الرضع.
- للتسجيل في اليوميونغو® YoMingo ، قم بزيارة www2.customizedinc.com/childbirtheducation.
 - كما قام فريقنا أيضاً بتجميع عدد من المصادر لدعم تعليمك في كل مرحلة من مراحل الحمل. للوصول إلى مصادر إضافية، قم بزيارة <http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources>.

هل أحتاج إلى شراء أي معدات لزياراتي الافتراضية؟

لا يتطلب منك شراء أي معدات للتحضير لزياراتك الافتراضية. ومع ذلك، قد تختاري شراء أجهزة مثل كفة ضغط الدم لمراقبة ضغط الدم، أو جهاز فحص نبضات القلب لمراقبة الجنين للتحقق من معدل ضربات قلب طفلك لتطمئني. إذا اخترت مراقبة هؤلاء، يمكنك القيام بذلك قبل موعدك ومشاركة النتائج مع طبيبك أو المولدة في زيارتك الافتراضية.

كفة ضغط الدم: جهاز يستخدم لقياس ضغط الدم يتكون من كفة قابلة للنفخ، ووحدة قياس، وآلية للتضخم التي قد تكون على شكل بصيلة وصمام يتم تشغيلها يدوياً أو مضخة تعمل كهربائياً.

جهاز فحص نبضات القلب لمراقبة الجنين: جهاز تصوير بالموجات فوق الصوتية محمول يساعد على اكتشاف دقات قلب طفلك.

- إذا كنت ترغبين في شراء جهاز فحص نبضات القلب لمراقبة الجنين المنزلي، لدينا قائمة من الأجهزة الموصى بها. للاطلاع على القائمة، قم بزيارة <http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources>
- إذا كنت ترغبين في شراء كفة ضغط الدم، فلدينا قائمة بالأجهزة الموصى بها. للاطلاع على القائمة، قم بزيارة <http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources>

كيف يمكنني مراقبة ضغط دمي في المنزل؟

إنه من الآمن إكمال زيارتك الافتراضية دون وجود كفة ضغط الدم لمراقبة ضغط الدم طالما لم يكن لديك تاريخ في ارتفاع ضغط الدم. إذا كنت ترغبين في شراء كفة ضغط الدم، فلدينا قائمة بالأجهزة الموصى بها. للاطلاع على القائمة، قم بزيارة <http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources>.

كيف يمكنني مراقبة معدل ضربات قلب طفلي وحركته في المنزل؟

إنه من الآمن إكمال الزيارات الافتراضية الخاصة بك من دون جهاز فحص نبضات القلب لمراقبة الجنين. نحن نشجعك على مراقبة حركة طفلك من خلال "عد الركلات". هذا يعني تسجيل عدد المرات التي يركل فيها طفلك ويلتف ويتقلب. سنشعرك عادةً بحركة طفلك بحلول الأسبوع العشرين من الحمل.

كيف يمكنني قياس حركات طفلي بـ " عد الركلات"؟

1. قومي بالاسترخاء و الراحة. إرخي الملابس الضيقة. استلقي على جانبك أو إجلسي مع رفع قدميك. قللي من الأشياء التي قد تلهيكي مثل هاتفك والتلفاز لمساعدتك على التركيز.
2. قومي بتدوين الوقت الذي بدأت فيه. عدي الحركات حتى تصل إلى 5. كل لفة أو ركلة أو لكمة أو التواء تعد كحركة واحدة للجنين. إذا كان الطفل هادئاً، قومي بشرب كوباً من العصير البارد وأبدئي من جديد.
3. قومي بتدوين الوقت الذي تنتهي فيه من العد.

إذا كنت قد سجلت بمورد اليومينغو YoMingo® الرقمي لتعليم الأمومة سوف تتمكنين من الحصول على دعم رقمي لعدد الركلات لدعمك.

كيف يمكنني أن أشعر بالدعم أثناء ممارسة "الابتعاد الاجتماعي" خلال جائحة كوفيد-19؟

الابتعاد الاجتماعي هو الحفاظ قصداً على المسافة الشخصية بينك وبين الآخرين للحد من انتقال كوفيد-19. نحن نعلم أن هذا قد يكون صعباً، وخاصة خلال فترة الحمل. نحن نعمل على إنشاء مجموعات دعم عبر الإنترنت لنساء ذوات تواريخ وقت ولادة مماثلة حتى تتمكنين من التواصل مع الأشخاص الذين يمرون بتجربة مماثلة.



إذا كنت مهتمة بالمشاركة في مجموعة الدعم عبر الإنترنت، قومي بزيارة الموقع الإلكتروني

tiny.cc/PrenatalSupportGroup

او مسح رمز الاستجابة السريع (QR). (مجموعة الدعم هذه ستجرى باللغة الانجليزية).

هل ينبغي علي أن أولد بطفلي في المنزل؟

لا نزال نوصي بأن تقومي بالولادة في المستشفى حيث يتوفر لدينا كل الموارد المتاحة لمساعدتك، وليس في المنزل. لدينا إجراءات مكافحة العدوى للمساعدة في الحفاظ على سلامة جميع أمهاتنا والرضع. بسبب التغيرات السريعة لكوفيد-19 في ميتشيجان فإن سياساتنا تتغير بانتظام. في هذا الوقت، يُسمح للمريضات القادمات إلى مركز الولادة بالحصول على شخص واحد داعم معهم لولادتهن. إذا كان لديك المزيد من الأسئلة، يمكنك التواصل مباشرة مع طبيبك أو المولدة من خلال بوابة المريض. لمزيد من المعلومات حول الولادات المنزلية، يرجى زيارة:

<http://www.med.umich.edu/1libr/Gyn/Homebirth.pdf>

شكراً على اختيارك تلقي الرعاية الخاصة بك في طب ميتشيجان ومساعدتنا على اتخاذ أفضل رعاية لمرضانا خلال جائحة كوفيد-19!

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قام بتطويرها طب ميتشيجان للمرضى المصابين بمثل حالتك تمامًا. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم يتم طب ميتشيجان بإنشائها ولا يتحمل طب ميتشيجان مسؤوليتها. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمرضى القياسي. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

المؤلف: دكتور أليكس فريدمان بيهل. ماجستير
تم تحريره من قبل: كارلين مونرو، بكالوريوس في الأدب
Author: Alex Friedman Pehl MD, MSc
Edited by: Karelyn Munro, BA

مقتبس من: جامعة يوتا. ما هي الرعاية الافتراضية قبل الولادة؟ 2020، الوصول عبر الإنترنت:

Adapted from: The University of Utah. *What is virtual prenatal care? 2020, Access online:*

<https://healthcare.utah.edu/virtual-care/virtual-prenatal-care/what-is-virtual-prenatal-care.php#overview>

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميتشيجان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة طب ميتشيجان [Michigan Medicine](#) مُرخصة بموجب التشارك الإبداع العزو الغير تجارية / الترخيص العام الدولي بالمشاركة بالمثل 4.0 للوثائق الحرة [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#)

[Licensee](#) تمت آخر مراجعة في: 2020/25/03

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 03/25/2020