



أجهزة رعاية ما قبل الولادة: خطة ميتشيجان للرعاية الصحية المناسبة والمخصصة في فترة الحمل (MiPATH)

Prenatal Care Devices:

The Michigan Plan for Appropriate and Tailored Healthcare in Pregnancy
(MiPATH) (Arabic)

كيف أحصل على أجهزة طبية لأستخدمها أثناء حملي؟

How do I obtain medical devices to use during my pregnancy?

سنساعدك في الحصول على الأجهزة المنزلية لزياراتك الافتراضية للتأكد من حصولك أنت وطبيبك على نفس المعلومات، بغض النظر عن المكان الذي تحصل فيه على الرعاية. نحن هنا لمساعدتك في كل خطوة على الطريق!

We will help you get home devices for your virtual visits to make sure you and your clinician have the same information, no matter where you get your care. We are here to help you every step of the way!

إذا كانت لديك زيارات افتراضية، فستحتاج إلى جهاز قياس ضغط الدم في المنزل. يمكنك أيضًا اختيار شراء دوبلر الجنين وهلام الموجات فوق الصوتية لقياس معدل ضربات قلب طفلك في المنزل. قد تختار أنت وطبيبك قياس الوزن في المنزل أيضًا. If you have virtual visits you will need a blood pressure cuff at home. You may also choose to purchase a fetal doppler and ultrasound gel to measure your baby's heart rate at home. You and your clinician may choose to measure weight at home too.

تحقق من خطة التأمين الخاصة بك لتغطية الجهاز. لقد قدمنا بعض المعلومات الأساسية في الجدول أدناه حول كيفية الحصول على أجهزتك. إذا كان لديك أي أسئلة، يمكنك الاتصال بممثل خدمة العملاء على بطاقة التأمين الخاصة بك. خطط للحصول على جهاز قياس ضغط الدم قبل زيارتك الافتراضية الأولى المجدولة.

Check your insurance plan for device coverage. We have provided some basic information in the table below on how you might get your devices. If you have any questions, you can contact the customer service representative on your insurance card. Plan to have your blood pressure cuff by your first scheduled virtual visit.

تغطية تأمينية للأجهزة:

Insurance coverage for devices:

تغطية الجهاز	مثال عن الخطط	ما الذي يجب القيام به
الخطة تغطي الجهاز	خطة يونيتد هيلثكاير كميونيتي، ميريديان	يتم دفع ثمن جهاز قياس ضغط الدم عن طريق شركة التأمين الخاصة بك. سيعطيك طبيبك وصفة طبية، ويمكنك الاتصال بشركة التأمين الخاصة بك لمعرفة كيفية الحصول على الجهاز. يرجى إخبار طبيبك إذا كان لديك خطة يونيتد هيلثكاير كميونيتي أو ميريديان.
غير مؤكد إذا كانت الخطة تغطي الجهاز	فردى	قد يتم دفع ثمن جهاز قياس ضغط الدم عن طريق شركة التأمين الخاصة بك. سيعطيك طبيبك وصفة طبية، ويمكنك الاتصال بشركة التأمين الخاصة بك لمعرفة كيفية الحصول على الجهاز. إذا لم يتم تغطيته، فراجع الخيارات أدناه تحت "عدم وجود تغطية تأمينية".
حساب التوفير الصحي أو حساب الإنفاق المرن (HSA / FSA)	فردى	قد تتمكن من شراء الأجهزة باستخدام الأموال الموجودة في حساب HSA / FSA الخاص بك.
لا توجد تغطية تأمينية للجهاز	فردى	يمكنك شراء الأجهزة بنفسك باستخدام قائمة الأجهزة الموصى بها أدناه.
لا توجد تغطية تأمينية، وشراء الجهاز عبء مالي.	فردى	نحن هنا للمساعدة! اتصل بطبيبك وسوف يقوم بإحالتك إلى برنامج مساعدة الضيوف لتوصيلك بموارد للأجهزة واحتياجات الحمل الأخرى. سوف تكمل مقابلة مدتها 30 دقيقة.

Device coverage	Example plans	What to do
Plan covers device	United Healthcare Community Plan, Meridian	Your blood pressure cuff is paid for by your insurance. Your clinician will give you a prescription, and you can contact your insurance company for how to get the device.

Device coverage	Example plans	What to do
		Please let your clinician know if you have United Healthcare Community Plan or Meridian.
Unsure if plan covers device	Individual	Your blood pressure cuff may be paid for by your insurance. Your clinician will give you a prescription, and you can contact your insurance company for how to get the device. If it is not covered, see options below under “no insurance coverage”.
Health Savings Account or Flexible Spending Account (HSA/FSA)	Individual	You may be able to buy devices using the money in your HSA/FSA account.
No insurance coverage for device	Individual	You can buy devices on your own using the recommended devices list below.
No insurance coverage, buying the device is a financial burden.	Individual	We are here to help! Contact your clinician and they will place a referral for the Guest Assistance Program to connect you with resources for devices and other pregnancy needs. You will complete a 30 minute intake interview.

الأجهزة الموصى بها:

Recommended devices:

نوع الجهاز	العلامة
كفة ضغط الدم	<p>أي كفة Omron هو خيار جيد. يمكن العثور على هذه الأجهزة في متاجر التجزئة عبر الإنترنت مثل Target أو Walmart أو Amazon أو موقع الويب الخاص بشركة الجهاز. يفضل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omron 3 Series ® (موديل 7100 BP) • جهاز مراقبة ضغط الدم اللاسلكي في أعلى الذراع من أومرون ®Series 7 (موديل 7350BP) • Omron Platinum ® (موديل 5450BP) • Omron Silver ® (موديل 5250 BP) <p>تشمل المزيد من الخيارات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • جهاز قياس ضغط الدم في أعلى الذراع بكفة متوسطة من A&D (موديل UA-611) • Withings BPM Connect Wi-Fi Smart Blood Pressure Monitor (متوافق مع iPhone و iPad)
دوبلر الجنين	<ul style="list-style-type: none"> • Sonoline B مراقب نبضات القلب • Facelake JPD-100B / FL-100B دوبلر الجنين
تطبيقات دوبلر الجنين	<ul style="list-style-type: none"> • Fetal Beats (آبل) • Hear My Baby Heartbeat (آبل) • My Baby Heart Rate Record.er (آبل) • Tiny Beats (آبل) • Babyscope (آبل) • Fetal Doppler Unborn Heart (آبل / أندرويد) • Baby Heartbeat Listener (أندرويد) • Baby Heartbeat Monitor (أندرويد) • Baby Heartbeats Lite (أندرويد)
ميزان	<p>أي ميزان منزلي مقبول؛ نوصيك فقط باستخدام نفس الميزان طوال فترة الحمل.</p>

Device type	Brand
Blood pressure cuff	<p>Any Omron cuff is a good option. These devices can be found at online retailers such as Target, Walmart, Amazon, or the device company’s website.</p> <p>Preferred:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omron 3 Series® (Model BP 7100) • Omron 7 Series® Wireless Upper Arm Blood Pressure Monitor (Model BP7350) • Omron Platinum® (Model BP5450) • Omron Silver® (Model BP 5250) <p>More options include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A&D Medical Upper Arm Blood Pressure Monitor with Medium Cuff (Model UA-611) • Withings BPM Connect Wi-Fi Smart Blood Pressure Monitor (iPhone and iPad Compatible) •
Fetal Doppler	<ul style="list-style-type: none"> • Sonoline B Heartbeat Monitor • Facelake JPD-100B/FL-100B Fetal Doppler
Fetal Doppler Apps	<ul style="list-style-type: none"> • Fetal Beats (Apple) • Hear My Baby Heartbeat (Apple) • My Baby Heart Rate Recorder (Apple) • Tiny Beats (Apple) • Babyscope (Apple) • Fetal Doppler Unborn Heart (Apple/Android) • Baby Heartbeat Listener (Android) • Baby Heartbeat Monitor (Android) • Baby Heartbeats Lite (Android)
Scale	<p>Any home scale is acceptable; we just recommend you use the same scale throughout pregnancy.</p>

ماذا علي أن أفعل بمجرد أن أحصل على أجهزتي؟

What should I do once I have my devices?

بمجرد حصولك على أجهزتك، يرجى إحضارها معك إلى موعدك الشخصي التالي. سيتأكد فريق رعايتك من أنك تعرف كيفية استخدامها، وسيجيب على أي أسئلة. قبل موعدك، أخرج الجهاز من العلبة وتأكد من أنه مزود بالطاقة ويعمل بشكل جيد. يرجى إلقاء نظرة على قسم "استخدام الأجهزة المنزلية" أدناه قبل موعدك.

Once you have your devices, please bring them with you to your next in-person appointment. Your care team will make sure you know how to use them, and will answer any questions. Before your appointment, take the device out of the box and make sure it has power and is working well. Please look over the "Using home devices" section below before your appointment.

كيف أستخدم أجهزتي؟

How do I use my devices?

كفة ضغط الدم:

Blood pressure cuff:

ستقوم بفحص ضغط الدم خلال المواعيد الافتراضية السابقة للولادة ومشاركة النتائج مع طبيبك. يساعد ضغط الدم طبيبك على التحقق من أن حملك يتقدم بشكل طبيعي وبدون مشاكل. من المهم الحصول على ضغط دم صحيح. لفعل ذلك:

1. استرخ لمدة 5 دقائق قبل قياس ضغط الدم.
 2. اجلس في وضع مريح (أفضل الجلوس على كرسي).
 3. حافظ على ساقيك غير متقاطعتين.
 4. قم بإزالة أي ملابس سميكة من ذراعك.
 5. ضع ذراعك على سطح مستو، مع الحفاظ عليها بنفس مستوى قلبك.
- إذا كان الرقم العلوي (الانقباضي) أكبر من 140، أو إذا كان الرقم السفلي (الانبساطي) أكبر من 90، فاستريح بهدوء لمدة 15 دقيقة، وأعد قياس ضغط الدم.
 - إذا كان الرقم لا يزال مرتفعاً ولم يكن لديك زيارة قبل الولادة مجدولة، يجب عليك الاتصال بمكتب طبيبك على الفور.

للحصول على فيديو مفيد حول استخدام جهاز قياس ضغط الدم، تفضل بزيارة:

<https://www.youtube.com/watch?v=uRl5n6keWnI>

You will check your blood pressure **during** your virtual prenatal appointments and share the results with your clinician. Your blood pressure helps your

clinician check that your pregnancy is progressing normally and without issues. It is important to get a correct blood pressure. To do so:

Relax for 5 minutes before taking your blood pressure.

Sit in a relaxed position (sitting in a chair is best).

Keep your legs uncrossed.

Remove any thick clothing from your arm.

Rest your arm on a flat surface, keeping it level with your heart.

- If the top number (**systolic**) is greater than 140, or the bottom number (**diastolic**) is greater than 90, rest quietly for 15 minutes, and retake the blood pressure.
- If the number is still elevated and you do not have a prenatal visit planned, you should call your clinician's office right away.

For a helpful video about using your blood pressure cuff, visit:

<https://www.youtube.com/watch?v=uRl5n6keWnI>

دوبلر الجنين:

Fetal doppler:

يمكنك فحص نبضات قلب طفلك باستخدام دوبلر الجنين أثناء المواعيد الافتراضية السابقة للولادة. قد يكون من الصعب العثور على نبضات قلب الطفل قبل 16 أسبوعًا، لذلك لا نوصي بمحاولة العثور عليها في وقت مبكر من الحمل. إذا قررت أنت وطبيبك فحص نبضات قلب الطفل باستخدام جهاز دوبلر لزيارتك الافتراضية، فاستخدم الخطوات التالية:

1. استلق على ظهرك وانزع ملابسك لتكشف معدتك.
 2. قم بتشغيل الجهاز. ثم ضع هلام الموجات فوق الصوتية على الجزء العلوي من عصا دوبلر.
 3. ضع المسبار في منتصف المسافة بين زر البطن وعظمة العانة.
 4. استخدم ضغطًا ثابتًا وحرك المسبار ببطء للعثور على نبضات القلب. حاول تغيير زاوية المسبار إذا لم تتمكن من العثور على نبضات القلب. نظرًا لأن طفلك سيتحرك ويغير وضعياته، فقد يستغرق الأمر عدة دقائق.
- يجب أن يتراوح معدل ضربات قلب الطفل بين 110 و 160 بحلول 16 أسبوعًا.

إذا لم تتمكن من العثور على نبضات قلب الطفل، فتأكد من وجود هلام على العصا وحاول تغيير زاوية المسبار. ثم تأكد من أن الدوبلر يحتوي على بطاريات وأن مستوى الصوت مرتفع. إذا كنت لا تزال غير قادر على العثور على نبضات القلب، فاتصل بمكتب طبيبك للحصول على المساعدة.

You may check your baby's heartbeat with a fetal doppler **during** your virtual prenatal appointments. It can be hard to find the baby's heartbeat before 16 weeks, so we do not recommend trying to find it early in pregnancy. If you and

your clinician have decided to check the baby's heartbeat with a doppler for your virtual visits, use the steps below:

- Lie down on your back and remove your clothing to expose your stomach.
- Turn on the device. Then put ultrasound gel on the top of the Doppler wand.
- Place the probe on the area halfway between your belly button and your pubic bone.
- Use firm pressure and move the probe around slowly to find the heartbeat.
- Try changing the angle of the probe if you can't find the heartbeat. Since your baby will move around and change positions, it may take several minutes.
- The baby's heartbeat should be between 110 and 160 by 16 weeks.

If you cannot find the baby's heartbeat make sure you have gel on the wand and try changing the angle of the probe. Then make sure the doppler has batteries and the volume is turned up. If you still cannot find the heartbeat, call your clinician's office for help.

فحص وزنك:

Checking your weight:

يمكن أن يخبر تسجيل وزنك أثناء الحمل طبيبك إذا كنت أنت وطفلك تحصلان على التغذية التي تحتاجينها. إذا قررت أنت وطبيبك تسجيل الوزن بزياراتك الافتراضية، فاستخدم النصائح أدناه:

1. ضع الميزان على سطح صلب ومستطح.
 2. إنزع حذائك. لا يهم نوع الملابس التي ترتديها والوقت من اليوم.
 3. تأكد من أن الميزان الخاص بك يظهر 0 قبل أن تخطو عليه لوزن نفسك.
- إذا لاحظت تغييرًا مفاجئًا في وزنك (أكثر من 5 أرطال خلال يوم أو يومين) ولم يكن لديك موعد محدد قبل الولادة، فيرجى الاتصال بمكتب طبيبك.

Recording your weight during your pregnancy can tell your clinician if you and your baby are getting the nutrition you need. If you and your clinician have decided to record weight with your virtual visits use the tips below:

Put your scale on a solid and flat surface.

Remove your shoes. The type of clothing you wear and time of day do not matter.

Make sure your scale shows a 0 before stepping on it to weigh yourself.

- If you notice a sudden change in your weight (greater than 5 pounds over 1-2 days) and you do not have a prenatal appointment planned, please call your clinician's office.

خلاء المسنولية: 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.

تحرير لغوي بسيط: كارلين مونرو، بكالوريوس في الفنون

Plain language editing: Karelyn Munro, BA

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميتشيجان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة طب ميتشيجان [Michigan Medicine](#) مُرخصة بموجب التشارك الإبداع العزو التجاري / الترخيص العام الدولي بالمشاركة بالممثل 4.0 للوثائق الحرة [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#)

[International Public Licensee](#) تمت آخر مراجعة في: 2021/08

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 08/2021