

موارد التعليم والدعم الاجتماعي:

خطة ميتشيجان للرعاية الصحية المناسبة والمخصصة في فترة الحمل
(MiPATH)

Education & Social Support Resources:

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

نحن نقدم مجموعة متنوعة من الخيارات للتعليم قبل الولادة والدعم. تهدف هذه الخيارات إلى دعم خطتك للرعاية الصحية المناسبة والمخصصة في الحمل (PATH). يمكنك اختيار العديد من الخيارات التي ترغب في مساعدتك في تلبية جميع احتياجاتك أثناء الحمل. يمكنك مراجعة هذه القائمة، والتحدث إلى طبيبك أو القابلة حول الخيارات التي قد تكون أفضل بالنسبة لك.

We offer a variety of options for prenatal education and support. These options are meant to support your Plan for Appropriate and Tailored Healthcare in Pregnancy (PATH). You can choose as many options as you would like to help you meet all of your needs in pregnancy. You can review this list, and talk to your doctor or midwife about what options might be best for you.

ما هي الموارد التي يمكن أن توفر المعلومات والدعم أثناء الحمل؟

What resources can provide both information and support during my pregnancy?

- ابقى في المنزل ابقى على اتصال: يتضمن برنامج الدعم عبر الإنترنت هذا ما يلي:
 - مجموعات صغيرة (8-10 أشخاص) مع تواريخ ولادة متوقعة مماثلة يجتمعون في الأسبوع الأول من كل شهر لمناقشة مواضيع الحمل. وهذا الاجتماع يقوده طبيب الحمل أو القابلة.
 - مجموعة كبيرة تجتمع افتراضيا لجلسة مهارات عبر الإنترنت في الأسبوع الثالث من كل شهر لمناقشة الصحة النفسية والرعاية الذاتية أثناء الحمل. يتم قيدها من فريق الصحة السلوكية لدينا.
- Stay Home Stay Connected: This online support program includes:

- Small groups (8-10 people) with similar due dates who meet virtually the first week of each month to discuss pregnancy topics. This is led by a pregnancy doctor or midwife.
- A large group that meets virtually for an online skills session on the third week of each month to discuss mental health and self-care in pregnancy. This is led by our behavioral health team.

ما هي الموارد التي يمكن أن توفر معلومات عن الحمل؟

What resources can provide information about pregnancy?

- كتاب ما قبل الولادة: يتلقى جميع المرضى في طب ميتشيجان كتاب «Your Childbirth Experience»، وهو كتاب يستعرض ما يمكن توقعه في كل مرحلة من مراحل الحمل. سوف تتلقى هذا الكتاب في أول زيارة لك قبل الولادة.
- دروس ما قبل الولادة: هناك مجموعة متنوعة من الفصول عبر الإنترنت المقدمة من خلال طب ميتشيجان، والتي تغطي مواضيع من التحضير للولادة إلى رعاية حديثي الولادة. يمكنك العثور على روابط لهذه الدروس على موقعنا الإلكتروني: [.https://www.umwomenshealth.org/resources/classes-support](https://www.umwomenshealth.org/resources/classes-support)
- التعليم من طبيبك أو القابلة: بعد كل زيارة، سيتم إرفاق المواد التعليمية ذات الصلة بملخص ما بعد الزيارة.
- موقع موارد صحة المرأة: معلومات حول الأحداث القادمة، والدروس والدعم، ومكتبة من موارد التعليم الصحي <https://www.umwomenshealth.org/womens-health-resources>
- Prenatal book: All patients at Michigan Medicine receive “Your Childbirth Experience”, a book that reviews what to expect at every stage of your pregnancy. You will receive this book at your first prenatal visit.
- Prenatal classes: There are a variety of online classes offered through Michigan Medicine, covering topics from preparing for birth to newborn care. You can find links to these classes on our website: <https://www.umwomenshealth.org/resources/classes-support>.
- Education from your doctor or midwife: After each visit, relevant education materials will be attached to your after visit summary.
- Women’s Health Resources website: Information about upcoming events, classes and support, and a library of health education resources <https://www.umwomenshealth.org/womens-health-resources>

ما هي الموارد التي يمكن أن تقدم الدعم خلال فترة الحمل؟

What resources can provide support during my pregnancy?

- العمل الاجتماعي: يوفر الأخصائيون الاجتماعيون كل من إدارة الرعاية والمشورة الصحية النفسية لمرضى طب النساء و طب الأسرة. الأخصائيون الاجتماعيون هم جزء من فريق الحمل متعدد التخصصات الخاص بك، وهم قادرون على توصيلك بسرعة بالموارد المحلية للحصول على المساعدة أثناء الحمل وبعد الولادة. إذا كنت ترغب في التحدث إلى أخصائي اجتماعي، يمكنك إخبار طبيبك أو القابلة بذلك.
- الطب النفسي: يركز برنامج الصحة النفسية للنساء والرضع على الصحة النفسية والرفاه. وتشمل الخدمات تقييمات الأدوية وإدارتها، وبعض العلاج الداعم أو الإحالات إلى المجتمع المحلي، ومجموعات للقلق والاكتئاب. إذا كنت ترغب في الإحالة إلى العيادة، يرجى إبلاغ طبيبك أو القابلة.
- مجموعات الدعم: هناك مجموعة متنوعة من مجموعات الدعم والبرامج المقدمة من خلال طب ميتشيغان والمجتمع المحلي.

○ قم بزيارة الموقع أدناه لمعرفة المزيد: <https://www.umwomenshealth.org/resources/classes-support>

• موارد المجتمع المحلي: هناك العديد من الموارد المجتمعية للنساء الحوامل وما بعد الولادة وأسرهن للمساعدة في:

○ الحصول على مستلزمات الأطفال

○ إسكان مستقر

○ انعدام الأمن الغذائي

○ دعم اجتماعي إضافي

اسأل الأخصائي الاجتماعي في العيادة عن كيفية الوصول إلى هذه الموارد.

- برنامج صحة الأم والرضع (Medicaid فقط): برنامج مجاني لزيارة المنزل يقدم للمستفيدين الحوامل وأطفالهن. يوفر برنامج الزيارات المنزلية هذا موارد إضافية وتعليمًا ودعمًا طوال فترة الحمل والسنة الأولى من حياة طفلك. يمكن للمشاركين الوصول إلى فريق رعاية صحية مخصص يقدر صحتك ونجاحك في الأمومة.

○ قم بزيارة الموقع أدناه لمعرفة المزيد: [https://homecare.med.umich.edu/Maternal-Infant-Health-](https://homecare.med.umich.edu/Maternal-Infant-Health-Program)

[Program](https://homecare.med.umich.edu/Maternal-Infant-Health-Program)

- Social Work: Social workers provide both care management and mental health counseling for OBGYN/Family Medicine patients. Social workers are part of your multidisciplinary pregnancy team and are able to quickly connect you to community resources for assistance during pregnancy and

postpartum. If you would like to talk to a social worker, you can let your doctor or midwife know.

- Psychiatry: The Women and Infants Mental Health Program focuses on mental health and well-being. Services include medication evaluations and management, some supportive therapy or referrals to the community, and groups for anxiety and depression. If you would like a referral to the clinic, please let your doctor or midwife know.
- Support Groups: There are a variety of support groups and programs offered through Michigan Medicine and the community.
 - Visit the website below to learn more:
<https://www.umwomenshealth.org/resources/classes-support>
- Community Resources: There are many community resources for pregnant and postpartum women and their families to help with:
 - Getting baby items
 - Stable housing
 - Food insecurity
 - Additional social supportAsk your clinic social worker how to access these resources.
- Maternal Infant Health Program (Medicaid only): A free home visiting program provided to pregnant recipients and their babies. This home visiting program provides additional resources, education and support throughout your pregnancy and baby's first year of life. Participants gain access to a dedicated health care team that values your health and success in parenting.
 - Visit the website below to learn more:
<https://homecare.med.umich.edu/Maternal-Infant-Health-Program>

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.

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 الغير تجارية / 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