



# **Appareils pour Soins Prénatals:** Planification pour des Soins de Grossesse Adaptés et Personnalisés dans l'État du Michigan (MiPATH)

## **Prenatal Care Devices:**

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

---

### **Comment puis-je obtenir les appareils de soins à utiliser pendant ma grossesse?**

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

Nous vous aiderons à obtenir les appareils nécessaires pour vos visites virtuelles, pour nous assurer que vous et votre professionnel de santé ayez les mêmes informations, quelque soit le lieu où vous recevez vos soins. Nous sommes là pour vous aider à chaque étape du processus!

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!

Si vos visites sont virtuelles, vous aurez besoin d'un tensiomètre chez vous. Vous pouvez aussi choisir d'acheter un moniteur fœtal et du gel pour échographie pour mesurer le rythme cardiaque de votre bébé, à la maison. Vous et votre médecin pouvez aussi choisir de mesurer votre poids chez vous.

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.

Vérifiez votre régime d'assurance pour la couverture d'appareils. Vous trouverez dans le tableau ci-dessous des informations pratiques pour pouvoir obtenir ces appareils. Si vous avez des questions, contactez le représentant du

service client indiqué sur votre carte d'assurance. Prévoyez d'avoir votre tensiomètre pour votre première visite virtuelle.

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.

### Couverture médicale des appareils: Insurance coverage for devices:

Couverture de l'appareil	Exemples de régimes	Que faire
Votre régime couvre l'appareil	United Healthcare Community Plan, Meridian	Votre assurance couvre votre tensiomètre. Votre médecin vous fera une ordonnance et vous contacterez ensuite votre compagnie d'assurance qui vous indiquera comment vous procurer cet appareil. Veuillez indiquer à votre médecin si vous êtes couverte par United Healthcare Community Plan ou Meridian
Vous ne savez pas si votre régime couvre l'appareil	Individuel	Il est <b>possible</b> que votre assurance couvre votre tensiomètre. Votre médecin vous fera une ordonnance et vous contacterez ensuite votre compagnie d'assurance qui vous indiquera comment vous procurer cet appareil. Si ce n'est pas couvert, référez-vous aux options ci-dessous "Sans assurance médicale".
Compte épargne Santé ou Comptes Gestion-Santé Flexibles (HSA/FSA)	Individuel	Vous avez peut-être la possibilité d'utiliser l'argent de votre compte HSA/FSA pour acheter ces appareils.

Couverture de l'appareil	Exemples de régimes	Que faire
Pas d'assurance médicale pour les appareils	Individuel	Vous pouvez acheter vous-même ces appareils en utilisant la liste des appareils recommandés ci-dessous.
Sans assurance médicale, acheter un appareil est une charge financière.	Individuel	Nous sommes là pour vous aider! Contactez votre médecin et il/elle vous référera au Programme d'Aide aux Visiteurs pour vous mettre en relation avec des ressources pour les appareils et autres besoins de grossesse. Vous complétez un entretien initial de 30 minutes.

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. Please let your clinician know if you have United Healthcare Community Plan or Meridian.
Unsure if plan covers device	Individual	Your blood pressure cuff <b>may</b> 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	Individual	You may be able to buy devices using the money in your HSA/FSA account.

Device coverage	Example plans	What to do
Account or Flexible Spending Account (HSA/FSA)		
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.

### Appareils recommandés: Recommended devices:

Type d'appareil Device type	Marque Brand
Tensiomètre Blood pressure cuff	<p><b>N'importe quel tensiomètre de la marque Omron est un bon choix.</b> Vous pouvez trouver ces appareils chez les fournisseurs en ligne comme Target, Walmart, Amazon, ou bien sur le site web de la marque qui vend l'appareil.</p> <p><b>Any Omron cuff is a good option.</b> These devices can be found at online retailers such as Target, Walmart, Amazon, or the device company's website.</p> <p>Preferred:</p> <p>Modèles Préférés: Preferred:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omron 3 Series® (Modèle BP 7100)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tensiomètre sans fil Omron 7 Series® (Modèle BP7350)</li> <li>• Omron Platinum® (Modèle BP5450)</li> <li>• Omron Silver® (Modèle BP 5250)</li> </ul> <p><b>D'autres options comprennent:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tensiomètre Médical pour bras supérieur avec Brassard Moyen A&amp;D (Modèle UA-611)</li> <li>• Tensiomètre Withings BPM Connect Wi-Fi Smart (Compatible avec un iPhone et un iPad)</li> <li>•</li> </ul>
<b>Moniteur Fœtal Fetal Doppler</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moniteur Fœtal Sonoline B</li> <li>• Moniteur Fœtal Facelake JPD-100B/FL-100B</li> </ul>
<b>Applications pour Moniteur Fœtal Fetal Doppler Apps</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fetal Beats (Apple) [<i>Battements cardiaques du fœtus (Apple)</i>]</li> <li>• Hear My Baby Heartbeat (Apple) [<i>Ecoute les battements cardiaques de mon bébé (Apple)</i>]</li> <li>• My Baby Heart Rate Recorder (Apple) [<i>Enregistrement des battements cardiaques de mon bébé (Apple)</i>]</li> <li>• Tiny Beats (Apple) [<i>Petits battements cardiaques (Apple)</i>]</li> <li>• Babyscope (Apple) [<i>Ecoute prénatale (Apple)</i>]</li> <li>• Fetal Doppler Unborn Heart (Apple/Android) [<i>Doppler fœtal - cœur du fœtus (Apple/Android)</i>]</li> <li>• Baby Heartbeat Listener (Android) [<i>A l'écoute des battements cardiaques de bébé (Android)</i>]</li> <li>• Baby Heartbeat Monitor (Android) [<i>Moniteur des battements cardiaques de bébé (Android)</i>]</li> <li>• Baby Heartbeats Lite (Android) [<i>Battements cardiaques de bébé Lite (Android)</i>]</li> </ul>
<b>Balance Scale</b>	<p>Vous pouvez utiliser n'importe quelle balance, nous vous recommandons simplement d'utiliser la même balance tout au long de votre grossesse. Any home scale is acceptable; we just recommend you use the same scale throughout pregnancy.</p>

## **Que dois-je faire une fois que j'ai ces appareils en ma possession?**

### **What should I do once I have my devices?**

Une fois que vous êtes en possession de vos appareils, amenez-les avec vous à votre prochain rendez-vous en personne. Votre équipe de soins s'assurera que vous savez vous en servir et répondra à toutes vos questions. Avant votre rendez-vous, sortez les appareils de leurs boîtes et assurez-vous qu'ils sont chargés et qu'ils fonctionnent bien. Veuillez lire la rubrique « Utilisation des appareils à la maison » avant votre rendez-vous.

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.

## **Comment dois-je utiliser mes appareils? How do I use my devices?**

### **Tensiomètre: Blood pressure cuff:**

Vous prendrez votre tension artérielle **pendant** votre visite prénatale virtuelle et ferez part des résultats à votre médecin. Votre tension artérielle permet à votre médecin de s'assurer que votre grossesse progresse normalement et sans problèmes. Il est important d'obtenir une tension artérielle correcte. Pour ce faire:

1. Relaxez-vous pendant 5 minutes avant de prendre votre tension artérielle.
2. Asseyez-vous dans une position confortable (il est préférable de vous asseoir sur une chaise).
3. Gardez les jambes décroisées.
4. Enlevez tout vêtement épais de votre bras.
5. Posez votre bras sur une surface plate au même niveau que votre cœur.
  - Si le chiffre le plus haut (**systolique**) est au-delà de 140, ou bien si le chiffre le plus bas (**diastolique**) est au-delà de 90, reposez-vous tranquillement pendant 15 minutes et reprenez votre tension artérielle.
  - Si le résultat est toujours élevé et que vous n'avez pas de visite prénatale prévue, vous devriez appeler le cabinet de votre médecin immédiatement.

Pour une vidéo sur l'utilisation de votre tensiomètre, allez sur:

<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>

### **Moniteur fœtal: Fetal doppler:**

Vous pouvez vérifier le rythme cardiaque de votre bébé avec un moniteur fœtal **pendant** vos visites prénatales virtuelles. Il peut être difficile de localiser le rythme cardiaque du bébé avant 16 semaines, nous ne recommandons donc pas d'essayer au tout début de la grossesse. Si vous et votre médecin avez choisi de vérifier le rythme cardiaque du bébé avec un moniteur pendant vos visites virtuelles, suivez les étapes suivantes:

1. Allongez-vous sur le dos et enlevez vos vêtements pour découvrir votre ventre.
2. Allumez l'appareil. Ensuite, mettez du gel pour échographie sur le bout de la sonde Doppler.

3. Posez la sonde sur la région située à mi-chemin entre votre nombril et votre os pubien.
4. Soyez ferme et déplacez la sonde lentement pour trouver les battements du cœur. Essayez de changer l'angle de la sonde si vous ne trouvez pas de battements cardiaques. Il se peut que cela prenne quelques minutes parce que votre bébé bougera et changera de position.
  - À partir de 16 semaines, les battements du cœur du bébé devraient être entre 110 et 160.

Si vous ne trouvez pas le rythme cardiaque du bébé, assurez-vous d'avoir mis du gel sur la sonde et essayez de changer l'angle de la sonde. Ensuite, assurez-vous que vous avez placé les piles dans le moniteur et que le volume est suffisamment monté. Si vous n'arrivez toujours pas à trouver le rythme cardiaque et que vous avez besoin d'aide, appelez le cabinet de votre médecin.

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.



## **Prendre votre poids: Checking your weight:**

L'enregistrement de votre poids pendant votre grossesse permet à votre médecin d'évaluer si vous et votre bébé obtenez la nutrition dont vous avez besoin. Si vous et votre médecin avez décidé d'enregistrer votre poids pendant vos visites virtuelles, utilisez les conseils suivants:

1. Placez votre balance sur une surface dure et plate.
  2. Enlevez vos chaussures. Les vêtements que vous portez ainsi que l'heure à laquelle vous vous pesez n'ont pas d'importance.
  3. Assurez-vous que votre balance est à zéro avant de monter dessus pour vous peser.
- Si vous remarquez une différence de poids soudaine (plus de 5 livres (2.268 kg) sur une période de 1 à 2 jours) et que vous n'avez pas de visite prénatale prévue, veuillez appeler le cabinet de votre médecin.

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.

Clause d'exclusion de responsabilité : Ce document contient des informations et/ou du matériel d'instruction développé par Michigan Medicine pour un patient typique souffrant de la même condition que vous. Cela peut inclure des liens sur internet qui n'ont pas été créés par Michigan Medicine et pour lesquels Michigan Medicine n'assume aucune responsabilité. Cela ne remplace pas l'avis médical de votre professionnel de santé parce que votre expérience peut être différente de celle du patient typique. Parlez avec votre professionnel de santé si vous avez des questions au sujet de ce document, de votre condition ou bien de votre plan de traitement.

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.

Édité par: Karelyn Munro, BA

Edited by: Karelyn Munro, BA

Traduction: Service des Interprètes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Instructions fournies au patient par [Michigan Medicine](#) possédant une licence avec [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Dernière révision: 08/2021

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