

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.



أكثر من 90 من 100 (90%) من مريضاتنا الحوامل الذين تلقوا الرعاية الافتراضية لزيارات ما قبل الولادة هذه السنة ابلغوا انهم راضيين عن الرعاية الافتراضية. وجد مرضانا انه الزيارات الافتراضية سهلة، مريحة، ووقت رائع للتحدث مع طبيبك أو القابلة المولدة عن مواضيع الحمل.

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 معاً 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 ولاحتياجاتك.

ماذا يمكنني أن أتوقع خلال زيارات قبل الولادة؟

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

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

تجد مواضيع اكثر عن ما قبل الولادة لكل أسبوع من الحمل هنا: [http://tiny.cc/COVID-](http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources)

[19PrenatalResources](http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources)

هل سأحصل على تعليم إضافي قبل الولادة؟

نعم بالإضافة إلى تعليم ما قبل الولادة دكتورك أو القابلة المولدة التي سيزودك بها مقدم الرعاية خلال زيارتك الشخصية، قام فريقنا بتجميع عدد من الموارد لدعم تعليمك بكل مرحلة من حملك. تغطي هذه الموارد مجموعة من المواضيع مثل الحمل ، ورعاية الرضع ، وتدابير الراحة في المخاض ، وتحديد وضعيات الرضاعة الطبيعية المناسبة ، ومراحل نمو الطفل ، وسلوك الرضع. جميع الدروس حالياً افتراضية للحفاظ على سلامتك وسلامة عائلتك. للوصول إلى مصادر إضافية، قم بزيارة

<http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources>

هل أنا محتاج لأي معدات لزيارتي الافتراضية؟

ستحتاجين لكفة ضغط الدم لزياراتك الافتراضية. لا يتطلب منك شراء ميزان أو جهاز دوبلر الجنين للتحقق من معدل نبضات قلب طفلك. ومع ذلك، يمكنك شراء هذه الأجهزة لتطمئني. إذا اخترت مراقبة هذه الأمور، 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 كنتي ترغبين بالمزيد من المعلومات عن الحصول على كُم الضغط، جهاز فحص نبضات القلب، أو الميزان، قومي بزيارة

<http://tiny.cc/GetandUseDevices>

كيف يمكنني مراقبة ضغط دمي في المنزل؟

سنقومين بأخذ قياس ضغط الدم خلال كل من زيارتك الافتراضية وإعطاء هذه المعلومات لطبيبك أو القابلة المولدة. بمزيد من المعلومات عن كيفية استعمال جهازك، قومي بزيارة <http://tiny.cc/GetandUseDevices>.

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. ستشعرين عادةً بحركة طفلك بحلول الأسبوع العشرين من الحمل. لمزيد من المعلومات عن كيفية استعمال جهازك، قومي بزيارة

<http://tiny.cc/GetandUseDevices>

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.

لمزيد من المعلومات عن كيفية عد الركلات) لقياس حركات طفلك، زوري موقع

<http://tiny.cc/GetandUseDevices>

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 تتمكني من التواصل مع الأشخاص الذين يمرون بتجربة مماثلة.

إذا كنت مهتمة بالمشاركة في مجموعة عبر الإنترنت، قومي

بزيارة tiny.cc/PrenatalSupportGroup، أو قومي بمسح رمز الاستجابة الضوئي السريع.



إذا كنتي تشعرين بالحزن أو الإحباط، عندك مشكلة في الحصول على الموارد التي تحتاجين لها (مثل)

الطعام، دفع الفواتير)، قلقة بشأن سلامتك، أو تحتاجين لمزيد من الدعم، يرجى التواصل مع مقدم الرعاية.

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 ميتشيغان فإن سياساتنا تتغير بانتظام. في هذا الوقت، فإننا نقوم بفحص كوفيد-19 لجميع مرضانا القادمين إلى مركز الولادة

- إذا كانت نتيجة الفحص إيجابية، سيسمح للمريضة ان يكون معها شخص داعم واحد لحين الولادة.
- إذا كانت نتيجة الفحص سلبية، يسمح للمريضة أن يكون معها شخصان داعمان.

أين تستطيع إيجاد المزيد من المعلومات؟

للحصول على أحدث سياسة للزوار، قومي بزيارة الموقع: <https://www.uofmhealth.org/coronavirus>

<https://www.umich.edu/19-michmed-visitor-guidelines-covid>

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

تنويه بأخلاق المسؤولية: تشتمل هذه الوثيقة على معلومات و/أو مواد تعليمية وضعها طب ميتشيجان للمريض الذي له نفس ظروفك الصحية. وقد تحتوي على روابط لمحتويات موجودة على شبكة الأنترنت لم يتم وضعها من قبل طب ميتشيجان ولا يتحمل طب ميتشيجان مسؤولية هذه المعلومات. فإنه لا يحل محل المشورة الطبية من موفر الرعاية الصحية نظراً لاحتمالية خيرتكم قد تختلف عن تلك لدى المريض العادي. تحدث مع موفر الرعاية إذا كانت لديك أية أسئلة فيما يتعلق بهذه الوثيقة، أو بوضعك الصحي أو خطة العلاج الخاصة بك.

المؤلف: دكتور أليكس فريدمان بيهل .ماجستير
تم تحريره من قبل: كارلين مونرو، بكالوريوس في الأدب

مقتبس من: جامعة يوتا. ما هي الرعاية الافتراضية قبل الولادة؟ 2020، إمكانية الدخول عبر الإنترنت:
<https://healthcare.utah.edu/virtual-care/virtual-prenatal-care/what-is-virtual-prenatal-care.php#overview>

التنقيف الصحي للمرضى المقدم من قبل طب ميتشيجان. مَرخص وفقاً - [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). تمت آخر مراجعة 2020/20/11