

Охрана материнства. Наблюдение и уход в период беременности

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN



Here for you

Узнайте, какой уход вы можете получить во время беременности

Наблюдение и уход в период беременности — это медицинское обслуживание, предоставляемое вам во время беременности. Наблюдение и уход в период беременности могут способствовать появлению на свет здорового малыша. Оно также снижает риск преждевременных родов, которые могут отрицательно повлиять на здоровье ребенка.

В рамках наблюдения и ухода во время беременности врач и доула (сиделка по уходу за роженицей) смогут вовремя обнаружить возможные проблемы с вашим здоровьем. Доула — это медицинский работник, предоставляющий уход и поддержку во время беременности.

В рамках страховки по программе Medi-Cal услуги доулы предоставляются бесплатно. Более подробная информация о том, как воспользоваться услугами доулы, представлена на сайте **SFHP в разделе Услуги доулы.**



Вы можете получить подарочную карту номиналом \$25 после первого визита в рамках наблюдения и ухода по беременности! Необходимо сделать это в первом

триместре (первые 12 недель беременности) или в течение первых 40 дней с момента зачисления в план San Francisco Health Plan (SFHP). Ознакомьтесь с более подробной информацией на сайте **SFHP в разделе Здоровье и здоровый образ жизни.**



Проходите плановые осмотры во время беременности



Плановый медицинский уход во время беременности предоставляется без направления. **Посетите поставщика медицинских услуг**, как только у вас возникнут подозрения о беременности. Ваш поставщик медицинских услуг может назначить вам осмотры каждые 4 недели в течение первых 6 месяцев беременности. В течение последних 3 месяцев вам могут порекомендовать приходить на прием чаще. Не пропускайте ни один из этих приемов, они очень важны.

Обязательно пройдите все диагностические исследования, рекомендованные вашим поставщиком медицинских услуг и доулой. Лечение на ранних стадиях способствует решению многих проблем и обеспечивает профилактику новых.

Чего следует ожидать на осмотрах в рамках наблюдения и ухода по беременности

Ваш первый осмотр продлится дольше, чем последующие. Ваш поставщик медицинских услуг:

- Измерит ваш **рост, вес и артериальное давление;**
- Назначит **анализы крови;**
- Проверит качество вашей **мочи;**
- Сообщит вам **срок** вашей беременности;
- Соберет ваш и **семейный анамнез;**
- Проведет **физический осмотр;**
- Расскажет вам о витаминах с содержанием **фолиевой кислоты** (разновидность витамина B);
- Запишет вас на **следующий прием.**

Во время всех приемов в рамках наблюдения и ухода по беременности

- У вас будут проверять показатели давления, вес, состояние мочи и **общее состояние здоровья.**
- Будет проводиться проверка **частоты сердечных сокращений и темпов роста вашего малыша.**
- Вам следует **задавать любые вопросы**, которые вас беспокоят.



Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**



Проходите плановые осмотры во время беременности (продолжение)

О чем поговорить с вашим поставщиком медицинских услуг или доулой

- Ваш личный и семейный **анамнез**, например, любые хронические (долгосрочные) проблемы со здоровьем или перенесенные вами хирургические операции.
- Когда вам необходимо получить медицинскую помощь для решения таких **проблем**, как высокое артериальное давление, головокружение, отеки, боль, кровотечение или схватки.
- Когда и куда следует обращаться за **неотложной медицинской помощью** во время беременности.
- Все **препараты**, которые вы принимаете, а также витамины, пищевые добавки и травы.
- Здоровый набор **веса** во время беременности.
- Любые **вопросы** о беременности, родах и кормлении грудью.
- Как получить помощь в покупке еды, если вы нуждаетесь в этом. Задать вопросы о таких программах, как **Специализированная программа дополнительного питания для женщин, младенцев и детей (WIC)**.
- Все, что **беспокоит или тревожит** вас.



Медицинская помощь в деликатных ситуациях для несовершеннолетних

Если вам еще не исполнилось 18 лет, вы можете воспользоваться услугами наблюдения и ухода во время беременности без разрешения со стороны вашего родителя или опекуна. Несовершеннолетние могут в конфиденциальной обстановке обсудить медицинские вопросы, которые их беспокоят, позвонив на круглосуточную Сестринскую консультативную линию в любой день (без выходных) по номеру **1(877) 977-3397**. Вы также можете позвонить поставщику медицинских



услуг по телефону или по видеосвязи в рамках сервиса Teladoc® по номеру **1(800) 835-2362** либо зайти на сайт **sfhp.org/teladoc**. Можно также обратиться за помощью в связи с сексуальным домогательством или изнасилованием. Ознакомьтесь с информацией о медицинской помощи в деликатных ситуациях на сайте **SFHP**.



Транспортные услуги

Если вам требуется помощь в доставке транспортом на приемы в рамках наблюдения и ухода по беременности, вам могут предоставить данную услугу бесплатно. Для получения дополнительной информации позвоните в Отдел обслуживания участников плана SFHP по телефону **1(415) 547-7800**.



Плановые анализы во время беременности

Ваш врач или доула назначат вам исследования, которые необходимы всем людям в рамках планового наблюдения по беременности. Некоторые исследования вам потребуется проходить несколько раз либо в зависимости от ваших потребностей. Эти исследования обеспечивает вашего поставщика медицинских услуг или доулу важной информацией о вас и вашем ребенке. Некоторые из этих исследований включают проверку крови или мочи на:



- **инфекции, передаваемые половым путем (STI)**



- **гепатит В**



- **инфекции мочевыводящих путей (UTI)**



- **сифилис**



- **ВИЧ**



- **краснуха (коревая краснуха)**



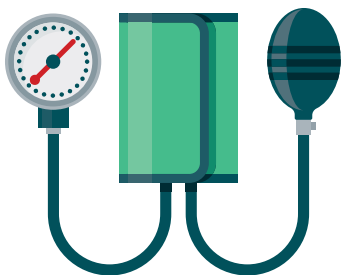
- **стрептококки группы В**



Ультразвуковое исследование проводится примерно на 3-м и повторно на 5-м месяце беременности.



Для получения более актуальной информации посетите веб-сайт **CDC** или проконсультируйтесь со своим поставщиком медицинских услуг.



Измерение артериального давления

Ваш поставщик медицинских услуг также будет проверять ваше артериальное давление на каждом приеме. Он может порекомендовать вам измерять артериальное давление дома. Вы можете бесплатно получить тонометр для домашнего использования в рамках страховки по программе Medi-Cal. Высокое артериальное давление во время беременности называется **преэклампсией**. Узнайте больше о профилактике **преэклампсии** и **высоком артериальном давлении**.



Сдайте анализ на гестационный диабет

Гестационный диабет — это тип диабета, который развивается у некоторых людей во время беременности. Всем беременным людям необходимо проходить обследование на гестационный диабет в период с 24 по 28 неделю беременности.

Беременным людям с высоким риском развития диабета 2 типа может потребоваться пройти данное обследование на более раннем сроке. Узнайте больше о **диабете** и **оцените свой риск с помощью данного теста, который займет всего 60 секунд**.



Ознакомьтесь с более подробной информацией о гестационном диабете на сайте **CDC**.





Плановые анализы во время беременности (продолжение)

Проконсультируйтесь со своим поставщиком медицинских услуг по поводу депрессии

Многие люди ощущают изменения психического состояния в период беременности. Депрессия является распространенным явлением в этот период, и она поддается лечению. Депрессия — это не просто чувство подавленности или плохой день. Когда подавленное настроение сохраняется в течение длительного времени и мешает нормальной повседневной жизнедеятельности, у вас может быть депрессия. Лечение может сократить продолжительность депрессии. Вы можете бесплатно получить помощь специалистов по охране психического здоровья у нашего партнера Caredon Behavioral Health. Вам не требуется направление. Позвоните в Caredon Behavioral Health по номеру **1(855) 371-8117**, чтобы получить дополнительную информацию или записаться на прием.



Узнайте больше о депрессии и способах управления этим состоянием на сайте **SFHP** в разделе **Здоровье и здоровый образ жизни** или на сайте **CDC**.



Дома

Дома принимайте меры для заботы о вашем здоровье и о здоровье вашего ребенка. Важно выполнять следующее:



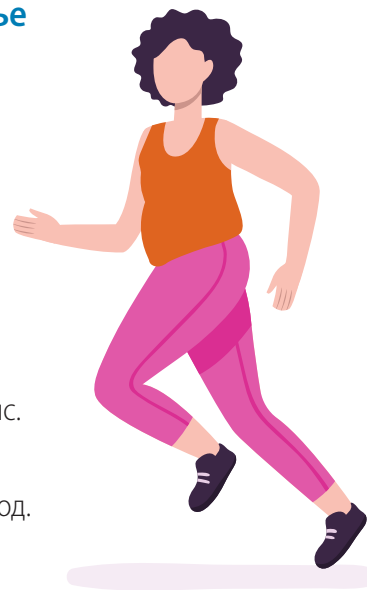
- Сделать все необходимые **прививки (вакцинации)**;

- Правильно питаться;

- Принимать как минимум 400 микрограмм (мкг) фолиевой кислоты ежедневно;
- Поддерживать физическую активность;
- Отказаться от курения и избегать мест курения;
- Отказаться от употребления алкоголя;
- Отказаться от употребления любых наркотиков, таких как героин, кокаин и каннабис.



Если вы планируете беременность, воспользуйтесь данным инструментом **планирования беременности**, чтобы позаботиться о здоровье в этот период.



Источники:



"Have a Healthy Pregnancy"
MyHealthfinder
health.gov



"Planning for Pregnancy"
Preconception Care
cdc.gov

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**