



**San Francisco
Health Plan**SM

Ваше тело, ваш ребенок

ШАГИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО НАЧАЛА ЖИЗНИ

San Francisco Health Plan (SFHP) поможет вам сохранить здоровье до, во время и после беременности. Вы можете получить множество льгот и покрываемых страховкой услуг, которые помогут вам и вашей семье оставаться здоровыми. Эта брошюра содержит информацию о льготах, предоставляемых вам SFHP, и советы по уходу за собой и вашим ребенком.

ДОРОДОВОЙ ПЕРИОД

sfhp.org



Если у вас есть вопросы относительно вашего здоровья, проконсультируйтесь с вашим основным поставщиком медицинских услуг (PCP) или OB/GYN. Ваш PCP — это ваш основной лечащий врач, ассистент врача или медицинский брат/сестра. OB/GYN — это врач, который заботится о женском здоровье. Такие врачи являются специалистами в области беременности, родов (акушерства) и женской репродуктивной системы (гинекологии).

Узнайте больше о ваших льготах San Francisco Health Plan (SFHP) в Справочнике участника SFHP или на сайте **[sfhp.org](https://www.sfhp.org)**. Каждая программа SFHP располагает собственными предложениями и правилами участия. Некоторые услуги и продукты, описанные в настоящей брошюре, доступны не для всех участников плана.

СОДЕРЖАНИЕ

Наблюдение в период беременности	4
Фолиевая кислота	11
Роды	12
Насилие со стороны партнера	14
Поощрения	16
Льготы SFHP Medi-Cal	17
Ресурсы	18



Эта брошюра является частью материалов, освещающих проблемы дородового и послеродового периодов. Если вы хотите ознакомиться с другими брошюрами, посетите веб-сайт sfhp.org/ru/health-ed. Вы также можете задать вопросы своему PCP или OB/GYN.

Для того чтобы узнать, какие услуги и продукты доступны для вас, обратитесь в Отдел обслуживания участников SFHP.

- Телефон: **1(800) 288-5555** или **1(415) 547-7800**
- Номер ТТУ Отдела обслуживания участников: **1(888) 883-7347**
- Часы работы: с понедельника по пятницу 8:30am–5:30pm

Вы можете обратиться в Отдел обслуживания SFHP для назначения очной или телефонной консультации:

- Телефон: **1(415) 777-9992** или **1(888) 558-5858**

Наблюдение в период беременности

Наблюдение и уход в дородовой период — это медицинское обслуживание, предоставляемое вам во время беременности. Такое обслуживание поможет вам родить здорового ребенка. Оно снижает риск преждевременных родов, которые могут привести к проблемам со здоровьем у вашего ребенка.

Если вам еще не исполнилось 18 лет, вы можете получить некоторые услуги без согласия ваших родителей или опекунов. Такие услуги называются «медицинскими услугами для несовершеннолетних, предоставляемыми без согласия родителей».

Указанные ниже услуги можно получить без согласия родителей или опекунов:

Наблюдение во время беременности

Планирование семьи и контрацепция

Помощь в случае сексуального насилия, в том числе амбулаторные услуги специалистов по психическому здоровью

Прерывание беременности

ЧЕГО ОЖИДАТЬ НА ПЕРВОМ ДОРОДОВОМ ПРИЕМЕ У ВРАЧА

Ваш первый осмотр продлится несколько дольше, чем последующие. Во время приема ваш РСР:

- Измерит жизненно важные показатели (вес и кровяное давление)
- Назначит вам анализы крови
- Проведет анализ вашей мочи
- Сообщит вам срок вашей беременности
- Соберет ваш личный и семейный анамнез
- Проведет физический осмотр
- Расскажет вам о витаминах, содержащих фолиевую кислоту (B9)
- Запишет вас на следующий прием



Плановые осмотры во время беременности

После первого приема ваш РСР возможно назначит вам приемы каждые 4 недели в течение первых 6 месяцев беременности. В течение последних 3 месяцев беременности осмотры могут происходить чаще.

Обязательно сдайте все медицинские анализы, которые были назначены вам РСР. Выявление проблем на ранних стадиях может решить их и предотвратить возникновение других заболеваний.



ЧЕГО ОЖИДАТЬ ВО ВРЕМЯ ДОРОДОВЫХ ОСМОТРОВ:

Врач проверит ваше давление, вес, мочу и общее состояние здоровья

Врач измерит сердцебиение плода и его вес

Вы сможете задать врачу любой вопрос

Более подробная информация доступна на сайте **sfhp.org** или в вашем Справочнике участника SFHP.



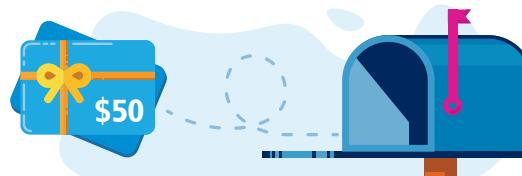
ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ЗАДАТЬ СВОЕМУ РСР

- Как часто следует проходить плановые медицинские осмотры?
- В каких случаях мне следует обращаться к врачу помимо плановых осмотров?
- Какие прививки мне необходимы?
- Как они могут защитить моего ребенка?
- Какие продукты мне следует потреблять в пищу для поддержания здоровья во время беременности?
- Есть ли продукты, от которых мне следует воздержаться?
- Сколько я должна набрать в весе?
- Как я могу получить помощь в покупке продуктов питания?
- Нужны ли мне витамины для беременных?
- Как они могут помочь?
- Каких привычек следует избегать во время беременности?
- Можно ли мне употреблять алкоголь?
- Существует ли безопасная доза?
- Можно ли мне употреблять кофеин?
- Могу ли я заниматься физическими упражнениями во время беременности?
- Какие упражнения безопасны?
- Каких упражнений следует избегать?
- Какие безрецептурные препараты можно принимать во время беременности?
- Каких лекарств следует избегать?
- Нужно ли мне проконсультироваться с врачом перед приемом каких-либо препаратов во время беременности?
- Могу ли я продолжать принимать препарат, который я принимаю сейчас, во время беременности?
- Как долго я могу продолжать работать?

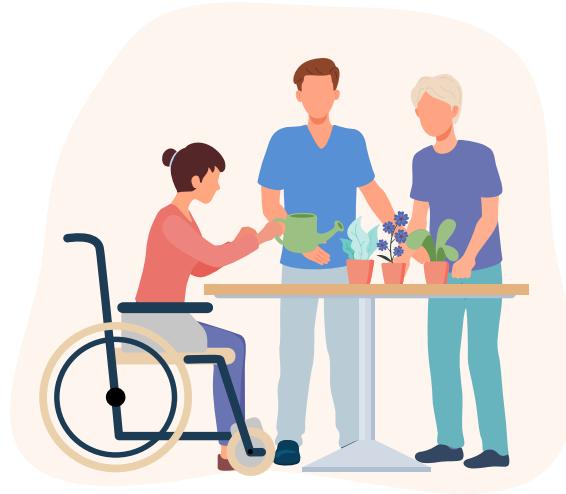


Получите подарочную карту номиналом в \$50 после первого дородового осмотра

Посетите своего РСР, как только вы узнаете, что беременны. После первого дородового приема вы автоматически получите подарочную карту на \$50 по почте! Чтобы получить подарочную карту, необходимо обратиться к врачу во время первого триместра (первых 1–12 недель беременности) или в течение первых 42 дней с момента регистрации в SFHP. Узнайте больше на сайте sfhp.org/ru/rewards.



Услуги медико-санитарных работников для ухода в период беременности



Медико-санитарные работники вашего сообщества (CHW) являются вашими партнерами, обеспечивающими получение всей необходимой вам медицинской помощи. Они разделяют ваши культурные обычаи, имеют такое же медицинское состояние или прошли через такой же опыт, как и вы. Вы можете проконсультироваться с ними очно, по телефону или видеосвязи. Это могут быть индивидуальные или групповые сеансы.

МЕДИКО-САНИТАРНЫЕ РАБОТНИКИ ПОМОГУТ ВАМ:

- Записаться на прием к врачу
- Проконсультироваться с вашим РСР
- Получить информацию о здоровом образе жизни
- Получить льготы (переводчиков, транспортные услуги, продукты питания)

Узнайте у своего РСР о том, можете ли вы воспользоваться услугами CHW для оказания помощи вам или членам вашей семьи. Участникам программы Medi-Cal услуги CHW предоставляются бесплатно. Узнайте больше на сайте sfhp.org/mc/benefits.

Вам могут быть предоставлены услуги CHW, если у вас есть определенные проблемы со здоровьем, например если:

- Вам требуется помощь в получении планового медицинского обслуживания
- У вас есть хроническое заболевание (например диабет или астма)
- Вам нужна помощь при отказе от курения, вейпинга или жевания табака
- У вас есть проблемы с наркотиками или алкоголем
- И многое другое

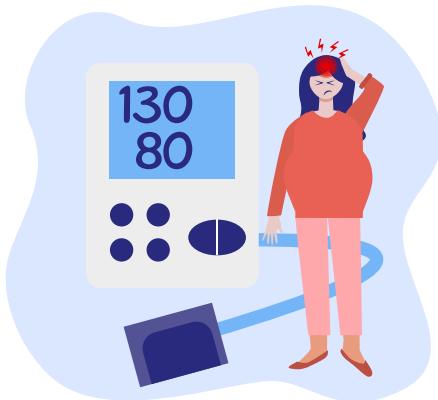
Борьба со стрессом и депрессией и забота о психическом здоровье

Многие женщины чувствуют изменения в своем эмоциональном состоянии во время беременности. Если плохое настроение не проходит в течение 2 недель или дольше и влияет на вашу повседневную жизнь, у вас может быть депрессия. В это время чувствовать себя подавленно – это нормально, и это состояние лечится.

Вы можете получить психиатрическую помощь по телефону, видеосвязи или очно с помощью Carelon Behavioral Health. Направление не требуется.



Вы можете позвонить в Carelon Behavioral Health, чтобы узнать больше, или записаться на прием по телефону **1(855) 371-8117** или через сайт [carelonbehavioralhealth.com](https://www.carelonbehavioralhealth.com).



Стресс может повлиять на ваше артериальное давление и на беременность в целом

Ваш PCP будет измерять ваше давление во время каждого приема. Он/она может порекомендовать вам проверять артериальное давление дома. Medi-Cal бесплатно предоставляет тонометр участникам плана. Узнайте у своего PCP о том, как получить домашний тонометр для измерения кровяного давления.

Высокое кровяное давление во время беременности может быть признаком пре-эклампсии.



Узнайте больше на сайте [health.gov/myhealthfinder/pregnancy](https://www.health.gov/myhealthfinder/pregnancy).

Регулярные анализы во время беременности

Ваш PCP порекомендует вам сдать анализы, необходимые всем женщинам в рамках наблюдения во время беременности. Эти анализы предоставят врачу важную информацию о вас и о вашем ребенке.

НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ АНАЛИЗОВ ПРОВЕРЯЮТ ВАШУ КРОВЬ ИЛИ МОЧУ НА НАЛИЧИЕ:

- Стрептококковой инфекции типа B
- Гепатита B
- ВИЧ
- Краснухи
- Заболеваний, передающихся половым путем (STIs)
- Сифилиса
- Инфекций мочевыводящих путей (UTI)
- Ультразвуковое обследование в 3 и в 5 месяцев



Узнайте больше на сайте [cdc.gov/pregnancy](https://www.cdc.gov/pregnancy).



Фолиевая кислота

Фолиевая кислота – это витамин группы В (витамин В9). Важно получать достаточно фолиевой кислоты до и во время беременности, чтобы предотвратить серьезные врожденные дефекты головного и спинного мозга ребенка. Беременным женщинам необходимо 600 микрограмм (мкг) фолиевой кислоты каждый день.

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТОЙ

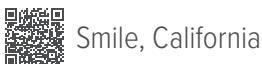
- Темно-зеленые листья (шпинат и т.д.)
- Арахис
- Цитрусовые
- Ягоды
- Бобы и чечевица
- Семечки подсолнечника
- Печень
- Авокадо

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

ПРОДУКТ	РАЗМЕР ПОРЦИИ	КОЛИЧЕСТВО
Обогащенные хлопья для завтрака (с добавлением фолиевой кислоты)	1 чашка	100 мкг
Приготовленный шпинат	½ чашка	131 мкг
Сырой авокадо	½ чашка	59 мкг
Апельсин	1 маленький	29 мкг
Прокипяченная спаржа	4 ветка	89 мкг
Приготовленные замороженные брокколи	½ чашка	52 мкг
Обогащенный белый рис (с добавлением фолиевой кислоты)	½ чашка	90 мкг

Узнайте у своего PCP о том, как ежедневно получать достаточное количество фолиевой кислоты и какие продукты вам необходимо употреблять в пищу. Посетите сайт cdc.gov, чтобы узнать больше о фолиевой кислоте.

ИСТОЧНИКИ



Роды

В норме беременность длится около 40 недель с первого дня последней менструации до рождения ребенка. Этот период делится на 3 триместра.

1-й триместр

С первого дня последней менструации до 13-й недели

2-й триместр

С 14 до 27 недели

3-й триместр

С 28 недели до родов. В конце 3-го триместра ваше тело начнет проявлять признаки скорого наступления родов. Роды – это процесс, который ведет к рождению ребенка. Роды у каждой женщины часто проходят по-разному. Средняя продолжительность первых родов составляет от 12 до 24 часов. Последующие роды часто проходят быстрее и длятся от 8 до 10 часов.

Стадии родов

Выделяют 3 стадии родов: схватки, рождение и выход плаценты.

Стадия 1

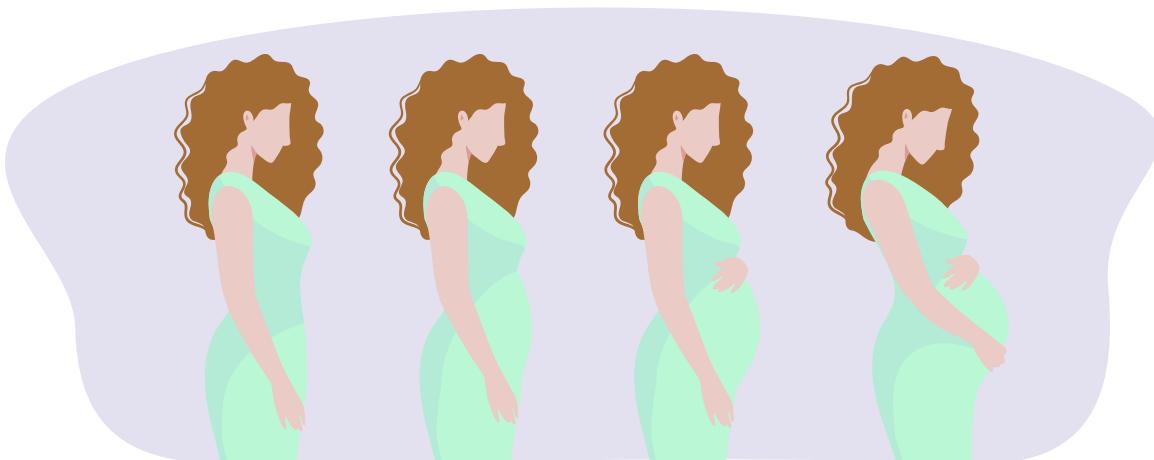
Мышцы матки начинают напрягаться (сжиматься), а затем расслабляются. Схватки (родовые спазмы) сигнализируют о начале родов. Ранние схватки обычно длятся меньше 1 минуты. Активные схватки становятся сильнее и длятся около 1 минуты. В это время следует поехать в больницу или родильный дом.

Стадия 2

Роды начинаются после расширения шейки матки до 10 см (4 дюймов)

Стадия 3

Эта стадия начинается после рождения ребенка. Схватки будут продолжаться до тех пор, пока не выйдет плацента.



Кесарево сечение

Кесарево сечение – это роды через искусственное отверстие в животе и матке матери. Его иногда называют просто «кесаревым». Кесарево сечение иногда необходимо для сохранения жизни матери и/или ребенка.

В большинстве случаев врачи делают кесарево сечение из-за сложностей во время родов, например:

Медленные и тяжелые роды или остановка схваток

Ребенок находится в неправильном положении

Проблемы у ребенка, например учащенное или медленное сердцебиение

Ребенок слишком велик, чтобы пролезть через влагалище

Каковы риски кесарева сечения?

Большинство матерей и детей хорошо переносят кесарево сечение. Это обычная хирургическая операция, не несущая с собой больше рисков, чем естественные роды.

Некоторые риски:

- Инфекция
- Потеря большого количества крови
- Тромбы в ногах или легких матери
- Травмирование матери или ребенка
- Проблемы, связанные с анестезией, например аллергия, рвота или сильная головная боль
- Проблемы с дыханием у ребенка в случае преждевременных родов

Если вы снова забеременели, имеется некоторый риск разрыва вашего рубца от прошлого кесарева сечения. У вас также повышаются риски проблем с выходом плаценты.

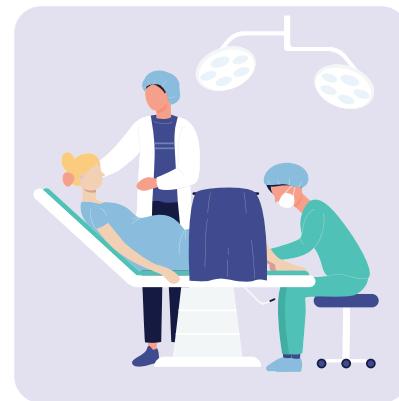


Проконсультируйтесь со своим РСР о вероятности кесарева сечения и связанных с ним потенциальных рисках.

Если врач заранее знает о проблеме, он может поговорить с вами о возможности кесарева сечения.

Запланированное кесарево сечение осуществляется в следующих случаях:

- Ребенок находится в неправильном положении незадолго до родов
- У вас есть проблемы со здоровьем, которые могут усилиться из-за стресса, связанного с родами
- У вас есть инфекция, которая может передаться ребенку во время естественных родов (через влагалище).
- Вы уже переносили кесарево сечение, и ваша проблема не была решена. Ваш врач считает, что роды могут привести к разрыву рубца от прошлого кесарева сечения.



ИСТОЧНИКИ



Office on Women's Health: Labor and Delivery



Получите все поощрения SFHP!

San Francisco Health Plan позволяет вам получать подарочные карты за различные приемы у врача. Ознакомьтесь с перечнем приемов у врача, за которые можно получить подарочную карту при условии соответствия определенным критериям.

Понятно! Прием у врача	Что нужно сделать, чтобы получить подарочную карту?	Номинал подарочной карты
<input type="checkbox"/> Прием в дородовом периоде СТРАНИЦА 5	 Пройдите осмотр в течение 1-го триместра или 42 дней с момента регистрации в SFHP Medi-Cal	
<input type="checkbox"/> Прием в послеродовом периоде	 Пройдите осмотр в течение 2–12 недель после родов	
<input type="checkbox"/> Профилактический осмотр ребенка	 Если вы прошли 6 профилактических осмотров у PCP в первые 15 месяцев жизни ребенка	
<input type="checkbox"/> Проверка развития ребенка	 Пройдите первую проверку развития ребенка в возрасте от 0 до 36 месяцев (3 лет)	
<input type="checkbox"/> Фторирование зубов ребенка	 Пройдите первое фторирование в возрасте от 12 (1 года) до 47 месяцев (3 лет и 11 месяцев)	

Посетите сайт sfhp.org/ru/rewards для получения дополнительной информации о других поощрениях. Подарочные карты нельзя использовать для покупки алкоголя, табачной продукции или огнестрельного оружия.

Льготы SFHP Medi-Cal

SFHP покрывает следующие услуги по охране материнства и уходу за новорожденными

- Чужое грудное молоко
- Услуги родильного центра
- Молокоотсосы и другие принадлежности
- Обучение грудному вскармливанию и использованию принадлежностей
- Услуги сертифицированной медсестры-акушерки (CNM)
- Роды и уход в послеродовом периоде
- Диагностика генетических патологий плода и консультирование
- Услуги доулы
- Образовательные программы по здоровому образу жизни
- Услуги лицензированной акушерки (LM)
- Уход за новорожденным
- Наблюдение в период беременности

Прочее покрываемое страховкой медицинское обслуживание

- Телемедицина в режиме 24/7 через sfhp.org/teladoc в несрочных ситуациях
- Медико-санитарные работники вашего сообщества
- Услуги психиатра или поведенческого психотерапевта от Caredon Behavioral Health
- Поддержка по месту жительства
- Расширенное управление обслуживанием
- Медицинская транспортировка в случаях, не требующих неотложной медицинской помощи (NEMT)
- Немедицинская транспортировка (NMT)

Контактная информация

Узнайте больше о своих льготах SFHP из Справочника участника SFHP или по телефону sfhp.org. Вы также можете обратиться в Отдел обслуживания участников SFHP:

- Телефон: **1(800) 288-5555** (бесплатно) или **1(415) 547-7800** (местный номер)
- Факс: **1(415) 547-7825**
- Номер TTY Отдела обслуживания участников: **1(888) 883-7347**

Важные ресурсы

- Сестринская горячая линия SFHP 24/7: **1(877) 977-3397**
- Телемедицина 24/7 (Teladoc®): **1(800) 835-2362**
- Линия приема заявлений на управление медицинским обслуживанием SFHP: **1(415) 615-4515**
- Покрытие Medi-Cal Rx: **1(800) 977-2273**
- Medi-Cal Dental (Denti-Cal): **1(800) 322-6384** или TTY **1(800) 735-2922**
- (VSP) Уход за органами зрения: **1(800) 438-4560**

Источники

Эта брошюра составлена на основе следующих официальных медицинских источников, а также материалов обучающей платформы Healthwise™, которая аккредитована National Committee for Quality Assurance.

ИСТОЧНИКИ



SFHP Medi-Cal



SFHP Healthy Workers HMO



SFHP Health & Wellness



Ресурсы местного сообщества



San Francisco Department of Public Health Maternal, Child, and Adolescent Health

Предоставляет услуги беременным женщинам и семьям с детьми



Women, Infants and Children Supplemental Nutrition Program (WIC)

Предоставляет доступ к здоровой пище, образовательным программам в области здорового питания, обучению грудному вскармливанию и многому другому



CalFresh

Программа выдачи талонов на продукты питания



San Francisco Department of Early Childhood (SFDEC)

Предоставляет поддержку и ресурсы для родителей

Жилищные вопросы



Homeless Prenatal Program

Предоставляет помощь в обеспечении семей жильем



Coordinated Entry Access Points

Предоставляет помощь в обеспечении жильем лиц без определенного места жительства и тех, кто остается без жилья в течение 14 дней



Временное жилье

Доступ к приютам



Центры помощи и прочие ресурсы

Центр многопрофильной помощи



Hospitality House: Центр самопомощи Sixth Street

Центр многопрофильной помощи



Tenderloin Self-Help Center

Центр многопрофильной помощи

Любые ссылки на другие сайты предоставляются исключительно в информационных целях, не являются рекомендацией и не подтверждают качество их содержимого и предоставляемых ими услуг и продуктов.

В каждой из программ San Francisco Health Plan действуют особые предложения и правила участия. Некоторые услуги и продукты, описанные в настоящей брошюре, доступны не для всех участников плана.



Перечень доступного жилья

Жилье для лиц с низким уровнем дохода



Bridge Housing



Dahlia San Francisco Housing Portal



EAH Housing



Mercy Housing



Openhouse SF



San Francisco Housing Authority



The John Stewart Company



TNDC (Tenderloin Neighborhood Development Center)



**San Francisco
Health Plan**SM



sfhp.org