

بعد ولادة الطفل

لا تنسي تحديد موعد فحص ما بعد الولادة مع طبيبك بعد مرور أسبوع إلى 12 أسبوعاً من ولادة طفلك. تضمن هذه الزيارة تعافيك بشكل جيد بعد الحمل والولادة.

تحدثي مع طبيبك حول ما تشعرين به. من الشائع الشعور بالاكتئاب والقلق بعد الولادة. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة فورية، فاتصلي بخط الأزمات الوطني على الرقم 988.

تتم تغطية معظم خدمات تنظيم الأسرة بواسطة برنامج Healthy U Medicaid. تحدثي مع طبيبك حول نوع وسيلة تحديد النسل الأفضل بالنسبة لك.

اتصلي بمدير رعاية U Baby لدينا إذا كانت لديك أسئلة على الرقم 1-833-981-0212، ثم اختاري الخيار 2.



ما المقصود باختبار A1C؟

يمنحك اختبار A1C صورة لمتوسط مستوى السكر في الدم خلال الأشهر الثلاثة الماضية.

يمكن أن تختلف مستويات A1C حسب العمر وعوامل أخرى مثل النظام الغذائي وممارسة الرياضة. والهدف بالنسبة لمعظم البالغين المصابين بداء السكري هو أن يكون مستوى A1C لديهم أقل من 7%.

- نطاق مقدمات السكري يتمثل في مستوى A1C بين 5.7 و 6.5
- إذا كان مستوى A1C لديك عند 6.5 أو أعلى، فإن المستويات الخاصة بك في نطاق مرض السكري.
- وكلما ارتفع مستوى A1C، زاد خطر إصابتك بمضاعفات مرض السكري.

يجب أن تجري اختبار A1C بشكل منتظم (مرتين على الأقل في السنة). سيخبرك طبيبك إذا كنت بحاجة إلى إجراء اختبار A1C بشكل أكثر تكراراً.



المصدر: الجمعية الأمريكية للسكري www.diabetes.org/a1c

هل ستضعين طفلك؟

تساعد الرعاية المنتظمة قبل الولادة في الحفاظ على صحتك أنت وطفلك. نريد أن نتأكد من أنك وطفلك بصحة جيدة قدر الإمكان.

ما المقصود برعاية ما قبل الولادة؟ رعاية ما قبل الولادة تعني الفحوصات المنتظمة التي ستحتاجينها أثناء الحمل. حددي موعدك الأول مع طبيب الولادة (OB) في الفترة بين الأسبوع الرابع والأسبوع الحادي عشر. تقوم معظم النساء بإجراء 8 زيارات إلى 15 زيارة قبل الولادة خلال فترة الحمل.

متى يجب أن أرى طبيبي لتلقي رعاية ما قبل الولادة؟

الأسابيع من 36 إلى 40

زيارة واحدة قبل الولادة
كل أسبوع

الأسابيع من 28 إلى 36

زيارة واحدة قبل الولادة
كل أسبوعين

الأسابيع من 4 إلى 28

زيارة واحدة قبل الولادة
شهرياً

ما الذي يتم تضمينه في رعاية ما قبل الولادة؟

إن زيارتك الأولى لطبيب التوليد مهمة للغاية، وستتضمن ما يلي:

- التاريخ الطبي الشامل لك وللاب المتوقع
- فحص بدني كامل
- فحص وزنك وضغط الدم لديك
- اختبار عينة البول
- حساب موعد ولادتك

فصول الولادة وتربية الأبناء تقدم معظم المستشفيات فصول الولادة وتربية الأبناء. إذا كنت مهتمة،

يرجى الاتصال بمدير رعاية U Baby لدينا على الرقم 1-833-981-0212، ثم اختاري الخيار 2.

سياسة عدم التمييز

لك الحق في الحصول على الرعاية الطبية وأن تتم معاملتك بكرامة واحترام بغض النظر عن العرق أو اللون أو الجنس أو الدين أو الأصل القومي أو الإعاقة أو العمر. لا تحظر منظمة Healthy U على موفري الخدمات التصرف ضمن النطاق القانوني لممارستهم ولا تقيدهم في هذا الشأن، كما أنها لا تميز ضد العاملين في مجال الرعاية الصحية الذين يخدمون الفئات المعرضة لخطر كبير والمتخصصين في علاج الأمراض المكلفة. تتوافق سياسة عدم التمييز في منظمة Healthy U مع الباب السادس من قانون الحقوق المدنية لعام 1973 وقانون التمييز على أساس السن لعام 1990 وسياسة وإجراءات جامعة University of Utah لعام 1999، الأقسام من الثاني إلى السادس.

دليل الأعضاء / الخدمات العاجلة / التظلم من الاستئنافات

يمكن للأعضاء طلب نسخة من دليل أعضاء منظمة Healthy U من خلال زيارة موقع الويب الخاص بمنظمة Healthy U، وهو uhealthplan.utah.edu، أو عن طريق الاتصال بخدمة العملاء على الرقم 801-213-4104. يمكن للأعضاء تقديم استئناف أو شكوى من خلال زيارة الموقع uhealthplan.utah.edu. هل تحتاج إلى رعاية عاجلة أو خدمات الطوارئ؟ اتصل بخدمة العملاء على الرقم 801-213-4104 أو قم بزيارة الموقع uhealthplan.utah.edu للعثور على مركز رعاية عاجلة أو مستشفى بالقرب منك.

قانون حماية صحة المواليد والأمهات (NMHPA)

يغطي قانون الأطفال حديثي الولادة الفترة الزمنية التي تتم خلالها تغطيتك أنت وطفلك حديث الولادة بشأن الإقامة في المستشفى بعد الولادة. بالنسبة للولادة المهبلية، يمكنك البقاء في المستشفى لمدة تصل إلى 48 ساعة. بالنسبة للولادة القيصرية، يمكنك البقاء في المستشفى لمدة تصل إلى 96 ساعة. ومع ذلك، قد يقرر موفر الخدمات الذي تتعامل معه بعد التحدث معك، السماح لك أو لطفلك حديث الولادة بمغادرة المستشفى في وقت مبكر. لمزيد من المعلومات حول قانون الأطفال حديثي الولادة، يرجى زيارة الموقع: <https://www.dol.gov/general/topic/health-plans/newborns>.

مسؤولياتك

تحدث دائماً مع الطبيب المعالج لك حول أي معلومات صحية واردة في النشرات الإخبارية أو على مواقع الويب للتأكد من أنها تناسبك أنت بأفضل شكل ممكن. لا تستخدم هذه المعلومات مطلقاً لاتخاذ قرارات صحية، بل نفذ النصائح التي يقدمها لك الطبيب لأنها أفضل بالنسبة إليك لك.



NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE PAID
Permit No. 1529
Salt Lake City, UtahPO Box 45180
Salt Lake City, Utah
84145-0180

خطتك الصحية في متناول يدك

باستخدام حساب البوابة، يمكنك عمل ما يلي:

عرض أو طباعة الوثائق الخاصة بخطتك



اختيار موفر الرعاية الرئيسية (PCP)



البحث عن موفري الخدمات في شبكتك حسب الاسم أو التخصص أو الموقع



إرسال الرسائل والوثائق إلى فريق خدمة العملاء



مراجعة مطالباتك وشرح الامتيازات (EOB) وغير ذلك من الوثائق



الوصول إلى معلومات الصحة والسلامة في قاعدة بيانات المعرفة



الوصول إلى معلومات الخطة الصحية التي تشارك بها 24/7 من خلال بوابة الأعضاء الخاصة بنا.

لإعداد حسابك المجاني، قم بزيارة موقعنا على الإنترنت: MYUOFUHEALTHPLANS.ORG

يتم نشر دورية Healthy U Review مرتين في العام من قبل University of Utah Health Plans. حقوق الطبع والنشر © لعام 2024 محفوظة. جميع الحقوق محفوظة.

تعد دورية Healthy U Review والتعبيرات الرسمية عنها علامات تجارية. يحظر إعادة إنتاجها دون الحصول على إذن خطياً. لا يجوز إعادة إنتاج أي مادة في هذا الإصدار دون الحصول على إذن مكتوب. لا تشجع دورية Healthy U Review على استخدام أي شكل من أشكال العلاج الطبي، كما أنها لا تشجع الإدارة الذاتية للمشكلات الطبية. بل إنها تهدف إلى أن تكمل، لا أن تحل محل، الرعاية من العاملين في مجال الرعاية الصحية.

5401M

الجميع
مرحب بهHEALTH PLANS
UNIVERSITY OF UTAH

معلومات الاتصال

خدمات Utah Relay
خدمات TTY/TDD 1-800-346-4128
بالإسبانية 1-888-346-3162
الإبلاغ عن الاحتيال المشتبه به
801-213-4104 أو
833-981-0212
فاكس
801-281-6121
عبر البريد
Healthy U Medicaid
مكتب بريد صندوق رقم 45180
Salt Lake City, UT 84145-0180

خدمات الأعضاء ومطالباتهم
وخدمات المترجم
801-213-4104 أو
الرقم المجاني 833-981-0212
من 8 صباحاً إلى 6 مساءً
إدارة الرعاية
801-213-4104 أو
833-981-0212
عبر الإنترنت
uhealthplan.utah.edu

خدمات العملاء من الصيدلية

المساعدة في صرف الوصفة الطبية على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع
عبر الرقم 1-855-856-5694