

موارد رفيقة الولادة

تُقدِّم خدمة ريفيات الولادة الآن لدعم تجربة ولادتك
تقدم ريفيات الولادة الدعم للوالدين الجدد أو اللذين ينتظران مولودًا.
وهي خدمة مشمولة بتغطية Medi-Cal.

عضوات Medi-Cal من الحوامل وفي فترة ما بعد الولادة

اتصلي على Health Net لمطابقتك مع رفيقة ولادة من منطقتك.

اتصلي على (TTY: 711) 1-800-675-6110.

خدمات رفيقة الولادة مشمولة بالتغطية لعضوات Medi-Cal الحوامل أو اللاتي كن حوامل خلال السنة الماضية دون أي تكلفة.

ما هي رفيقة الولادة؟

رفيقة الولادة هي مساعدة في عملية الولادة، تساعد الحوامل قبل الولادة وفي أثنائها وبعدها.

يمكن أن يكون الحصول على رفيقة ولادة أمرًا مفيدًا جدًا للوالدين. وها هي أسباب ذلك:

- ❖ التثقيف والدعم العاطفي: يمكن أن تساعد ريفيات الولادة الوالدين على الشعور بالثقة والاستعداد لولادة طفلهم. وتقدم ريفيات الولادة التوجيه خلال الحمل وعملية الولادة. ويمكنهن كذلك مساعدة الأسر في التخطيط واتخاذ القرارات الجيدة.
- ❖ الراحة البدنية: يمكن لريفيات الولادة تقديم الدعم البدني في أثناء المخاض، مثل إبلاغك بالمواضع المريحة وتوجيهك في التنفس.
- ❖ تجارب ولادة أفضل: ترتبط رعاية رفيقة الولادة بالحصول على تجربة ولادة أكثر إيجابية ونتائج صحية أفضل.
- ❖ دعم ما بعد الولادة: يمكن لريفيات الولادة مساعدة الوالدين بعد ولادة الطفل في الأمور مثل الرضاعة الطبيعية ورعاية حديثي الولادة.

ملحوظة: تُعد ريفيات الولادة جزءًا من فريق الرعاية، لكنهن لم يخضعن للتدريب الطبي. ولا يقدمن الاستشارات السريرية مثلما يفعل الطبيب أو الممرض.

إحدى طبيبات النساء والتوليد سعيدة بأنها استعانت برفيقة ولادة وتوصي المرضى بالحصول على مساعدتهن. [اقرأ قصتها.](#)

ما هي خدمات رفيقة الولادة المشمولة بالتغطية لعضوات Medi-Cal؟

يشمل Medi-Cal تغطية:

- زيارة أولية لمدة 90 دقيقة للمقابلة والتعرّف على الآخر.
- ما يصل إلى 8 زيارات إضافية.
 - يمكن إجراء هذه الزيارات قبل الولادة وبعدها.
- الدعم خلال المخاض والولادة.
- ما يصل إلى زيارتين إضافيتين بعد الولادة.
 - التحدث مع رفيقة الولادة حول الرضاعة الطبيعية أو الصحة العقلية أو أنماط النوم أو أي مخاوف أخرى.
 - يمكن أن تصل مدة الزيارة إلى 3 ساعات.

ملحوظة: تتوفر رعاية رفيقة الولادة أيضًا لحالات الحمل التي تنتهي بالإجهاض أو الإملاص أو إسقاط الجنين.

كيف يمكنني الحصول على رقيقة ولادة؟

اتخذي إحدى الخطوات أدناه لمعرفة المزيد حول خدمات رقيقة الولادة:

1. اتصلي بـ Health Net على الرقم (TTY: 711) 1-800-675-6110 على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع.
← اختاري رقيقة الولادة الخاصة بك أو اطلبي المساعدة في البحث عن رقيقة الولادة التي تلي احتياجاتك.
2. إذا كنت تفضلين برنامج دعم عبر الإنترنت (والذي يقدم أيضًا خدمات شخصية في بعض المقاطعات)، فاتصلي بمؤسسة Mahmee على الرقم 1-818-431-1118 وتفضلي بزيارة Mahmee.com.
← يمكن لعضوات Medi-Cal في Health Net اختيار خدمة Mahmee التي تعتمد على الفريق أو التعاون مع رقيقة ولادة فردية، ولكن ليس الخيارين.
← ساعات عمل Mahmee:
من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 6 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ. أو يومي السبت والأحد، من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 6 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ.
3. اتصلي على خيارات الرعاية الصحية لبرنامج Medi-Cal التابع للولاية على الرقم (TTY 1-800-430-7077) 1-800-430-4263.