

Pregnancy Connection

Spring/Summer 2017



What is preconception care?

Preconception care is the health care you receive before you become pregnant that helps to find any health conditions that can affect your pregnancy. Addressing these concerns before you become pregnant can improve your chances of getting pregnant and having a healthy baby.

In addition to addressing any physical health conditions before becoming pregnant, it is just as important to be emotionally healthy. That way you can be the kind of mother you want to be.

For example, certain medications or other substances can affect your health and your baby's health during pregnancy. Tell your health care provider about all medications and substances you are taking, such as:

- Opioid pain medications, like Methadone, Percocet, Morphine, Codeine, Oxycodone, Vicodin and Fentanyl
- Anxiety medications like Ativan and Xanax
- Street drugs like heroin
- Marijuana
- Tobacco
- Alcohol

Before becoming pregnant, make an appointment with your health care provider to discuss treatment options for substance use that are safer for you and the baby. Having a plan of care in place can improve your chance of having a healthy baby.



Why is it important to stop taking opioid pain medications, before becoming pregnant?

These medications and substances are passed on to the baby through the mother's blood. They can cause the baby to have Neonatal Abstinence Syndrome (NAS) when he or she is born. NAS happens when a newborn baby goes through withdrawal symptoms. Withdrawal symptoms happen when the baby no longer gets the drugs or medications from its mother's womb. NAS symptoms can start within a few hours to a few days after birth. Your baby may need to stay longer in the hospital after he or she is born.



Why is it important to stop smoking?

Tobacco products can put your baby at risk to be born small and too early. According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), smoking during and after pregnancy is a risk factor of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS). SIDS is an infant death for which a cause of the death cannot be found.



Why is it important to stop drinking alcohol?

Drinking alcohol during pregnancy may cause your baby to be born early, have birth defects and fetal alcohol spectrum disorders. Birth defects are serious health conditions present at birth. Infants may have problems with their heart, hearing, vision, and changes in the shape of different body parts. Infants with fetal alcohol spectrum disorders (FASDs) may have problems with their brain resulting in life-long mental and physical disabilities. They may also have trouble learning and communicating with others.

What if I am already pregnant?

- Go to all of your provider appointments
- Do not start these medications or substances while you are pregnant
- Never take other people's pain medication
- If you have been on these medications, do not stop taking them on your own. Doing so can seriously impact the baby's health. It can also include the baby dying.
- Talk with your health care provider. Your doctor may change your medications or recommend a medication assistance treatment program. These programs can help reduce the risk to you and your baby.
- Moving away from prescription pain medications or heroin to a medication assisted treatment program that offers Methadone, Buprenorphine or Subutex is a better option while pregnant.
- Consider counseling services. Counseling is a covered benefit for Mercy Care Plan members who are trying to stop using opioids, tobacco or other substances.

Common myths and facts about recovery from long term opioid use and substance use:

- **Myth:** Substance use is not a behavioral health issue.
- **Fact:** Substance use often follows a traumatic experience. For some people, it can be a way of coping with trauma.
- **Myth:** Substance use and other behavioral health concerns, like anxiety and depression, cannot be treated.
- **Fact:** Many people with substance use and behavioral health concerns get better and recover with treatment.

- **Myth:** Counseling and support groups are a waste of time.
- **Fact:** Counseling and support groups can be an excellent source of support. First, find a provider you can trust. With their help, you can explore triggers, learn new coping skills and manage negative thoughts. Your provider can also help you find a support network of people who can help. To find a behavioral health provider, call Member Services at **602-263-3000** or **1-800-624-3879** (TTY/TDD 711).

Where to find help

- Loved ones
- Trusted friends of all ages
- Health care providers
- Community resources
- Support groups
- Faith organizations

Talk to your Mercy Care Plan Care Manager, or call Mercy Care Plan Member Services for help: **602-263-3000** or **1-800-624-3879** (TTY/TDD 711).

Crisis Hotline: **1-800-TALK (8255)**

Mercy Care Plan behavioral health benefits can be found:

www.mercycareplan.com/health-wellness/resources/behavioral-health

Teen Corner

If you are pregnant, or are at risk for an unplanned pregnancy, please make an appointment to see your health care provider. You will want to be healthy both physically and emotionally to be the mother that you want to be. Here are some things to think about to prepare you for becoming a parent:

- How does having a baby fit into your plans for school and a career?

- Do you have a safe nurturing place to live and raise a baby? One free of violence and substance use?
- Are you in a committed and stable relationship? What might it mean to have to raise your baby alone? If your baby is born sick or has special needs, do you have a support system that can help you?
- Do you have any anxiety or depression that you want to treat?

Having a baby is a lifelong commitment. Asking these questions can help you prepare for your baby's birth. You will also be more confident knowing you have a plan in place and a support system to help you if needed.

Childbirth education classes

Getting ready to bring home a healthy baby can also include taking childbirth classes at your local hospital. Mercy Care Plan covers these classes. You will learn about what to expect from labor, delivery and how to prepare for a newborn. They can also help you with parenting after the baby is born.

Many women have mixed feelings about the birth of their babies. They look forward to the arrival but worry about the pain of giving birth. If you are a first-time mom, or it will be the

father's first baby, think about taking childbirth education classes prior to the baby's birth. You can usually take them at the hospital where you will deliver your baby. They are provided at no cost to you as a member of Mercy Care Plan. In these classes you will learn:

- What to expect during the labor and delivery of your newborn
- Pain relief options
- Breathing and relaxation methods
- How to support your partner during labor and delivery

- Information about medical procedures specific to your hospital

We recommend you sign up for these classes when you are seven (7) months pregnant so you can complete the class before your baby is born. Contact the hospital you have chosen to deliver your baby for details about how to sign up. Please have your AHCCCS ID number ready when you sign up for this class.

Infant care classes

This class is helpful for first-time parents and caregivers who have not spent much time around newborns. Here you will learn:

- Parenting skills
- Baby care - bathing, diapering, feeding and comforting your newborn
- Infant safety and when to call the doctor if you suspect the baby might be ill

These classes are also offered at the hospital where you will deliver and are provided at no cost to Mercy Care Plan members. Please have your AHCCCS ID number ready when you sign up for this class.

Community resources

Teen Outreach Pregnancy Services (TOPS): is a good place to meet other young moms and interact with adults that can help you find the resources needed for a healthy pregnancy. **1-877-882-2881** or www.teenoutreach.org

WIC is a nutrition program that helps the whole family learn about eating well and staying healthy <http://azdhs.gov/prevention/azwic>

Nurse Family Partnership helps first time moms <http://www.nursefamilypartnership.org/locations/Arizona/South-Phoenix-NFP>

Arizona Smokers' Helpline (ASH line) **1-800-55-66-222**

Alcoholics Anonymous hotline **1-800-839-1618**

Text4baby provides free text messages with information for you and your baby <http://my.text4baby.org>

Healthy Families is a voluntary home visitation program that serves pregnant women and families of newborns <https://dcs.az.gov/services/prevention-and-family-support/healthy-families-arizona>

Newsletter created by committee members:

Daisy Herrera, RN
Julie Dimas, MSW

Kelly Kahlstrom, RN, BSN, MA
Malissa MacDonald, RN, BSN

Robie McDowell, RN, BSN
Maria Puerta, RN, BSN, MHA

PREGNANCY CONNECTION

is published as a community service for the members of Mercy Care Plan and the general public. For permission to use this newsletter, please contact: Maria Puerta, RN, BSN, MHA at puertan@mercyareplan.com.

Mercy Care Plan Member Services

Monday-Friday, 7 a.m. to 6 p.m.

602-263-3000 or

1-800-624-3879 (TTY/TDD 711).

This is general health information and should not replace the advice or care you get from your provider. Always ask your provider about your own health care needs.

Contract services are funded in part under contract with the State of Arizona.

Mercy Care Plan
4350 E. Cotton Center Blvd., Bldg. D
Phoenix, AZ 85040
www.mercyareplan.com

Sources:

US Department of Health and Human Services, Mental Health

American Congress of Obstetricians and Gynecologists

<http://www.acog.org/About-ACOG/News-Room/Statements/2016/ACOG-Statement-on-Opioid-Use-During-Pregnancy>

March of Dimes

<http://www.marchofdimes.org>

National Institute on Drug Abuse
<https://www.drugabuse.gov/related-topics/treatment/what-to-do-if-you-have-problem-drugs-adults>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

<https://www.cdc.gov/preconception/women.html>



www.mercyareplan.com
facebook.com/mercyareplan



Conexión con el embarazo

Primavera/verano 2017



¿Qué es la atención previa a la concepción?

La atención previa a la concepción es la atención médica que recibe antes de quedar embarazada cuyo fin es ayudar a detectar afecciones de salud que pueden afectar el embarazo. Abordar estas inquietudes antes del embarazo puede mejorar las posibilidades de quedar embarazada y de tener un bebé saludable.

Además de abordar las afecciones relacionadas con la salud física antes de quedar embarazada, estar emocionalmente saludable tiene la misma importancia. De esta forma podrá ser la clase de madre que desea ser.

Por ejemplo, algunos medicamentos u otras sustancias pueden afectar su salud y la de su bebé durante el embarazo. Hable con su proveedor de atención médica sobre todos los medicamentos y las sustancias que toma, como por ejemplo:

- Analgésicos opiáceos, como metadona, Percocet, morfina, codeína, oxicodona, Vicodin y fentanilo
- Medicamentos para controlar la ansiedad, como Ativan y Xanax
- Drogas ilegales como la heroína
- Marihuana
- Tabaco
- Alcohol

Antes de quedar embarazada, programe una cita con su proveedor de atención médica para hablar sobre las opciones de tratamientos para el abuso de sustancias que sean más seguras para usted y su bebé. Tener un plan de asistencia en curso puede mejorar su posibilidad de tener un bebé saludable.



¿Por qué es importante dejar de tomar analgésicos opiáceos antes de quedar embarazada?

Estos medicamentos y sustancias se transmiten al bebé a través de la sangre de la madre. Pueden provocar el síndrome de abstinencia neonatal (SAN) en el bebé recién nacido. El SAN sucede cuando un bebé recién nacido tiene síntomas de abstinencia. Los síntomas de abstinencia suceden cuando el bebé ya no recibe las drogas o los medicamentos del vientre materno. Los síntomas del SAN pueden comenzar dentro de las primeras horas y hasta unos días después del nacimiento. Es posible que su bebé necesite permanecer más tiempo en el hospital luego del nacimiento.



¿Por qué es importante dejar de fumar?

Los productos del tabaco pueden poner en riesgo a su bebé. De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), fumar durante y luego del embarazo es un factor de riesgo para el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). El SMSL es la muerte de un lactante para la que no se encuentra causa.



¿Por qué es importante dejar de beber alcohol?

Beber alcohol durante el embarazo puede provocar el nacimiento prematuro, defectos congénitos y trastornos del espectro alcohólico fetal. Los defectos congénitos son problemas de salud graves presentes en el nacimiento. Los bebés pueden tener problemas de corazón, auditivos, visuales y sufrir cambios en la forma de diferentes partes del cuerpo. Los bebés con trastornos del espectro alcohólico fetal (Fetal alcohol spectrum disorders, FASD) pueden tener problemas cerebrales que pueden provocar discapacidades mentales y físicas de por vida. También pueden tener problemas para aprender y comunicarse con los demás.

¿Qué sucede si ya estoy embarazada?

- Acuda a todas las citas con su proveedor.
- No comience a tomar estos medicamentos o sustancias mientras esté embarazada.
- Nunca tome los analgésicos de otras personas.
- Si ha tomado estos medicamentos, no deje de tomarlos por su cuenta. Hacer eso puede impactar gravemente en la salud del bebé. También puede ocasionar la muerte del bebé.
- Hable con su proveedor de atención médica. Su médico puede cambiar sus medicamentos o recomendarle un programa de tratamiento para la asistencia con los medicamentos. Estos programas pueden ayudar a reducir el riesgo para usted y su bebé.
- Alejarse de los analgésicos recetados o de la heroína, y comenzar un programa de tratamiento asistido con los medicamentos que ofrece metadona, buprenorfina o Subutex es una mejor opción mientras esté embarazada.
- Considere los servicios de asesoramiento. El asesoramiento es un beneficio cubierto para los miembros de Mercy Care Plan que están intentando dejar de consumir opiáceos, tabaco u otras sustancias.

Mitos comunes y datos reales sobre la recuperación del abuso de opiáceos y de sustancias a largo plazo:

- **Mito:** El abuso de sustancias no es un problema de salud conductual.
- **Realidad:** El abuso de sustancias suele ser consecuencia de una experiencia traumática. Para algunas personas, esta puede ser una forma de lidiar con el trauma.
- **Mito:** El abuso de sustancias y otros problemas de salud conductual, como la ansiedad y la depresión, no pueden tratarse.
- **Realidad:** Muchas personas que tienen problemas con el abuso de sustancias y problemas de salud conductual mejoran y se recuperan con tratamiento.

- **Mito:** El asesoramiento y los grupos de apoyo son una pérdida de tiempo.
- **Realidad:** El asesoramiento y los grupos de apoyo pueden ser una fuente de apoyo excelente. Primero, encuentre un proveedor en el que pueda confiar. Con su ayuda, puede explorar los desencadenantes, aprender nuevas técnicas para sobrellevar determinadas situaciones y controlar los pensamientos negativos. Su proveedor también puede asistirle para encontrar una red de apoyo de personas que pueden ser de ayuda. Para encontrar un proveedor de salud conductual, llame a Servicios para miembros al **602-263-3000** o **1-800-624-3879** (TTY/TDD **711**).

Dónde encontrar ayuda

- Seres queridos
- Amigos de confianza de todas las edades
- Proveedores de atención médica
- Recursos comunitarios
- Grupos de apoyo
- Organizaciones religiosas

Hable con su administrador de atención de Mercy Care Plan o llame a Servicios para miembros de Mercy Care Plan para obtener ayuda al: **602-263-3000** o **1-800-624-3879** (TTY/TDD **711**).

Línea directa de crisis: **1-800-TALK (8255)**

Puede encontrar beneficios de salud conductual de Mercy Care Plan en:

www.mercycareplan.com/health-wellness/resources/behavioral-health

Rincón de jóvenes

Si está embarazada o corre el riesgo de un embarazo no planificado, programe una cita para ver a su proveedor de atención médica. Para ser la madre que desea ser, querrá estar saludable tanto física como emocionalmente. Aquí hay algunas cuestiones que se deben considerar a la hora de prepararse para ser madre:

- ¿Cómo se adapta la maternidad a los planes escolares y profesionales?

- ¿Tiene un lugar seguro y favorable para vivir y criar a un bebé? ¿Libre de violencia y abuso de sustancias?
- ¿Tiene una relación comprometida y estable? ¿Qué significaría tener que criar a un bebé sola? Si su bebé nace enfermo o tiene necesidades especiales, ¿tiene un sistema de apoyo que pueda ayudarla?
- ¿Sufre de ansiedad o depresión que desee tratar?

Tener un bebé es un compromiso de por vida. Hacer estas preguntas puede ayudarla a prepararse para el nacimiento de su bebé. También tendrá más confianza si saber que tiene un plan y un sistema de apoyo para ayudarla si lo necesita.

Clases de educación para el parto

Prepararse para traer a casa un bebé saludable también puede incluir tomar clases para el parto en el hospital local. Mercy Care Plan cubre estas clases. Aprenderá sobre qué esperar del trabajo de parto, del parto y cómo prepararse para recibir al recién nacido. También pueden ser de ayuda con la crianza después del nacimiento.

Muchas mujeres tienen sentimientos contradictorios sobre el nacimiento del bebé. Esperan el nacimiento pero se preocupan por el dolor de dar a luz. Si es mamá primeriza o si será

el primer bebé del padre, considere tomar clases de educación para el parto antes del nacimiento del bebé. Por lo general también puede tomarlas en el hospital en el que dará a luz. Se proporcionan sin costo alguno como miembro de Mercy Care Plan. En estas clases aprenderá:

- Qué esperar durante el trabajo de parto y el parto
- Opciones para aliviar el dolor
- Métodos de respiración y relajación
- Cómo apoyar a su pareja durante el trabajo de parto y parto

- Información sobre procedimientos médicos específicos del hospital

Recomendamos que se inscriba en estas clases a los siete (7) meses de embarazo para poder completar la clase antes del nacimiento del bebé. Comuníquese con el hospital que eligió para dar a luz a fin de obtener más detalles sobre cómo inscribirse. Tenga listo el número de identificación de AHCCCS cuando se inscriba para esta clase.

Clases de cuidado de bebés

Esta clase es útil para los padres primerizos y cuidadores que no han pasado mucho tiempo con recién nacidos. Aquí aprenderá:

- Conocimientos sobre crianza
- Cuidado del bebé (baño, cambio de pañales, alimentación y cómo consolar al recién nacido)
- La seguridad del bebé y cuándo llamar al médico si sospecha que puede estar enfermo

Estas clases también se ofrecen en el hospital donde dará a luz y se proporcionan sin costo alguno para los miembros de Mercy Care Plan. Tenga listo el número de identificación de AHCCCS cuando se inscriba para esta clase.

Recursos comunitarios

Teen Outreach Pregnancy Services (TOPS) es un buen lugar para conocer a otras madres jóvenes e interactuar con adultos que pueden ayudarla a encontrar los recursos necesarios para un embarazo saludable.

1-877-882-2881 o www.teenoutreach.org

WIC es un programa de nutrición que ayuda a toda la familia a aprender a alimentarse bien y mantenerse de forma saludable. <http://azdhs.gov/prevention/azwic>

Nurse Family Partnership brinda ayuda a mamás primerizas.

<http://www.nursefamilypartnership.org/locations/Arizona/South-Phoenix-NFP>

Línea de ayuda para fumadores de Arizona (línea ASH): **1-800-55-66-222**

Línea directa de Alcohólicos Anónimos: **1-800-839-1618**

Text4baby proporciona mensajes de texto gratis con información para usted y su bebé. <http://my.text4baby.org>

Healthy Families es un programa de visitas voluntarias al hogar que brinda servicios a mujeres embarazadas y familias con bebés recién nacidos.

<https://dcs.az.gov/services/prevention-and-family-support/healthy-families-arizona>

Boletín creado por miembros del comité:

Daisy Herrera, RN
Julie Dimas, MSW

Kelly Kahlstrom, RN, BSN, MA
Malissa MacDonald, RN, BSN

Robie McDowell, RN, BSN
Maria Puerta, RN, BSN, MHA

CONEXIÓN CON EL EMBARAZO

se publica como un servicio comunitario para las miembros de Mercy Care Plan y el público en general. Para obtener el permiso para usar este boletín, póngase en contacto con: Maria Puerta, RN, BSN, MHA en puertan@mercyareplan.com.

Departamento de Servicios para miembros de Mercy Care Plan

De lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 6:00 p. m.

602-263-3000 o

1-800-624-3879 (TTY/TDD 711).

Esta información de salud es de carácter general y no reemplaza las instrucciones ni la atención de su proveedor. Siempre consulte con su

proveedor sobre sus necesidades de atención médica particulares.

Los servicios del contrato son financiados, en parte, de conformidad con el contrato con el estado de Arizona.

Mercy Care Plan
4350 E. Cotton Center Blvd., Bldg. D
Phoenix, AZ 85040
www.mercyareplan.com

Fuentes:

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Salud Mental

Congreso Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos

<http://www.acog.org/About-ACOG/News-Room/Statements/2016/ACOG-Statement-on-Opioid-Use-During-Pregnancy>

March of Dimes

<http://www.marchofdimes.org>

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas

<https://www.drugabuse.gov/related-topics/treatment/what-to-do-if-you-have-problem-drugs-adults>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)
<https://www.cdc.gov/preconception/women.html>



www.mercyareplan.com
facebook.com/mercyareplan





ما المقصود بالرعاية السابقة للحمل؟

قبل أن تصبحي حاملاً حدددي موعداً مع مقدم الرعاية الصحية لمناقشة خيارات العلاج لاستخدام المواد التي تعد آمنة لطفلك. قد يحسن وجود خطة رعاية فرصتك لكي تتمتعين بطفل بصحة جيدة.

على سبيل المثال، يمكن أن تؤثر بعض الأدوية أو المواد الأخرى على صحتك وصحة طفلك خلال الحمل. وعليك إخبار مقدم الرعاية الصحية بجميع الأدوية والمواد التي تتناولينها، مثل:

- أدوية تخفيف الألم أفيونية المفعول، مثل ميتادون وبركوسيت ومورفين وكودين وأوكسيكودون وفيكودين وفينتانييل
- أدوية القلق مثل أتيفان وزاناكس
- مخدرات الشوارع مثل الهيروين
- الماريجوانا
- التبغ
- الكحول

الرعاية السابقة للحمل هي رعاية صحية تحصلين عليها قبل أن تصبحي حاملاً حيث تساعدك في إيجاد أي حالات صحية قد تؤثر على حملك. وقد تحسن معالجة هذه المخاوف قبل أن تصبحي حاملاً من فرصك في الحمل والتمتع بطفل بصحة جيدة.

علاوة على معالجة أي حالات صحية بدنية قبل أن تصبحي حاملاً، يجب أن تكوني بحالة صحية جيدة من الناحية العاطفية بنفس القدر من الأهمية. وبهذه الطريقة يمكنك أن تكوني الأم التي ترغبين في التمتع بصفاتها.

لماذا يعد من المهم التوقف عن تناول أدوية تخفيف الألم أفيونية المفعول، قبل أن



تصبحي حاملاً؟

تمر هذه الأدوية والمواد إلى الطفل من خلال دم الأم. وقد تتسبب في إصابة الرضيع بمتلازمة الامتناع المتعلقة بحديثي الولادة (NAS) عند ولادته. تحدث متلازمة NAS عندما يعاني طفل حديث الولادة من أعراض الامتناع. تحدث أعراض الامتناع عندما تتوقف المخدرات أو الأدوية عن الوصول إلى الرضيع من رحم الأم. قد تبدأ أعراض NAS خلال ساعات قليلة إلى أيام قليلة بعد الولادة. وقد يحتاج طفلك إلى البقاء لفترة أطول في المستشفى بعد ولادته.

لماذا يعد التوقف عن التدخين مهماً؟



قد تعرض منتجات التبغ طفلك للخطر بحيث يولد بحجم صغير ومبكرًا جدًا. وفقًا لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، فإن التدخين خلال الحمل وبعده أحد عوامل خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS). ومتلازمة SIDS هي موت الأطفال بدون سبب لهذه الوفاة.

لماذا يعد التوقف عن شرب الكحول مهماً؟



قد يتسبب شرب الكحول خلال الحمل في ولادة طفلك مبكرًا وأن يكون لديه عيوب خلقية إضافة إلى الاضطرابات التي يحدثها الكحول للجنين. العيوب الخلقية هي حالات صحية خطيرة تتواجد عند الولادة. قد يعاني الأطفال من مشاكل في القلب والسمع والرؤية وتغيرات في شكل أجزاء الجسم المختلفة. قد يعاني الأطفال المتأثرون بالاضطرابات التي يحدثها الكحول للجنين (FASD) من مشاكل في المخ تؤدي إلى إعاقات بدنية وعقلية تستمر طوال العمر. وقد تكون لديهم مشكلة أيضًا في التعلم والتواصل مع الآخرين.

ماذا لو كنت حاملاً بالفعل؟

- اذهبي إلى كل مواعيد مقدمي الخدمات
- لا تبدئي تناول هذه الأدوية أو المواد أثناء حملك
- لا تتناولي أدوية تخفيف الألم الخاصة بالآخرين
- في حالة تناولك لهذه الأدوية، لا تتوقفي عن تناولها من تلقاء نفسك. فقد يؤدي القيام بذلك إلى التأثير تأثيرًا خطيرًا على صحة طفلك. وقد يتضمن أيضًا وفاة طفلك.
- تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية لك. قد يغير طبيبك الأدوية أو يوصي باتباع برنامج للعلاج بالمساعدة الدوائية. قد تساعد هذه البرامج في تقليل الخطر الواقع عليك أنت وطفلك.
- يعد الابتعاد عن تناول أدوية تخفيف الألم الموصوفة أو الهيروين واستبدال ذلك ببرنامج للعلاج بالاستعانة بالأدوية الطبية يوفر ميثادون أو بيبورينورفين أو السيوبتكس خيارًا أفضل أثناء الحمل.
- فكري في خدمات الاستشارات. الاستشارة هي ميزة مغطاة لأعضاء خطة Mercy Care Plan الذين يحاولون التوقف عن استخدام الأدوية الأفيونية أو التبغ أو المواد الأخرى.

• **الخُرَافَة:** تمثل الاستشارة ومجموعات الدعم إهدارًا للوقت.

• **الحقيقة:** يمكن أن تكون الاستشارة ومجموعات الدعم بمثابة مصدر رائع للدعم. أولاً، يجب إيجاد مقدم خدمات تثقيف به، من خلال مساعدته، يمكنك استكشاف عوامل محفزة إلى جانب التعرف على مهارات جديدة للتعامل والسيطرة على الأفكار السلبية. يمكن لمقدم الخدمات أيضًا مساعدتك في إيجاد شبكة دعم من أشخاص يمكنهم مساعدتك. للعثور على مقدم خدمات الصحة السلوكية، يمكنك الاتصال بخدمات الأعضاء على الرقم **3000-263-602** أو **3879-624-1-800** (الهاتف النصي/جهاز التواصل عن بعد للصم 711).

• **حقائق وخرافات حول التعافي من استخدام المواد والأدوية الأفيونية طويلة المدى:**

- **الخُرَافَة:** لا يعد استخدام المواد بمثابة مشكلة متعلقة بالصحة السلوكية.
- **الحقيقة:** غالبًا ما يأتي استخدام المواد بعد تجربة مؤلمة. بالنسبة لبعض الأشخاص، قد يكون طريقة للتعامل مع الصدمة النفسية.
- **الخُرَافَة:** لا يمكن علاج استخدام المواد ومخاوف الصحة السلوكية الأخرى، مثل القلق والاكتئاب.
- **الحقيقة:** الكثير من الأشخاص الذين يتعاطون المواد ويعانون من مخاوف الصحة السلوكية يشعرون بالتحسن ويتمكنون من التعافي من خلال العلاج.

أين تجدين المساعدة

- الأحياء
- الأصدقاء من كل الأعمار الذين تثقين بهم
- مقدمو الرعاية الصحية
- الموارد المجتمعية
- مجموعات الدعم
- المنظمات الدينية

تحديثي إلى مدير الرعاية بخطة Mercy Care Plan أو اتصلي بخدمات أعضاء Mercy Care Plan طلبًا للمساعدة: **3000-263-602** أو **3879-624-1-800** (الهاتف النصي/جهاز التواصل عن بعد للصم 711).

خط الأزمات الساخن: **1-800-TALK (8255)**

يمكن العثور على مزايا الصحة السلوكية لخطة Mercy Care Plan على:

www.mercycareplan.com/health-wellness/resources/behavioral-health

ركن المراهقات

وجود طفل هو التزام طوال العمر. قد يساعدك طرح هذه الأسئلة في الاستعداد لولادة طفلك. ستتمتعين بثقة أكبر حينما تعلمين بوجود خطة ونظام دعم لمساعدتك إذا لزم الأمر.

- هل لديك مكان تنشئة آمن للعيش وتربية طفل؟ مكان خالٍ من العنف واستخدام المواد؟
- هل أنت في علاقة مستقرة وملتزمة؟ ما الذي قد يعنيه أن تربي طفلك بمفردك؟ في حالة ولادة طفلك مريضاً أو من ذوي الاحتياجات الخاصة، هل لديك نظام دعم يمكنه مساعدتك؟
- هل تعاني من أي قلق أو اكتئاب ترغبين في العلاج منه؟

إذا كنت حاملاً أو مهددة بحمل غير مخطط له، فيرجى تحديد موعد لرؤية مقدم الرعاية الصحية. ترغبين في أن تتمتع بالصحة من الجانبين العاطفي والبدني لكي تكوني الأم التي ترغبين في التمتع بصفاتها. فيما يلي بعض الأمور التي يجب عليك التفكير فيها لإعدادك لكي تكوني أمًا:

- كيف يناسب وجود طفل خططك فيما يتعلق بالمدسة والمهيرة المهنية؟

دروس التثقيف الخاصة بالولادة

نوصيك بالاشتراك في هذه الدروس حينما تكونين حاملاً في الشهر السابع (7) حتى تتمكني من إكمال الدرس قبل ولادة طفلك. اتصلي بالمستشفى التي اخترتي ولادة طفلك بها للحصول على تفاصيل حول كيفية الاشتراك. يرجى إحضار وتجهيز رقم معرف AHCCCS الخاص بك عند الاشتراك في هذا الدرس.

بالنسبة لوالده، فعليك التفكير في أخذ دروس التثقيف الخاصة بالولادة قبل ولادة الطفل. يمكنك عادة أخذها في المستشفى التي ستلدين فيها طفلك. ويتم منحها مجاناً لك كعضوة بخطة Mercy Care Plan. في هذه الدروس ستتعلمين:

- ما تتوقعينه خلال المخاض وولادة المولود
- خيارات تخفيف الألم
- طرق التنفس والاسترخاء
- كيفية دعم شريكك خلال المخاض والولادة
- معلومات حول الإجراءات الطبية الخاصة بالمستشفى

قد يتضمن الاستعداد لولادة طفل يتمتع بصحة جيدة أخذ دروس متعلقة بالولادة في المستشفى المحلي. تغطي Mercy Care Plan هذه الدروس. ستتعرفين على ما تتوقعينه بخصوص المخاض والولادة وكيفية الاستعداد للمولود. يمكنها أيضاً مساعدتك بخصوص الأمومة بعد ولادة الطفل.

تعاني الكثير من الأمهات بمشاعر متباينة فيما يتعلق بولادة أطفالهن. فهن يتطلعن لوصول المولود ولكن في نفس الوقت يشعرن بالقلق من أم الولادة. إذا كنت أما لأول مرة أو سيكون الطفل هو الأول

الموارد المجتمعية

خدمات توعية المراهقات الحاملات (TOPS): هو مكان جيد للقاء أمهات أخريات صغيرات في العمر والتفاعل مع البالغات اللاتي يمكنهن مساعدتك في العثور على الموارد التي تحتاجينها للحفاظ على حمل صحي. 1-877-882-2881 أو www.teenoutreach.org

برنامج تغذية المرأة والرضع والأطفال (WIC) يساعد العائلة بأكملها على تعلم تناول الطعام الصحي والحفاظ على الصحة <http://azdhs.gov/prevention/azwic>

برنامج Nurse Family Partnership يساعد الأمهات لأول مرة <http://www.nursefamilypartnership.org/locations/Arizona/South-Phoenix-NFP>

خط مساعدة المدخنين في أريزونا (خط ASH) 1-800-55-66-222

الخط الساخن لـ Alcoholics Anonymous 1-800-839-1618

توفر خدمة Text4baby رسائل نصية مجانية تحتوي على معلومات لك ولطفلك <http://my.text4baby.org>

برنامج Healthy Families هو برنامج زيارات منزلية طوعي يقوم بخدمة النساء الحاملات وعائلات حديثي الولادة

<https://dcs.az.gov/services/prevention-and-family-support/healthy-families-arizona>

دروس رعاية الرضع

هذا الدرس مفيد بالنسبة للأمهات للمرة الأولى ومقدمي الرعاية الذين لم يسبق له قضاء وقت كثير بجوار حديثي الولادة.

ستتعلمين هناك:

- مهارات الأمومة
- رعاية المولود - الاستحمام وتغيير الحفاضات وإرضاع وتهديئة المولود
- سلامة الرضع والوقت المناسب للاتصال بالطبيب في حالة الشك في مرض المولود

تتوفر هذه الدروس أيضاً في المستشفى التي ستلدين فيها وهي مجانية لأعضاء Mercy Care Plan.

يرجى إحضار وتجهيز رقم معرف AHCCCS الخاص بك عند الاشتراك في هذا الدرس.

ماريا بويرتا، ممرضة مسجلة، بكالوريوس في علوم التمريض، ماجستير في الإدارة الصحية

ميليسا ماكدونالد، ممرضة مسجلة، بكالوريوس في علوم التمريض
روبي ماكدويل، ممرضة مسجلة، بكالوريوس في علوم التمريض

تم إنتاج النشرة الإخبارية بواسطة أعضاء اللجنة:
دايزي هيريرا، ممرضة مسجلة
جولي ديماس، ماجستير في العمل الاجتماعي
كيللي كالستروم، ممرضة مسجلة، بكالوريوس في علوم التمريض، ماجستير

March of Dimes
<http://www.marchofdimes.org>

المعهد الوطني لتعاطي المخدرات
<https://www.drugabuse.gov/related-topics/treatment/what-to-do-if-you-have-problem-drugs-adults>

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)
<https://www.cdc.gov/preconception/women.html>



www.mercycareplan.com
facebook.com/mercycareplan

من مقدم الخدمات. أسأل دائماً مقدم الخدمات حول احتياجاتك من الرعاية الصحية.

يتم تمويل الخدمات التعاقدية جزئياً بموجب التعاقد مع ولاية أريزونا.

Mercy Care Plan
4350 E. Cotton Center Blvd., Bldg. D
Phoenix, AZ 85040
www.mercycareplan.com

المصادر:

قسم الخدمات الصحية والإنسانية، الصحة النفسية

المؤتمر الأمريكي لأطباء التوليد وأمراض النساء
<http://www.acog.org/About-ACOG/News-Room/Statements/2016/-ACOG-Statement-on-Opioid-Use-During-Pregnancy>

Pregnancy Connection (فيما يتعلق بالحمل)

تُنشَر كخدمة اجتماعية لأعضاء Mercy Care Plan وعامة الناس. لطلب إذن باستخدام هذه النشرة الإخبارية، يرجى الاتصال بـ ماريا بويرتا، ممرضة مسجلة، بكالوريوس في علوم التمريض، ماجستير في الإدارة الصحية
puertan@mercycareplan.com

خدمات أعضاء Mercy Care Plan

من الاثنين حتى الجمعة من الساعة 7 صباحاً وحتى الساعة 6 مساءً
602-263-3000 أو

1-800-624-3879 (الهاتف النصي/جهاز التواصل عن بعد للصم 711).

هذه معلومات صحية عامة ويجب ألا تحل محل الاستشارة أو الرعاية التي تحصل عليها

