

منابع خدمات مامای همراه

ارائه خدمات مامای همراه برای کمک در تجربه زایمان

مامای همراه به والدینی که به‌تازگی بچه‌دار شده‌اند یا در انتظار به دنیا آمدن کودکشان هستند کمک می‌کند.

و این خدمات تحت پوشش **Medi-Cal** است!

برای اعضای Medi-Cal که باردار هستند یا زایمان کرده‌اند

برای اینکه یک مامای همراه در منطقه‌تان به شما اختصاص داده شود با **Health Net** تماس بگیرید.

با شماره (TTY: 711) 1-800-675-6110 تماس بگیرید.

اعضای Medi-Cal که باردار هستند یا در یک سال اخیر باردار بوده‌اند، خدمات مامای همراه بدون هیچ هزینه‌ای برایشان پوشش داده می‌شود.

مامای همراه کیست؟

مامای همراه کسی است که در فرایند زایمان کمک می‌کند. او قبل و بعد از زایمان و در دوران بارداری به افراد کمک می‌کند.

داشتن مامای همراه می‌تواند واقعاً برای والدین مفید باشد. به این دلایل:

❖ حمایت آموزشی و عاطفی: مامای همراه می‌تواند به والدین کمک کند برای تولد فرزندشان آماده شوند و اطمینان خاطر داشته باشند. مامای همراه در دوران بارداری و در فرایند زایمان، راهنمایی می‌کند. می‌تواند به خانواده‌ها کمک کند برنامه‌ریزی کنند و تصمیمات خوب بگیرند.

❖ راحتی فیزیکی: مامای همراه می‌تواند پشتیبانی فیزیکی هنگام زایمان ارائه دهد؛ مثلاً با نشان دادن وضعیت‌های بدنی مناسب و راهنمایی در نحوه تنفس.

❖ زایمان بهتر: مراقبت مامای همراه، تجربه زایمان مثبت‌تر و نتایج سلامتی بهتری به ارمغان می‌آورد.

❖ پشتیبانی بعد از زایمان: مامای همراه می‌تواند بعد از تولد کودک در کارهایی مانند شیردهی به نوزاد و مراقبت از او به والدین کمک کند.

توجه: مامای همراه عضو تیم مراقبت است، اما آموزش پزشکی ندیده است. او مانند پزشک یا پرستار توصیه‌های پزشکی ارائه نمی‌دهد.

یک متخصص زنان و زایمان راضی است که از خدمات مامای همراه استفاده کرده و آن را به بیماران خود نیز توصیه می‌کند.

[ماجرای او را بخوانید.](#)

کدام خدمات مامای همراه برای اعضای Medi-Cal تحت پوشش است؟

آنچه Medi-Cal پوشش می‌دهد:

- ویزیت اولیه 90 دقیقه‌ای برای دیدار و آشنایی با یکدیگر.
- تا 8 ویزیت بیشتر.
 - این ویزیت‌ها قبل و بعد از زایمان انجام می‌شوند.
- حمایت در طول زایمان و وضع حمل.
- تا 2 ویزیت بیشتر بعد از زایمان
 - با مامای همراه درباره شیردهی، سلامت روانی، الگوهای خواب یا هر مسئله دیگر صحبت کنید.
 - ویزیت می‌تواند تا 3 ساعت طول بکشد.

توجه: مراقبت مامای همراه برای بارداری‌هایی که با از دست دادن جنین، مرده‌زایی یا سقط جنین خاتمه می‌یابند نیز قابل ارائه است.

چگونه مامای همراه داشته باشیم؟

برای اطلاعات بیشتر درباره خدمات مامای همراه، یکی از کارهای زیر را انجام دهید:

1. در 24 ساعت شبانهروز و 7 روز هفته با Health Net به شماره (TTY: 711) 1-800-675-6110 تماس بگیرید.
◀ مامای همراه خود را انتخاب کنید یا بخواهید که در پیدا کردن مامایی که متناسب با نیازهایتان باشد به شما کمک کنند.
 2. اگر برنامه پشتیبانی آنلاین را ترجیح می‌دهید (که در برخی کانتی‌ها خدمات حضوری هم می‌دهد)، با سازمان Mahmee به شماره 1-818-431-1118 تماس بگیرید یا به نشانی آنلاین Mahmee.com مراجعه کنید.
◀ اعضای Health Net Medi-Cal می‌توانند خدمات تیمی Mahmee را انتخاب کنند یا با یک مامای همراه انفرادی کار کنند، اما هر دو گزینه با هم امکان‌پذیر نیست.
- ◀ ساعات کاری Mahmee:
- روزهای دوشنبه تا جمعه، از ساعت 6 صبح تا 8 شب به وقت پاسیفیک. یا روزهای شنبه و یکشنبه، از ساعت 8 صبح تا 6 عصر به وقت پاسیفیک.
3. با Medi-Cal Health Care Options ایالت خود به شماره (TTY 1-800-430-7077) 1-800-430-4263 تماس بگیرید.