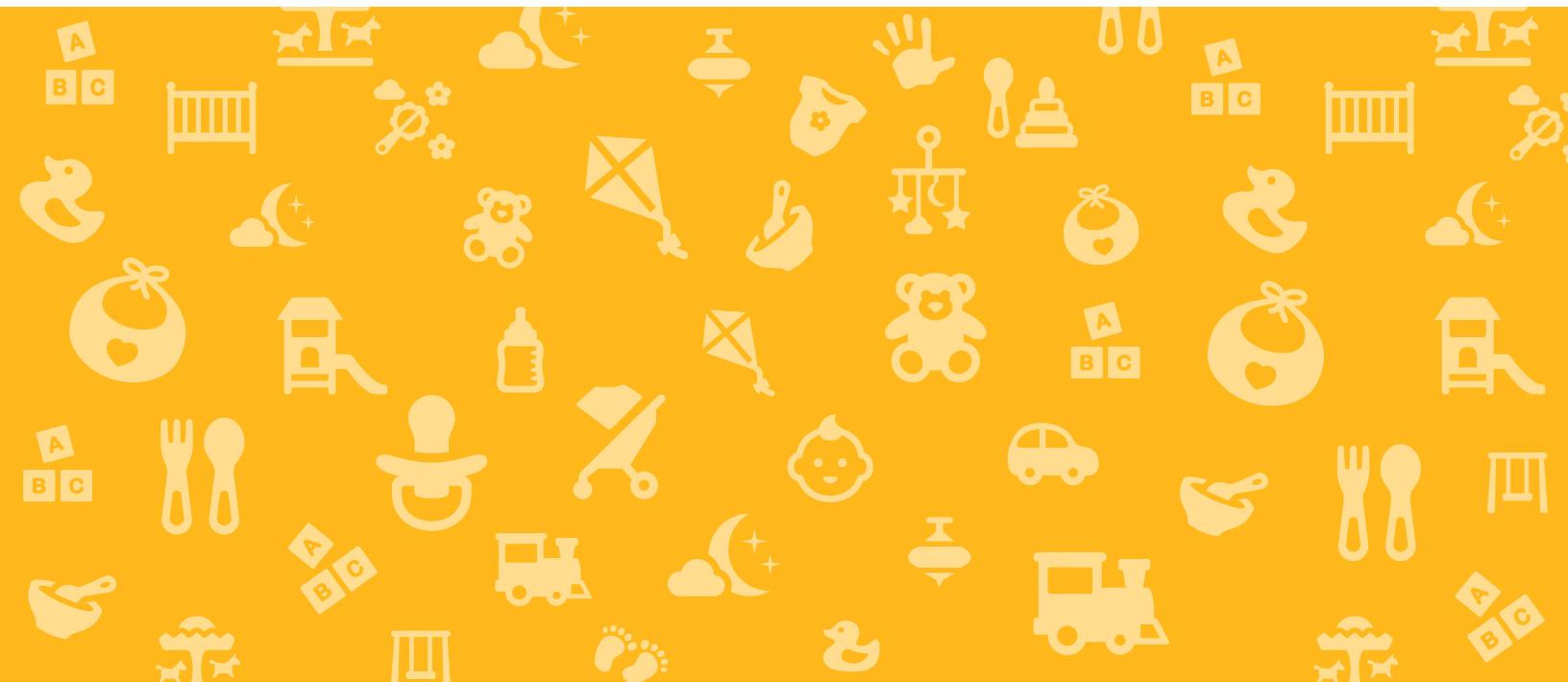




CareBaby

Благополучно протекающая
беременность, поддержание здоровья
вашего ребенка и восстановление
после родов: простые рекомендации



Об этом руководстве

В этом руководстве описаны услуги CareOregon, однако в штате работают и другие организации, которые входят в CareOregon. Все эти организации объединяет план медицинского страхования Oregon Health Plan. Среди них: CareOregon, HealthShare, Columbia Pacific CCO и Jackson Care Connect. К ним относятся все упоминания CareOregon в этом руководстве, если не указано иное.

Контактные данные отдела обслуживания клиентов

CareOregon

График работы: с понедельника по пятницу, с 8 а.м. до 5 р.м.
Звонки: 503-416-4100, 800-224-4840 (бесплатный номер), линия ТTY: 711
Отправка защищенных сообщений: careoregon.org/portal

HealthShare of Oregon

График работы: с понедельника по пятницу, с 8 а.м. до 5 р.м.
Звонки: 503-416-8090, 888-519-3845, линия ТTY: 711
Отправка сообщений: info@healthshareoregon.org

Columbia Pacific CCO

График работы: с понедельника по пятницу, с 8 а.м. до 5 р.м.
Звонки: 503-488-2822, 855-722-8206, линия ТTY: 711
Отправка защищенных сообщений: colpachealth.org/members/member-portal

Jackson Care Connect

График работы: с понедельника по пятницу, с 8 а.м. до 5 р.м.
Звонки: 541-500-0567, 855-722-8208 (бесплатный номер), линия ТTY: 711
Отправка защищенных сообщений:
jacksoncareconnect.org/members/member-portal

**Другую полезную информацию см. на нашем сайте:
careoregon.org/carebaby**

**У вас есть
вопросы?** С вопросами о вашем здоровье или здоровье ребенка обращайтесь в свою клинику или к своему врачу.

С вопросами о страховом покрытии и услугах звоните в отдел обслуживания клиентов CareOregon.

Содержание

Я беременна. Что делать?	5
Покрываемые планом Oregon Health Plan (OHP) услуги для беременных	7
Послеродовой уход	17
Все о новорожденном	21



Если на время звонков или приемов у врача вам нужны услуги устного переводчика, вы имеете законное право получить их бесплатно. Услуги устного перевода предоставляет отдел обслуживания клиентов.

Просто попросите, и мы поможем.

Этот документ можно получить на других языках, крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в другом предпочтаемом формате. Кроме того, вы имеете право запросить услуги устного переводчика. Вы можете получить помощь дипломированного или квалифицированного устного переводчика, специализирующегося в области медицины. Эти услуги бесплатны. Позвоните по номеру 800-224-4840 (линия ТTY: 711) или обратитесь к своему врачу. Мы принимаем ретранслируемые звонки.



Ваша семья растет!

Рождение малыша — это радостное время. Однако будущие родители могут немного побаиваться, ведь нужно учесть так много аспектов. Надеемся, что это руководство поможет вам и вашему малышу оставаться здоровыми и счастливыми.

Здесь вы найдете такую информацию:

- **Полезные услуги (льготы).** Вам может быть доступна помощь с поездками к врачу, стоматологу или психологу. Кроме того, у вас может быть доступ к дополнительным льготам, например на покупку очков или оплату стоматологических услуг.
- **Что и когда следует делать.** Мы расскажем, когда нужно записываться на прием, какие услуги покрывает план и как получить ответы на свои вопросы.
- **Что делать после рождения ребенка.** Мы объясним, как оформить медицинскую страховку на ребенка и использовать доступные льготы.

Наша обязанность — рассказать обо всех льготах, которые вы можете получить в рамках вашего плана медицинского страхования. Мы всегда готовы ответить на ваши вопросы.

CareOregon поможет вам во всем.

С наилучшими пожеланиями,
команда *CareBaby*



Сообщите о своей беременности сотрудникам программы Oregon Health Plan (ОНР)

Как только вы узнаете, что беременны, сообщите об этом в Oregon Health Plan (ОНР). С сотрудниками программы можно связаться по телефону, электронной почте или на сайте.

ОНР будет покрывать ваше медицинское обслуживание во время беременности и в течение одного года после рождения ребенка. Кроме того, у вас может быть право на получение дополнительных льгот.

Вот что нужно сделать:

1. Свяжитесь с ОНР. Доступны три способа связи:

- **Позвонить в ОНР** по номеру 800-699-9075 (звонки бесплатные). Выберите «Report a change in your information» (Сообщить об изменении личной информации) или «Apply for Oregon Health Plan Benefits» (Подать заявку на получение льгот от Oregon Health Plan).
- **Зайти на сайт** и войти в систему или создать учетную запись Oregon Eligibility (ONE): one.oregon.gov
- **Отправить электронное письмо по адресу** OHP.PregnancyRequests@odhsoha.oregon.gov В теме письма напишите: «Pregnancy status change» (Изменение данных о беременности). Укажите в сообщении такую информацию:

• Ваше полное имя	• Почтовый адрес
• Идентификационный номер участника	• Номер телефона

2. Запишитесь на прием

Позвоните в клинику и сообщите, что вы беременны или подозреваете беременность. Получение медицинского ухода на раннем сроке — залог вашего здоровья и здоровья вашего малыша.

Вам нужна помощь в поиске врача общей практики?

Наш отдел обслуживания клиентов поможет вам найти специалиста и записаться на прием. Кроме того, вы можете обратиться к нашим сотрудникам лично на одном из наших мероприятий.

Даты и места проведения мероприятий в регионе Портленда можно узнать на сайте careoregon.org/outreach

Как пользоваться этим руководством

Сообщив сотрудникам Oregon Health Plan (OHP) о своей беременности, вы получите дополнительные бесплатные услуги для поддержания здоровья. Надеемся, вы ими воспользуетесь, — они помогут вам и вашему ребенку!



Это руководство поможет вам:

- узнать, что нужно сделать во время беременности;
- понять, что делать после рождения ребенка;
- узнать о доступных льготах и о том, как ими воспользоваться.



Подробнее о том, как CareOregon может помочь вам во время беременности, читайте здесь:

links.careoregon.org/pregnancy-support

Что вас ждет

Как часто нужно посещать врача, ведущего беременность

Чаще всего беременность длится приблизительно 40 недель (девять месяцев) и делится на три trimestры:



Первый триместр
до 13 недель



Второй триместр
от 14 до 27 недель



Третий триместр
от 28 до 40 недель

Если вы здоровы и вашу беременность относят к группе низкого риска, как правило, сначала врача нужно посещать один раз в месяц. Чем ближе роды, тем чаще проводят осмотры вплоть до рождения ребенка.

При наличии заболеваний, например при повышенном кровяном давлении или диабете, график посещений врача может отличаться. Кроме того, ваш врач может внести изменения в график в зависимости от вашего состояния.

Как часто нужно посещать врача после рождения ребенка

На прием к врачу нужно прийти в течение 6 недель после родов. После родов вы можете обращаться и к своему врачу общей практики.

В любом случае вам следует обратиться к своему врачу в первый год после родов.

График посещений зависит от состояния вашего здоровья.

Ведение беременности и специалисты

CareOregon покрывает ваше медицинское обслуживание:

- во время беременности;
- после родов;
- в течение не менее 12 месяцев после рождения ребенка.



Кто будет представлять вам медицинское обслуживание

В начале беременности вы, возможно, будете обращаться к своему врачу общей практики. Это специалист, к которому вы обычно ходите на осмотры.

Вы можете посещать:

- практикующую медсестру;
- помощника врача;
- врача или доктора-остеопата.

Врач общей практики поможет вам решить, когда начать посещать специалиста по ведению беременности. Это врач или медсестра, которые специализируются на ведении беременности и родов.

Специалисты, ведущие беременность

Вести беременность могут:

- **Сертифицированная медсестра-акушерка (CNM).** Прошедшая специальную подготовку медсестра, которая работает с беременными и принимает роды.
- **Акушерка, оказывающая помощь по месту жительства (CPM или LDM).** Акушерка, которая помогает во время родов на дому или в родильном центре.

- **Семейный врач.** Врач, который работает со всей вашей семьей. Он может как принять роды, так и работать с вами и с вашим ребенком после родов.
- **Акушер-гинеколог.** Врач, специализирующийся на беременности и родах.

Все эти специалисты имеют необходимую подготовку, чтобы помогать вам во время беременности. Мы называем их **специалистами, ведущими беременность.**

Даже в период обслуживания у специалиста, ведущего беременность, важно продолжать обращаться к **врачу общей практики** во время и после беременности. Он помогает с удовлетворением других потребностей, связанных со здоровьем.

Где можно рожать

CareOregon оплачивает роды в **больницах, которые входят в нашу сеть, и в сотрудничающих с нами родильных центрах.**

Если вы хотите рожать дома, Oregon Health Plan (OHP) может покрыть стоимость родов, но только если беременность относится к группе низкого риска и отвечает определенным требованиям. За подробной информацией обращайтесь в ОНР на ранних сроках беременности по телефону 800-273-0557 (бесплатно).

Спросите у специалиста, ведущего беременность, в каких условиях он предоставляет услуги.



Где бы вы ни планировали рожать, **CareOregon** поддержит вас во время и после беременности.

Кто такие доулы

Доула — это прошедший подготовку компаньон, который помогает во время беременности, родов и после рождения малыша. Это не врач и не медсестра, а работник традиционного здравоохранения. Доула может сотрудничать с врачом, ведущим вашу беременность, и обеспечивать вас:

- эмоциональной поддержкой;
- физическим комфортом;
- полезной информацией.

Благодаря им роды проходят спокойнее и безопаснее.

CareOregon покрывает услуги доулы при наличии у нее сертификата и записи в реестре штата Орегон.

Поиск сертифицированных доул: link.careoregon.org/thw-registry

Подробная информация: ordoulas.org

Другие работники традиционного здравоохранения (ТНВ)

Работник традиционного здравоохранения — это человек с тем же жизненным и культурным опытом, что и у людей, которым он помогает. Он помогает с получением необходимого ухода и услуг, направленных на сохранение здоровья.

Такой специалист поможет:

- разобраться в системе здравоохранения;
- понять, какие медицинские услуги покрывает ваш план;
- найти общественные ресурсы;
- связаться с врачами и другими медицинскими работниками.

Поиск ТНВ: link.careoregon.org/thw-registry

Стоматологические услуги во время беременности

Во время беременности очень важно следить за состоянием зубов и десен. Гормональные изменения могут сказаться на состоянии десен, а нерешенные проблемы с зубами — на состоянии ребенка.

Ходить к стоматологу во время беременности неопасно. OHP покрывает дополнительную стоматологическую помощь для беременных, например более частые чистки и некоторые коронки.

Благодаря стоматологической помощи вы:

- не допустите кариеса и проблем с деснами либо вылечите их;
- сохраните здоровье во время беременности;
- родите здорового ребенка.

Вам нужен стоматолог? Возьмите свою **идентификационную карту участника**. Позвоните по номеру, указанному в графе Dental Health Plan (План стоматологического страхования), и скажите, что беременны.

Беременных стараются записать на прием как можно быстрее.



Забота о здоровье глаз во время беременности

Во время беременности может ухудшиться зрение. Возможны сухость и снижение остроты зрения. Контактные линзы могут перестать подходить. Как правило, после родов эти проблемы проходят, но иногда они являются признаками заболевания, поэтому рекомендуется пройти проверку зрения.

OHP предоставляет беременным дополнительные услуги, связанные со здоровьем глаз, в том числе проверку зрения и в некоторых случаях очки.

Позвоните сотрудникам NationsBenefits по номеру 877-492-5560 или посетите сайт careoregon.nationsbenefits.com

Скажите, что вы беременны. Вам понадобятся такие документы:

- номер социального страхования;
- идентификационная карта участника.

Вам нужен транспорт?

Если вам нужна помощь с поездкой к врачу общей практики, стоматологу или психотерапевту, CareOregon и транспортные компании могут помочь. У вас может быть право:

- на помощь в оплате бензина;
- на льготный проезд в автобусе или поезде;
- на поездку на прием к врачу.

Выбор транспортной компании зависит от вашего плана CareOregon. Звоните в транспортную компанию не менее чем за два дня до даты назначенного приема.

CareOregon / HealthShare of Oregon

Ride to Care: 503-416-3955, 855-321-4899 (бесплатный номер; линия TTY: 711). Линии работают круглосуточно и без выходных.

Columbia Pacific CCO

NW Rides: 503-861-0657, 888-793-0439 (линия TTY: 711). С понедельника по пятницу, с 8 а.м. до 5 р.т.

Jackson Care Connect

TransLink: 541-842-2060, 888-518-8160 (линия TTY: 711). С понедельника по пятницу, с 7 а.м. до 5 р.т.



Препараты ипренатальные витамины

Сообщите своему врачу или специалисту, ведущему беременность, обо всех принимаемых препаратах, витаминах и пищевых добавках. Они подскажут, какие препараты можно спокойно принимать, и помогут их получить либо внесут необходимые изменения.

Пренатальные витамины (витамины для беременных)

Врач может выписать вам пренатальные витамины, которые поддержат здоровый рост ребенка и сократят риск врожденных дефектов. В состав таких витаминов часто входят:

- фолиевая кислота
- железо
- кальций
- витамин D

При наличии рецепта ОНР бесплатно покрывает многие пренатальные витамины. Их можно получить в аптеках, входящих в нашу сеть.

Продолжайте принимать витамины в течение шести месяцев после родов или дольше, если вы кормите грудью.

Вакцинация

Узнайте у своего врача о расписании вакцинации. Вакцины защищают вас и вашего ребенка от болезней. Самые распространенные вакцины во время беременности:

- вакцины против гриппа
- вакцины против COVID-19
- вакцины против РСВ
- вакцины против АКДС



Природные способы поддержания хорошего самочувствия во время беременности

Если во время беременности вы ощущаете дискомфорт, вам могут помочь натуральные методы лечения. CareOregon покрывает некоторые из них:

- **Иглоукалывание.** Мы должны одобрить эту услугу до проведения процедуры (получите разрешение).
- **Мануальная терапия.** Для осмотра разрешение не требуется. Чтобы начать лечение, нужно получить разрешение.
- **Физиотерапия, эрготерапия, логопедия и остеопатическое лечение.**

План покрывает стоимость осмотров. Для некоторых процедур (в зависимости от причины обращения) требуется разрешение. Если процедура не указана в документе Prioritized List of Health Services (Перечень медицинских услуг в порядке приоритетности), нужно получить разрешение.

Хотите получить одну из перечисленных услуг?

Найдите врача в нашей сети.

CareOregon:

careoregon.org/find-a-provider

HealthShare:

providers.healthshareoregon.org

Columbia Pacific CCO:

colpachealth.org/find-a-provider

Jackson Care Connect:

jacksoncareconnect.org/find-a-provider



Курс подготовки к родам

Некоторые участники могут бесплатно пройти курс подготовки к родам в определенных клиниках или больницах. Спросите об этом у своего врача.

Прежде чем оплатить курс самостоятельно, позвоните в отдел обслуживания клиентов и спросите, можем ли мы помочь с оплатой.

Номера телефонов указаны на [странице 2](#).

Беременность и психическое здоровье

Беременность и появление малыша могут одновременно приносить радость и вызывать стресс. Немного нервничать нормально, однако некоторые люди ощущают сильную грусть, тревогу или не справляются с чувствами. Это может произойти во время беременности или после родов.

Если вы чувствуете необходимость с кем-нибудь поговорить, планы Health Share и CareOregon обеспечивают для участников бесплатную психологическую помощь. Спросите у специалиста, ведущего вашу беременность, есть ли в клинике психолог, к которому вы могли бы обратиться.

Кроме того, вы можете позвонить в отдел обслуживания клиентов CareOregon. Номера телефонов указаны на [странице 2](#).

Прежде чем позвонить, подготовьте идентификационную карту участника.

Другие ресурсы поддержки (доступны бесплатно и в любое время):

National Maternal Mental Health Hotline: позвоните или отправьте сообщение на номер 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

Postpartum Support International: позвоните по номеру 1-800-944-4773; отправьте сообщение со словом «Help» на номер 800-944-4773

988 Suicide & Crisis Lifeline: позвоните по номеру 988; отправьте сообщение на номер 988

Курение электронных сигарет, употребление табака и других наркотических веществ

Если вы курите или употребляете другие психоактивные вещества, это оказывает негативное влияние на ребенка. Но вы оба можете освободиться от никотиновой и других наркотических зависимостей. **Это лучшее, что вы можете сделать для своего ребенка.**

Обсудите с врачом общей практики или со специалистом, ведущим беременность, какие программы помогут вам избавиться от зависимости.

Кроме того, вы можете обратиться в бесплатную программу отказа от курения Quit For Life®.

- Телефон: **800-784-8669 (800-QUIT-NOW)**
- Сайт: quitnow.net/Oregon

Помощь в избавлении от алкогольной и наркотической зависимости

Если вы употребляете алкоголь, марихуану (каннабис), опиоиды, метамфетамин или другие наркотики, **вам могут помочь**. Наш план полностью покрывает стоимость лечения. Специалист, ведущий вашу беременность, или врач общей практики могут помочь вам:

- найти психолога или психотерапевта;
- получить терапевтическое лечение, направленное на отказ от употребления веществ;
- сохранить здоровье во время и после беременности.

Позвоните по номеру, указанному в графе Mental Health & Substance Use Plan (План «Психическое здоровье и употребление психоактивных веществ») на обратной стороне идентификационной карты участника.

Другие ресурсы поддержки:

Lines for Life: **800-923-4357; oregonalcoholdrughelpline.org**

Recovery Network of Oregon: recoverynetworkoforegon.org

Послеродовой уход для молодых родителей

Медицинское страхование участников плана CareOregon сохраняется в течение как минимум 12 месяцев после окончания беременности. План покрывает:

- лечение физических заболеваний
- лечение зубов
- психиатрическую помощь

Даже если ваш доход или жизненная ситуация изменятся, покрытие будет действовать. Вам по-прежнему будут доступны **дополнительные льготы**, например на изготовление очков и получение стоматологической и психологической помощи.

Заботьтесь о себе!

Врачи будут проводить профилактические осмотры ребенка (см. [стр. 23](#)), но не забывайте — **вам тоже нужен уход**.

После родов в вашем организме и эмоциональном состоянии многое меняется. Вы можете чувствовать:

- усталость
- боль
- напряжение
- радость и приятное волнение, но иногда и подавленность

Испытывать такие чувства нормально, но **важно обсудить**

это с врачом. Кроме того, после родов могут появиться новые заболевания, поэтому врач должен вас осматривать.



Запишитесь на послеродовой прием к врачу

В течение шести недель после родов запланируйте профилактический осмотр не только для ребенка, но и для себя. Такой прием называется послеродовым осмотром. Врач должен убедиться, что вы восстанавливаетесь и чувствуете себя хорошо. Если вам делали кесарево сечение, возможно, понадобится дополнительный осмотр, чтобы проверить ваше состояние после операции.

Во время приема врач может:

- проверить, нормально ли восстанавливается организм;
- помочь вам решить, когда можно вернуться к активной жизни;
- обсудить средства контрацепции;
- в случае необходимости обеспечить вас помощью.

Несколько недель после родов очень важны как для ребенка, так и для вас. В это время ребенок начинает расти, а вы восстанавливаетесь и привыкаете к переменам.



Заботясь о себе, вы заботитесь о своем ребенке. Вы оба заслуживаете здоровья и счастья в начале новой жизни!

Планирование семьи и контрацепция

После родов организму требуется время на восстановление. Обсудите с врачом средства и методы контрацепции еще до родов, чтобы вы подготовились заранее.

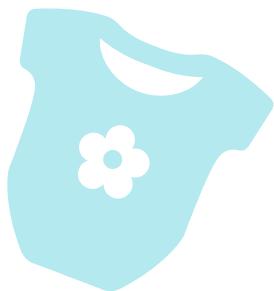
На послеродовом осмотре врач может сообщить, что вам можно вернуться к половой жизни. В это время важно начать пользоваться средствами контрацепции. Даже если вы хотите позже родить еще детей, перерыв между беременностями позволяет организму восстановиться.

Обсудите с врачом такие вопросы:

- ваши планы на будущее
- какие средства и методы контрацепции безопасны во время кормления грудью
- какой метод контрацепции вам подходит

CareOregon покрывает такие средства и методы контрацепции:

- презервативы
- противозачаточные таблетки
- противозачаточные уколы (Dero)
- противозачаточные пластиры
- внутриматочная спираль (ВМС) (например, Mirena или Paragard);
- имплант в руку (Nexplanon)
- вагинальное кольцо
- перевязка маточных труб (хирургический метод контрацепции для женщин)
- вазектомия (хирургический метод контрацепции для мужчин)



Как сообщить сотрудникам Oregon Health Plan (OHP) о ребенке

Вашего ребенка не регистрируют в плане Oregon Health Plan (OHP) автоматически. Вы или сотрудники больницы должны **зарегистрировать ребенка в ОНР** в течение 30 дней после его рождения. Так ваш ребенок получит доступ ко всем покрываемым медицинским услугам, которые потребуются.

Как зарегистрировать ребенка в ОНР

- Многие больницы отправляют **Newborn Notification Form** (формуляр «Уведомление о новорожденном») в ОНР вместо вас
- Если больница этого не делает, позвоните в **отдел обслуживания клиентов CareOregon** и попросите этот формуляр
- Принесите его в больницу или на первый медицинский прием ребенка

Другие способы уведомления ОНР:

- **Позвоните сотрудникам ОНР** по номеру 800-699-9075 (звонки бесплатные). Выберите «Report a change in your information» (Сообщить об изменении личной информации) или «Apply for Oregon Health Plan Benefits» (Подать заявку на получение льгот от Oregon Health Plan).
- **Зайдите на сайт** и войдите в систему или создайте учетную запись Oregon Eligibility (ONE): one.oregon.gov
- **Отправьте электронное письмо** по адресу oregon.benefits@dhsoha.state.or.us

В теме письма напишите: «Birth of baby» (Рождение ребенка).

Укажите в сообщении такую информацию:

- | | |
|-------------------------------------|------------------|
| • Ваше полное имя | • Почтовый адрес |
| • Идентификационный номер участника | • Номер телефона |

Диагностика и процедуры для новорожденных

В больнице и в первые недели жизни вашего ребенка должны осматривать врачи. Некоторые медицинские процедуры обязательны по законам штата.

К ним относятся:

- Вакцинация против гепатита В. Она защищает ребенка от вируса гепатита В всю жизнь.
- Укол витамина К. Он способствует нормальному свертыванию крови.
- Нанесение глазной мази для предотвращения глазных инфекций.
- Анализ крови новорожденных для проверки на наличие более 40 болезней.
- Диагностика для выявления пороков сердца.
- Проверка слуха. Обязательна в первый месяц жизни. Если ребенок не слышит, это позволит сразу оказать помощь для последующего развития речи.

Обрезание

CareOregon покрывает обрезание крайней плоти. Если вы планируете сделать ребенку обрезание, проконсультируйтесь со своим врачом.

Кто будет врачом вашего ребенка

В **первую неделю после рождения** ребенка должен осмотреть **врач общей практики**. Это может быть:

- ваш врач общей практики, если он работает с детьми
- педиатр, который работает с детьми с младенчества до подросткового возраста
- семейный врач, который работает с пациентами всех возрастов (у вас и у вашего ребенка может быть один семейный врач)

Как найти педиатра

Рекомендуется найти педиатра еще до того, как родится ребенок. Если вам нужна помощь с поиском педиатра, посетите веб-страницу careoregon.org/find-a-provider

Вы также можете позвонить в отдел обслуживания клиентов. Номера телефонов указаны на [странице 2](#).

Что делать, если ребенок заболеет

У младенцев бывает высокая температура, простуда и сыпь, и ваше волнение понятно.

Если вы не знаете, что делать, **сначала позвоните врачу вашего ребенка**. Звонить можно и днем, и ночью. Вам ответят и помогут.

Звоните врачу в таких случаях:

- ребенку менее 3 месяцев, и у него температура 100,4 °F (38 °C) или выше;
- возраст ребенка — 3–6 месяцев, температура до 102 °F (39 °C) и нездоровый вид либо температура выше 102 °F (39 °C);
- возраст ребенка — от 6 месяцев до 1 года, температура выше 102 °F (39 °C) удерживается дольше одного дня;
- у младенца любого возраста дольше трех дней удерживается температура 100,4 °F (38 °C) или выше;
- младенец нормально не какает или страдает запором;
- младенец не может дышать из-за простуды;
- боль в ухе младенца не проходит больше недели;
- младенец кашляет больше недели;
- у младенца внезапно появилась сыпь.



Если нужна экстренная помощь (ребенок не может дышать, не просыпается или получил травму головы), позвоните по номеру 911 или сразу отправляйтесь в отделение экстренной помощи.

Профилактические осмотры ребенка

Врачи будут регулярно осматривать вашего ребенка, чтобы убедиться, что он здоров и растет. Такие приемы называются профилактическими осмотрами ребенка.

На каждом приеме врач будет:

- взвешивать, измерять ребенка и проверять, как он растет
- слушать сердце и легкие
- осматривать кожу, глаза, уши и полость рта
- проверять рефлексы и движения
- делать прививки для защиты ребенка
- задавать вопросы о состоянии ребенка и отвечать на ваши вопросы

Кроме того, врач может провести диагностику развития, чтобы проверить, как ребенок обучается и развивается.

Воспользуйтесь этой брошюрой, чтобы записывать вопросы и вести учет вакцинаций и приемов у врача.

Обычно профилактические осмотры ребенка проводят по указанному ниже графику.

В случае необходимости врач посоветует пройти дополнительные осмотры.

**Возраст ребенка:
6 месяцев**

- Через несколько дней после рождения
- 1 месяц
- 2 месяца
- 4 месяца

**Возраст ребенка:
6–12 месяцев**

- 6 месяцев
- 9 месяцев
- 12 месяцев (1 год)

Возраст ребенка: 1–3 года

- 15 месяцев
- 18 месяцев
- 24 месяца (2 года)
- 30 месяцев (2½ года)
- 36 месяцев (3 года)
- далее — один раз в год



Стандартный календарь вакцинации в первые два года жизни

Возраст	DTap	Hep A	Hep B	Hib	IPV	MMR	PCV/PPSV	RV	VAR
Сразу после рождения			✓						
1–2 месяца			✓						
2 месяца	✓			✓	✓		✓	✓	
4 месяца	✓		✓	✓	✓		✓	✓	
6 месяцев	✓			✓			✓	✓	
6–18 месяцев			✓		✓				
12–15 месяцев				✓		✓	✓	✓	
12–18 месяцев									✓
12–24 месяца		✓							
15–18 месяцев	✓								

PCB: антитела или вакцина. Обсудите время проведения вакцинации с врачом.

COVID: обсудите время проведения вакцинации с врачом.

Грипп: ежегодная вакцинация после 6 месяцев.



Помощь с кормлением новорожденных

Грудное вскармливание (кормление грудью) обеспечивает ребенка всеми полезными питательными веществами, в которых он нуждается, и защищает от болезней.

Если вам нужна помощь с кормлением, план CareOregon покрывает услуги, предоставляемые **Internationally Board Certified Lactation Consultant (IBCLC)**.

Это обученные специалисты, которые помогут, если у вас возникнут проблемы или вопросы.



Кроме того, ваш план медицинского страхования предусматривает **бесплатное получение молокоотсосов**. За подробной информацией обратитесь в отдел обслуживания клиентов.

Стоматологические услуги для младенцев

Заботясь о зубах ребенка, вы заботитесь о его здоровье. Приведите ребенка к стоматологу, **когда у него появится первый зуб**.

ОНР обеспечивает **бесплатную стоматологическую помощь** для вас и вашего ребенка.

Чтобы узнать, какие стоматологические услуги доступны вашему ребенку, позвоните по номеру, указанному в графе Dental Health Plan (План стоматологического страхования) на идентификационной карте участника, оформленной на вашего ребенка.

Мы всегда готовы помочь

Ваш ребенок будет расти, а CareOregon и сообщество всегда будут рады вам помочь.

Примите наши наилучшие пожелания вам и вашему ребенку!



careoregon.org

OHP-25959600-RU-1210

