CareBaby

Hagahaaga fudud ee kaa caawinaya uurka, farxada ilmaha iyo dareemida caafimaadka kadib dhalmada

Columbia Pacific CCO™
Jackson Care Connect™
health share
Health Share of Oregon
CareOregon®

Ku saabsan hagahan

Hagahani wuxuu ka hadlaa CareOregon, laakiin waxaa jira qaybo kala duwan oo ka mid ah CareOregon gobolka oo dhan. Dhammaantood waxay qayb ka yihiin Oregon Health Plan. Kuwani waxaa ka mid ah CareOregon, HealthShare, Columbia Pacific CCO iyo Jackson Care Connect. Marki aynu niraahno "CareOregon" hagaha dhexdiisa, waxaan ula jeednaa dhammaan qaybahan, ilaa in si kale loo sheego mooyee.

La xiriir qaybta adeegga macaamiisha

CareOregon

Saacadaha: Isniinta - Jimcaha, 8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo
Wac: 503-416-4100 ama lambarka bilaashka ah 800-224-4840, TTY: 711
Farriin ammaan ah noogu soo dir barta: *careoregon.org/portal*

HealthShare of Oregon

Saacadaha: Isniinta - Jimcaha, 8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo
Wac: 503-416-8090 ama 888-519-3845, TTY: 711
Farriin noogu soo dir: *info@healthshareoregon.org*

Columbia Pacific CCO

Saacadaha: Isniinta - Jimcaha, 8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo
Wac: 503-488-2822 ama 855-722-8206 TTY: 711
Farriin ammaan ah noogu soo dir barta: *colpachealth.org/members/member-portal*

Jackson Care Connect

Saacadaha: Isniinta - Jimcaha, 8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo
Wac: 541-500-0567 ama lambarka bilaashka ah 855-722-8208 TTY: 711
Farriin ammaan ah noogu soo dir barta: *jacksoncareconnect.org/members/member-portal*

Xog kale oo muhiim ah waxaa laga helayaa webseedkeena: *careoregon.org/carebaby*

Wax su'aalo ah ma qabtaa?

Su'aalaha ku saabsan caafimaadkaaga ama caafimaadka canugaaga: wac rugtaada caafimaadka ama waydii dhakhtarkaaga.

Su'aalaha ku saabsan dheefaha iyo adeegyada: wac qaybta adeegga macaamiisha CareOregon.

Tusmooyinka

Waxaan leeyahay uur! Maxaan ogaanayaa hadda? 5

Dheefaha uurka ee hoos yimaado Oregon Health Plan (OHP) 7

Daryeelkaaga kaddib markaad dhasho (umusha kadib) 17

Wax kasta oo ku saabsan dhallaankaaga! 21

Haddii aad turjubaan ugu baahato booqashooyinka ama wicitaanada xafiiska bixiyaha daryeelkaaga caafimaadka, waxaad xuquuq sharci u leedahay inaad adeeggan ku hesho si bilaash ah. Qaybta Adeegga Macaamiisha waxay bixisaa adeegyada turjubaanka. **Kaliya codso waana kaa caawin doonaa.**

Waxaad dukumiintigaan ku heli kartaa luuqadaha kale, farta waawayn, farta indhoolaha ama nooca aad rabto. Waxaad sidoo kale xaq u leedahay inaad hesho turjubaan. Waxaad caawimaad ka heli kartaa turjubaan daryeelka caafimaadka qaabilsan oo xirfad u leh ama shahaado u haysta. Caawimadani waa bilaash. Wac 800-224-4840, TTY 711, ama u sheeg adeeg bixiyahaaga. Waanu aqbalaynaa wicitaanada xiriirinta dadka maqalka culus.

Qoyskaagu wuu korayaa!

Dhalidda canug waxay noqon kartaa waqti cajiib ah. Wuxuu sidoo kale noqon karaa xoogaa cabsi-cabsi, waxaana jiraa waxyaabo badan oo laga fikiro. Waxaan rajeyneynaa in hagahan uu idinka caawin doono adiga iyo dhallaankaaga inaad caafimaad iyo farxad ku joogtaan.

Waa kuwan waxa ku jira gudihiisa:

- **Adeegyada waxtarka leh (dheefaha).** Waxaad awoodi kartaa in lagaa caawiyo waxyaabaha sida gaadiid aad ku tagto dhakhtarka, dhakhtarka ilkaha ama la-taliyaha. Waxaad sidoo kale heli kartaa dheefo dheeraad ah sida ookiyaalayaal iyo daryeelka ilkaha.
- **Waxa la sameeyo iyo goorta.** Waxaan ku sheegi doonaa goorta ballamaha la qabsado, adeegyada la daboolo iyo sida loo helo caawimaad haddii aad qabto su'aalo.
- **Waxa la sameeyo kaddib marka canugaaga uu dhasho.** Waxaan sharrixi doonaa sida loo xaqiijiyo in canugaaga uu yeesho daboolista caymiska caafimaadka iyo sida loo isticmaalo dheefahaaga.

Waxaanu halkaan diyaar ugu nahay inaan xaqiijino inaad garanayso dhammaan dheefaha qorshahaaga caafimaadka uu ku siinayo. Waxaana halkan markasta diyaar ugu nahay inaan kaaga jawaabno su'aalahaaga.

CareOregon ayaa ku garab joogto tallaabo kasta oo aad qaadayso.

Kheyr badan,
Kooxda CareBaby

La socodsii Oregon Health Plan (OHP) inaad uur leedahay

Isla marka aad ogaato inaad uur leedahay, u sheeg Oregon Health Plan (OHP). Waxaad kula xiriiri kartaa teleefan, onlayn ama iimayl.

OHP ayaa dabooli doona daryeelkaaga inta aad uurka tahay iyo hal sano kadib marka uu dhasho canugaaga. Waxay sidoo kale ku siin karaan dheefo dheeraad ah.

Waa tan sida la sameeyo:

1. La xiriir OHP. Waa kuwan saddex xulasho:

- **Ka wac OHP** lambarka 800-699-9075 (wicitaan bilaash ah). Dooro “Report a change in your information (Soo sheeg isbadalka xogtaada)” ama “Apply for Oregon Health Plan Benefits (Codso Dheefaha Qorsheyaasha Caafimaadka ee Oregon)."
- **Gal onlaynka** si aad u gasho ama u samaysato akoonka Oregon eligibility (ONE): *one.oregon.gov*
- **Iimayl u dir:** *OHP.PregnancyRequests@odhsoha.oregon.gov* Qaybta ciwaanka, ku qor: “Pregnancy status change (badel xaalada uurka)” fariinta, ku dar.:
  - Magacaaga oo buuxa
  - Lambarka aqoonsiga xubinta
  - Cinwaanka boostada
  - Lambarka teleefoonka

2. Ballan qabso

Wac rugtaada caafimaadka oo u sheeg inaad uur tahay—ama u malaynayso in laga yaabo. Helitaanka daryeel xilli hore ah waxay idin ka caawinaysaa adiga iyo canugaaga inaad caafimaad qabtaan.

Ma u baahan tahay in lagaa caawiyo helitaanka dhakhtar (oo sidoo kale loo yaqaano bixiyaha daryeelka aasaasiga ah ama PCP)?

Kooxdeena Adeegga Macaamiisha ayaa kaa caawin karta inaad mid hesho oo aad qabsato ballan. Waxaad sidoo kale si shakhsi ah qof ugula hadli kartaa mid ka mid ah dhacdooyinkeena.

Si aad u hesho taariikhaha iyo goobaha aagga Portland booqo: ***careoregon.org/outreach***

Sida loo isticmaalo hagahan

Kadib marka aad u sheegto Oregon Health Plan (OHP) inaad uur tahay, waxaad heli doontaa dheefo dheeraad ah oo bilaash ah oo idin ka caawiyo inaad caafimaad qabtaan. Waxaan rajaynaynaa inaad isticmaasho—waxaa loo diyaariyay inay idin caawiyaan adiga iyo dhallaankaaga!

Hagahani wuxuu kaa caawin doonaa:

- Inaad ogaato waxa la sameeyo inta aad uurka tahay
- Inaad fahanto waxa la sameeyo kadib marka canugaaga uu dhasho
- Inaad barato wax ku saabsan dheefahaaga iyo sida loo isticmaalo

Si aad waxbadan uga ogaato sida CareOregon ay u caawin karto uurkaaga, ka eeg ***links.careoregon.org/pregnancy-support***

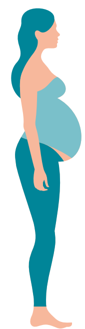
Waxa la fisho

Intee jeer ayaan u tagaa dhakhtarkayga uurka?

Uurka intiisa badan wuxuu qaataa 40 asbuuc, ama sagaal bilood. Muddadani waxaa loo qaybiyaa saddex-saddex bilood:

Saddexda bilood ee ugu horreysa
0 ilaa 13 toddobaad

Saddexda bilood ee labaad
14 ilaa 27 toddobaad



Saddexda bilood ee saddexaad
28 ilaa 40 toddobaad

Haddii aad caafimaad qabto oo qabto uur khatar yar, waxaad badanaa u tagi doontaa dhakhtarkaaga hal mar bishi marka ugu horrayso. Marka dhalmadaadu soo dhawaato, waxaad mari doontaa baaritaano marar badan, ilaa canugaaga uu ka dhasho.

Jadwalku waa uu ka duwanaan karaa sidan haddii aad qabto xaalad caafimaad sida dhiig kar ama sonkorow. Sidoo kale, bixiyaha daryeelkaaga caafimaadka ayaa laga yaabaa inuu wax ka beddelo jadwalkaaga iyadoo lagu salaynayo xaaladaada.

Intee jeer ayaan u tagi doonaa dhakhtarkayga kadib marka uu dhasho canugayga?

Kadib marka uu dhasho canugaaga, waa inaad dhakhtarkaaga ugu tagtaa 6 asbuuc gudahood. Haddii aad rabto, dhakhtarkaaga caadiga ah (PCP) ayaa kaa caawin kara daryeelkaaga kadib marka canugaaga uu dhasho, sidoo kale.

Midki ay noqotaba, waa inaad sidoo kale u tagtaa PCP-gaaga waqti ka mid ah sanadka ugu horreeya ka dib dhalmada.

Jadwalkaaga ayaa noqon kara mid ka duwan iyadoo ay ku xiran tahay caafimaadkaaga.

Daryeelka uurka iyo noocyada dhakhaatiirta

Ka ahaan xubin ka tirsan CareOregon, daryeelkaaga daawada waxaa la daboolaa:

- Inta aad uurka tahay
- Marka canugaaga uu dhasho
- Ugu yaraan 12 bilood kadib marka canugaaga uu dhasho

Yaa kaa taxadari doona?

Bilowga uurkaaga, waxaad u tagi kartaa bixiyaha daryeelkaaga aasaasiga ah (PCP). Kani waa bixiyaha aad badanaa u aado baaritaanada.

PCP-gaaga wuxuu noqon karaa:

- Kalkaaliye aqoon duruqsan leh
- Kaaliye dhakhtar
- Dhakhtar caafimaad (MD) dhakhtarka daawaynta qofka oo dhan (DO)

PCP-gaaga wuxuu kaa caawin karaa go'aansashada goorta aad bilaabayso aragtida dhakhtarka uurka—dhakhtarka ama kalkaaliyaha diiradda saara uurka iyo ilmo dhalidda.

Noocyada bixiyeyaasha uurka

Waa kuwan afarta nooc ee bixiyeyaasha uurka ee laga yaabo inaad aragto:

- **Kalkaaliyeyaasha Umulisooyinka Shahaadaysan (CNM-yada):** Kalkaaliyayaal si gaar ah u tababaran kuwaasoo daryeela haweenka uurka leh oo ka dhaliya ilmaha.
- **Umulisooyinka Bulshada (CPM-yada ama LDM-yada):** Umulisooyin wax ka caawiya ku dhalidda xarumaha lagu dhalo ama guriga.
- **Dhakhaatiirta daawada qoyska (MD-yada):** Dhakhaatiirta daryeela qoyskaaga oo dhan. Waxay ka dhalin karaan ilmaha waana ay daryeeli karaan adiga iyo canugaaga dhalmada kadib, sidoo kale.

- **Dhakhaatiirta hooyada iyo dhallaanka/dhakhaatiirta taranka haweenka (OB/GYN-yada):** Dhakhaatiirta ku takhasusay uurka iyo dhalmada.

Dhammaan bixiyeyaashaan waxaa loo tababaraa inay ku caawiyaan inta aad uurka tahay. Waxaan ugu yeernaa **Adeeg bixiyeyaasha uurka**.

Xitaa inta aad la shaqaynayso adeeg bixiyahaaga uurka, waxaa muhiim ah inaad sii waddo aragtiga **bixiyahaaga daryeelka aasaasiga ah (PCP)** inta aad uurka tahay iyo kadib uurkaaga. PCP-gaaga wuxuu kaa caawinayaa dhammaan baahiyahaaga caafimaad ee kale.

Halka aad ku dhali karto

CareOregon waxay bixisaa dhalmooyinka lagu dhalo **isbitaalada shabakadda ka-tirsan** iyo **xarumaha lagu dhalo ee shuraakada la ah**.

Haddii aad rabto inaad ku dhasho guriga, Oregon Health Plan (OHP) waxaa laga yaabaa inay daboolaan—balse kaliya haddii uurkaaga uu leeyahay khatar yar uuna buuxiyo xeerar gaar ah. Wac OHP xilli hore uurkaaga si aad wax badan uga ogaato: 800-273-0557 (lambarka bilaashka ah)

Waydii adeeg bixiyahaaga uurka goobaha ay ka shaqeeyaan.

Meeshi aad ku dhashaba, **CareOregon** ayaa kuula diyaar ah inay ku caawiso inta aad uurka tahay iyo kadib.

Waa maxay doula?

Doula waa dhalmo caawiye tababaran oo taageero ku siinayo inta aad uurka tahay, dhalidda iyo kadib marka canugaaga uu dhasho. Doula ma aha dhakhtar ama kalkaaliye, laakiin waa nooc ka mid ah shaqaalaha caafimaadka dhaqameed. Doula waxay shuraako la noqon kartaa adeeg bixiyahaaga uurka si ay u bixiso:

- Taageero shucuureed
- Baxnaano jireed
- Macluumaad waxtar leh

Doula-da waxay waayahaaga dhalmada kaaga dhigi karaan mid caafimaad qaba oo aan culays badnayn.

CareOregon wuxuu daboolaa adeegyada doula haddii qofka doula kuu ah uu ka shahaadaysan yahay Diiwaanka Gobolka Oregon.

Hel doula shahaadaysan: ***link.careoregon.org/thw-registry***

Waxbadan ka ogow: ***ordoulas.org***

Shaqaale Dhaqameedka Caafimaadka ee Kale (THW)

Shaqaale dhaqameedka caafimaadka waa qof leh waayo-aragnimo nolosha iyo dhaqanka ah sida dadka ay caawiyaan oo kale. Waxay sahlaan helitaanka daryeelka iyo adeegyada loogu baahan yahay inaad caafimaad qabto.

Waxay kaa caawin karaan:

- Inaad adeegsato nidaamka daryeelka caafimaadka
- Inaad fahanto dheefahaaga caafimaadka
- Inaad hesho kheyraadka bulshada
- Inaad la xiriirto dhakhaatiirta iyo bixiyeyaasha kale ee daryeelka caafimaadka

Shaqaale THW ah ka hel: ***link.careoregon.org/thw-registry***

Daryeelka ilkaha xilliga uurka

Waa mid muhiimad dheeraad ah leh inaad ka taxadarto ilkahaaga iyo cirridkaaga xilliga uurtka! Isbeddelada hoormoonada waxay saamayn karaan cirridkaaga halka dhibaatooyinka ilkahaaga ee aan la daawayn ay saamayn karaan canugaaga.

Aaditaanka dhakhtarka ilkaha waa badbaado xilliga uurka. OHP waxa uu daboolaa daryeelka ilkaha ee dheeraadka ah ee haweenka uurka leh, sida nadiifin badan iyo xoogaa ilko daboolis ah.

Daryeelka ilkaha wuxuu kaa caawin karaa:

- Ka fogaanshaha ama daawaynta daldaloolada ilkaha iyo dhibaatooyinka cirridka
- Caafimaad qabka xilliga uurka
- Dhalidda canug caafimaad qaba

Ma u baahan tahay dhakhtarka ilkaha? Eeg **kaarkaaga Aqoonsiga Xubinimada**. Wac lambarka ka hooseeyo "Dental Health Plan (Qorshaha Caafimaadka Ilkaha)"oo sheeg inaad uur tahay. Waxay ku dadaalaan inay si degdeg ah ballan ugu qabtaan haweenka uurka leh.

Daryeelka indhaha xilliga uurka

Aragaaga waxaa laga yaabaa inuu isbeddelo xilliga uurka. Indhahaaga waxaa laga yaabaa inay qalalaan, muraayadaha isha lagu dhajiyo aysan kula ekaan, ama sheeyaasha uu caad kaa fuulo. Isbeddeladani badanaa way baaba'aan dhalmada kadib, laakiin mararka qaarkood waxay calaamad u yihiin dhibaato caafimaad —marka waa fikrad wanaagsan inaad marto **baaritaan indhaha ah**.

OHP wuxuu bixiyaa daryeel indhaha ah oo dheeraad ah marka aad uur tahay, oo uu ku jiro baaritaanka indhaha iyo xitaa ookiyaale.

Wac NationsBenefits lambarka 877-492-5560 ama booqo ***careoregon.nationsbenefits.com***

U sheeg inaad uur leedahay. Oona diyaarso:

- Lambarka sooshal sakuuratiga
- Kaarkaaga Aqoonsiga Xubinimada

Ma u baahan tahay gaadiid aad raacdo?

Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo helitaanka dhakhtar, dhakhtarka ilkaha ama ballan caafimaadka dhimirka ah, CareOregon iyo shirkad la raaco ayaa ku caawin kara. Waxaad awoodi kartaa inaad hesho:

- Caawimada iska bixinta shidaalka
- Kaararka lagu raaco baska ama tareenka oo qiimo jaban
- Gaadiid aad ku tagto ballamahaaga

Shirkadda la raaco ee aad isticmaali karto waxay ku xiran tahay qorshaha CareOregon ee aad isticmaasho. Wac shirkadda la raaco ugu yaraan labo maalmood kahor ballantaada:

CareOregon/HealthShare of Oregon

Ride to Care: 503-416-3955 ama lambarka bilaashka ah 855-321-4899 (TTY 711) Teleefanada waxay furan yihiin, 24 saac maalinti

Columbia Pacific CCO

NW Rides: 503-861-0657 ama 888-793-0439 (TTY: 711)
Isniinta ilaa Jimcaha, 8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo

Jackson Care Connect

TransLink: 541-842-2060 ama 888-518-8160 (TTY: 711) Isniinta ilaa Jimcaha,
7 subaxnimo ilaa 5 galabnimo

Daawooyinka iyo fitimiinada dhalmada kahor

Kala hadal PCP-gaaga ama adeeg bixiyaha uurka wixi ku saabsan daawo kasta, fitimiimada ama kaalmaatiyada aad qaadato. Waxay kaa caawin doonaan ogaanshaha waxa badbaadada ah waxayna kaa caawin doonaan inay kuu soo buuxiyaan wixi daawo kaa dhamaato ama beddelada aad u baahan tahay.

Fitamiinada dhalmada ka hor (uurka)

Dhakhtarkaagu wuxuu kuu qori karaa fitimiino loogu talagalay dhalmada kahor, kuwaasoo ka caawinayo canugaaga inuu u koro si xooggan ayna yaraato khatarta cilladaha ilmaha ay ku dhashaan. Fitamiinadani waxaa inta badan ka mid ah:

- Folik Aysiidh
- Ayroon
- Kaalshiyaam
- Fitamiin D

OHP wuxuu daboolaa fitamiino badan oo dhalmada ka hor la qaato oo bilaash ah marka la isu qoro. Waxaad ka heli kartaa farmashi shabakadda ka tirsan. Sii wad qaadashada fitamiinadaada muddo lix bilood ah kadib marka canugaaga uu dhasho, ama ka badan haddii aad naasnuujinayso.

Tallaalada

Waydii dhakhtarkaaga goorta la qaato tallaalada saxda ah. Tallaaladani waxay ka ilaalin karaan adiga iyo canugaaga inaad xanuunsataan. Tallaalada inta badan la qaato xilliga uurka waxaa ka mid ah:

- Hergabka
- COVID-19
- RSV
- Tdap (xiiqdheerta)

Siyaabaha dabiiciga ah ee lagu fiicnaado marka aad xaamilada tahay

Haddii aad culays dareento inta aad uurka tahay, waxaa jira daawooyin dabiici ah oo ku caawin kara. CareOregon waxay dabooshaa qaar ka mid ah kuwaan:

- **Toobinka:** Waxaan u baahanahay inaan oggolaano daawaynta kahor (oggolaansho hel).
- **Daryeelka tuf-bixinta:** Oggolaansho looma baahno baaritaanka. Oggolaansho ayaa loo baahan yahay daawaynta.
- **Baxnaanada jireed, shaqo, hadalka iyo baxnaanada lafaha:** Baaritaanada waa la daboolaa. Daawooyinka qaarkood waxay u baahan yihiin oggolaansho iyadoo ay ku xiran tahay sababta. Haddii aysan ku jirin Prioritized List of Health Services (Liiska Adeegyada Caafimaadka Mudnaanta La Siiyey) ee Gobolka, waxaad u baahan tahay oggolaansho.

Ma doonaysaa mid ka mid ah adeegyadaan? Raadi bixiye ka tirsan shabakadeena.

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

Fasalada dhalmada ilmaha

Waxaad si bilaash ah fasalada dhalmada ilmaha uga qaadan kartaa rugaha caafimaadka ama isbitaalada qaarkood. Waydii bixiyahaaga wixi talooyin ah.

Ka hor inta aadan iska bixin kharashka fasal, wac Qaybta Adeegga Macaamiisha si aad u waydiiso inaan kaa caawin karno kharashka. Ka eeg *bogga 2* lambaradaas.

Uurka iyo caafimaadka maskaxda

Uurka iyo ilmo dhalidda waxay keeni kartaa dareemo farxadeed iyo walaacyo labadaba. Waa iska caadi in la dareemo xoogaa xanaaq ah, laakiin dadka qaar ayaa sidoo kale dareema murugo badan, welwel ama culays. Dareemadani waxay dhici karaan xilliga uurka ama kadib marka canugga uu dhasho.

Haddii aad u baahan tahay inaad la hadasho qof, la-talintu waa u bilaash dhammaan xubnaha Health Share/CareOregon. Waydii adeeg bixiyahaaga uurka haddii rugta ay leedahay la-taliye aad arki karto.

Waxaad sidoo kale wici kartaa Adeegga Macaamiisha ee CareOregon. Ka eeg *bogga 2* lambaradaas.

Ha kuu diyaarsanaado kaarkaaga Aqoonsiga Xubinta marka aad wacdo.

Waxaa halka ku yaalla siyaabo badan oo caawimo lagu raadsado, waqti kasta waana bilaash:

National Maternal Mental Health Hotline:
Wac ama farriin qoraal ah u dir 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

Postpartum Support International:
Wac 1-800-944-4773
Qoraalka “Help” u dir 800-944-4773

988 Suicide & Crisis Lifeline: Wac 988 Qoraal u dir 988

Tubaakada, jiidista qaaca iyo isticmaalka daroogada kale

Haddii aad sigaar cabto, shiishad jiido ama aad isticmaasho daroogada kale, canugaaga saamayn ayay ku yeelanaysaa. Labadiinaba waxaad xor ka ahaan kartaan tubaakada iyo daroogada kale ee waxyeellada leh. **Tani waa mid ka mid ah waxyaabaha ugu wanaagsan ee aad u samayn karto canugaaga.**

Kala hadal bixiyahaaga daryeelka aasaasiga ah (PCP) ama adeeg bixiyahaaga uurka wixi ku saabsan barnaamijyada kaa caawin kara inaad iska joojisid daroogada.

Waxaad sidoo kale la xiriiri kartaa Quit For Life®, oo ah barnaamij bilaash ah oo la isaga joojiyo sigaarka.

- Wac **800-784-8669 (800-QUIT-NOW)**
- Booqo ***quitnow.net/Oregon***

Helitaanka caawimaadda khamrada ama isticmaalka daroogada

Haddii aad cabto khamri, marijuwaana (cannabis), opioid, meth ama daroogo kale, **waxaa jirta caawin.** Adeegyadaan daawaynta ah waxaa gebi ahaanba daboola qorshahaaga. Adeeg bixiyaha uurkaaga ama PCP-gaaga ayaa kaa caawin kara:

- Helitaanka la-taliye ama baxnaaniye
- Helitaanka daawaynta si loo joojiyo isticmaalka daroogada
- Caafimaad qabka xilliga uurka iyo kadib

Eeg dhabarka kaarkaaga Aqoonsiga Xubinta oo wac lambarka ku hoos qoran "Mental Health & Substance Use Plan (Qorshaha Caafimaadka Maskaxda & Isticmaalka Daroogada)."

Goobaha kale ee ku caawin kara:

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

Recovery Network of Oregon:
recoverynetworkoforegon.org

Daryeelka hooyada ugubka ah

Xubin ka ahaan CareOregon, weli waxaad haysataa daboolis caafimaad uu yaraan 12 bilood kadib marka aad dhasho. Taasi waxaa ka mid ah:

- Daryeelka caafimaadka jirka
- Daryeelka ilkaha
- Daryeelka caafimaadka dhimirka

Xitaa haddii dakhligaaga ama xaaladaada ay isbeddelaan, daboolistaada way kuu sii shaqaynaysaa. Waxaad weli heli kartaa **dheefo dheeraad ah** sida ookiyaalayaal, daryeelka ilkaha iyo la-talin.

Daryeel naftaada!

Waxaad canugaaga u qaadi doontaa baaritaanada badqabka ilmaha (ka eeg *bogga 23*), laakiin ha hilmaamin—**waxaad u baahan tahay daryeel, sidoo kale.**

Kadib marka aad dhasho, jirkaaga iyo shucuurtaada waxay maraan isbeddelo badan. Waxaa laga yaabaa inaad dareento:

- Daal
- Xanuun
- Culays
- Farxad—laakiin culays dareemayo mararka qaar

Dareemadani waa kuwo iska caadi ah, laakiin waxaa muhiim ah inaad **kala hadasho bixiyaha daryeelkaaga caafimaadka.** Waxaa sidoo kale jiri kara arrimo caafimaad oo cusub dhalmada kadib oo uu bixiyahaagu u baahan yahay inuu eego.

Qabso ballanta dhalmada kadib

Lix toddobaad gudahood kadib marka aad dhasho, u qorshee inaad is-baarto—canugaaga oo kaliya ma ahan. Ballantani waxaa la yiraahdaa booqashada dhalmada kadib, waxayna kaa caawinaysaa xaqiijinta inaad si fiican u bogsanayso oo aad OK tahay. Haddii aad martay qalliin si aad u dhasho, waxaad mari kartaa baaritaan dheeraad ah si loo xaqiijiyo inaad ka soo kabanayso qalliinka.

Booqashadan, bixiyahaagu wuxuu:

- Eegi karaa sida jirkaaga uu u bogsanayo
- Kaa caawin karaa go'aansashada marka ay badbaado tahay inaad mar kale firfircoonaato
- Kaala hadli karaa xulashooyinka xakamaynta dhalmada
- Kugu xiri karaa taageero haddii aad u baahan tahay

Toddobaadyada ka dambeeya marka aad dhasho waa kuwo aad muhiim ugu ah adiga iyo canugaagaba. Kani waa waqtiga marka canugaaga uu bilaabayo koritaanka, adigana aad bogsanayso oo aad la-qabsanayso isbeddelo badan.

Daryeelista naftaada waxay kaa caawinaysaa inaad daryeesho canugaaga. Labadiinaba waxaad mudan tihiin bilow caafimaad qaba, oo farxad ah!

Qorshaynta kala fogaynta ilmaha iyo xakamaynta dhalmada

Kadib marka aad canug dhasho, jirkaaga wuxuu u baahan yahay waqti uu ku bogsado. Waa fikrad wanaagsan inaad bixiyahaaga kala hadasho xakamaynta dhalmada kahor inta uusan canugga dhalan, si aad diyaar ugu ahaato marka waqtiga la gaaro.

Booqashadaada lixda toddobaad ee dhalmada ka dib, bixiyahaagu waxaa laga yaabaa inuu yiraahdo waa OK in lagu soo laabto hawsha galmada. Taasi waa waqti wanaagsan oo lagu bilaabo isticmaalka xakamaynta dhalmada. Xitaa haddii aad rabto kale goordambe, kala fogaynta ilmaha waxay jirkaaga ka caawinaysaa inuu soo kabto.

Bixiyahaaga kala hadal:

- Qorshayaashaada mustaqbalka
- Waxa badbaadada ah inta aad nuujinayso
- Xakamaynta dhalmada ee badbaadada kuu ah adiga

Xulashooyinka xakamaynta dhalmada ee ay daboosho CareOregon:

- Kondhomyada
- Kaniinka xakamaynta dhalmada
- Cirbadda xakamaynta dhalmada (Depo)
- Dhejiska xakamaynta dhalmada
- Aalad Yar oo Kahortagta Uurka oo La geliyo Gumaarka (sida Mirena ama Paragard)
- Aaladda la geliyo garabka (Nexplanon)
- Garaangarta xubinta taranka haweenka
- Xirista tuubada (qalliin dumarka looga hortago uurka)
- Xirista tuubada (qalliin ragga looga hortago uurka)

U sheegista Oregon Health Plan (OHP) ee canugaaga

Ilmahaaga si toos ah uguma diiwaangashanayn Oregon Health Plan (OHP). Adiga ama isbitaalka **waa inuu canugaaga ku daraa OHP** 30 maalmood gudahood dhalmada kadib. Tani waxay kaa caawinaysaa xaqiijinta in canugaaga uu helo dhammaan dheefaha caafimaadka ee uu u baahan yahay.

Sidee canugayga uga qoraa OHP?

- Isbitaalo badan waxay **Newborn Notification Form (Foomka Ogaysiinta Canugga Dhashay)** kuugu diri doonaan OHP.
- Haddii isbitaalka uusan dirin, wac **Adeegga Macaamiisha ee CareOregon** oo ka codso nuqul.
- Waxaad foomakan gayn kartaa isbitaalka ama booqashada ugu horreysa ee dhakhtarka ilmahaaga.

Waxaad sidoo OHP ku cusboonaysiin kartaa:

- **Ka wac OHP** lambarka 800-699-9075 (wicitaan bilaash ah). Dooro “Report a change in your information (Soo sheeg isbadalka xogtaada)” ama “Apply for Oregon Health Plan Benefits (Codso Dheefaha Qorsheyaasha Caafimaadka ee Oregon.")
- **Gal onlaynka** si aad u gasho ama u samaysato Akoonka Oregon Eligibility (ONE): *one.oregon.gov*
- **Iimayl u dir:** *oregon.benefits@dhsoha.state.or.us* qaybta ciwaanka, ku qor: “Birth of baby (Dhalashada canug)”. Fariinta, ku dar:
    - Magacaaga oo buuxa
    - Lambarka aqoonsiga xubinta
    - Cinwaanka boostada
    - Lambarka teleefoonka

Baaritaanada iyo habraacyada canugga dhashay

Isbitaalka iyo inta lagu jiro toddobaadka ugu horreeya ee nolosha, canugaaga wuxuu mari doonaa dhowr hubino caafimaadka ah oo muhiim ah. Qaar waxaa u baahan gobolka.

Kuwani waxaa ka mid ah:

- Tallaalka cagaarshowga B—wuxuu ilmaha ka ilaaliyaa fayraska cagaarshowga B hadda iyo nolosha oo dhan
- Cirbadda Fitamiin K—waxay ka caawisaa in dhiiga canugaaga uu u xinjireeyo si caadi ah
- Boomaatada indhaha—waxay ka hortagtaa caabuqyada indhaha
- Baaritaanka dhiigga dhallaanka—waxaa lagu baaraa in ka badan 40 dhibaatooyin caafimaadka ah
- Baaritaanka wadnaha—waxaa lagu baaraa cilladaha wadnaha
- Tijaabada maqalka—waxaa loo baahan yahay bisha koowaad si haddii canugaaga uusan waxbo maqlin, daryeel loo siiyo isla markaaba looguna dadaalo inuu cod yeesho

Gudniinka

CareOregon waxay dabooshaa gudniinka. Haddii aad uga fikirayso canugaaga, kala hadal bixiyahaaga.

Yaa noqon doona dhakhtarka canugaaga?

Canugaaga wuxuu u baahan yahay in loo geeyo **bixiyaha daryeelka aasaasiga ah (PCP)** toddobaadka **koowaad gudihiisa kadib dhalashada.** Kani wuxuu noqon karaa:

- PCP-gaaga, haddii sidoo kale loo geeyo carruurta
- Dhakhtarka ilmaha, kaasoo daryeela dhallaanka, ilmaha iyo dhallinta
- Dhakhtarka qoyska, kaasoo daryeela dadka da' kasta (adiga iyo canugaaga waxaad isla wadaagi kartaan hal mid)

Helitaanka dhakhtarka ilmaha

Waa fikrad wanaagsan inaad hesho dhakhtarka ilmaha (adeeg bixiyaha imaha) ka hor inta uusan dhalan canugaaga. Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo helitaanka dhakhtarka ilmaha, waxaad booqan kartaa ***careoregon.org/find-a-provider***

Ama waxaad wici kartaa qaybta Adeegga Macaamiisha. Ka eeg ***bogga 2*** lambaradaas.

Waxa la sameeyo marka canugaaga uu jirran yahay.

Ilmaha waxaa qabta qandho, hergab iyo finan—waana caadi in laga walaaco.

Haddii aadan hubin waxa la sameeyo, **marka ugu horrayso wac dhakhtarka canugaaga.** Qof ayaa kaa qabanaya teleefanka maalinti ama habeenki oo ku caawiyo.

Waa tan goorta la waco dhakhtarkaaga:

- Canugga uu jiro 0–3 bilood oo ay hayso qandho 100.4°F ah ama ka sarraysa
- 3–6 bilood jir ay hayso qandho gaarayso ilaa 102°F oo u muuqdo mid jirran ama ay hayso qandho ka badan 102°F
- 6–24 bilood jir ay hayso qandho ka badan 102°F hal maalin ka badan
- Canug jira da' kasta oo ay hayso qandho 100.4 ah ama ka sarraysa in ka badan saddex maalmood
- Aan u saxaroonayn si caadi ah ama u muuqdo mid calooshiisu taagan tahay
- Ku adkaanta neefsashada hergab awgii
- Dhag xanuun in ka badan toddobaad
- Qufac socdo in ka badan toddobaad
- Finan degdeg ah

Haddii ay tahay xaalad degdeg ah (sida neefsashada oo ku adag, canuga oo aan hurdada ka kacaynin ama dhaawac madaxa ah), wac 911 ama gee qolka xaaladda degdegga ah isla markaaba.

Booqashooyinka badqabka ilmaha

Canugaaga wuxuu mari doonaa hubino joogta ah si loo xaqiijiyo inuu korayo oo uu caafimaad qabo. Kuwani waxaa la yiraahdaa booqashooyinka badqabka ilmaha.

Booqasho kasta, dhakhtarka wuxuu:

- Hubin doonaa miisaanka, dhererka iyo koritaanka canugaaga
- Dhagaysan doonaa wadnaha iyo sambabada
- Fiirin doonaa maqaarka, indhaha, dhegaha iyo afka
- Tijaabin doonaa nuuxnuuxsashada iyo dhaqdhaqaaqa jirka
- Siin doonaa tallaalo si uu u ilaaliyo difaaca canugaaga
- Ku waydiin doonaa sida uu yahay canugaaga kaagana jawaabi doonaa su'aalahaaga

Dhakhtarka waxaa laga yaabaa inuu sidoo kale sameeyo baaritaanka koritaanka si uu u eego sida canugaaga uu wax u baranayo una korayo.

U isticmaal buug-yarahan inaad ku qorato su'aalaha ugulana socoto tallaalada canugaaga iyo booqashooyinka dhakhtarka.

Badanaa, booqashooyinka badqabka ilmaha waxaa loo muddayn doonaa sidan soo socota

Dhakhtarka canugaaga waxaa laga yaabaa inuu ku taliyo booqashooyin dheeraad ah haddii loo baahdo.

Dhawaan dhashay: 6-da bilood ee ugu horreeya

- Dhowr bari kadib dhalashada
- 1 bil jir
- 2 bilood jir
- 4 bilood jir

Dhallaanka: 6-12 bilood jir

- 6 bilood jir
- 9 bilood jir
- 12 bilood jir (1 sano)

Socod baradka: 1-3 sano jir

- 15 bilood jir
- 18 bilood jir
- 24 bilood jir (2 sano)
- 30 bilood jir (2½ sano)
- 36 bilood jir (3 sano)
- Intaas kadib, halmar sanadki!

Jadwalka caadiga ah ee tallaalada labada sano ee ugu horreysa nolosha

Da'da	DTap	Hep A	Hep B	Hib	IPV	MMR	PCV/ PPSV	RV	VAR
Dhalashada			✓						
1-2 bilood			✓						
2 bilood	✓			✓	✓		✓	✓	
4 bilood	✓		✓	✓	✓		✓	✓	
6 bilood	✓			✓			✓	✓	
6-18 bilood			✓		✓				
12-15 bilood				✓		✓	✓		
12-18 bilood									✓
12-24 bilood		✓							
15-18 bilood	✓								

RSV: Difaacyo jireed ama tallaal. Dhakhtarkaaga kala hadal waqtiga

COVID: Dhakhtarkaaga kala hadal waqtiga

Hergabka: Tallaalka sanadlaha ah 6 bilood kadib

Quudinta waxay caawisaa canugaaga dhawaan dhashay

Naasnuujinta waxay canugaaga siisaa nafaqooyinka caafimaadka qaba ee uu u baahan yahay waxayna ka caawisaa ka ilaalinta inuu jirrado.

Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo quudinta, CareOregon waxay caawimada quudinta ku dabooshaa **Internationally Board Certified Lactation Consultant (IBCLC).** Kuwa waa caawiyeyaal tababaran kuwaasoo ku caawin kara haddii aad qabto wax dhibaatooyin ah ama su'aala ah.

Lisidda caanaha naaska sidoo kale waa bilaash qorshahaaga caafimaad. Wac qaybta Adeegga Macaamiisha si aad waxbadan uga ogaato.

Daryeelka ilkaha ah ee ilmaha

Daryeelista ilkaha canugaaga waxay ka caawisaa inuu caafimaad qabo. Canugaaga waa in loo geeyaa dhakhtarka ilkaha **marka iligga u horreeya uu u soo baxo.**

Adiga iyo canugaagaba waxaad **daryeelka ilkaha oo bilaash ah** ku helaysaan OHP.

Si aad waxbadan uga ogaato adeegyada ilkaha ee uu canugaaga heli karo, wac lambarka ka hooseeyo “Dental Health Plan (Qorshaha Caafimaadka Ilkaha)” ee ku qoran kaarkaaga Aqoonsiga Xubinta.

Adiga ayaanu halkaan u joognaa

Inta canugaaga uu korayo, xusuusnow in CareOregon iyo kuwo kale oo bulshadaada ka tirsan ay kuula diyaar yihiin inay ku caawiyaan.

Adiga iyo nuunahaagaba waxaan idiin rajaynaynaa kheyr badan!