



MIDWIVES ASSOCIATION  
of BRITISH COLUMBIA

# درباره‌ی مامایی

## ماما کیست؟

در چند کلمه، ماماها کارشناسان بهداشت بارداری و زایمان هستند.

ماماهای رسمی در پی مراقبت‌های اولیه‌ی بارداری را به زنان باردار سالم و نوزادان آنها، از آغاز بارداری، در دوران حاملگی و تولد تا حدود شش هفته پس از زایمان ارائه می‌دهند. این موضوع به چه معناست؟ ماماها گوش می‌دهند، مشاهده می‌کنند، آموزش می‌دهند، راهنمایی و مراقبت می‌کنند. آنها آزمایش‌هایی را برنامه‌ریزی کرده و آنها را تفسیر می‌کنند و در مورد نتایج آن مشورت می‌دهند. آنها بر سلامت جسمی، روانی، عاطفی و اجتماعی نظارت می‌کنند. آنها در دوران بارداری، زایمان و تولد، چه عادی و چه سخت، همراه زنان هستند. آنها کودک را می‌گیرند. پس از تولد نوزاد به او در خانه سر می‌زنند. آنها برای تغذیه با شیر مادر و تنظیم زندگی با حضور کودکی جدید کمک می‌کنند. آنها با همدیگر و با سایر متخصصان بهداشتی همکاری می‌کنند. آنها مراقبت بارداری و نوزادی برپایه‌ی شواهد، مشتری‌مدار ارائه می‌دهند و بخش تثبیت شده‌ای از سیستم مراقبت‌های بهداشتی پی‌سی هستند.

## چگونه یک ماما پیدا کنم؟

کافی است در اطلاعات تماس مطب‌های مامایی محل خود جستجو کرده و با آنها تماس بگیرید. به منظور کمک به شما برای یافتن یک ماما در منطقه‌تان، از نقشه‌ی با قابلیت جستجو در پایگاه اینترنتی ما استفاده کنید.

## آیا خدمات مامایی نظام‌مند (تابع مقررات) است؟

ماماها براساس قانون مشاغل بهداشتی در پی‌سی، تابع مقررات کالج ماماها بریتیش کلمبیا (CMBC) هستند و در آن کالج ثبت نام می‌شوند. ماماها در پی‌سی از سال 1998 نظام‌مند شده و به لحاظ قانونی به عنوان شاغلان مستقل در حوزه‌ی بهداشت شناخته می‌شوند.

## آیا هزینه‌های خدمات مامایی در پی‌سی

### پوشش بیمه‌ای داده می‌شود؟

وزارت بهداشت پی‌سی هزینه‌های خدمات مامایی را برای تمامی ساکنان پی‌سی که دارای کارت بیمه‌ی درمانی معتبر باشند از طریق بیمه‌ی طرح خدمات درمانی پی‌سی (MSP) پرداخت می‌کند.

## آیا برای دیدن یک ماما

### نیاز به ارجاع داریم؟

نیازی به ارجاع نیست.



WWW.BCMIDWIVES.COM

## آیا من می‌توانم یک پزشک و

### یک ماما داشته باشم؟

بیمه‌ی خدمات درمانی بی‌سی فقط یک ارائه‌دهنده‌ی مقدماتی خدمات درمانی را برای دوران بارداری تا زایمان شما، و تا شش هفته پس از زایمان برای بارداری‌های سالم پوشش می‌دهد. انتخاب ارائه‌دهنده‌ی خدمات درمانی در دوران بارداری به عهده‌ی شماست. ماماها کارشناسان بارداری سالم و زایمان طبیعی هستند و در صورت نیاز با پزشکان خانوادگی و سایر متخصصان مانند متخصص زنان و زایمان مشورت می‌کنند. شش هفته پس از زایمان، وقتی مراقبت مامایی شما تکمیل می‌شود، شما دوباره به پزشک خانواده خود ارجاع داده می‌شوید که مسئولیت سلامت شما و نوزادتان را ادامه خواهد داد. خانواده‌هایی که پزشک خانواده ندارند مسئولیت فراهم کردن مقدمات برای خدمات درمانی اولیه‌ی جاری خود را بر عهده دارند. مامای شما می‌تواند اطلاعات بیشتری برای یافتن پزشک خانواده در اختیار شما قرار بدهد.

## من پوشش بیمه‌ی خدمات درمانی بی‌سی ندارم.

### آیا باز هم می‌توانم یک ماما داشته باشم؟

اگر شما پناهنده‌ای تحت پوشش برنامه‌ی موقت بهداشت فدرال (IFHP) هستید می‌توانید با انجمن ماماها بی‌سی (MABC) با شماره‌ی 604-736-5976 تماس بگیرید تا یک مامای رسمی عضو مداوی بلو کراس (Medavie Blue Cross) در منطقه‌ی خود پیدا کنید. اگر پناهنده نیستند اولین گام این است که با یک درمانگاه مامایی تماس بگیرید و گزینه‌ی پرداخت شخصی برای درمان خود را بررسی کنید.

## چه زمانی باید برای اولین ملاقات

### با ماما تماس بگیرم؟

به محض اطلاع از بارداری خود با ماما تماس بگیرید. ظرفیت ارائه خدمات مامایی ممکن است با توجه به محل زندگی و حجم خدمات درخواستی خیلی سریع تکمیل شود، البته شما می‌توانید هر زمان که خواستید تماس بگیرید زیرا ممکن است جای خالی موجود باشد یا یک خدمت برای یک ماه خاص تکمیل نشده باشد. اگر شما بارداری خود را زیر نظر یک پزشک آغاز کرده و مایل به انتقال آن به یک ماما هستید، این کار ممکن است اما شاید پیدا کردن خدمات در دسترس کار سختی باشد.

## در چه بازه‌های زمانی باید به ملاقات ماما بروم؟

دیدارهای ماما در دوران بارداری کمی بیشتر از دیدارهای پزشک است. بیشتر دیدارها در اولین بخش بارداری برای هر سه تا شش هفته برنامه‌ریزی می‌شوند و بین 30 تا 60 دقیقه طول می‌کشند. در سه‌ماهه‌ی سوم دیدارها بیشتر می‌شود و در ماه آخر بارداری معمولاً هر هفته است. دیدارهای طولانی‌تر امکان معاینه سلامت جسمی، احساسی و اجتماعی را فراهم می‌کند و زمان برای تصمیم‌گیری آگاهانه و شکل‌گیری رابطه‌ای مبتنی بر اعتماد متقابل را میان مراجعان و ارائه‌دهندگان خدمات درمانی به آن‌ها فراهم می‌کند. دیدارها پس از تولد نوزاد شما معمولاً در محل اقامت شما انجام می‌شود. این امر ممکن است در زایمان‌های بیمارستانی، در ابتدا در بیمارستان انجام شود و پس از بازگشت خانواده به منزلشان در آنجا، یا در تولدهای خانگی در محل خانه باشد. پس از هفته‌ی اول یا دوم، دیدارها معمولاً در محل درمانگاه انجام می‌شود و تا حدود شش هفته ادامه می‌یابد تا آنکه مراقبت شما به پزشک خانواده‌تان بازگردد. در فاصله‌ی بین دیدارها، ماماها خدمات تلفنی 24/7 برای مراقبت‌ها یا نگرانی‌های اورژانسی ارائه می‌دهند.

## چند ماما در مراقبت از من فعال خواهند بود؟

ماماها معمولاً در گروه‌های دو یا سه نفره کار می‌کنند، ولی ممکن است به صورت مجزا یا در گروه‌های میان‌رشته‌ای همراه با سایر ارائه‌دهندگان خدمات درمانی مانند پزشکان یا پرستاران کار کنند. خدمات تماس 24/7 همواره ارائه خواهد شد. در گروه‌های کوچک درمانی، بیشتر مراجعان تا قبل از زایمان تمامی ماماها آن گروه را ملاقات می‌کنند. الگوی عمل مامایی CMBC مفهوم پیوستگی درمان در تأمین مراقبت ایمن و فردی را تبیین می‌کند.

## رابطه‌ی کاری میان ماماها و متخصصان

### زنان و زایمان چیست؟

ماماها در صورت نیاز با پزشکان خانواده، متخصصان زنان و زایمان، متخصصان اطفال و سایر متخصصان مشورت می‌کنند. در موارد ضروری‌تر ممکن است مراقبت ارجاع داده شود. به جز در مواردی که در مراحل اولیه‌ی بارداری عارضی به وجود می‌آید، معمولاً ماماها در نقش حمایتی باقی می‌مانند و گاهی هم که عوارض مرتفع می‌شوند، مراقبت به آن‌ها برگردانده می‌شود. در چنین مواردی، ماماها تقریباً همیشه در مراقبت ارائه شده حضور خواهند داشت.





با یک پزشک یا متخصص مشورت کنید یا درمان را به او ارجاع بدهید. برخی بیمارستان‌ها هم مقرراتی برای زمان انجام مشاوره یا ارجاع دارند.

### آیا می‌توانم محل زایمان را انتخاب

#### کنم: در خانه یا در بیمارستان؟

ماماها براساس اصول تصمیم‌گیری آگاهانه به زنان سالم و در معرض خطر پایین امکان انتخاب محل زایمان را می‌دهند. به طور میانگین، 70٪ زایمان‌ها توسط ماماها در بیمارستان انجام می‌شود. این عدد با توجه به خدمات و جامعه‌ی هدف تغییر می‌کند. برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی زایمان در

خانه در بی‌سی، کتاب راهنمای محل زایمان برای مراجعان را (Place of Birth Handbook for Clients) از CMBC

مطالعه کنید. مطالعه‌ای گسترده درباره‌ی زایمان در خانه در بریتیش کلمبیا در پایگاه اینترنتی انجمن پزشکی کانادا موجود می‌باشد. همچنین زایمان در خانه: راهنمای

همراه با توضیحات در مورد پژوهش‌های انجام شده (Home Birth: An annotated guide to the literature)

از طریق بخش مامایی UBC در دسترس می‌باشد.

### آیا دسترسی من به آزمایش‌های پزشکی و نسخه‌های دارویی مشابه زمانی است که پزشک داشته باشم؟

ماماها مجموعه‌ی آزمایش‌های پیش‌زایمانی، بررسی ژنتیکی و گزینه‌های تشخیصی، تصویربرداری سونوگرافی و بسیاری دیگر از آزمایش‌ها و معاینه‌ها را برای زنان باردار و نوزادان ارائه می‌دهند. گستره‌ی حرفه‌ای ماما شامل کاربرد بسیاری از داروهایی می‌شود که ممکن است در دوران بارداری و حین زایمان مانند مواقع اضطراری یا داروهای ضد درد، و پس از تولد برای مادر و نوزاد استفاده بشوند. اگر دارو یا آزمایش خارج از این گستره نیاز باشد، ماماها با پزشکان متخصص مشورت کرده و برای درمان تخصصی به آن‌ها ارجاع می‌دهند.

### آیا ممکن است عوارض منجر به

#### قطع خدمات مامایی شود؟

این مسئله با توجه به شرایط شخصی شما محتمل است. ماماها در طی ملاقات اولیه باید بتوانند به شما اطلاع دهند که آیا مراقبت مورد نیاز شما در گستره‌ی خدمات ایشان قرار می‌گیرد یا خیر. اگر در هر زمانی از مراقبت توسط ماما عوارضی بروز کند، در پایگاه CMBC راهنمایی وجود دارد که کمک خواهد کرد تا تصمیم بگیری

## برای تسکین درد چه گزینه‌هایی

### در اختیار من می‌باشد؟

ماماها مجموعه‌ای از گزینه‌های طبیعی و دارویی تسکین درد را ارائه می‌دهند، از جمله دسترسی به اپیدورال. در مراقبت مامایی بسیار اهمیت دارد که مراجعان به اطلاعات ضروری برای گرفتن تصمیم‌های آگاهانه درباره‌ی استفاده از گزینه‌های تسکین درد دسترسی داشته باشند. این گزینه‌ها در طول دیدارهای پیش از زایمان و نیز کلاس‌های پیش از زایمان، در صورتی که شما در اجتماع خود در این کلاس‌ها شرکت کنید، به بحث گذاشته می‌شوند.

### چه می‌شود اگر من مجبور به عمل سزارین بشوم؟

ماماها به میزان 42% عمل سزارین کمتری نسبت به متوسط استانی دارند. البته در شرایط خاص ممکن است عمل سزارین به عنوان گزینه‌ی ایمن‌تری نسبت به زایمان طبیعی توصیه شود. در اکثر مواقع ماماها در فرایند تصمیم‌گیری چه در هنگام زایمان و چه پیش از آن دخالت دارند، و معمولاً در هنگام عمل سزارین و پس از آن برای مراقبت از سلامت نوزاد حضور خواهند داشت. مادران پس از عمل سزارین مدت بیشتری در بیمارستان باقی می‌مانند، بنابراین ماماها تا قبل از رفتن خانواده و نوزاد به خانه، آن‌ها را در بیمارستان ملاقات می‌کنند.

## چه می‌شود اگر من مشکلی نامرتبط

### به بارداری داشته باشم؟

مراجعان در رابطه با مشکلات بهداشتی نامرتبط به بارداری به معاینه شدن توسط پزشک خانواده یا سایر پزشکان متخصص ادامه می‌دهند.

### تفاوت میان ماما و مامای همراه (Doula) چیست؟

ماماهای همراه خدمات پزشکی ارائه نمی‌دهند و نوزاد به دنیا نمی‌آورند. ماماها آموزش دیده‌اند تا تمامی خدمات پزشکی ضروری را ارائه دهند و بهداشت و سلامت شما و نوزادان را تحت نظر بگیرند. مامای همراه به عنوان عضوی از یک گروه، همراه با یک ماما یا پزشک و پرستار، کار می‌کند. مامای همراه حمایت پیوسته‌ی روحی و جسمی برای زن باردار و همسر او فراهم می‌کند، و کمک مثبتی به گروه زایمان است برای زوج‌هایی که حمایت بیشتری می‌خواهند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره‌ی مامای همراه به انجمن خدمات مامای همراه پی‌سی مراجعه کنید. اگر شما یا همسرتان از ساکنان بومی هستید، می‌توانید از خدمات رایگان مامای همراه از طریق انجمن مراکز دوستی بومیان پی‌سی بهره‌مند شوید.

اطلاعات بیشتر درباره‌ی مامایی در پی‌سی، و نکاتی  
پیرامون یافتن یک ماما را می‌توانید در این وبسایت بیابید:

[www.bcmidwives.com](http://www.bcmidwives.com)

انجمن ماماها‌ی بریتیش کلمبیا

تلفن: 604-736-5976 فکس: 604-736-5957

[office@bcmidwives.com](mailto:office@bcmidwives.com) [www.bcmidwives.com](http://www.bcmidwives.com)

I ♥ BC  
MIDWIVES