



Department
of Health

"صوتي مهم.
ولن أتردد في التعبير عن نفسي".

دليل التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المعني بحالتك خلال فترة الرعاية السابقة للولادة وبعد إنجاب الطفل



هل اكتشفت للتو أنك حامل؟

قد تجلب معرفتك بشأن الحمل شعورًا بالبهجة! وفي الوقت ذاته، ربما تثير لديك العديد من الأسئلة. يهدف هذا الدليل إلى مساعدتك في الحصول على فترة حمل وولادة صحية. ومن الضروري تلقي الرعاية الطبية في وقت مبكر وطوال فترة الحمل.

التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المعني بحالتك:

من الطبيعي أن تكون لديك أسئلة وشواغل تتعلق بالحمل، ويحق لك التعبير عنها. إن مقدم الرعاية الصحية المعني بحالتك متاح لدعمك وتوفير أفضل سبل الرعاية الممكنة لك ولطفلك.

ترد فيما يلي بعض الإجراءات الواجب مراعاتها قبل زيارتك خلال الفترة السابقة للولادة وفي أثنائها:

- تسجيل أي استفسارات لديك لعرضها على مقدم الرعاية الصحية المعني بحالتك، مع الحرص على طرح كل تلك الاستفسارات في أثناء زيارتك.
- يمكنك التدرّب على التحدث إلى شخص تثق به قبل إجراء زيارتك، فهذا من شأنه أن يجعلك تشعر بمزيد من الثقة وبأنك على أتم الاستعداد.
- التحلي بالوضوح واتباع أسلوب مباشر في التعبير عن شواغلك.
- إذا كنت تشعر بأي ألم أو عدم راحة، فلا تتردد في إبلاغ مقدمة الرعاية الصحية.
على سبيل المثال: "لقد انتابني أمس شعور بألم حاد في الجانب الأيسر من معدتي في الساعة 9 مساءً، واستمر ذلك لمدة ساعتين".
- عدم إخفاء أي معلومات عند التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية.
- التحلي بالصبر وتلقي الاقتراحات بصدق.

نعدك بتقديم أفضل رعاية ممكنة لضمان يلامتك وسلامة طفلك:

- مقدم الرعاية الصحية المعني بحالتك متاح لدعمك طوال فترة الحمل.
- نوفر لك بيئة آمنة للتحدث بحرية دون خوف من إصدار أحكام عليك أو الشعور بالخجل.
- نحرص على الحفاظ على شعورك بالاطمئنان عند التعبير عن شواغلك.
- نضمن لك الاهتمام بآرائك واحترامها طوال زيارتك.



هل تواجه صعوبة في التعبير عن نفسك خلال زيارتك في الفترة السابقة للولادة؟ إليك هذه النصائح المفيدة:

• المبادرة بطرح الأسئلة لاستيضاح ما يصعب فهمه.

• الحضور برفقة شخص داعم لمساعدتك.

• طلب حضور مترجم شفوي للفتك عند الحاجة.

• في حال عدم التعامل مع شواغلك بجدية أو الاهتمام بها، يمكنك طلب التحدث إلى شخص آخر.

• هل مازلت تشعر بأنه لم يتم الاستماع إليك بعناية؟ يمكنك تقديم شكوى بشأن ذلك. إذا كنت في بيئة ممارسة، يمكنك التحدث إلى المكتب المعني أو مدير قسم الممارسة. إذا كنت في إحدى المستشفيات، يمكنك التواصل مع قسم علاقات المرضى أو تقديم شكوى من خلال الاتصال بإدارة الصحة.

إدارة الصحة في ولاية نيويورك (New York State Department of Health)

القسم: Hospital Complaints Hotline (الخط الساخن لشكاوى المستشفيات)

رقم الهاتف: 804-5447 (800)

مواعيد العمل الرسمية: من يوم الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 8:30 صباحًا إلى 4:45 مساءً.

لتقديم الشكاوى، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني لإدارة الصحة في ولاية نيويورك على الرابط:

health.ny.gov/surveyd8/facility-complaint-form

لمزيد من الدعم، يُرجى التواصل مع مقدم الرعاية الصحية المعني بحالتك؛ الذي يمكنه تقديم النصائح والموارد اللازمة لتلبية احتياجاتك وأهدافك. يرد فيما يلي بعض الموارد لمساعدتك على البدء:

• **Growing Up Healthy**: يهدف الخط الساخن Growing Up Healthy Hotline (الخط الساخن Growing Up Healthy) إلى تقديم المساعدة التي يحتاج إليها الأشخاص الحوامل والآباء/ الأمهات في ولاية نيويورك.

health.ny.gov/community/pregnancy/health_care/prenatal/guh

• **بوابة أولياء الأمور الإلكترونية في ولاية نيويورك (New York State Parenting Portal)**: يمكن لأولياء الأمور العثور على نصائح وموارد حول تقديم الرعاية اللازمة لتعزيز دورهم. nysparenting.org/

تمكين ذاتك

تُعد مرحلة الحمل فترة استثنائية، وقد تواجهك خلالها بعض التحديات أيضًا، ولكنك قادر على اجتيازها بكل سلامة. استمتع بهذه الرحلة المشوقة يومًا تلو الآخر. لا تنسى أن صوتك مصدر قوتك، فلا تتردد في التعبير عن نفسك وطفلك. وتذكر دائمًا أن "صوتك مهم".



Department
of Health