

“我的意见很重要。  
我会勇敢发声。”



Department  
of Health

# 产前和产后与医疗服务提供者交流指南

## 刚发现自己怀孕了？

发现自己怀孕了是一件令人兴奋的事！与此同时，您可能还有很多疑问。本指南可以帮助您健康妊娠和分娩。在怀孕初期和整个孕期接受医疗护理非常重要。

### 与您的医疗服务提供者讨论。

有疑问和担忧是很正常的。您有权利表达自己的看法。您的医疗服务提供者将为您提供支持，并为您和您的宝宝提供最好的护理。

### 在产前检查之前和期间，您需要注意以下几点：

- 请写下您想向医疗服务提供者提出的任何问题。确保在就诊时提出所有问题。
- 就诊前，与您信任的人练习交谈。这会让您更有信心，也更有准备。
- 要清楚、直截了当地说出您的担忧。
- 如果您有任何疼痛或不适，一定要告知您的医疗服务提供者。  
*示例：“昨天晚上9点，我的胃左侧剧烈疼痛，持续了两个小时。”*
- 在与医疗服务提供者交谈时，不要隐瞒任何信息。
- 要有耐心，虚心听取建议。

### 为了您和宝宝的健康，您理应得到最好的护理：

- 您的医疗服务提供者会在您整个孕期为您提供支持。
- 您应该可以放心地畅所欲言，而不必担心受到评判或羞辱。
- 您应该始终放心地说出自己的担忧。
- 在整个就诊过程中，您应该感到被倾听和尊重。



## 您是否在产前检查期间很难为自己发声？ 这些建议可以帮到您：

- 如果您有不明白的地方，请提问。
- 带一个支持人员来帮忙。
- 如果需要，可以要求配备口译员。
- 如果您的担忧没有得到重视或解决，请要求与其他人交谈。
- 您仍然觉得自己的意见没有得到倾听吗？您可以提出申诉。如果您在诊所，可要求与办公室或诊所经理交谈。如果您在医院，请联系患者关系部门或联系卫生厅提出申诉。



### 纽约州卫生厅 (New York State Department of Health)

部门: Hospital Complaints Hotline (医院申诉热线)

电话号码: (800) 804-5447

服务时间: 周一至周五, 上午 8:30 至下午 4:45

访问纽约州卫生厅网站提出申诉:

[health.ny.gov/surveyd8/facility-complaint-form](http://health.ny.gov/surveyd8/facility-complaint-form)

如需更多支持，请联系您的医疗服务提供者。他们可以根据您的需求和目标提供建议和资源。

以下是一些可供您参考的资源：

- **Growing Up Healthy:** Growing Up Healthy Hotline (Growing Up Healthy 热线) 帮助纽约州的怀孕和育儿人士找到他们需要的帮助。[health.ny.gov/community/pregnancy/health\\_care/prenatal/guh](http://health.ny.gov/community/pregnancy/health_care/prenatal/guh)
- **纽约州育儿门户网站 (New York State Parenting Portal):** 寻找护理技巧和资源，以加强您作为父母的角色。[nysparenting.org/](http://nysparenting.org/)



## 增进自己的能力

怀孕是一个特殊的时期，同时也是一个充满挑战的时期。您可以做得很好！一天一天地坚持下去。您的声音就是您的力量。用它为自己和宝宝说话。记住，“您的意见很重要”。