

« MA VOIX COMPTE. JE M'EN
SERVIRAI POUR ME FAIRE ENTENDRE. »



Department
of Health

Un guide de discussion avec votre fournisseur de soins de santé lors de vos soins prénataux et après la naissance de votre bébé

Vous venez d'apprendre que vous êtes enceinte?

Apprendre sa grossesse peut être un moment excitant! Vous pouvez toutefois vous poser plusieurs questions. Ce guide peut vous aider à vivre une grossesse et un accouchement sains. Il est important d'obtenir des soins de santé dès le début de votre grossesse et tout au long de celle-ci.

Consultez votre fournisseur de soins de santé.

Il est normal d'avoir des questions et des préoccupations. Vous avez le droit de vous faire entendre. Votre fournisseur de soins de santé est là pour vous soutenir et vous offrir les meilleurs soins possibles, à vous et à votre bébé.



Voici quelques points à garder à l'esprit avant et pendant vos rendez-vous prénataux :

- Notez toute question que vous pourriez avoir pour votre fournisseur de soins de santé. Veillez à toutes les poser lors de vos visites.
- Avant votre rendez-vous, pratiquez-vous à parler avec une personne de confiance. Cela peut vous faire sentir plus confiante et préparée.
- Soyez claire et concise quant à vos préoccupations.
- Si vous éprouvez une douleur ou un inconfort, n'oubliez pas d'en parler à votre fournisseur de soins de santé.
Exemple : « Hier, à 21 heures, j'ai ressenti une douleur aiguë du côté gauche de mon ventre qui a duré deux heures. »
- N'omettez aucune information lorsque vous parlez avec votre fournisseur de soins de santé.
- Faites preuve de patience et acceptez les suggestions.

Vous méritez les meilleurs soins possibles pour votre bien-être et celui de votre bébé :

- Votre fournisseur de soins de santé est là pour vous soutenir tout au long de votre grossesse.
- Vous devriez vous sentir libre de vous exprimer en toute transparence sans craindre le jugement ou l'humiliation.
- Vous devriez toujours pouvoir vous sentir à l'aise d'exprimer vos préoccupations.
- Vous devriez sentir qu'on vous écoute et qu'on vous respecte tout au long de votre rendez-vous.

Vous avez de la difficulté à vous affirmer lors de vos rendez-vous prénataux? Ces astuces peuvent aider :

- Si vous ne comprenez pas quelque chose, posez des questions.
- Présentez-vous avec une personne de confiance pour vous aider.
- Demandez un interprète au besoin
- Si vos préoccupations ne sont pas prises au sérieux ou prises en compte, demandez à parler à quelqu'un d'autre.
- Vous sentez qu'on ne vous écoute pas? Vous pouvez déposer une plainte. Si vous êtes dans un cabinet, demandez à parler à l'administration ou à la personne responsable. Si vous êtes dans un hôpital, communiquez avec le secteur des relations avec les patients ou déposez une plainte auprès du ministère de la Santé.



Ministère de la Santé de l'État de New York (New York State Department of Health)

Division : Hospital Complaints Hotline (ligne d'assistance téléphonique pour les plaintes contre l'hôpital)

Numéro de téléphone : 800 804-5447

Heures de bureau : Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 45

Rendez-vous sur le site Web du ministère de la Santé de l'État de New York (New York State Department of Health) pour déposer une plainte : health.ny.gov/surveyd8/facility-complaint-form

Pour obtenir davantage de soutien, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé. Celui-ci peut vous offrir des conseils et vous présenter des ressources en fonctions de vos besoins et objectifs. Voici quelques ressources pour vous aider :

- **Growing Up Healthy** : La Growing Up Healthy Hotline (ligne d'assistance téléphonique Growing Up Healthy) aide les personnes enceintes et les parents de l'État de New York à obtenir l'aide dont elles ont besoin. health.ny.gov/community/pregnancy/health_care/prenatal/guh
- **Le portail New York State Parenting (New York State Parenting Portal)** : Découvrez des astuces et des ressources en matière de soins pour vous améliorer dans votre rôle de parent. nysparenting.org/



Se valoriser

La grossesse est un moment spécial, et elle peut également s'avérer éprouvante. Vous avez les capacités! Prenez une journée à la fois. Votre voix est votre pouvoir. Utilisez-la pour vous faire entendre, vous et votre bébé. N'oubliez pas. « Votre voix compte. »