

**“LA MIA VOCE CONTA.
LA USERÒ PER FARMI SENTIRE.”**



**Department
of Health**

Indicazioni per parlare con i medici nella fase prenatale e dopo la nascita del bambino

Hai appena saputo che aspetti un bambino?

Scoprire di essere incinta è sempre un'emozione! Ma le preoccupazioni potrebbero essere tante. Queste indicazioni vogliono esserti d'aiuto per avere una gravidanza e un parto senza problemi. In gravidanza è importante ricevere assistenza medica, dall'inizio alla fine.

L'importanza di parlare con il medico.

È naturale avere domande e preoccupazioni. Hai il diritto di esprimere quello che pensi. Il medico che ti segue è a tua disposizione per sostenerti e prestare la migliore assistenza possibile a te e al tuo bambino.



Cose da fare prima e durante le visite prenatali:

- Scrivi tutte le domande che vuoi fare al medico. Fagliele tutte nel corso delle visite.
- Prima della visita simula un colloquio parlando con qualcuno di tua fiducia. Ti servirà a farti sentire più sicura e preparata.
- Esponi con chiarezza e sincerità le tue preoccupazioni.
- Se accusi dolori o disturbi, dillo al medico.
Esempio: “Ieri sera alle 21 ho sentito un dolore acuto sul lato sinistro dello stomaco... è durato due ore.”
- Non tralasciare nessuna informazione quando parli con il medico.
- Sii paziente e aperta ai consigli.

Meriti le migliori cure possibili per il benessere tuo e del tuo bambino:

- Il medico che ti segue è a tua disposizione per accompagnarti durante tutta la gravidanza.
- Devi sentirti libera di parlare senza temere di essere giudicata o sminuita.
- Devi sempre sentirti a tuo agio nell'esprimere le tue preoccupazioni.
- Devi sentirti ascoltata e rispettata durante la visita.

Non riesci a farti ascoltare durante le visite prenatali? Ecco alcuni consigli:

- Se non capisci qualcosa, chiedi.
- Fatti accompagnare da una persona che possa sostenerti.
- Chiedi un interprete, se necessario.
- Se le tue preoccupazioni non vengono prese sul serio o restano inascoltate, chiedi di parlare con qualcun altro.
- Continui a sentirti inascoltata? Puoi presentare un reclamo. Se ti trovi in uno studio medico chiedi di parlare con il responsabile. Se ti trovi in ospedale rivolgiti all'ufficio relazioni con i pazienti o invia un reclamo al Dipartimento della salute.



Dipartimento della salute dello Stato di New York (New York State Department of Health)

Divisione: Hospital Complaints Hotline (Linea diretta reclami ospedali)

Numero di telefono: (800) 804-5447

Orario di lavoro: lunedì – venerdì, 8:30 – 16:45

Per inviare reclami visitare il sito web del Dipartimento della salute dello Stato di New York:

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

Per ulteriori informazioni rivolgiti al medico che ti segue. Ricorda che è a tua disposizione per consigliarti e darti indicazioni in base alle tue esigenze e ai tuoi obiettivi. Ecco alcune risorse utili per iniziare:

- **Growing Up Healthy:** la Growing Up Healthy Hotline (Linea diretta Growing Up Healthy) è finalizzata al benessere delle donne incinte e delle persone che si apprestano a diventare genitori nello Stato di New York. health.ny.gov/community/pregnancy/health_care/prenatal/guh
- **Portale per i genitori dello Stato di New York (New York State Parenting Portal):** offre consigli e risorse per diventare genitori migliori. nysparenting.org/



Un momento di crescita

La gravidanza è un momento speciale, ma può essere anche difficile. Puoi farcela! Affronta la situazione, giorno dopo giorno. La tua voce è la tua forza. Usala per far sentire le tue esigenze e quelle del tuo bambino. Ricorda, “la tua voce conta”.



Department
of Health