

„MÓJ GŁOS SIĘ LICZY.
BĘDĘ GO ZABIERAĆ”.



Department
of Health

Poradnik dotyczący rozmów z lekarzem podczas opieki prenatalnej i po urodzeniu dziecka

Okazało się właśnie, że jesteś w ciąży?

To może być fantastyczna wiadomość! Możesz też jednak mieć wiele pytań. Niniejszy poradnik pomoże Ci zadbać o swoje zdrowie podczas ciąży i porodu. Opieka lekarska na początku i przez cały okres ciąży jest naprawdę ważna.

Rozmowa z lekarzem

To naturalne, że masz pytania i wątpliwości. Masz prawo zabierać głos. Lekarz ma Cię wspierać oraz zapewniać jak najlepszą opiekę Tobie i Twojemu dziecku.



Oto kilka rzeczy, o których należy pamiętać przed wizytami prenatalnymi oraz w ich trakcie:

- Zapisz wszelkie pytania, które chcesz zadać lekarzowi. Koniecznie zadaj je wszystkie podczas wizyt.
- Przed wizytą przećwicz rozmowę z zaufaną osobą. Dzięki temu zyskasz więcej pewności i poczucie lepszego przygotowania.
- Jasno i bezpośrednio przedstawiaj swoje obawy.
- Jeśli odczuwasz ból lub dyskomfort, koniecznie powiedz o tym lekarzowi.
Przykład: „Wczoraj o 21:00 pojawił się ostry ból po lewej stronie brzucha, który utrzymywał się przez dwie godziny”.
- Nie ukrywaj żadnych informacji podczas rozmowy z lekarzem.
- Zachowaj cierpliwość i otwartość na zalecenia.

Zasługujesz na jak najlepszą opiekę z myślą o dobrym samopoczuciu — Twoim i dziecka:

- Zadaniem lekarza jest wspieranie Cię w całym okresie ciąży.
- Masz prawo czuć się bezpiecznie i wypowiadać się swobodnie, bez obaw, że ktoś będzie Cię osądzać lub zawstydząć.
- Masz prawo zawsze czuć się swobodnie, mówiąc o swoich obawach.
- Podczas wizyt należy Ci się wysłuchiwanie i traktowanie z szacunkiem.

Masz problemy z zabieraniem głosu podczas wizyt prenatalnych? Mogą Ci pomóc te wskazówki:

- Zadawaj pytania, jeśli czegoś nie rozumiesz.
- Przyrowadź osobę, która zapewni Ci wsparcie.
- W razie potrzeby poproś o tłumacza.
- Jeśli Twoje obawy nie zostaną potraktowane poważnie lub uwzględnione, poproś o rozmowę z kimś innym.
- Nadal masz wrażenie, że się Ciebie nie słucha? Możesz złożyć skargę. Jeżeli korzystasz z usług przychodni, poproś o rozmowę z kierownikiem placówki. Jeśli przebywasz w szpitalu, skontaktuj się z działem ds. relacji z pacjentami lub złóż skargę w Wydziale Zdrowia.



Wydział Zdrowia Stanu Nowy Jork (New York State Department of Health)

Oddział: Hospital Complaints Hotline (Infolinia do składania skarg na szpitale)

Numer telefonu: (800) 804-5447

Godziny pracy: Poniedziałek–piątek, 8:30–16:45

Aby złożyć skargę, odwiedź witrynę internetową Wydziału Zdrowia Stanu Nowy Jork:
health.ny.gov/surveyd8/facility-complaint-form

Aby uzyskać dodatkowe wsparcie, skontaktuj się ze swoim świadczeniodawcą medycznym. Może zaoferować porady i zasoby dostosowane do Twoich potrzeb i celów. Na początek mogą Ci się przydać następujące zasoby:

- **Growing Up Healthy:** Growing Up Hotline (infolinia Growing Up Healthy) ma ułatwić osobom w ciąży i wychowującym dzieci w stanie Nowy Jork znajdowanie potrzebnej pomocy.
health.ny.gov/community/pregnancy/health_care/prenatal/guh
- **Portal dla rodziców w stanie Nowy Jork (New York State Parenting Portal):** Oferuje wskazówki i zasoby dotyczące opieki nad dzieckiem oraz pełnienia roli rodzica. nysparenting.org/



Uwierz w siebie

Ciąża to wyjątkowy czas, który może też przynosić wyzwania. Dasz sobie radę! Po prostu stawiaj im czoła po kolei i stopniowo. Twój głos jest Twoją siłą. Zabieraj go w imieniu swoim i dziecka. Pamiętaj: Twój głos się liczy.



Department
of Health