



"מיין שטימע מאכט א חילוק.  
איך וועל עס נוצן צו זאגן וואס איך וויל."

# א וועגווייזער אויף צו רעדן מיט אייער העלט קעיר פראוויידער דורכאויס אייער פרי-נעיטל קעיר און נאכ'ן האבן א קינד

## יעצט אויסגעפונען אז איר זענט טראגעדיג?



אויסגעפונען אז איר זענט טראגעדיג קען זיין זייער פרייליך! אינעם זעלבן צייט, קענט איר האבן אסאך פראגעס. די וועגווייזער קען אייך העלפן האבן א געזונטע שוואנגערשאפט און געבורט. עס איז וויכטיג צו באקומען מעדיצינישע קעיר גלייך פון אנהויב און דורכאויס אייער שוואנגערשאפט.

## רעדן מיט אייער העלט קעיר פראוויידער.

עס איז נאטורליך צו האבן פראגעס און זארגן. איר האט די רעכט צו זאגן וואס איר ווילט. אייער העלט קעיר פראוויידער איז גרייט אייך צו ארויסהעלפן און געבן די בעסטע מעגליכע קעיר פאר אייך און פאר אייער בעיבי.

## עטליכע זאכן צו געדענקען איידער און דורכאויס אייער פרי-נעיטל באזוכן:

- שרייבט אראפ סיי וועלכע פראגעס וואס איר האט פאר אייער העלט קעיר פראוויידער. מאכט זיכער צו פרעגן אלע פראגעס בשעת אייערע באזוכן.
- איידער אייער באזוך, פרובירט אויס צו רעדן מיט איינעם וועמען איר געטרויט. דאס קען אייך מאכן שפירן מער פארזיכערט און צוגעגרייט.
- זייט קלאר און דייטליך מיט'ן אויסדרוקן אייערע זארגן.
- אויב איר האט סיי וועלכע ווייטאג אדער אומבאקוועמליכקייט, מאכט זיכער דאס צו זאגן פאר אייער העלט קעיר פראוויידער.
- **ביישפיל:** "נעכטן, 9 אזייגער ביינאכט, האב איך געשפירט א שארפע ווייטאג אויף מיין לינקע זייט פון מיין בויך וואס האט אנגעהאלטן פאר צוויי שעה."
- האלט נישט צוריק קיין אינפארמאציע ווען איר רעדט מיט אייער העלט קעיר פראוויידער.
- זייט געדולדיג און אפן צו הערן פארשלאגן.

## עס קומט זיך אייך די בעסטע קעיר מאגליך פאר אייער וואוילזיין און פאר דאס וואוילזיין פון אייער קינד:

- אייער העלט קעיר פראוויידער איז גרייט אייך צו ארויסהעלפן דורכאויס אייער שוואנגערשאפט.
- איר זאלט זיך שפירן פארזיכערט צו קענען רעדן אפן אן מורא האבן פון ווערן באשולדיגט אדער פארשעמט.
- איר זאלט זיך אלעמאל שפירן באקוועם צו אויסדרוקן אייערע זארגן.
- איר זאלט שפירן אז מען הערט אייך אויס און רעספעקטירט אייך דורכאויס אייער באזוך.



## איז עס שווער פאר אייך צו ארויסקומען און זאגן וואס איר ווילט דורכאויס אייערע פרי-נעיטל באזוכן? די פאלגנדע עצות קענען העלפן:

- אויב איר פארשטייט נישט עפעס, פרעגט פראגעס.
- ברענגט מיט א שטיצנדע מענטשן אייך צו העלפן.
- בעט פאר א דאלמעטשער אויב עס פעלט אויס.
- אויב אייערע זארגן ווערן נישט גענומען ערנסט אדער ווערן נישט קעיר גענומען פון, בעט צו רעדן מיט א צווייטן.
- שפירט נאכאלץ אז מען הערט אייך נישט אויס? איר קענט אריינגעבן אן אנקלאגע. אויב איר זענט אין א סארט פראקטיס, בעט צו רעגן מיט די אפיס אדער פראקטיצירונג פארוואלטער. אויב איר זענט אין א סארט שפיטאל, פארבינדט זיך מיט די פאציענט באציאונגען דעפארטמענט אדער געבט אריין אן אנקלאגע דורך זיך פארבינדן מיט'ן העלט דעפארטמענט.

### ניו יארק סטעיט העלט דעפארטמענט (New York State Department of Health)

אפטיילונג: Hospital Complaints Hotline (שפיטאל אנקלאגעס האטליין)

טעלעפאן נומער: (800) 804-5447

ביזנעס שעות: מאנטאג-פרייטאג, 8:30 אינדערפרי – 4:45 נאכמיטאג

באזוכט די ניו יארק סטעיט העלט דעפארטמענט וועבזייטל אריינצוגעבן אן אנקלאגע:

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

## פאר נאך הילף, פארבינדט זיך מיט אייער העלט קעיר פראוויידער. זיי קענען אייך געבן עצות און הילפסמיטלען געוואנדן אין אייערע געברויכן און צילן. פאלגנד זענען עטליכע הילפסמיטלען אייך צו העלפן אנהויבן:

**Growing Up Healthy**: דער Growing Up Healthy Hotline (Growing Up Healthy האטליין) האטליין העלפט טראגעדיגע פרויען און עלטערן אין ניו יארק סטעיט טרעפן די הילף וואס זיי דארפן.

[health.ny.gov/community/pregnancy/health\\_care/prenatal/guh](http://health.ny.gov/community/pregnancy/health_care/prenatal/guh)

• **ניו יארק סטעיט חינוך פארטעל (New York State Parenting Portal)**: טרעפט קעיר-נעמען עצות און הילפסמיטלען צו פארבעסערן אייער ראלע אלס א טאטע/מאמע. [nysparenting.org/](http://nysparenting.org/)

## זיך געבן כח

שוואנגערשאפט איז א ספעציעלע צייט, אבער עס קען אויך זיין שווער. איך קענט דאס טון! נעמט בלויז איין טאג אויף אמאל. אייער שטימע איז אייער מאכט. נוצט עס צו זיך אננעמען פאר זיך און פאר אייער קינד. געדענקט, "אייער שטימע מאכט א חילוק."



Department  
of Health