

# يحق لك الإرضاع طبيعياً



إن اختيار كيفية إرضاع رضيعك المولود حديثًا هو أحد أهم القرارات التي ستتخذينها. يتفق مقدّمو الرعاية الصحية على أن الاقتصار على الرضاعة الطبيعية هو أكثر خيار آمن وصحي بالنسبة لمعظم الأمهات. ومن حقك أن تكوني على علم بمنافع الرضاعة الطبيعية، وأن يمنحك مقدّم رعايتك التشجيع والدعم في الرضاعة الطبيعية. هذه حقوقك – بغض النظر عن عرقك أو ديانتك أو أصلك القومي أو ميولك الجنسية أو من يدفع مقابل رعايتك الصحية.

أحضري هذه البطاقة إلى مقدّم رعايتك قبل الحمل وخلالها وبعده حتى تتمكني من التحدث معه عن حقوقك في الرضاعة الطبيعية.

## قبل الولادة، يحق لك: \*

- تلقي معلومات كاملة عن الرضاعة الطبيعية — منافعها وكيفية البدء وكيفية الحصول على المساعدة إذا احتجت إليها



## عندما تكونين في المستشفى، يحق لك:\*

• تعليق لافتة على سرير رضيعك تقول: "رضيحي يرضع طبيعيًا فقط — ممنوع إعطاؤه زجاجات رضاعة أو لهيات"

• إعطاء حليب الأم لرضيحيك حتى ولو كان في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة

(Neonatal Intensive Care Unit, NICU)

— وبنبغي أن يوضح لك الطاقم كيفية القيام بذلك

• معرفة الأدوية التي قد تحفف حليبك وأن ترفضها أيًا منها

• الحصول على الدعم في الرضاعة الطبيعية إذا دخلت أنت أو رضيعك المستشفى مرة أخرى للعلاج

• طلب المساعدة إذا كانت المستشفى التي تُقيمين بها لا تحترم هذه الحقوق — تواصل مع إدارة الصحة في ولاية نيويورك أو اتصل بالخط الساخن للشكاوى في المستشفى على الرقم

800-804-5447

• أن يكون رضيعك في غرفتك 24 ساعة في اليوم حتى تتمكني من إرضاعه طبيعيًا في أي وقت

• إخبار طاقم عمل المستشفى بعدم إعطاء رضيعك أي رضعات بالزجاجة أو لهيات ما لم توافقي أنت ومقدم رعايتك على ذلك

• ملامسة بشرتك لبشرة رضيعك بعد الولادة مباشرة، حتى ولو كنت قد ولدت قيصرًا

• الإرضاع طبيعيًا في غضون ساعة واحدة بعد الولادة

• الحصول على مساعدة من أحد استشاريي الرضاعة، وخاصة إذا كان رضيعك من ذوي الاحتياجات الوظيفية

• أن تطلبي من أفراد العائلة أو الأصدقاء أيضًا تلقي معلومات عن الرضاعة الطبيعية من أحد أفراد الطاقم المدرب تدريبًا خاصًا

## عند مغادرتك المستشفى، يحق لك:\*

- تلقي معلومات عن الرضاعة الطبيعية لا تحتوي على إعلانات لحليب صناعي
- الخروج من المستشفى دون الحصول على قسائم لحليب صناعي أو عينات مجانية
- تلقي معلومات عن موارد للرضاعة الطبيعية في مجتمعك، مثل مجموعات الدعم واستشاريي الرضاعة ومضخات حليب الأم
- تلقي معلومات عن مكان اصطحاب رضيعك لموعد متابعة — اطلبي قائمة بمقدّمي الرعاية الصحية الموصى بهم
- تلقي معلومات عن كيفية ضخ حليب الأم وتخزينه

\*مقتبس من تشريع Breastfeeding Mothers' Bill of Rights (حقوق الأمهات المرضعات)، قانون الصحة العامة، القسم 2505-a.

## يحق لك الإرضاع طبيعيًا في أي مكان.

- يحمي القانون حقاك في الإرضاع طبيعيًا في الأماكن العامة.
- ينص القسم e-79 من قانون الحقوق المدنية NY على أن المرضعات يمكنهن الإرضاع طبيعيًا في أي مكان عام.
- ينص قانون العقوبات رقم 245.01 على أن ذلك ليس تكشفاً غير لائق.

## يحق لك ضخ حليب الأم في العمل.

- يجب على أصحاب العمل بذل جهود معقولة لتوفير وقت ومساحة خاصة لضخ حليب الأم في العمل (القسم c-206 من تشريع Nursing Mothers in the Workplace (الأمهات المرضعات في مكان العمل) التابع لقانون العمل في NYS).
- قد يكون بإمكانك استخدام وقت مدفوع — ويستحق الأمر الاستفسار.

يجب أن تكون المساحة التي توضع الحليب فيها مكانًا صحيًا نظيفًا غير المرحاض، وأن تكون قريبة من منطقة عملك ومن ثلاجة لتخزين حليب الأم. وكحد أدنى يجب أن تتضمن المساحة مأخذًا كهربائيًا وكرسيًا وسطحًا لوضع مضخة ومصدرًا قريبًا للمياه الجارية (القانون المحلي لمدينة NYC رقم 185 لعام 2018، مشروع قانون رقم 879-A لعام 2018). يجب أن يكون لدى معظم أصحاب العمل أيضًا سياسة إرضاع مكتوبة، وأن يستجيبوا لطلب وضع ترتيبات تيسيرية في أسرع وقت ممكن، وفي موعد لا يتجاوز خمسة أيام عمل (القانون المحلي لمدينة NYC رقم 186 لعام 2018، مشروع قانون رقم 905-A لعام 2018).

إذا تعرضت حقوقك في الضخ للانتهاك في العمل، فاتصلي بلجنة Commission on Human Rights (لجنة حقوق الإنسان) في مدينة NYC على الرقم 212-416-0197 لتقديم شكوى.

للمزيد من المعلومات عن الرضاعة الطبيعية، اتصل بالرقم **311** أو خط المساعدة التابع لمكتب Office on Women's Health (مكتب صحة المرأة) على الرقم 800-994-9662.