



ما المقصود برفيقة الولادة؟

رفيقة الولادة هي متخصصة مدربة
يمكنها تثقيفك وإعدادك أنتِ
وأسرتكِ استعدادًا للولادة، ويمكنها
دعمكِ في أثناء المخاض والولادة
ومساعدتكِ في التعافي وتغذية
الرضيع بعد ولادة طفلكِ.

كيف يمكنني تسجيل الاشتراك؟

للتسجيل أو معرفة ما إذا كنتِ مؤهلة:

- اتصلي بالرقم 844-653-6852، من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا إلى الساعة 5 مساءً.
- قومي بزيارة الرابط nyc.gov/health/cdi وتواصلي مع برنامج رفيقة الولادة الذي يخدم حيّكِ.
- أرسلني رسالة عبر البريد الإلكتروني إلى العنوان cdi@health.nyc.gov.

"هذا البرنامج رائع! ينبغي أن يكون متاحًا
لجميع الأمهات الجدد. ... لقد أحدث
وجود رفيقة الولادة في أثناء حملي
الثاني فرقًا كبيرًا." — عميلة لدى مبادرة CDI

للمزيد من المعلومات، يرجى مسح
رمز الاستجابة السريعة (QR) ضوئيًا،
أو زيارة nyc.gov/health/cdi.
لطلب مواد تعليمية بشأن رفيقات
الولادة، اتصلي بالرقم 311.



3.25 Arabic

قد تشمل فوائد رعاية رفيقة الولادة ما يلي:

- الشعور برضا أكبر عن تجربة الولادة
- فترة مخاض أقصر
- تقليل احتمال الخضوع للولادة القيصرية
- تقليل احتمال الخضوع للتدخل الطبي
- تحسين العلاقة بين الوالدين وطفلهما
- زيادة معدلات الرضاعة الطبيعية
- تقليل احتمال الولادة المبكرة أو انخفاض الوزن عند الولادة

"لقد ساعدتني رفيقة الولادة في الشعور
بالمزيد من الثقة في غرفة الولادة وفهم
ما يحدث في جسمي. وهذا ما قلل
شعوري بالخوف." — عميلة لدى مبادرة CDI

Citywide Doula Initiative

يمكنكِ الحصول على دعم
متخصص من أجل ولادتكِ!



ما المقصود Citywide Doula Initiative؟

تساعد مبادرة رفيقة الولادة لعموم المدينة (Citywide Doula Initiative, CDI) في الحد من ممارسة عدم المساواة العرقية في رعاية صحة الأم وتحسين نتائج الولادة لجميع سكان مدينة نيويورك.

تقوم رفيقات الولادة التابعات لمبادرة رفيقة الولادة لعموم المدينة بما يلي:

- يقدمن دعم رفيقة الولادة مجاناً في الأحياء التي تفتقر إلى الوصول إلى هذه الخدمة
- يقدمن الدعم لك فيما يتعلق باتخاذ القرارات المستنيرة

"كانت رفيقة ولادتي مخلصه حقاً. كانت تتحدث بهدوء، وداعمة عاطفياً، وعملت بجد للحصول على الموارد" — عميلة لدى مبادرة CDI



- يكن في الغالب عضوات في المجتمع الذي يخدمه، ولديهن الخلفية العرقية أو الثقافية أو اللغوية نفسها لعميلاتهن
- يكن مدربات على تقديم رعاية محترمة تركز على تجاربك وقيمك وتفضيلاتك
- يقدمن الدعم بعدة لغات، بما يشمل الإسبانية، وكريول هايتي، والفرنسية، ولغة الإشارة الأمريكية

الأهلية

- للتسجيل، يجب عليك تلبية كلا المتطلبين:
- العيش في المنطقة التي نقدم بها الخدمات، أو في ملجأ أو دار رعاية أي مكان في مدينة نيويورك
- الحصول على دخل ضمن النطاق الذي يؤهلك للاشتراك في برنامج Medicaid
- الخدمات متاحة بصرف النظر عن العمر، أو العرق، أو الإثنية، أو الهوية الجنسية، أو حالة الهجرة، أو حالة التأمين.



ما يمكنك توقعه

عند التسجيل، سيتصل بك منسق مبادرة رفيقة الولادة لعموم المدينة لمناقشة احتياجاتك. سنزودك بعد ذلك برفيقة ولادة لتقديم الدعم في منزلك ومكان ولادتك.

في أثناء الحمل (ما قبل الولادة):

- التثقيف حول المخاض والولادة لمساعدتك في الولادة بثقة
- المساعدة في وضع خطة الولادة وتنفيذها
- الربط بالموارد، مثل WIC (the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children)، وفصول تعليم الولادة، والتأمين الصحي

في أثناء المخاض والولادة:

- الدعم الجسدي والانفعالي المباشر المستمر (مثل اللمسات الداعمة، وكلمات التشجيع، والعلاج بالروائح، وتوجيه شريكك لدعمك)



- توصيات لجعل الولادة أكثر راحة، مثل تقنيات التنفس والاسترخاء
- المساعدة في التحدث إلى موظفي المستشفى للإجابة عن أسئلتك أو استفساراتك

بعد الولادة (ما بعد الولادة):

- المساعدة في تغذية الرضيع ورعاية المولود الجديد
- الفحص في المنزل والمساعدة في العناية الذاتية
- المساعدة في العثور على دعم إضافي، مثل مستشاري الرضاعة الطبيعية واختصاصيي الصحة النفسية، حسب الحاجة

"أذكر [عميلاتي] دائماً بأنهن يقمن بشيء مذهل وسحري حقاً بجسمهن، وأن عليهن الاستماع إليه، ومعرفة احتياجاته حقاً وتقبل التغيرات التي تطرأ عليه". — رفيقة ولادة تابعة لمبادرة CDI

"يتمثل أحد أهم جوانب عملي كرفيقة ولادة في دعم الرغبات والاحتياجات والاستقلالية للنساء الحوامل والوالدين اللذين سيرزقان بمولود". — رفيقة ولادة تابعة لمبادرة CDI