



هل أنتِ حامل؟

يمكنكِ الاستفادة من  
خدمات الرعاية من  
رفيقة الولادة





## ما المقصود برفيقة الولادة؟

رفيقة الولادة هي مساعدة متخصصة ومدربة في مجال الولادة تقدم لك ولأسرتك دعماً غير طبي في أثناء الحمل والمخاض والولادة وبعدها. وتوفر رفيقة الولادة مجموعة من وسائل الدعم التنقيفي والجسدي والعاطفي.

### في أثناء حملك، تقدم لك رفيقة الولادة ما يلي:

- المساعدة في الإعداد والتنفيذ لخطط الولادة الخاصة بك
- المساعدة في جعلك مستعدة لاتخاذ اختيارات مهمة في أثناء المخاض والولادة
- تيسير وصولك إلى البرامج التي يمكنها تلبية احتياجاتك

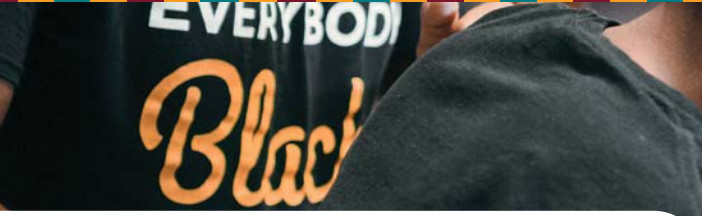


## في أثناء المخاض والولادة، تقدم لك رقيقة الولادة ما يلي:

- الدعم الجسدي والعاطفي المستمر
- النصائح لجعل المخاض أكثر راحة، مثل تقنيات التنفس والاسترخاء
- التشجيع على التحدث إلى موظفي المستشفى بشأن أسئلتك أو مخاوفك

## بعد الولادة، تقدم لك رقيقة الولادة ما يلي:

- المساعدة في الرضاعة الطبيعية ورعاية المولود الجديد
- التعرف على أي علامات تحذيرية أو مشكلات تتعلق بصحتك أو صحة طفلك ومتابعتها
- الدعم فيما يتعلق بخيارات رعايتك الذاتية



## ما دعم رفيقة الولادة الافتراضي؟

يشبه دعم رفيقة الولادة الافتراضي الدعم الشخصي بعدة طرق. توفر رفيقة الولادة دعمًا تثقيفيًا وعاطفيًا عبر الهاتف والرسائل النصية والفيديو عوضًا عن الدعم الشخصي. تحدثي إلى رفيقتك في الولادة بشأن ما إذا كان الدعم الافتراضي مناسبًا لك أم لا.

## كيف يمكن لرفيقة الولادة مساعدتك؟

تُظهر الدراسات أن العوامل اللائي يحصلن على رعاية رفيقة الولادة يكن:

- أقل عرضة لإجراء ولادة قيصرية
- أقل عرضة لإنجاب طفل قبل موعد ولادته أو يعاني من نقص الوزن عند الولادة
- ذوات فترة مخاض أقصر
- بإمكانهن ممارسة الرضاعة الطبيعية في وقت مبكر ولفتره أطول
- بإمكانهن إقامة علاقة أفضل مع أطفالهن



كانت رفيقتي في الولادة داعمة للغاية، فقد  
أخبرتني بالكثير من المعلومات. كانت عطوفة  
وجعلتني أشعر بالراحة والأمان.

– العميلة



إن السماح بحضورني في مثل هذا الحدث الجليل  
يُعد شرفاً وامتيازاً لي.

– رفيقة الولادة في NYC



كنت متوترة للغاية إزاء كوني أمًا للمرة الأولى،  
وشعرت بالمزيد من التوتر لأنني خضعت لعملية ولادة  
قيصرية. لكن رفيقتي في الولادة كانت مفيدة للغاية...  
وفعلت كل ما يلزم للتأكد من أنني لا أشعر بالتوتر أو  
أزعج طفلي.

– العميلة



أعتقد أن أحد أهم جوانب عملي كرفيقة ولادة يتمثل  
في دعم رغبات النساء الحوامل والوالدين اللذين  
سيرزقون بمولود واحتياجاتهم وحريرتهم.

– رفيقة الولادة في NYC





للحصول على المزيد من المعلومات بشأن مبادرة  
**Citywide Doula Initiative** المجانية التابعة  
لإدارة الصحة في **NYC** وغيرها من خدمات رقيقة الولادة  
المهنية في **NYC**، يرجى الاتصال بالرقم **311**،  
أو زيارة الموقع الإلكتروني **nyc.gov/health/doula**  
أو مسح رمز الاستجابة السريعة (QR) ضوئياً المتوفر أدناه.



أنشئت هذه المواد بالتعاون مع شبكة رفع مستوى جودة مستشفيات الولادة  
(Maternity Hospital Quality Improvement Network,) و Doula Capacity-Building Workgroup (MHQIN) للحصول  
على المزيد من المعلومات بشأن MHQIN، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني  
**nyc.gov/health** والبحث عن "Equity in Maternal Care"  
(الإنصاف في رعاية الأمومة).

