

الولادة في بلدٍ جديد

دليل للقادمات الجدد إلى كندا
أسرهن

الجزء الثاني - الحصول على الرعاية الصحية التي تحتاجين إليها خلال فترة الحمل

أنت حامل. مبارك!

سيساعدك مصدر المعلومات هذا على تعلم المزيد عن إنجاب طفل في كندا. قد تختلف الأمور هنا عما يحدث في البلد الذي جئت منه. يركز مصدر المعلومات هذا على أونتاريو.

يحتوي هذا المصدر على 4 أجزاء وهذا هو الجزء الثاني. يمكن تحميل الأجزاء الأربعة من:

www.beststart.org/resources/rep_health

تأكدي من أنه يمكنك الحصول على المعلومات التي تحتاجين إليها.

- الجزء الأول: الحصول على المعلومات التي تحتاجين إليها
- الجزء الثاني: الحصول على الرعاية الصحية التي تحتاجين إليها خلال الحمل

• الجزء الثالث: الاستعداد لاستقبال طفلك

• الجزء الرابع: مجيء طفلك

تتعلق المعلومات الطبية في هذا الملف بالأمر الطبية المتعلقة بالحمل. إذا كانت لديك أية استفسارات أو مخاوف طبية فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة الموافقة لظروف حملك.

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



مقدم الرعاية الصحية هو عامل متخصص في مجال الرعاية الصحية.

قد يكون مقدم الرعاية الصحية المتخصص في رعايتك كإحدى النساء الحوامل في أونتاريو:

- طبيياً
- قابلة القانونية
- ممرضة ممارسة

من المهم زيارة مقدم رعاية صحية حالما تعتقدين أنك حامل. قد يختلف هذا الأمر عن الطريقة التي تجري فيها الأمور في بلدك الأصلي.

إيجاد الخدمات الصحية

يتضمن مقدمو الرعاية الصحية الذين يساعدون النساء الحوامل في أونتاريو ما يلي:

- طبيب العائلة الذي يقدم الرعاية الصحية لك عندما تكونين حاملا ويساعدك في إنجاب الطفل
- طبيب العائلة الذي يقدم لك الرعاية الصحية عندما تكونين حاملا وبعد ذلك قد يحيلك إلى طبيب التوليد الذي سيساعدك في الولادة
- الممرضة الممارسة التي تقدم لك الرعاية عندما تكونين حاملا. وفي الفترة التي تقترب من نهاية الحمل، ستحيلك إلى طبيب التوليد، طبيب العائلة أو القابلة القانونية.
- القابلة القانونية التي تقدم لك الرعاية الصحية عندما تكونين حاملا تساعدك في ولادة الطفل وتهتم بك حتى يبلغ عمر الطفل 6 أشهر. في أونتاريو، تعتبر القابلات القانونيات مهنيات عاملات مجازات في مجال الرعاية الصحية بعد أن من برنامج لإعداد القابلات القانونيات من الجامعة. لا تحتاجين إلى طبيب يحيلك إلى قابلة قانونية؛ يمكنك الاتصال بالقابلة بنفسك.

قد يكون من الصعب جدا إيجاد مقدم رعاية صحية في أونتاريو، وفي بعض المناطق يوجد نقص، ولهذا السبب من المهم أن تجدي أحدهم حالما تعرفين أنك حامل. (وحتى قبل ذلك)

فيما يلي بعض النصائح حول كيفية إيجاد مقدم رعاية صحية:

- أسأل الأصدقاء، العائلة، ووحدة الصحة العامة المحلية إن كانوا يعرفوا مقدم رعاية صحية يقبل مرضى جدد.
- ابحثي في Yellow Pages من دليل الهاتف المحلي. ابحثي عن **Physicians and Surgeons**. واعلمي بأنك ستحتاجين إلى إحالة من طبيب العائلة حتى يمكنك زيارة أخصائي مثل طبيب توليد أو طبيب نسائية.
- للتسجيل في خدمة Health Care Connect التي تساعد الناس في أونتاريو على إيجاد طبيب محلي أو ممرضة ممارسة تقبل مرضى جدد (www.ontario.ca/healthcareconnect; 1 800 445 1822).
- استخدم خدمة Doctor Search التابعة إلى College of Physicians and Surgeons of Ontario من أجل إيجاد طبيب في منطقتك. (www.cpso.on.ca/docsearch)
- اتصل بالمستشفى المحلي واطلبي الحصول على قائمة بالأطباء الذين يقبلون مرضى جدد. وللحصول على قائمة بالمستشفيات في أونتاريو قومي بزيارة www.health.gov.on.ca أو قد يمكنك البحث في Yellow Pages في دليل الهاتف تحت عنوان **Hospitals**.
- قد يكون لدى وكالة الاستقرار المحلية قائمة بالأطباء الذين يقبلون مرضى جدد أو الذين يتحدثون لغتك.

- قد تريدين زيارة العيادة الطبية التي تقبل المرضى دون مواعيد مسبقة. توجد في العديد من المستشفيات عيادات من هذا النوع لأغراض المشاكل الصحية غير الطارئة. قد لا تستطيعين رؤية نفس الطبيب كل مرة تذهبين فيها إلى هذا النوع من العيادات. لإيجاد عيادة بدون موعد مسبق أنظري تحت عنوان **Clinics-Medical** في Yellow Pages في دليل الهاتف.
- يمكنك إيجاد قابلة قانونية في منطقتك بالاتصال Association of Ontario Midwives (1-866-418-3773; www.aom.on.ca).

دفع تكاليف الخدمات الصحية

- يمكنك الحصول على خدمات صحية بعد أن تصلي إلى أونتاريو إلا أن الخدمات ليست مجانية دائما.
- خلال الأشهر الثلاثة الأولى من إقامتك في أونتاريو، تكونين غير مشمولة بخطة التأمين الصحي في أونتاريو (OHIP) Ontario Health Insurance Plan.
- من الأفضل الحصول على تأمين صحي خاص قبل وبعد وصولك إلى أونتاريو. وإذا قررت شراء تأمين صحي خاص، فعليك عمل ذلك خلال الأيام الخمسة الأولى بعد وصولك وأن تدفعي التكاليف المترتبة مقابل ذلك.
- إذا لم يكن لديك تأمين صحي خاص خلال الأشهر الثلاثة الأولى، فعليك أن تتوقعي دفع تكاليف أية خدمات تحتاجها.
 - تتوفر تفاصيل ذلك على الموقع الإلكتروني www.settlement.org.

إذا كنت لاجئة

قبل أن تبدأ تغطية خطة التأمين الصحية في أونتاريو OHIP يمكنك الحصول على الخدمات الصحية الأساسية والطارئة من خلال برنامج الصحة الفدرالية المؤقتة Interim Federal Health Program (www.servicecanada.gc.ca/eng/goc/interim_health.shtml) أو الاتصال على الرقم 1-888-242-2100.



برنامج التأمين الصحي في أونتاريو = OHIP

لمزيد من المعلومات حول برنامج التأمين الصحي في أونتاريو قومي بزيارة www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip أو اتصلي على الرقم **ServiceOntario**, Infoline 18665323161.

مزيد من التفاصيل حول التكاليف الصحية

(1) من الممكن تلقي بعض خدمات الرعاية الصحية بدون تغطية OHIP في مراكز الصحة المجتمعية (www.ontariohc.org) ومن خلال القابلات القانونيات (www.aom.on.ca). بعض الخدمات مجانية مثل Healthy Babies Healthy Children و Infant Hearing.

(2) إذا احتجت إلى الذهاب إلى المستشفى بسيارة الإسعاف، ستغطي بطاقة التأمين الصحي في أونتاريو Ontario Health Card معظم التكاليف ولكن يجب عليك أن تدفعي جزءاً من التكاليف. إذا لم يعتقد الطبيب الذي يقابلك في المستشفى بأنك كنت بحاجة إلى أخذ سيارة الإسعاف أو إذا لم يكن لديك تأمين صحي، فيجب عليك دفع الكلفة كاملة. وقد يكون ذلك مكلفاً جداً.

(3) إذا كان ينبغي عليك دفع تكاليف الرعاية الصحية، حاولي معرفة إن كان مقدم الرعاية الصحية أو المستشفى يوافق على دفع التكاليف على أقساط حسب خطة دفع يُتفق عليها مثل دفع جزء من الكلفة الكلية كل شهر، بدلا من دفعها دفعة واحدة. ناقشي هذه الخطة مع مقدم الرعاية الصحية عندما تكونين حاملاً.

عندما تبدأ الزيارات والفحوصات قبل الولادة

رتبي موعداً مع مقدم الرعاية الصحية حالما تعرفين بأنك حاملاً. من المتوقع أن تستغرق زيارتك الأولى فترة أطول قليلاً من الزيارات التي تتبعها. وخلال الزيارة الأولى:

- سيتم الاستفسار عن تاريخك الطبي
- سيقتراح مقدم الرعاية الصحية أن تُجرى اختبارات للدم والبول. هذه الاختبارات مفيدة جداً لمنع المشاكل الصحية ولكن لك الحرية في أن تقرري إجراء هذه الاختبارات أو عدم إجرائها.
- سيقوم مقدم الرعاية الصحية بالفحص البدني، ويمكن أن يقوم بفحص داخلي في هذه المرحلة.

بعد الزيارة الأولى يكون الجدول الزمني المعتاد للزيارات المستقبلية كالتالي:

عدد أسابيع الحمل	كم عدد المرات التي ينبغي أن تزوري فيها مقدم الرعاية الصحية
0 - 28 أسبوعاً	مرة كل أربعة أسابيع
29 - 36 أسبوعاً	مرة كل أسبوعين
بعد 36 أسبوعاً	مرة كل أسبوع

قد يعرض عليك مقدم الرعاية الصحية القيام بالاختبارات التالية:

عدد أسابيع الحمل	اسم الاختبار ووصفه
حوالي 18 أسبوعاً	إذا وافقت، سيتم عمل اختبار الأشعة فوق الصوتية في مستشفى أو عيادة. هدف هذا الاختبار هو للمساعدة في تأكيد الموعد المتوقع لولادة الطفل للتأكد من نمو وتطور الطفل
بين 24 - 28 أسبوعاً	سيتم عمل تحليل الدم لفحص السكري الذي يسببه الحمل (سكري الحمل) إذا وافقت على ذلك
قد يعرض عليك مقدم الرعاية الصحية اختبارات أخرى اعتماداً على نتائج اختبار الأشعة فوق الصوتية، وصحتك، وعمرك، وتاريخك الطبي وغير ذلك. تأكدي من أنك تفهمين الغرض من كل اختبار. لك الحرية في اتخاذ القرار بإجراء هذه الاختبارات أم عدم إجرائها.	



Neighbours, Friends and Family هو موقع الكتروني يصف علامات سوء معاملة المرأة حتى يستطيع الناس الذين يهتمون بأمرها مساعدتها. كما يوفر الموقع معلومات حتى يستطيع من يهتمون بأمر رجل ما مساعدته في تغيير سلوكه. قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.neighboursfriendsandfamilies.ca.



نصائح حول التحدث مع مقدمي الرعاية الصحية

- أكتبي أية أسئلة لديك قبل كل زيارة. إذا كنت لا تتحدثين اللغة الإنجليزية جيدا اطلبي مترجما للذهاب معك، وخاصة لموعدك الأول. وإذا لم يكن ذلك ممكنا، اطلبي من أحد ما أن يترجم لك أسئلتك المكتوبة.
- حاولي تعلم بعض الكلمات المهمة التي ستحتاجين إليها خلال الحمل، الولادة وبعد ولادة الطفل. قد يكون لدى الوحدة الصحية العامة المحلية منشورات وكتب حول هذه المواضيع لمساعدتك في تعلم الكلمات الأساسية.
- ينبغي على مقدمي الرعاية الصحية شرح أي علاج أو إجراء يعتقدون أنك بحاجته أو يقترحون عليك أخذه. عليك أن تتأكدي من فهمك لشرحهم. لك الحق في قبول أو رفض العلاج. يمكنك استشارة أفراد العائلة أو الأصدقاء ولكنك أنت من يقرر في النهاية ما ينبغي عليك القيام به. لا تخشي من طرح أي عدد من الأسئلة.

توقعي الآتي

من المحتمل أن يسألك مقدم الرعاية الصحية الأسئلة التالية وخاصة في زيارتك الأولى:

- كيف تشعرين؟
- ماهو التاريخ الذي بدأت فيه آخر دورة شهرية لديك؟
- ماذا تأكلين وماذا تشربين؟ كم أنت جائعة؟
- ما نوع العمل الذي تقومين به؟ ما هي النشاطات الأخرى التي غالبا ما تقومين بها؟
- أين تسكنين؟ من يسكن معك؟
- ماهو تاريخك الطبي: هل كنت حاملا من قبل؟ هل لديك مشاكل صحية جسدية أو عقلية؟ هل تتناولين أية أدوية؟ ما التلقيحات التي أخذتها؟
- هل لديك تاريخ عائلي في مجال الأمراض الجسدية أو العقلية؟
- هل تتعاملين مع الكثير من الضغط النفسي؟
- هل أنت في وضع يؤذيك فيه أحد أو لا تشعرين بالأمان.
- ما الذي تستطيعين أن تخبريني به بشأن حالات حملك وولاداتك السابقة؟

تأكدي من إعطاء إجابات صحيحة لكل هذه الأسئلة. تستطيعين اختيار التحدث مع مقدم الرعاية الصحية على انفراد إذا فضلت ذلك.

- قد ترغبين برؤية مقدمة رعاية صحية مثل القابلة القانونية أو طبيبة. ليس من الضروري أن يكون طبيب التوليد الذي تراجعين لديه خلال فترة حملك موجودا وقت الولادة، ولكن القابلة القانونية الخاصة بك ستكون هناك. وإذا لم تتوفر مقدمة رعاية صحية فقد تحتاجين أن تتلقي الرعاية الصحية من قبل رجل.
- يمكنك أن تطلبي أن يكون زوجك أو شريكك أو فردا من عائلتك معك عندما يكون لديك فحصا جسديا وخلال الولادة. ويمكنك أن تطلبي بأن تكوني على إن انفراد مع مقدم الرعاية الصحية في أي وقت. إذا واجهتك صعوبة في مقابلة مقدم الرعاية الصحية بمفردك اتصلي بالعيادة قبل الزيارة واذكري ذلك حتى يتمكنوا من مساعدتك.
- في كندا، يتم عمل خطط الولادة birth plans من قبل الوالدين، لشرح ما يفضلونه خطياً للأشخاص الذين سيساعدونهم في ولادة الطفل. من الأفضل أن يكون لديك خطة ولادة birth plan مكتوبة باللغة الإنجليزية وتسلمين مقدم الرعاية الصحية نسخة منها خلال فترة الحمل. خذيها معك إلى المستشفى يمكن أن تتضمن خطة ولادتك ما يلي:

- ما تفضيلته حول مواضيع مثل المساعدة عند بداية الولادة، مسكن الألم، أوضاع الولادة والإجراءات الطبية.

- من الذي يتخذ القرارات نيابة عنك إذا لم تكوني قادرة على ذلك خلال الولادة.

- ما تفضليه حضاريا ودينيا مثل طهور circumcision طفلك أو إخبارك بجنس الطفل.

- أمور أخرى قد تكون مهمة لك.

لا تفترضي أن تكون الأمور في كندا كما هو الحال في بلدك. فقد يكون في مستشفائك موظفون يساعدونك في تفضيلاتك الثقافية. قد لا يتمكن مقدم الرعاية الصحية أو المستشفى من توفير كل شيء تريدينه ولكنهم سيحاولون.



كتابة خطة ولادتك

توفّر بعض المواقع الإلكترونية نماذج لخطة الولادة من شأنها أن تمنحك أفكارًا حول ما قد ترغبين في إضافته لخطة الولادة الخاصة بك. تأكدي من أن خطتك تعكس أمانيك وناقشها مع الشخص الذي سيحضر معك الولادة ومع مقدّم الرعاية الخاص بك. لمعرفة المزيد حول كيفية إعداد خطة ولادة قومي بزيارة موقع الجمعية الكندية لأطباء التوليد وأطباء الأمراض النسائية على:

www.sogc.org/health.pregnancy-birth-plan_e.asp

العلامات الهامة التي يجب أن تنتبهي لها إذا كنت حاملا

- تقلصات أو ألم في المعدة لا ينتهي
- سقوط قطرات أو نزف من مهبلك
- قطرات أو سائل كثير ينزل من مهبلك
- ألم في أسفل الظهر/ضغط أو تغير في ألم أسفل الظهر
- الشعور بأن الطفل يدفع إلى الأسفل
- تقلصات، أو تغيير في قوة أو عدد هذه التقلصات
- زيادة في كمية الإفرازات من المهبل
- الحمى، القشعريرة، الدوار، التقيؤ أو الصداع الحاد
- رؤية غير واضحة أو وجود بقع أمام عينيك
- تورم حاد مفاجئ لقدميك، يديك أو وجهك
- انخفاض في حركة طفلك
- أن تكوني في حادث مركبة (مثل سيارة)

اذهبي إلى المستشفى حالا واتصلي بطبيبك / قابلتك القانونية إذا عانيت من أي من هذه الأعراض!

www.beststart.org

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من حكومة أونتاريو *Government of Ontario*. وتعكس المعلومات الواردة رأي كاتبها ولا تعكس بالضرورة رأي حكومة أونتاريو *Government of Ontario*. جميع المصادر والبرامج المذكورة في هذا الدليل ليست مدعومة بالضرورة من قِبل مركز مصادر *Best Start Resource Centre* أو حكومة أونتاريو *Government of Ontario*.