



www.salute.toscana.it



الهاتفية	الأرقام	المؤسسات الصحية
Pronto	Salute	
800 565509		AUSL 1 Massa e Carrara
800 869143		AUSL 2 Lucca
800 861213		AUSL 3 Pistoia
800 017835		AUSL 4 Prato
800 221290		AUSL 5 Pisa
800 016009		AUSL 6 Livorno
0577 586047		AUSL 7 Siena
0575 254000		AUSL 8 Arezzo
800 320651		AUSL 9 Grosseto
840 003003		AUSL 10 Firenze
0571 7051		AUSL 11 Empoli
800 297211		AUSL 12 Viareggio
800 015877		Azienda Ospedaliera Pisana
0577 585137		Azienda Ospedaliera Senese
055 5662332		Azienda Ospedaliera Meyer

المصلحة الصحية بإيطاليا: لمزيد من المعلومات	
المصلحة الصحية الوطنية هي مجموعة من الهيئات تعمل على حماية صحة الأشخاص وحيث يمكن إيجاد العناية والعلاج.	Servizio - المصلحة Sanitaria - الصحية Nazionale - الوطنية
المؤسسة الصحية المحلية تقوم بتنظيم وإدارة الخدمات الصحية بمناطق متعددة بالولاية فيما يتعلق بالوقاية والتشخيص والعلاج.	AUSL Azienda - المؤسسة Sanitaria - الصحية Locale - المحلية
إذا كنت امرأة أجنبية وليست معك رخصة الإقامة (Permesso di Soggiorno) يمكنك رغم ذلك تلقي العناية الصحية وذلك بطلب بطاقة STP . يمكنك طلب بطاقة STP من AUSL القريب منك أو من المستوصف العائلي. بطاقة STP مدة صلاحيتها 6 أشهر، يمكن تمديد مدة صلاحيتها بالمكان حيث تم تسليمها لأول مرة وهي صالحة بكل التراب الوطني. لتجاوزك لبناء صحية عمومية ليس فيه أي مخاطرة من طرفك؛ لن يتم التبليغ عنك للشرطة.	بطاقة STP Straniero - أجنبي Temporaneamente Presente - حاضر
نقط الولادة هي بنايات استشفائية تعنى بك خلال الولادة ليتم ذلك في ظروف آمنة. بطوسكانا توجد 34 نقطة ولادة.	Punti - نقط الولادة Nascita

للتسجيل بـ SSN (المصلحة الصحية الوطنية)	
<p>← إذهب للمؤسسة الصحية بهذه الوثائق:</p> <p>1. تصريح ذاتي (autocertificazione) بمعطياتك الشخصية وإقامتك (residenza)</p> <p>2. رخصة الإقامة أو بطاقة الإقامة المسلمة من طرف الشرطة (Questura) أو في حالة عدم توفرك على هذه الوثائق يمكنك تقديم توصيل طلب تجديد رخصة الإقامة.</p> <p>3. الرمز الضريبي (Codice fiscale)</p> <p>البطاقة الصحية AUSL إذا كنت قادمة من مؤسسة صحية أخرى.</p>	هل أنت أجنبية، من بلد لا ينتمي للمجموعة الأوروبية ومعك رخصة الإقامة (permesso di soggiorno) أو بطاقة الإقامة (carta di soggiorno)؟
<p>إذهب للمؤسسة الصحية بهذه الوثائق:</p> <p>1. تصريح ذاتي (autocertificazione) بمعطياتك الشخصية</p> <p>2. شهادة الإقامة (residenza) أو تصريح ذاتي الذي من خلاله يتبين أن إقامتك أو سكنك (domicilio) يوجد بالمنطقة التابعة لـ AUSL</p> <p>3. عقد عمل (إذا كنت عاملة مرتبطة) أو شهادة التسجيل بغرفة التجارة (إذا كنت عاملة حرة) أو التسجيل بلوائح مركز الشغل (Centro per l'Impiego) كعامللة (يعني أنك فقدت العمل سابقاً) أو تكون معك واحدة من هذه النماذج المسلمة من طرف المصالح الصحية التابعة للبلد الأصلي: E106, E109, E120, E121</p> <p>4. شهادة الحالة العائلية إذا كنت مواطنة من المجموعة الأوروبية وعلى عائق مواطن إيطالي، أو على عائق مواطن من المجموعة الأوروبية له عمل مرتبط أو حر.</p> <p>الرمز الضريبي (Codice fiscale)</p>	هل أنت أجنبية من بلد ينتمي للمجموعة الأوروبية
<p>← ومع ذلك لك الحق في خدمات المصلحة الصحية الوطنية (SSN):</p> <p>ضمن هذه العناية مضمون بالخصوص حماية الأمومة (الحمل) وصحة القاصرين. للإستفادة من هذه الخدمات أطلب بطاقة STP</p>	هل أنت أجنبية ووضعيتك غير قانونية من ناحية الدخول والإقامة بإيطاليا؟

هذا الإختبار يمكنه الوقاية من الورم السرطاني؟

تصوير الثدي.

فحص عنق الرحم — Pap-test

إجراء فحص عنق الرحم بانتظام هو أحسن طريقة للتشخيص المبكر لتغيرات عنق الرحم. التشخيص والمعالجة المبكرة يقي من تطور الورم عند الأغلبية، لكن ليس في جميع الحالات.

يجب معرفة أيضا أن هناك عوامل أخرى يمكنها الرفع من خطورة الإصابة بالورم، مثلا التعدد في الشركاء (ممارسة الجنس مع أشخاص متعددين) والعيش في ظروف اجتماعية واقتصادية صعبة إلخ...

تصوير الثدي — Mammografia

إجراء تصوير للثدي بطريقة منتظمة هو من أحسن الطرق للتشخيص المبكر للتغيرات بالثدي. مهم جدا أيضا الملاحظة والتفحص الذاتي للثدي مع الإنتباه للتصلبات والعقيدات والتغيرات الجلدية أو خروج سائل من الحلمة أو الشعور بألم وإذا لاحظت أي شيء غير طبيعي يجب إخبار حالا لطبيب العائلة أو المستوصف.

إذا كانت هناك حالات للورم السرطاني بالثدي في العائلة يُنصَح بتقديم السن التي يُجرى فيها اختبار

ماذا يعني سن اليأس وما العمل عند بلوغه؟

سن اليأس ليس بمرض وإنما يمثل مرحلة فسيولوجية طبيعية و التي تحدد نهاية مرحلة الخصوبة عند المرأة. حيث يتمثل ذلك في توقف الدورة الشهرية كنتيجة بادية. في غالب الأحيان سن اليأس يحدث في حدود 50 سنة من العمر تقريبا، وعادة معدل العمر يتراوح ما بين 45 و53 سنة. عندما تصلي إلى هذه المرحلة، الهيكل العظمي يبدأ في التضاعف ويتعرض لخطر الانكسار (هشاشة العظام — osteoporosi) ويرتفع خطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية وسرطان الثدي. مهم جدا مراقبة الصحة الذاتية وذلك باللجوء للمستوصف.

لمزيد من المعلومات وتلقي مساندة بخصوص صحتك وصحة ابنك يمكنك اللجوء للعاملين بالمستوصف أو لطبيب العائلة إذا كنت مسجلة بالمصلحة الصحية الوطنية (SSN) وذلك لتلقي إجابات عن تساؤلات إضافية متعلقة بهذا الموضوع.

من هن النساء اللواتي يتم استدعاؤهن لإجراء هذه الإختبارات؟

فحص عنق الرحم – Pap-test

لإجراء فحص عنق الرحم يتم استدعاء جميع النساء الإيطاليات والأجنبيات المقيمت في إيطاليا بطريقة قانونية واللواتي تتراوح أعمارهن ما بين 25 و 64 سنة. بعد إجراء الاختبار الأول و كانت نتيجته سلبية سيتم استدعاؤك لإعادته كل 3 سنوات إذا كان عمرك ما بين 25 و 64 سنة.

تصوير الثدي – Mammografia

لإجراء تصوير للثدي يتم استدعاء جميع النساء الإيطاليات والأجنبيات المقيمت في إيطاليا بطريقة قانونية واللواتي تتراوح أعمارهن ما بين 50 و 70 سنة كل سنتين.

كيف يتم إجراء هذا الإختبار؟

فحص عنق الرحم – Pap-test

هو اختبار بسيط وغير مؤلم. يتم إجراؤه من طرف العامل الصحي عن طريق أخذ المادة المتواجدة في عنق الرحم عبر "جرده" بواسطة مِلُوقُ وفرشاة صغيرة ، ثم وضعها على قطعة زجاج صغيرة، وبعثها للمختبر لإجراء التحليل عليها.

تصوير الثدي – Mammografia

هو تصوير الثدي بجرات جد منخفضة من أشعة إكس X، وهي غير مضرّة بالصحة. هو اختبار بسيط وسريع. إجراؤه يتطلب نصف ساعة على الأكثر.

ماذا يعني إذا ما تم استدعائي ثانية؟

فحص عنق الرحم – Pap-test

إذا تبين من الإختبار أن هناك تغيّرات، تقوم المؤسسة الصحية المحلية (AUSL) باستدعاؤك لإجراء فحص معمق بإجراء اختبار آخر (تنظير عنق الرحم – colposcopia).

تصوير الثدي – Mammografia

يمكن استدعاؤك ثانية إذا أوحى شكل الصورة بإجراء اختبارات أخرى. في بعض الأحيان يكفي إعادة تصوير الثدي، وفي أحيان أخرى يجب إجراء تصوير بالصدى أو أخذ عينة صغيرة من النسيج (إختراع – biopsia أو خزعة مشفوفة بالإبرة – ago aspirato)

الإستدعاء الثاني لا يجب أن يخلق تخوفاً لأنه لا يعني بالضرورة وجود ورم سرطاني: بالفعل، تغيّرات مشتبه فيها في البداية يتم إقصاؤها فيما بعد بإجراء اختبارات إضافية. إذا من المهم جداً إنهاء المشوار التشخيصي للتأكد من الحالة الصحية الذاتية.

الوقاية من الأورام



الموجود بالرسالة. إذا بلغت السن التي يُنصَح فيها بالقيام بالتقصّيات ولم تتوصلي بهذا الإستدعاء، يمكنك اللجوء للمستوصف أو الإتصال مباشرة بالرقم الهاتفي الأخضر 800556060.

ماذا يعني التقصي؟

التقصي المتعلق بالأورام السرطانية هدفه الكشف عن التغيّرات التي إذا لم يتم التعرف عليها ومعالجتها قد تتسبب مع الوقت في حدوث ورم.

ولاية توسكانا لها 3 برامج مجانية لإجراء تقصّيات: لورم عنق الرحم (الذي يتم إجراؤه بواسطة فحص عنق الرحم – *pap-test*)، لورم الثدي (الذي يتم إجراؤه عبر تصوير الثدي) وورم القولون المستقيم (الذي يتم إجراؤه عبر البحث عن احتمال وجود الدم بالغاائط ويتم بالنسبة للجنسين ما بين 50 و70 سنة). إذا كنت مقيمة (*residente*) ستتوصلين مباشرة ببيتك باستدعاء مع موعد تم حجزه من أجلك لإجراء الإختبار، يمكن تغيير تاريخ موعد الإختبار وذلك بالإتصال بالرقم الهاتفي

عدم الإعراف بالطفل بدون التعرض لخطر التبليغ للسلطة، ويمكنك أن تلدي بالمستشفى بدون الكشف عن اسمك.

الطفل سيتم تبنيه من طرف أسرة خلال فترة وجيزة لتعتني به. على أي حال لك 10 أيام من الوقت للإعراف بالطفل إذا ما غيرت رأيك وقررت الإحتفاظ به.

ببوسكانا يوجد مشروع يسمى "Mamma Segreta" (أم في سر) الذي يمنح مساندة للأمهات اللاتي يرغبن في عدم الإعراف بالطفل.

ماهي انعكاسات الإجهاض الإرادي على الحمل مستقبلاً؟

اللجوء للإجهاض الإرادي لا يمنع من الإنجاب مستقبلاً، لكن لا يجب اعتباره وسيلة لمنع الحمل لأن التكرار المتعدد للإجهاض قد يعرض صحة المرأة للخطر.

ما العمل إذا لم يكن باستطاعتي الإحتفاظ بالطفل وفي نفس الوقت لا أريد الإجهاض؟

القانون الإيطالي (رقم 1997/127) يسمح بإمكانية



المرشدة الإجتماعية على تحضير الوثائق للحصول على الترخيص من الطرف القاضي الوصي.

ماذا يجب عمله لإجراء الإجهاض الإرادي (IVG)؟

بعد إجراء اختبار الحمل بالمختبر، يمكنك الذهاب للمستوصف للقيام بفحص من أجل التأكد من مدة الحمل (عدد الأسابيع). بعد التحقق من دوافع الإختيار وتقييم البدائل الممكنة وامكانية استعمال وسائل منع الحمل مستقبلا، سيتم تسليمك شهادة لإجراء الإجهاض الإرادي بعد تقديم وثيقة هوية صالحة. بالشهادة يمكنك أخذ موعد بأحد المستشفيات لإجراء العملية ابتداء من اليوم السابع بعد تاريخ تسليم الشهادة نفسها. يتم إجراء العملية في سرية تامة. بعد شهر من إجراء العملية، مهم جدا العودة للمستوصف للقيام بفحص للمراقبة. بعد تسليم الشهادة وقبل العملية يمكنك دائما وفي أي وقت الرجوع عن قرارك والذهاب من جديد للمستوصف للتحديث في الموضوع مع العاملين.

ليست ضرورية. يمكن إجراء عملية الإجهاض بالبنابات الصحية العمومية أو المعتمدة فقط. يضمن المستوصف العناية أيضا للنساء اللاتي وضعية إقامتهن غير قانونية.

بعد 90 يوما من الحمل، يمكن الإجهاض فقط لأسباب علاجية، بمعنى إذا كانت متابعة الحمل ستشكل خطورة جسيمة على الصحة البدنية والنفسية للمرأة. ننبه أن الإجهاض الغير القانوني والسري الذي يتم اللجوء إليه عبر تناول أدوية أو مواد أخرى قد يكون غير فعال وقد يشكل خطورة على صحة المرأة.

هل يمكنني إجراء الإجهاض الإرادي (IVG) إذا كنت قاصرة؟

إذا كان أبويك على علم، يكفي الترخيص من طرفهما.

إذا لم يكن أبويك حاضرين أو لم ترغب في إخبارهما يجب اللجوء للمستوصف حيث ستساعدك

الإجهاض الإرادي (IVG)



باستطاعتهم مساعدتك اقتصاديا أيضا وذلك للتمكن من الإحتفاظ بالطفل والسهل على نشأته.

إذا لم يكن باستطاعتي الإحتفاظ بالطفل، هل الإجهاض مسموح به في إيطاليا؟

القانون الإيطالي (رقم 194/1978) يتطرق لإمكانية توقيف الحمل قبل مرور 12 أسبوعا و 5 أيام من الحمل في سرية تامة، موافقة الشريك

ماذا أفعل إذا كنت حامل ولم أكن أرغب في إتمام الحمل؟

يمكنك الذهاب للمستوصف حيث ستجدين عاملين يمكنهم الإصغاء إليك ومساندتك في اختيارك. في حالة ما إذا كان قرار توقيف الحمل مرتبط بظروف اقتصادية أو عائلية أو اجتماعية، سيساعدونك في الإتصال بالمصالح الإجتماعية لمعرفة ما إذا كان

الجماع المقطوع هو سحب عضو الرجل من المهبل قبل القذف، فعاليته ضعيفة كوسيلة لمنع الحمل لأن الإفرازات التي ينتجها الرجل في البداية والمسهلة للجماع قد تحتوي على حيوانات منوية قادرة على التلقيح.

ما العمل، إذا مارست علاقة جنسية مُحاطة بخظر حدوث الحمل؟

يجب الذهاب للمستوصف (أو للمستعجلات أو عند طبيب العائلة) في أسرع وقت ممكن من أجل الإستشارة ووصف وسيلة طارئة لمنع الحمل إذا استدعى الأمر ذلك. توجد وسيلتين: (أ) قرص اليوم الموالي (*la pillola del giorno dopo*) (ذات محتوى هرموني) الذي يجب تناوله قبل مرور 72 ساعة على الأكثر بعد العلاقة الجنسية الغير الآمنة، نسبة فشله تعادل 3 % من الحالات ويمكن وصفه للقاصرات أيضا من غير إخبار الأباء، ب) اللولب الذي يجب إدخاله قبل مرور 5 أيام عن العلاقة الجنسية الغير الآمنة.

العلاقة الجنسية. يقوم اللولب بالتقليل من سمك جدار الرحم لمنع البويضة الملقحة (الجنين) من أن تلتصق بجداره. لا يُصحّح به للنساء الشابات اللاتي لم يلدن بعد وهو لا يحمي من الأمراض المعدية جنسيا. مدة اللولب 3 أو 5 سنوات و يقلل بنسبة 98 % إمكانية حدوث الحمل. لوضعه وإزالته وللمراقبة الدورية التي هي ضرورية يجب الإلتجاء للمستوصف.

ماهي وسائل منع الحمل الطبيعية؟

ترتكز عن الإمتناع عن الممارسة الجنسية المصحوبة بإدخال العضو الذكري بالمهبل، خلال فترة الخصوبة من كل عادة شهرية، بمعنى خلال الأيام القريبة من التبويض. حساب فترة الخصوبة يمكن إجراؤه بطرق متعددة، لكن لا يكون دائما موثوقا لأنه قد تحدث تغييرات في الدورة الشهرية عند المرأة. لهذا السبب تعتبر فعالية الطرق الطبيعية كوسيلة لمنع الحمل ضعيفة.

هل الجماع المقطوع أو القذف الخارجي (*il coito*) وسيلة لمنع الحمل؟

الذين يمارسون علاقات جنسية عابرة وليست لهم علاقات ثابتة. الواقي الذكري هو الوسيلة الوحيدة لمنع الحمل وفي نفس الوقت يشكل حماية فعالة ضد الأمراض المعدية جنسيا كالأيدز وإلتهاب الكبد والزهري والسيلان. استعمال الواقي الذكري يخفض بنسبة 90% إمكانية حدوث الحمل. لشرائه مهم جدا اقتناء النوع الذي يخضع لمراقبة الجودة مع الإنتباه لتاريخ انتهاء الصلاحية وطريقة الحفظ و تقادي تعريض العلبة لحرارة مرتفعة.

ماذا يعني منع الحمل الهرموني؟

يتعلق الأمر بوسيلة تتكون من جرعات صغيرة من مادة هرمونية يتم تناولها باستمرار، إذا تم استعمالها بطريقة صحيحة تقلل بنسبة 99,9% إمكانية حدوث الحمل.

داخل هذه المجموعة نجد:

- الأقراص، التي يجب تناولها عن طريق الفم يوميا. يمكنك طلب معلومات بالمستوصف حول كيفية تناولها.

كل نوع من الأقراص لها طريقة استعمال خاصة بها. يوجد نوع من الأقراص يمكن تناولها خلال فترة الرضاعة أيضا بدون تأثيرات سلبية لا على إنتاج الحليب ولا على صحة الطفل. أغلب أنواع الأقراص غير مجانية، لكن توجد بعض الأنواع مجانية، و يمكن الحصول على وصفة منها بالمستوصف؛

- اللصقة، التي يتم وضعها على الجلد ويتم تغييرها مرة في الأسبوع؛
- الحلقة المهبلية، يتم إدخالها في المهبل ويتم تغييرها مرة في الشهر.

لشراء مختلف أنواع وسائل منع الحمل الهرمونية من الصيدلية، يجب تقديم وصفة طبية والتي يمكن طلبها مجانا بالمستوصف أو من طبيب العائلة.

ما هو اللولب (جهاز داخل الرحم – IUD) وكيف يُستعمل؟

اللولب (IUD) هو جهاز من البلاستيك يتم إدخاله بالرحم من طرف طبيب نسائي. حجمه صغير بحيث لا تشعر المرأة بوجوده ولا حتى خلال

وسائل منع الحمل



- موانع الحمل الهرمونية
- اللولب (جهاز داخل الرحم – IUD)
- الطرق الطبيعية

ماهو الواقي الذكري وكيف يتم استعماله؟

يتعلق الأمر بوسيلة حاجزة وهو عبارة عن غشاء مصنوع من مطاط طبيعي يُثَبَّت على العضو الذكري قبل بدء العلاقة الجنسية لمنع وصول الحيوانات المنوية للمهبل خلال عملية القذف. يُنصَح باستعمال الواقي الذكري خصوصا عند الأشخاص

كيف يمكنني تفادي حمل غير مرغوب فيه؟
الإستعمال السليم لوسائل منع الحمل يُمكن من تفادي حمل غير مرغوب فيه وبالتالي تنظيم الإنجاب. توجد وسائل مختلفة لمنع الحمل ويسري مفعولها فقط خلال فترة استعمالها بطريقة صحيحة وهي خالية من تأثيرات سلبية على الخصوبة في المستقبل.

ما هي أنواع وسائل منع الحمل المتوفرة بإيطاليا؟

- الواقي الذكري

خاصة. "تقييمات الصحة" التي يجب إجراؤها هي 9 وتتم في أوقات معينة يُخبر بها الطبيب آباء الأطفال الذين هم تحت رعايته.

طلب فحصه مجانا من طرف أي طبيب للأطفال شريطة أخذ موعد.

متى يمكنني الإتصال بطبيب الأطفال؟

ما هي اللقاءات التي يحتاجها طفلي؟
استعمال اللقاءات يُوصى به بشدة من أجل حماية صحة الطفل والجماعة. يوجد في إيطاليا جدولا للتلقيح خاص بالأطفال وبالنسبة للمسجلين بالمصلحة الصحية الوطنية (SSN) تتم دعوتهم لإجراء اللقاءات المتوقعة. اللقاءات مجانية أيضا بالنسبة للمهاجرين الغير الشرعيين. يمكنك اللجوء للمستوصف لمزيد من المعلومات.

فحوصات طبيب الأطفال تتم بعيادته خمسة أيام في الأسبوع. إذا كان الطفل مريضا ومسجلا بالمصلحة الصحية الوطنية (SSN) وليس باستطاعته مغادرة البيت، يمكن طلب فحص منزلي من طرف طبيب الأطفال. سيقوم طبيب الأطفال بتقييم ضرورة الفحص المنزلي. الفحوصات الطبية المنزلية ممكنة أيضا يوم السبت، لكن يجب طلبها قبل الساعة 10.00 ليتم إجراؤها خلال يوم نفسه، أما إذا تم الطلب بعد الساعة 10.00 فإجراء الفحص سيتم قبل الساعة 12.00 من اليوم الموالي. على أي حال الطلبات المستعجلة يمكن تليبيتها في أقرب وقت ممكن.

ما هو دور طبيب الأطفال فيما يتعلق بصحة طفلي؟

طبيب الأطفال يهتم بصحة طفلك بصفة عامة، وبالتالي فواجبه ليس فقط تشخيص وعلاج الأمراض، بل واجبه أيضا الوقاية والتي هي مهمة جدا. من أجل ذلك يتم إجراء فحوصات معقدة تسمى "تقييمات الصحة" (*bilanci di salute*) والتي خلالها بالإضافة للفحص العادي يتم إجراء تفصيات

لماذا يجب عليّ اختيار طبيب الأطفال؟

طبيب الأطفال يتابع طفلك مجاناً وحالاً بعد ولادته وأثناء نموه عبر المراقبة الدورية. جميع الأطفال الذين أعمارهم تتراوح بين 0 و 14 سنة لهم الحق في العناية من طرف طبيب الأطفال.

كيف يمكنني اختيار طبيب الأطفال؟

إذا كانت بحوزتك رخصة إقامة قانونية، لاختيار طبيب الأطفال يكفي أن يذهب أحد الأبوين للوحدة الصحية المحلية (AUSL) مصحوب بوثيقة هوية ويصرح بالمعطيات الشخصية للطفل عن طريق التصديق الذاتي (autocertificazione). عند الاختيار يتم تسجيل الطفل بالمصلحة الصحية الوطنية بطريقة أوطوماتيكية ويمنح رمزا صحيا شخصيا مع الإشارة لطبيب الأطفال الذي تم اختياره. بما أن من المهم أن تكون العلاقة مع طبيب الأطفال مبنية على الثقة، فالآباء يمكنهم اختيار الطبيب من ضمن لائحة موجودة بالوحدة الصحية المحلية (AUSL). إذا لم يكن بحوزتك رخصة الإقامة لا يمكنك اختيار طبيب الأطفال رسمياً، لكن كيفما كان الحال فطفلك له الحق في العلاجات المخبرية وبالتالي يمكنك

فيما بعد يمكن إعطاء تغذية مُكمّلة، لكن من المفيد الإستمرار في الرضاعة عن طريق الثدي متى كان ذلك ممكناً. المنظمة العالمية الصحية تتصح بالرضاعة لمدة سنتين.

متى يجب إرضاعه؟

من الأحسن ترك الطفل يرضع حسب حاجته، لأن هذا يجعل الأم تتأكد من أن الطفل يأخذ كمية الحليب التي هو في حاجة إليها. كما يجب معرفة أن الرضاعة تحفز إنتاج الحليب.

ما هي العلاجات التي من حق الطفل؟

طفلك له الحق في متابعة طبية من طرف طبيب الأطفال، سواء كنت مسجلة بالمصلحة الصحية الوطنية (SSN) أو بحوزتك بطاقة "الأجنبي ذا حضور مؤقت" (بطاقة STP). إلى غاية ستة سنوات، لطفلك الحق في فحوصات متخصصة وتحاليل مخبرية وفحوصات أخرى بالمجان إذا كان دخل العائلة الإقتصادي الخام لا يتعدى مبلغاً يحدده القانون، بهذا الخصوص يمكن طلب مزيد من المعلومات بمكتب التذاكر الطبية (ticket) التابع لـ AUSL. إذا كانت ظروفك الإقتصادية صعبة يمكنك الإتصال بالمصالح الإجتماعية.

العناية ما بعد الوضع وطب الأطفال



هل حليب الأم الذي يتناوله الطفل كاف؟

الرضاعة التي تقتصر فقط على حليب الأم هي الشكل الأحسن للتغذية خلال الستة أشهر الأولى من حياة الطفل، كما تقول المنظمة العالمية للصحة (OMS) ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (UNICEF)،

هل الرضاعة الطبيعية أحسن؟

حليب الأم هو أحسن غذاء للطفل بحيث له مفعول جيد على صحة الطفل وعلى نموه ونشأته. الرضاعة تقوي علاقة الأم بالمولود. الإرضاع مفيد أيضا لصحة الأم.

الجوار جماعة المساعدة (gruppo di aiuto) من أجل الأمهات المرضعات.

ماهي حقوقي كأجنبية؟

إذا كنت قادمة من بلد لا ينتمي للمجموعة الأوروبية وحامل ولا تتوفرين على رخصة الإقامة (permesso di soggiorno)، يمكنك الحصول على رخصة إقامة لك ولزوجك تدوم صلاحيتها طول مدة الحمل وتستمر إلى غاية ستة أشهر بعد الوضع، وذلك بتقديم شهادة الحمل التي تحدد شهر الحمل وتاريخ الولادة المفترض إلى مصالح مكتب الهجرة بمقر الشرطة المركزية (questura). يمكنك هذه الرخصة من التسجيل بالمصلحة الصحية و الاستفادة من خدماتها، وهي غير قابلة للتجديد بعد انقضاء مدة الستة أشهر الممنوحة بعد الوضع.

كل النساء الأجنبيات ولو توفرن فقط على بطاقة "الأجنبي ذا حضور مؤقت" (بطاقة STP)، لهن الحق خلال فترة الحمل من الاستفادة بالمجان من إجراء التحاليل السريرية والمخبرية والفحوصات المتخصصة ومتابعة دروس المرافقة للولادة والإقامة بالمستشفى من أجل الولادة وتلقي العلاج بخصوص أمراض ناتجة عن الوضع بالمستوصفات والمستشفيات العمومية والمصالح المعتمدة.

إذا كنت تنتمي لبلد من المجموعة الأوروبية أو خارج المجموعة الأوروبية وتتوفرين على رخصة

إقامة وتعيشين ظروفًا اقتصادية صعبة جدًا يمكنك الإتصال بالمصالح الإجتماعية التابعة للبلدية أو بالمصلحة الصحية المحلية (AUSL) وطلب ما إذا كان لك الحق في مساعدة اقتصادية.

إذا كنت تنتمي لبلد من المجموعة الأوروبية أو خارج المجموعة الأوروبية وتتوفرين على رخصة إقامة المجموعة الأوروبية (permesso di soggiorno CE) للمقيمين لمدة طويلة، يمكنك اللجوء للمصالح الإجتماعية لمعرفة ما إذا كان لك الحق في إعانة الأمومة (assegno di maternità).

هل يمكن التعرض لحالة يستوجب فيها إجراء العملية القيصرية؟

لو حصلت ظروف تمنع ولادة الطفل بطريقة طبيعية، يمكن أن يُصبح ضروريا اللجوء للعملية القيصرية والتي هي عملية جراحية تُجرى على بطن الأم تحت تخدير كلي أو جزئي وهي مستيقظة. المرأة التي تلد بالعملية القيصرية يمكنها محاولة الولادة بطريقة طبيعية إذا رغبت في إنجاب أطفال آخرين.

يمكن في بعض الحالات تفادي العملية القيصرية بواسطة تقنيات خاصة، البعض منها ينتمي للطب التقليدي الصيني (الوخز بالإبر – *agopuntura*، تسخين الإبر بواسطة أعواد أعشاب جافة لتنشيط وتسخين نقاط الوخز – *moxibustione*، التلغيف الخارجي – *rivolvimento esterno*) التي يتم إجراؤها فقط ببعض المصالح. الموليدات والأطباء النسائيون التابعون للمصلحة يمكنهم توضيح لك هذه الطرق وكيفية الإستفادة منها.

ماذا يحدث مباشرة بعد الوضع بالمستشفى؟

ببعض المستشفيات يمكنك الإحتفاظ بطفلك بجانبك 24 ساعة على 24 ساعة (*rooming in*)، مما يساعد

على تقوية العلاقة بين الأم والطفل وعلى الرضاعة الطبيعية. يتم فحص الطفل من طرف طبيب الأطفال بانتظام حتى ولو بقي بجانبك. إذا لم تحصل تعقيبات، العودة للبيت تتم ما بين 48 و72 ساعة بعد الوضع.

في عدة مستوصفات تتم على الأقل زيارة منزلية مجانية من طرف المولدة بالنسبة للمسجلين بالمصلحة الصحية الوطنية (*SSN*)، وبكل المستوصفات يمكن طلب فحص من طرف طبيب الأطفال التي يجب أن يتم خلال الشهر الأول من حياة الطفل.

ماذا يمكنني عمله إذا تواردت إلى ذهني شكوك عند عودتي للبيت بعد الوضع؟

بنقطة الولادة والمستوصف ستجدين عاملين مؤهلين ورهن الإشارة، باستطاعتهم إعطاؤك أجوبة واضحة واقتراحات. مهم جدا العودة للمستوصف بعد الوضع بشهر تقريبا في موعد يتم حجزه مسبقا حين خروجك من المستشفى.

إذا كان بجوارك نساء أخريات لهن أطفال، يمكنك الإستشارة معهن بهذا الخصوص: إسألني إذا كان

مشاركتك في هذه الدروس مهمة لأنها توفر فرصة للقاء بين الأمهات لتبادل الآراء وخلق صداقات.

أين وكيف يمكنني الولادة؟

يمكنك اختيار المكان حيث تودين الولادة مجاناً وفي أمان مع احترام ثقافتك بإحدى نقط الولادة (*Punti Nascita*) الموجودة بطوسكانا والتي هي مستشفيات مجهزة للولادة.

يمكن اتباع طرق مختلفة للوضع: الوضع ممدودة على السرير؛ الوضع النشط والذي أثنائه يمكنك اختيار الوضعية التي تفضلينها والتي تستطيعين فيها السيطرة أحسن على الألم والتعب؛ الوضع بالماء والوضع تحت مسكنات للألم (فوق الجافية – *epidurale*) الذي يُمكنك من السيطرة على الألم من غير فقدان الوعي خلال الوضع. يمكنك الإستعلام عن الطرق المتاحة بالمؤسسة التي ستقصدونها ، من العاملين بالمستوصف و بنقطة الولادة. خلال المخاض والوضع يمكنك اختيار شخص لمرافقتك.

يمكن في بعض الأحيان الولادة بالبيت لكن يجب تقييم المخاطر مع العاملين الصحيين.

ما هو "التشخيص قبل الولادة"، بمعنى تلك الفحوصات المعمقة التي في التعبير الطبي تحتوي على اختبار زُغابَةٌ مَسِيمَائِيَّةٌ والإختبار المزدوج والنزل السلي (*villi coriali, duo-test, amniocentesi*)؟ الأمر يتعلق باختبارات يتم إجراؤها خلال السنة أشهر الأولى من الحمل للتشخيص المبكر لإمكانية إصابة الطفل بعاهات أو تشوهات خلقية، اختبارات غير إجبارية ومجانية في بعض الحالات. الخضوع لهذه الإختبارات قد يسبب بطريقة لا إرادية في فقدان الجنين ولو أن هذه الخطورة نسبتها تبقى جد منخفضة.

هل يمكنني متابعة لقاءات المرافقة للولادة؟

ينظم المستوصف دروساً حول المرافقة للولادة وما بعد الوضع: هي دروس مجانية يمكنك متابعتها حتى ولو كنت مهاجرة غير قانونية. هذه الدروس تمنح معلومات حول الوضع من وجهة نظر بدنية ونفسية وحول تقنيات يمكنها مساعدتك على تخفيف آلام المخاض والوضع، وحول التغذية والرضاعة وكل ما يتعلق بالعناية بالطفل.

كتيب الحمل ضروري لإجراء فحوصات واختبارات دورية مرتقبة خلال الحمل ومن بينها ثلاث تصويرات بالصدى (ecografie). جميع الإختبارات التي يحتوي عليها الكتيب هي مجانية وتضمن حماية للحمل. مهم جدا أن يكون معك الكتيب خلال فحوصات المراقبة وأن تحتفظي بنتائج الإختبارات بحافظة للأوراق (cartellina).

ماهي السلوكات التي يجب اتباعها خلال الحمل؟

خلال الحمل يجب تفادي الإرهاق المفرط، لا تقومي بأعمال متعبة وخصوصا بالليل وخذي أكبر قدر من فترات الاستراحة ونامي أكثر. تغذية صحية ومتنوعة مهمة أيضا، الإكثار من الفواكه والخضروات الطرية مع تنظيفها بطريقة جيدة، لحم وسمك مطهي جيدا وتفادي الإكثار من أكل الفواكه الجافة والمقلي والحلويات.

ضروري جدا شرب الماء بكثرة والإمتناع عن التدخين وعن شرب مواد كحولية. يمكن تناول الدواء فقط إذا أشار الطبيب إلى ذلك.

هل يمكنني الإستمرار في الشغل أثناء الحمل؟

القانون الإيطالي (رقم 151/2001) يحمي العاملات، اللاتي لهن عقدة شغل قانونية لعمل مرتبط (lavoro subordinato)، وينص على:

- عدم إمكانية فصلهن عن الشغل خلال فترة الحمل وإلى غاية بلوغ الطفل سنة من عمره؛
- حقهن في الغياب عن الشغل مع نقاضي الأجرة عن آخر شهرين من الحمل وعن ثلاثة أشهر بعد ولادة الطفل (أو آخر شهر والأربعة أشهر الأولى بعد الوضع)؛
- إمكانية الإنقطاع عن الشغل مسبقا إذا كانت ظروف الشغل خطيرة على صحة الأم والطفل أو إذا ظهرت مشاكل على صحتها خلال الحمل.

ما العمل إذا ساورتني شكوك خلال الحمل؟

منذ البداية سيطراً على جسمك تغيرات: إذا كانت عندك شكوك لا تنتظري وإذهبي عند المؤلدة الموجودة بالمستوصف.

مشوار الولادة / الحمل والوضع



رغبة التبول. للتأكد يجب إجراء اختبار الحمل في المختبر. كل النساء لهن الحق في حماية الحمل.

لمن أنتجى إذا كنت أنتظر طفلا؟

يمكنك الذهاب للمستوصف، حيث سيتم تسليمك كتيب الحمل بعد تقديمك لشهادة الحمل مسلمة من طرف طبيب نسائي أو طبيب العائلة.

ماذا يجب عليّ عمله إذا اعتقدت أنني أنتظر طفلا؟

إذا لم يأتي الحيض في فترته المرتقبة أو كانت كميته قليلة جدا أو على أي حال مختلفة عن المرات السابقة، يمكن الإعتقاد بأنك تنتظرين طفلا. في بعض الأحيان يمكن أن تظهر علامات أخرى، كجيشان النفس في الصباح والقيء وتكرار في

كيف يمكن اللجوء للمستوصف؟

جميع الأشخاص يمكنهم الذهاب للمستوصف بدون موعد ولا وصفة طبية. يمكن إجراء حوار مع العاملين بالمستوصف في نفس اليوم وتلقي إجابة مناسبة للمتطلبات الشخصية مع إمكانية تحديد موعد لإجراء فحص إذا كان الأمر يستدعي ذلك.

التستر والكتمان والسر المهني كلها مضمونة. بالإضافة إلى ذلك فالقانون يمنع العاملين من التبليغ عن الحالات المتعلقة بالهجرة السرية.

يمكن اللجوء للمستوصف حتى في حالة عدم معرفة مسطرة اللجوء وقواعد العمل: العاملون المتواجدون هناك يساعدون على فهم الحقوق والواجبات الشخصية (بالنسبة لأرقام الهاتف والعناوين إطلعي على اللائحة في أسفل الكتيب)

ماهي المصالح الإجتماعية والصحية الأخرى التي

للمستوصف علاقة بها؟

المستوصف يتعاون مع جميع المصالح المتواجدة داخل المقاطعة ومع المستشفيات.



ماهي الضروريات التي تجعلني ألتجئ

للمستوصف؟

- الحمل؛
- العناية بعد الوضع والمساندة خلال فترة الرضاعة؛
- وسائل منع الحمل؛
- اجهاض إرادي (IVG)؛
- الوقاية من الأورام (فحص عنق الرحم – pap-test)؛
- التربية العاطفية والجنسية؛
- اضطراب في السلوك الغذائي؛
- الوساطة الأسرية لمنح الدعم في حالات الإنفصال والطلاق؛
- الخصوبة والعقم؛
- الكفالة والتبني؛
- عنف وسوء المعاملة اتجاه النساء والقاصرات، سواء كانت تتمثل في إهانات موجهة للجسم أو لطريقة التفكير والإحساس والتعبير عن انفعالات وأحاسيس (مثلا الإرغام على القيام بممارسات جنسية من نوع مختلف أو فرض شكل من أشكال المراقبة والترهيب)؛

• مساندة للأزواج والعائلات في ظروف اجتماعية واقتصادية صعبة؛

• اضطراب نفسي، بمعنى قلق ومعاناة في العلاقة مع الذات أو/و اتجاه الآخرين خلال فترات خاصة من الحياة (المراهقة، الحمل...)

- تلقيح الأطفال وطب الأطفال الوقائي؛
- الأمراض المنقولة جنسيا؛
- سن اليأس؛
- إستشارة قانونية؛
- إستشارة متعلقة بالولادة من دون الكشف عن الإسم (أم في سر – Mamma Segreta)؛

من يعمل بالمستوصف؟

بالمستوصف يوجد طاقم عمل يتوفر على مؤهلات مختلفة: صحية ونفسية واجتماعية. بعض المستوصفات يوجد وسطاء ثقافيون (مترجمون) يساعدون المواطنين الأجانب على التوجه بين المصالح الصحية والممارسات العلاجية التي تختلف عن تلك التي تمارس بالبلد الأصلي ويسهلون التفاهم المتبادل مع العاملين الصحيين والإجتماعيين.

المستوصف



حتى النساء بدون رخصة الإقامة (*permesso di soggiorno*) لهن الحق في تلقي العناية بالمستوصف.
اللجوء للمستوصف والاستفادة من الخدمات المقدمة فيه بالمجان، لكن تأدية التذكرة (*ticket*) قد يكون لازماً للقيام ببعض الفحوصات المتخصصة المتعلقة بطب النساء.

ما هو المستوصف؟

مصلحة تتواجد بالمنطقة، تم انشاؤها لحماية والرفع من شأن الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية – يعني المتعلقة بالجسم وطريقة الإحساس والتعامل مع العالم الخارجي – للنساء والأزواج والمرافقين والأطفال والطفلات سواء كانوا إيطاليين أو أجانب.

الكتيب حول الصحة
المتعلق بـ "صحة ماما"

" تشكراتنا للنساء والرجال المهاجرين، للوسطاء
الثقافيين والمترجمين والعاملين بالمؤسسات
الصحية على تعاونهم "

الفهرس

المستوصف 3

مشوار الولادة / الحمل والوضع 6

العناية ما بعد الوضع وطب الأطفال 11

وسائل منع الحمل 14

الإجهاض الإرادي (IVG) 17

الوقاية من الأورام 20

Ideazione e testi: L'Albero della Salute, Struttura di
riferimento per la Mediazione culturale in Sanità -

Regione Toscana

Referee: Michele Grandolfo, Angela Spinelli, Serena

Donati, Istituto Superiore di Sanità

Traduzione: Rachid Baidada

© 2007 L'Albero della Salute

www.alberodellasalute.org/mh.asp

Tutti i diritti riservati

Coordinamento comunicazione ed eventi
Direzione generale della Presidenza
Settore Comunicazione istituzionale
e pubblicitaria

Grafica e stampa: Centro stampa
Giunta Regione Toscana

Marzo 2009



الكتيب حول الصحة
المتعلق بـ "صحة ماما"

