



Federacja  
na rzecz  
Kobiet  
i Planowania  
Rodziny



UNHCR  
The UN Refugee Agency

## صحة المرأة – ما هي حقوقك في بولندا؟

يمكن لأي شخص فار من وطنه أو من الحرب أن يتقدم بطلب في بولندا للحصول على وضع اللجوء أو الحماية الدولية.

**الأشخاص الذين هم في:**

- مرحلة إجراءات التقدم بطلب للحصول على وضع اللجوء أو الحماية الدولية

**أو**

- من حصلوا بالفعل على هذه الأنواع من الحماية الدولية و يحتاجون إلى برنامج اندماج فردي.

تضمن لهم الدولة البولندية التامين الصحي وبالتالي يحق لهم الحصول على رعاية صحية مجانية بما في ذلك الخدمات الصحية متعلقة بالصحة الإنجابية .

للأطفال والمراهقين حتى سن 18 عامًا والنساء أثناء الحمل والولادة والنفاس الحق في الحصول على مساعدة طبية مجانية في جميع الأوقات.

تعني الصحة الإنجابية أنه يمكنك تحديد ما إذا كنتِ ترغبين في إنجاب الأطفال وأن لديكِ الحرية في تحديد عددهم، وكذلك تحديد موعد وعدد مرات الإنجاب. وهذا أيضًا نهج شامل لصحة المرأة في كل مرحلة من مراحل حياتها.

مواطنو ألبانيا والبوسنة والهرسك والجيل الأسود ومقدونيا وروسيا وصربيا وتونس لديهم الحق في الاستفادة من بعض خدمات الرعاية الصحية الممولة من الأموال العامة على أساس الاتفاقات التي أبرمتها دولهم مع بولندا. يرجى استشارة سفارة أو قنصلية بلدك لمزيد من المعلومات.

للحصول على المعلومات ألت تخصص المساعدة الطبية للأشخاص الذين هم مرحلة إجراءات التقدم للحصول على الحماية الدولية يرجى مراجعة:

- **Petra Medica Sp. z o.o.**  
tel. +22 112 02 06 (لتحديد موعد)  
tel. +48 693 099 042 (تنقل و زيارة طبيب لمنزلك)  
<https://www.petramedica.pl/>.

في حالة وجود أي أسئلة أو مشاكل في مجال حماية الصحة الإنجابية ، يمكنكم أيضًا الاتصال بـ :

- **Fundacja na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny (FEDERA)** (مؤسسة المرأة وتنظيم الأسرة)  
tel. +22 635 93 95  
mail: [info@federa.org.pl](mailto:info@federa.org.pl)  
<https://federa.org.pl/>.

### **منع الحمل (تحديد النسل)**

مواعيد الحمل الهرمونية (حبوب منع الحمل للاستخدام بانتظام عن طريق الفم)

يجب على طبيب أمراض النساء – بناءً على طلبك – اختبار وسيلة منع الحمل الهرمونية الأنسب لك وكتابة وصفة طبية مناسبة. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يصف كل طبيب رعاية أولية وسيلة منع حمل هرمونية كان طبيب أمراض النساء قد اختاره. لست

بحاجة إلى تحديد موعد مع طبيب أمراض النساء في كل مرة تحتاجين فيها إلى وصفة طبية جديدة. يكفي أن تطلبي من طبيب أمراض النساء الخاص بك أن يعطيك في الزيارة الأولى مذكرة تتضمن معلومات عن طريقة تحديد النسل الموصى بها. يمكنك شراء موانع الحمل الهرمونية من الصيدلية. لا يجوز للصيدلي أن يرفض صرف وصفة طبية خاصة بوسائل منع الحمل بسبب معتقداته الشخصية. إذا كانت الحبوب التي تحتاجينها غير متوفرة في صيدلية معينة فيجب أن يحصل عليها الصيدلي بناءً على طلب المريض.

### وسائل منع الحمل العاجلة

هذا ما يطلق عليه "حبوب اليوم التالي" التي يتم تناولها في حالة حدوث اتصال جنسي محفوف بالمخاطر أو عند فشل وسائل منع الحمل المستخدمة. وحبوب اليوم التالي الأكثر استخدامًا هي ellaOne أو escapelle. يجب تناول حبوب منع الحمل في أسرع وقت ممكن، خلال 120 ساعة (ellaOne) أو 72 ساعة (escapelle) بعد ممارسة الجنس. يمكنك الحصول على وصفة طبية لحبوب منع الحمل العاجلة من أي طبيب. قومي أولاً بزيارة طبيب الرعاية الأولية أو طبيب أمراض النساء أو عيادة المساعدة الطبية خارج ساعات الدوام وفي العطلات (بعد الساعة 6 مساءً في عطلات نهاية الأسبوع وأثناء العطلات). لا يلزم إجراء أي فحص طبي قبل التوصية بوسائل منع الحمل العاجلة أو وصفها.

الأجهزة داخل الرحم (اللؤلؤ الرحيمي، اللؤلؤ الذي يتم إدخاله لوضع سنوات؛ تتطلب هذه الطريقة بضع زيارات متتابعة بعد إدخال الجهاز ولكن لا توجد إجراءات أخرى بخلاف ذلك)

قد يقوم طبيب أمراض النساء أيضًا بتركيب اللؤلؤ. يتم إجراء عملية تركيب وإزالة اللؤلؤ مجانًا (للعثور على مؤسسة مناسبة، اتصلي باتحاد المرأة وتنظيم الأسرة – federacja@federa.org.pl). لكنك يجب عليك دفع ثمن اللؤلؤ. سعره حوالي 100-400 زلوتي بولندي، ولكنه يظل صالحًا للعمل لعدة سنوات.

### الواقي الأنثوي

يمكنك شراؤه من الصيدلية بدون وصفة طبية. على عكس الواقي الذكري النمطي فإن المرأة هي التي تضعه في مكانه وتحكم في الموقف.

### استشارات تحديد النسل

يجب أن يقدم طبيب أمراض النساء أو طبيب الرعاية الأولية أو القابلة المشورة بشأن أفضل طريقة لتحديد النسل لمريضة معينة كجزء من زيارة المريضة. لا تتردي في السؤال عن ذلك. لا يجوز للطبيب / القابلة رفض تقديم هذه الاستشارة أو رفض إعطائك وصفة طبية لأسباب غير طبية (على سبيل المثال معتقداتهم الشخصية). لكن إذا واجهت مثل هذا الموقف فاتصلي بالفريق القانوني لاتحاد المرأة وتنظيم الأسرة عن طريق الاتصال على الرقم:

22 635 93 95

أو أرسلني بريداً إلكترونيًا إلى:

[zespol\\_prawny@federa.org.pl](mailto:zespol_prawny@federa.org.pl)

### العناية أثناء الحمل والولادة

لكل امرأة حامل الحق في عدد من الفحوصات المجانية (مثل الموجات فوق الصوتية، اختبار فحص مراقبة قلب الجنين CTG، فحص تعداد الدم الكامل، تحليل البول العام) وفقًا لبرنامج المسطر في هذا الرابط:

<https://federa.org.pl/zdrowie/badania-w-ciazy>

للرأة الحامل أولوية زيارة الطبيب و الحصول على الأدوية مجاناً ، وخطة الولادة ، والتخدير ، ووجود من تحب أثناء الولادة (باستثناء فترات الوباء) ، والدعم في مجال الرضاعة الطبيعية ، والزيارات المنزلية ، ومساعدة القابلة بعد الولادة. يجب ألا يتم قطع العجان عند المرأة أثناء المخاض دون موافقتها. يمكن الحصول على معلومات مفصلة من:

- Fundacja Rodzić Po Ludzku  
tel. +22 887 78 76  
mail: [fundacja@rodzicpoludzku.pl](mailto:fundacja@rodzicpoludzku.pl)  
<https://rodzicpoludzku.pl/>

## فحوصات ما قبل الولادة للجنين

إذا كان عمرك 35 عامًا أو أكثر أو إذا كان لديك تاريخ عائلي من الأمراض الوراثية فيحق لك إجراء اختبارات أكثر تحديدًا في إطار برنامج فحوصات ما قبل الولادة. اسأل طبيبك عن هذه الفحوصات (الموجات فوق الصوتية للجنين لتشخيص العيوب الخلقية، بزل السائل الأمنيوسي)، إذا كنت ترغبين في التحقق مما إذا كان الجنين لا يعاني من أي عاهات غير قابلة للعلاج أو مرض عضال.

### إنهاء الحمل

في بولندا، يُسمح بإنهاء الحمل حالتين فقط:

(أ) يشكل الحمل خطرًا على حياة أو صحة المرأة الحامل (لا يوجد حد زمني)

(ب) وجود أسباب للشك في أن الحمل ناتج عن فعل مخالف للقانون (إذا لم يكن قد مر أكثر من 12 أسبوعًا على بداية الحمل)

للوهلة الأولى ، فإن إنهاء الحمل بسبب عيوب جنينية أمر مستحيل في بولندا. ومع ذلك ، يمكن للمرأة أن تعتمد على الفرضية من النقطة أ. الإجهاض في مستشفى عام ممكن بسبب ضعف الصحة الجسدية والعقلية للأم أو الحمل بجنين متضرر بشدة أو حمل بمخاطر متزايدة مما يشكل عبئًا نفسيًا كبيرًا على المريض ما يمكن أن يسبب الاكتئاب والصدمة النفسية .

إذا كانت الصحة العقلية للمريضة في خطر ، يجب إحضار شهادة من طبيب نفسي للطبيب الذي يجري الإجهاض. من ناحية أخرى ، عندما تكون الصحة الجسدية في خطر ، يجب الحصول على شهادة مناسبة من أخصائي في المرض الذي تعاني منه المرأة الحامل (مثل طبيب القلب ، أخصائي الأورام) أو أي طبيب آخر يصرح بأن الحياة في خطر.

يتم إجراء إنهاء الحمل مجانًا في المستشفى. في الحالة الموصوفة في البند (ب)، يمكن إنهاء الحمل في عيادة الطبيب. لكن في مثل هذه الظروف، من الضروري تقديم شهادة صادرة عن المدعي العام الذي تم إبلاغه بشأن الاعتداء الجنسي. إذا رفض الطبيب إجراء عملية إجهاض ، يلتزم رئيس المستشفى أو مدير المستشفى بإرسال المريضة إلى طبيب آخر. إذا لم يرغب أي طبيب في إجراء العملية ، فإن المستشفى ملزم بإبلاغ المريض بالمشفى التي تقام فيه عملية الإجهاض من دون رفض.

إذا كنت تواجهين مشكلات في الوصول إلى الإجراء فاتصلي بالفريق القانوني لاتحاد المرأة وتنظيم الأسرة عن طريق الاتصال على الرقم

22 635 93 95

أو أرسلني بريدًا إلكترونيًا إلى :

[info@federa.org.pl](mailto:info@federa.org.pl)

### برنامج الوقاية من سرطان عنق الرحم

إذا كان عمرك من 25 إلى 59 عامًا فيحق لك الحصول على فحص مجاني يُسمى اختبار عنق الرحم. تم تصميم هذا الاختبار لاكتشاف الحالات السابقة للسرطان والحالات السرطانية في عنق الرحم، حتى في حالة عدم وجود أعراض. وفي الوقت نفسه، يسمح هذا الاختبار للطبيب بمعرفة ما إذا كنت تعاني من أي التهابات مهبلية. يتم إجراء الاختبار مجانًا، ولكن مرة واحدة فقط كل 3 سنوات، إلا إذا كنت مريضة تعاني من عوامل خطر. لا تحتاجين إلى إحالة لإجراء هذا الاختبار. لمعرفة أين يمكنك إجراء اختبار عنق الرحم مجانًا في مكان إقامتك اتصلي بخط المساعدة المجاني على مدار الساعة على الرقم:

+48 800 190 590

اعرضي نتائج الاختبار على طبيب أمراض النساء أثناء الاستشارة.

برنامج الوقاية من سرطان الثدي

إذا كان عمرك من 50 إلى 69 عامًا فيمكنك إجراء تصوير الثدي بالأشعة مجانًا. تصوير الثدي بالأشعة هو فحص للكشف عن سرطان الثدي. يمكن إجراء الفحص مجانًا كل عامين فقط، إلا إذا كنت مريضة تعاني من عوامل خطر. لا تحتاجين إلى إحالة لإجراء هذا الاختبار. لمعرفة المكان الذي يمكنك فيه إجراء تصوير الثدي بالأشعة مجانًا في مكان إقامتك اتصلي بخط المساعدة المجاني على مدار 24 ساعة على:

**+48 800 190 590**

اعرضي نتائج الاختبار على طبيب أمراض النساء أثناء الاستشارة.

### المراهقات

إذا كنتِ مراهقة فيحق لك استشارة أطباء من أي تخصص، بما في ذلك أطباء أمراض النساء. إذا كان عمرك أقل من 18 عامًا فسيكون من الضروري الحصول على موافقة (يمكن أن تكون مكتوبة) من أحد والديك للزيارة. يمكنك أن تطلب من والديك الحضور معك إلى المكتب. طبيبك مسؤول عن الإجابة على أي أسئلة قد تكون لديك حول صحتك، بما في ذلك وسائل منع الحمل أو الأمراض المنقولة جنسيًا.

### أين تبحثين عن المساعدة؟

إذا تعرضت للعنف ولكنك تخشين الإبلاغ عنه فيمكنك أن تتحدثي عنه مع طبيبك وتطلبي منه / منها إبلاغ الشرطة وتقديم طلب للحصول على "البطاقة الزرقاء". "البطاقة الزرقاء" هي إجراء تحمي الشرطة من خلاله العائلات بشكل خاص وتتحقق مما إذا كانت أعمال العنف قد تكررت مرة أخرى، كما تقدم العلاج للمسيء وتعزله عن أفراد الأسرة الآخرين إذا لزم الأمر.

- **Fundacja Ocalenie (مؤسسة الخلاص)**  
ul. Krucza 6/14a, 00-537 Warszawa  
[cpc@cpc.org.pl](mailto:cpc@cpc.org.pl)  
<https://ocalenie.org.pl/>
- **Helsińska Fundacja Praw Człowieka (مؤسسة هلسنكي لحقوق الإنسان)**  
ul. Wiejska 16, 00-490 Warszawa  
tel. +48 22 556 44 40 (od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–14.00)  
mail: [hfhr@hfhr.pl](mailto:hfhr@hfhr.pl); [refugees@hfhr.pl](mailto:refugees@hfhr.pl)  
<https://www.hfhr.pl/>
- **Stowarzyszenie Interwencji Prawnej (جمعية التدخل القانوني)**  
ul. Siedmiogrodzka 5/51, 01-204 Warszawa  
tel. +48 22 621 51 65  
tel. +48 792 568 561  
tel. +48 880 145 372 (od poniedziałku do piątku w godz. 15.00-16.00)  
mail: [biuro@interwencjaprawna.pl](mailto:biuro@interwencjaprawna.pl)  
<https://interwencjaprawna.pl/>