



# خدمات الإجهاض وتنظيم الأسرة في مقاطعة لوس أنجلوس



يعد الوصول إلى خدمات تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية الشاملة عالية الجودة وفي الوقت المناسب أمرًا أساسيًا لصحة الأفراد والأسر والمجتمعات. يصف هذا الدليل الموارد المتاحة في مقاطعة لوس أنجلوس لأي شخص يحتاج إلى رعاية الإجهاض أو وسائل منع الحمل أو الخدمات ذات الصلة.

سيتم تحديث هذا الدليل بانتظام ليعكس المشهد المتغير لرعاية الصحة الإنجابية في المقاطعة. أدرجت المصادر أجديا في كل قسم.

## من يقدم الإجهاض في مقاطعة لوس أنجلوس؟

رعاية الإجهاض متاحة ويمكن الوصول إليها في مقاطعة لوس أنجلوس. يغطي التأمين الصحي في كاليفورنيا حالات الإجهاض، بما في ذلك برنامج Medi-Cal. يُرجى العلم أن جميع الأشخاص ذوي الدخل المحدود في كاليفورنيا يمكنهم الاستفادة من Medi-Cal أثناء الحمل، بغض النظر عن وضعهم القانوني. يتوفر الإجهاض عن طريق الأدوية (الحبوب) أو من خلال إجراء طبي في العيادة، وذلك حسب رغبة المريضة، وحالتها الصحية، وظروفها المعيشية، ومرحلة الحمل.

في بعض الحالات، يعكس لأطباء التوليد/أطباء النساء أو الممرضات الممارسات/القابلات الممرضات تقديم رعاية الإجهاض. في معظم الحالات، يتم توفير خدمات الإجهاض من قبل أطباء أمراض النساء والتوليد الذين تلقوا تدريباً على هذه الرعاية المتخصصة.

مقدمو الإجهاض في مقاطعة لوس أنجلوس:

**Cedars Sinai | برنامج تنظيم الأسرة**

<https://www.cedars-sinai.org/programs/gynecology/clinical-programs/family-planning.html>

310-423-3946 (مفتوح من الاثنين إلى الجمعة، من 8:00 صباحاً إلى 4:30 مساءً)

عيادة شخصية تقدم مجموعة كاملة من خدمات تنظيم الأسرة بالإضافة إلى الخدمات الطبية ورعاية الإجهاض الجراحي.

**FPA Women's Health - جمعية تنظيم الأسرة لصحة المرأة**

<https://www.fpawomenshealth.com/abortion>

اتصل أو أرسل رسالة على 877-883-7264 (مفتوح من الاثنين إلى الجمعة، من 8:00 صباحاً إلى 5:00 مساءً)

عيادة الرعاية الصحية للنساء عبر الإنترنت والطب عن بعد التي

توفر خدمات أمراض النساء وتحديد النسل والإجهاض

واختبارات الأمراض المنقولة جنسياً.

<https://www.fpawomenshealth.com/telehealth>



# خدمات الإجهاض وتنظيم الأسرة في مقاطعة لوس أنجلوس

<https://hercare.org/> Her Care

213-516-8580 (من 9:00 صباحاً إلى 6:00 مساءً)

خدمات تنظيم الأسرة الخاصة والجراحة التجميلية وخدمات الإجهاض للنساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 15 و65 عاماً في ثلاثة مواقع في مقاطعة لوس أنجلوس.

إدارة خدمات الصحة في مقاطعة لوس أنجلوس (DHS)

<https://dhs.lacounty.gov/womens-health/our-services/womens-health/abortion/care121/>

CARE121-(877) (من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 7:30 صباحاً إلى 6:30 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ) خدمات إجهاض خاصة وسرية، تتراوح بين المجانية والمنخفضة التكلفة، لجميع الأشخاص، بغض النظر عن أعمارهم. تقدم هذه الخدمات دعماً إضافياً يركز على احتياجات كل شخص، بما في ذلك الاستشارات والمعلومات الطبية والتثقيف، بالإضافة إلى احتياجات أخرى مثل المواصلات، والحصول على طعام صحي، وإيجاد رعاية أطفال، وغيرها.

إدارة الخدمات الصحية في مقاطعة لوس أنجلوس

<https://dhs.lacounty.gov/womens-health/our-services/womens-health/abortion/care121/>

CARE121-(877) (من الإثنين إلى الجمعة، من 7:30 صباحاً إلى 6:30 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ) خدمات إجهاض خاصة وسرية، مجانية أو منخفضة التكلفة، للجميع، بغض النظر عن العمر. تقدم دعماً إضافياً يركز على الفرد، بما في ذلك الاستشارات والمعلومات الطبية والتثقيف، بالإضافة إلى احتياجات أخرى مثل المواصلات، والحصول على طعام صحي، وإيجاد رعاية أطفال، وغيرها.

**Luna Flow**

<https://www.lunafLOWhealth.com>

الإجهاض الطبي الخاص عن طريق التطبيب عن بعد في كاليفورنيا، لمدة تصل إلى 10 أسابيع من الحمل. وتتوفر خدمات الحضور الشخصي محلياً في مقاطعة لوس أنجلوس.

**My Choice Medical Center**

<https://www.mychoicemedicalcenter.com/>

866-397-3070، متاح طوال اليوم عن طريق الحجز فقط

مركز My Choice الطبي هو مركز طبي خاص متكامل الخدمات يقدم خدمات الإجهاض.

الامومة المخطط لها في لوس أنجلوس (PPLA)

<https://www.plannedparenthood.org/planned-parenthood-los-angeles>

800-576-5544 (مفتوح من الإثنين إلى السبت، من 8:00 صباحاً إلى 5:00 مساءً)

توفر منظمة الامومة المخطط لها في لوس أنجلوس رعاية صحية إنجابية شاملة للمجتمعات في جميع أنحاء مقاطعة لوس أنجلوس.

- الامومة المخطط لها في بسادينا وسان غابرييل فالبي (PPPSGV)

<https://www.plannedparenthood.org/planned-parenthood-pasadena-san-gabriel-valley>

626-798-7938

توفر منظمة الامومة المخطط لها في بسادينا وواي سان غابرييل رعاية صحية إنجابية شاملة. يمكنك الذهاب مباشرة أو الحصول على موعد في نفس اليوم أو حجز موعد عبر الهاتف مع مقدمي الخدمات الطبية.



# خدمات الإجهاض وتنظيم الأسرة في مقاطعة لوس أنجلوس

UCLA | OBGYN Division of Family Planning - طبيب النساء والتوليد في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس قسم تنظيم الأسرة

<https://www.uclahealth.org/obgyn/family-planning>

اتصلي بالمدسوق: 310-825-5961 ساعات العمل: الإثنين — الخميس من 8 صباحا حتى 5 مساء، الجمعة من 8 صباحا حتى 4:30 مساء. مفلق لتناول الغداء من 12 حتى 1 ظهرا  
تقدم هذه العيادة خدمات الصحة الإنجابية الشاملة.

## أين يمكنني العثور على مواقع الإجهاض الجراحي والطبي المحلية والوطنية؟

إن الإجهاض قانوني وآمن في ولاية كاليفورنيا. تتوفر رعاية الإجهاض في كاليفورنيا لجميع النساء الحوامل في أي عمر، بغض النظر عن حالة الهجرة أو المكان الذي تعيشين فيه.

تساعد هذه المواقع الوطنية الأشخاص الذين يريدون المزيد من المعلومات حول مكان وكيفية إجراء عملية الإجهاض.

### مكتشف الإجهاض

<https://www.abortionfinder.org/>

موقع إلكتروني يضم أكثر من 700 مركز صحي ودليل شامل لمقدمي خدمات الإجهاض المعتمدين.

### ACCESS - ACCESS للعدالة الانجابية

<https://accessri.org/>

(مفتوح من الإثنين إلى الخميس من 10 صباحا حتى 4 مساء)

الخط الطبي باللغة الانجليزية: 800-376-4636

الخط الطبي باللغة الأسبانية: 888-442-2237

الخط الطبي للمراسلة: 510-925-0335

يوفر خط الاتصال (باللغتين الإنجليزية والإسبانية) معلومات مجانية وسرية، وإحالات، وتوعية، واستشارة الأقران بشأن العديد من قضايا الصحة الإنجابية والجنسية، مع خبرة في خيارات الحمل وخدمات الإجهاض.

### Aid Access

<https://aidaccess.org/>

تعمل منظمة Aid Access على تحسين الحالة الصحية وحقوق الإنسان للنساء اللواتي لا يستطعن الوصول إلى خدمات الإجهاض المحلية.

### الكلية الأمريكية لأطباء النساء والتوليد (ACOG)

<https://www.acog.org/womens-health/faqs/induced-abortion>

معلومات صحية موثوقة وقائمة على الأدلة، تركز على صحة المرأة.



# خدمات الإجهاض وتنظيم الأسرة في مقاطعة لوس أنجلوس

الوصول للإجهاض في كاليفورنيا

<https://www.cdph.ca.gov/programs/ohe/abortion/pages/home.aspx>

يدرج هذا الموقع الإلكتروني لولاية كاليفورنيا معلومات حديثة ودقيقة حول كيفية الوصول إلى خدمات الإجهاض في كاليفورنيا.

**Hey Jane**

<https://www.heyjane.co/>

راسلي مقدمي الرعاية على 405-643-7957

عيادة افتراضية توفر حبوب الإجهاض التي يتم شحنها إلى منزلك.

**INeedAnA**

<https://www.ineedana.com/>

"I Need an A" هي منصة تفاعلية عبر الإنترنت باللغتين الإنجليزية والإسبانية تساعد المستخدمين من خلال العثور على الموارد والعيادات في منطقتهم أو الرمز البريدي الذي يختارونه.

**الخط الساخن للإسقاط + الإجهاض**

<https://www.mahotline.org/>

833-246-2632 ساعات الخط الساخن: من 5 صباحا حتى 10 مساء بتوقيت المحيط الهادئ

اعثر على دعم سري وقم بإدارة الإجهاض أو الإجهاض بنفسك. اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى الأطباء الذين يتمتعون بسنوات من الخبرة في رعاية حالات الإسقاط والإجهاض.

**الاتحاد الوطني للإجهاض**

<https://prochoice.org/patients/find-a-provider/>

خريطة تفاعلية عبر الإنترنت للعثور على مقدم خدمة قريب منك (الولايات المتحدة والمكسيك وكندا). للحصول على معلومات حول الإجهاض والموارد الأخرى، بما في ذلك المساعدة المالية، اتصل بالرقم 1-800-772-

9100

**Plan C**

<https://www.plancpills.org/>

توفر Plan C المعلومات الحالية باللغتين الإنجليزية والإسبانية لمساعدة الأشخاص في الولايات المتحدة على الوصول إلى خيارات حبوب الإجهاض في المنزل عبر الإنترنت.

**أخصائيو الصحة النسائية**

<https://www.womenshealthspecialists.org/>

800-714-8151 (مفتوح من الاثنين إلى الجمعة من 8:30 صباحا - 5 مساء)

يوفر هذا المصدر الدعم والتعليم والخدمات في مجال الصحة الإنجابية.



# خدمات الإجهاض وتنظيم الأسرة في مقاطعة لوس أنجلوس

## تحذير: احذر من الإعلانات المضللة

ان مراكز أزمات الحمل والمعروفة كذلك باسم مراكز موارد الحمل، هي أماكن يديرها القطاع الخاص وتبدو مثل عيادات الرعاية الصحية، ولكن لا يعمل فيها في الغالب مقدمو خدمات طبية. وهي أكثر شيوعاً في كاليفورنيا وفي جميع أنحاء البلاد من العيادات التي تجري عمليات الإجهاض. غالباً ما تكون قريبة جداً من عيادات الإجهاض الحقيقية. من السهل الاعتقاد بأنها عيادات إجهاض ما لم يقرأ المرء التفاصيل الدقيقة على الإنترنت.

عادة ما تدار مراكز أزمات الحمل من قبل المنظمات الدينية وتقدم اختبارات الحمل والموجات فوق الصوتية والمواد للآباء والأمهات الحوامل والرضع مجاناً أو مقابل حضور العملاء بعض الدروس. وتقدم بعض هذه المراكز في كاليفورنيا خدمات صحية أكثر شمولاً. ومع ذلك، بدلاً من تزويد المرضى بمعلومات دقيقة حول إنهاء الحمل حتى يتمكن الناس من اتخاذ قراراتهم الخاصة، فإن هدفها هو إيقاف النساء عن السعي إلى الإجهاض. وغالباً ما تزود مراكز أزمات الحمل في جميع أنحاء الولايات المتحدة العملاء بمعلومات طبية كاذبة.

قد يكون من الصعب معرفة ما إذا كانت عيادة معينة هي عيادة طبية أو مركز أزمات الحمل، لذا [يرجى الاطلاع على ورقة حقائق مركز أزمات الحمل هنا](#).

تدرج منظمة Reproaction العيادات الوهمية ضد الإجهاض في الولايات المتحدة التي تعارض الإجهاض، أو تخزي رعاية الإجهاض، أو الترويج لبدائل الإجهاض. يرجى العثور على القائمة [هنا](#).

أصدر المدعي العام روب بونتا في كاليفورنيا تنبيهاً للمستهلك يحذر فيه سكان كاليفورنيا الذين يبحثون عن خدمات الصحة الإنجابية بشأن الطبيعة المحدودة والمضللة المحتملة للخدمات التي تقدمها مراكز الحمل في الأزمات. ويجب على سكان كاليفورنيا الذين يعتقدون أنهم كانوا ضحية، أو هدفاً لسلوك خادع، أو مضلل، أو غير عادل، أو غير قانوني تقديم شكوى هنا [oag.ca.gov/crisis-pregnancy-center-complaint](http://oag.ca.gov/crisis-pregnancy-center-complaint)

إذا كنت تفكر في الإجهاض وترغب في الحصول على استشارات أو رعاية طبية عالية الجودة ودقيقة طبياً، فتأكد من تحديد موعد مع وكالة رعاية صحية مرخصة وذات سمعة جيدة، مثل تلك المذكورة في هذا المصدر.

# خدمات الإجهاض وتنظيم الأسرة في مقاطعة لوس أنجلوس

## كيف يمكنني الدفع للحصول على الإجهاض؟

### دفع تكاليف الإجهاض - التكاليف المتعلقة بالرعاية الطبية

في ولاية كاليفورنيا، يتم تغطية الإجهاض عن طريق التأمين الصحي، بما في ذلك من خلال **Medi-Cal** للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. يمكن لأي شخص التقدم بطلب للحصول على **Medi-Cal** عندما يكون حاملاً، بغض النظر عن حالة الهجرة (يرجى مراجعة القسم التالي تأمين **Medi-Cal** للمزيد من المعلومات).

### Medi-Cal

**Medi-Cal** هو تأمين الرعاية الصحية في كاليفورنيا للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. يمكنك التقدم بطلب للحصول على مزايا **Medi-Cal** بغض النظر عن العمر، أو الجنس، أو العرق، أو الدين، أو اللون، أو الأصل الوطني، أو التوجه الجنسي، أو الحالة الاجتماعية، أو العمر، أو الإعاقة، أو حالة المحاربين القدامى، أو حالة الهجرة.

يغطي كل من **Medi-Cal** المحدود (خدمات الطوارئ والحمل فقط) و **Medi-Cal** المتعلق بالحمل الاحتياجات الصحية أثناء الحمل والولادة أو الإسقاط أو الإجهاض، والرعاية الطبية لمدة 12 شهراً بعد الحمل، بغض النظر عن حالة الهجرة. للمزيد من المعلومات:

<https://www.dhcs.ca.gov/Get-Medi-Cal/Pages/pregnancy.aspx>

• إذا كنت تعيش في كاليفورنيا وكنت مؤهلاً للحصول على **Medi-Cal** حسب دخلك، فيمكنك الحصول على إعانة مؤقتة فورية لتغطية رعاية الإجهاض من خلال برنامج الأهلية الافتراضية للنساء الحوامل. احصل على المساعدة من:

<http://publichealth.lacounty.gov/mch/choi/CHOIContractorListEngSp.pdf>

• اعراف المزيد عن برنامج الأهلية الافتراضية للنساء الحوامل:

[https://www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/eligibility/Pages/PE\\_Info\\_women.aspx](https://www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/eligibility/Pages/PE_Info_women.aspx)

• ميزة النقل غير الطبي من **Medi-Cal**: هي خدمة النقل من وإلى الخدمة التي يغطيها **Medi-Cal**. يمكن لجميع الأشخاص المسجلين في **Medi-Cal** استخدام هذه الخدمة، بما في ذلك الأفراد الحوامل حتى نهاية فترة ما بعد الحمل البالغة 12 شهراً، بغض النظر عن حالة الهجرة. مزيد من المعلومات على:

• [https://www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/Transportation\\_General\\_FAQ.aspx](https://www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/Transportation_General_FAQ.aspx)

احصل على مساعدة في التقدم بطلب للحصول على تغطية مجانية أو منخفضة التكلفة من خلال مبادرة التوعية الصحية المجتمعية

<http://publichealth.lacounty.gov/mch/choi/choi.htm>

ملاحظة: التقدم بطلب للحصول على مزايا **Medi-Cal** كمهاجر، سواء مع وضع قانوني أو بدون، لن يضر بقدرتك على التقدم بطلب لتغييرات حالة الهجرة في المستقبل.

### دفع تكاليف الإجهاض مع التأمين الصحي الخاص

يتطلب قانون كاليفورنيا من معظم خطط التأمين الصحي الخاصة تغطية خدمات الإجهاض بدون الدفع المشترك أو القابل للخصم أو أي نوع من تقاسم التكاليف. إذا كان لديك تأمين خاص، تحقق مع

# خدمات الإجهاض وتنظيم الأسرة في مقاطعة لوس أنجلوس

خطة الرعاية الصحية الخاصة بك لأنه إذا لم تكن المركز الأساسي للتأمين موجود في كاليفورنيا، فقد تختلف تغطية الإجهاض حسب قوانين الولاية.

## دعم لدفع تكاليف الإجهاض بطريقة أخرى

غالبا ما ينطوي الوصول إلى الإجهاض على تكاليف تتجاوز تكلفة الرعاية الطبية. صناديق الإجهاض هي منظمات خاصة يمكنها المساعدة في تغطية تكلفة الإجهاض، بالإضافة إلى تغطية نفقات "اللوجستية" أو "الدعم العملي" بما في ذلك النقل، والسكن، والوجبات، ورعاية الأطفال، وخدمات الترجمة، ودول الإجهاض، وأكثر، فضلا عن تكلفة الإجهاض (سواء بالنسبة لسكان كاليفورنيا أو للأشخاص القادمين من خارج الولاية). لا تتحقق صناديق الإجهاض من حالة الهجرة أو إثبات الجنسية.

## الدعم العملي وخدمات الإجهاض في لوس أنجلوس و كاليفورنيا: الوصول للعدالة الانجابية

<https://accessrj.org/>

(مفتوح من الاثنين الى الخميس من 10 صباحا حتى 4 مساء)

الخط الصحي باللغة الإنجليزية: 800-376-4636

الخط الصحي باللغة الاسبانية: 888-442-2237

الخط الصحي للمراسلة: 510-925-0335

توفر معلومات مجانية وسرية، وإحالات، وتوعية، واستشارة الأقران بشأن مجموعة كاملة من قضايا الصحة الإنجابية والجنسية، مع خبرة خاصة في خيارات الحمل وخدمات الإجهاض.

## وصول الأم والطفل إلى الصحة (MCHA)

<https://www.mchaccess.org/>

رقم الهاتف: 213.749.4261؛ (من الاثنين الى الجمعة، من 9:00 صباحا إلى 5:00 مساء) باللغة الاسبانية. توفر التنقل في التغطية الصحية والدعم للأفراد ومقدمي خدماتهم لضمان الرعاية المناسبة وفي الوقت المناسب. يساعد في حل مشكلات أهلية التأمين، وخيارات التغطية، والمساعدة في التسجيل في Medi-Cal و Covered California وبرنامج الوصول إلى Medi-Cal والتأمين الخاص. قد يقدم المساعدة المالية وغيرها من أشكال دعم الإجهاض لتغطية نفقات مثل رعاية الأطفال والنقل والسكن وما إلى ذلك.

## خدمات توجيه الإجهاض للعاملات في مجال الجنس (SWANS)، مشروع التواصل مع العاملات في مجال الجنس في لوس أنجلوس (SWOP LA)

<https://swoplosangeles.org/sex-workers-abortion-navigation-services/>

ابعث رسالة نصية إلى: 657-549-4556؛ أو البريد الإلكتروني: [swoplaswans@proton.me](mailto:swoplaswans@proton.me)

خدمات توجيه الإجهاض للعاملين في مجال الجنس (SWANS) هو مشروع SWOP LA الذي يوفر دعم الوصول إلى الإجهاض مع المساعدات المالية والدعم من الأقران الذين يتولون الإجهاض.

# خدمات الإجهاض وتنظيم الأسرة في مقاطعة لوس أنجلوس

مصادر محلية:

## الخط الساخن المحلي للإجهاض

الخط الساخن متعدد اللغات: 800.772.9100 (من الاثنين إلى الجمعة، من 5 صباحًا إلى 4 مساءً وفي السبت والأحد من 5 صباحًا إلى 1 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ)  
يوفر معلومات حول مقدمي خدمات الإجهاض والمساعدة المالية المحدودة في الولايات المتحدة وكندا

## الشبكة المحلية لصناديق الإجهاض

<https://abortionfunds.org/>

تقوم الشبكة الوطنية لصناديق الإجهاض بربط المستخدمين بالمنظمات التي يمكنها دعم الاحتياجات المالية واللوجستية عندما تقوم النساء ترتيب عملية الإجهاض.

## أخصائيو الصحة النسائية

<https://www.womenshealthspecialists.org/>

800-714-8151 (مفتوح من الاثنين إلى الجمعة، من 8:30 صباحًا حتى 5 مساءً)  
يوفر هذا المصدر الدعم والتعليم والخدمات في مجال الصحة الإنجابية.

## صندوق دعم الحقوق الإنجابية للنساء (WRRAP)

<https://wrrap.org/>

يعمل صندوق دعم الحقوق الإنجابية للنساء مباشرة مع أكثر من 700 طبيب وعيادة ومستشفى - وليس المرضى - لتمويل الإجهاض والإجهاض الطبي والجراحي للنساء في جميع أنحاء الولايات المتحدة، بما في ذلك كاليفورنيا ومقاطعة لوس أنجلوس، تواصل معهم من خلال عيادتك أو طبيبك.



# خدمات الإجهاض وتنظيم الأسرة في مقاطعة لوس أنجلوس

## اين يمكنني الحصول على مانع الحمل او وسائل منع الحمل؟

### -جمعية العيادات المجتمعية في مقاطعة لوس أنجلوس (CCALAC)

تمثل العيادات المجتمعية والمراكز الصحية غير الربحية التي تدير مواقع الرعاية الأولية في جميع أنحاء المقاطعة. توفر العيادات المجتمعية الرعاية الصحية الأولية، بما في ذلك الخدمات الطبية وخدمات طب الأسنان والصحة العقلية ووسائل منع الحمل للسكان غير المؤمن عليهم والذين يعانون من نقص التأمين الصحي والذين يعانون من نقص الموارد.

للعثور على عيادة قريبة منك: <https://ccalac.org/find-a-clinic/>

### مقدمو خدمات PACT العائلية

توفر خدمات شاملة لتنظيم الأسرة للرجال والنساء المؤهلين ذوي الدخل المنخفض في كاليفورنيا. ابحث عن مقدم خدمات PACT العائلية بالقرب منك: <https://familypact.org/provider-search/>

### المراكز الصحية المؤهلة فدراليا (FQHCs)

المراكز الصحية المؤهلة فدراليا هي مراكز رعاية صحية مجتمعية تقدم خدمات الرعاية الأولية في المناطق المحرومة. ستوفر هذه المراكز الرعاية إذا كان لديك تأمين صحي أو كنت غير مؤمنة.

ابحث عن عيادة قريبة منك: <https://findahealthcenter.hrsa.gov/>

### - ادارة الخدمات الصحية في مقاطعة لوس أنجلوس، خدمات صحة المرأة

يوفر هذا البرنامج للبالغين والمراهقين ذوي الدخل المنخفض إمكانية الوصول إلى المعلومات الصحية والاستشارات وخدمات تنظيم الأسرة لتقليل احتمالية الحمل غير المقصود والحفاظ على الصحة الإنجابية.

ابحث عن الرعاية القريبة منك: <https://dhs.lacounty.gov/womens-health/our-services/womens-health/>

### محدد موقع عيادة التخطيط العائلي Title X

Title X هو التمويل الفيدرالي الذي يوفر مجموعة واسعة من أساليب تنظيم الأسرة والخدمات الصحية الوقائية ذات الصلة. ابحثي عن عيادات تنظيم الأسرة الشاملة التي تقدم للشباب والأشخاص ذوي الدخل المنخفض مجموعة كاملة من خدمات منع الحمل، وخدمات الأمراض المنقولة جنسياً، واختبار الحمل، واستشارات الخيارات، وفحوصات السرطان.

للعثور على عيادة قريبة منك: <https://opa-fpclinicdb.hhs.gov/>

# خدمات الإجهاض وتنظيم الأسرة في مقاطعة لوس أنجلوس

## دعم DOULA للإجهاض

إذا كنت على وشك الإجهاض أو أجرته أو أجرته مؤخرا وترغب في الحصول على دعم إضافي أثناء هذه العملية، ففكر في استكشاف الرعاية التي يمكن أن توفرها للإجهاض، إن أخصائيي الإجهاض وغيرهم من الأشخاص المدربين تدريباً خاصاً، مجهزون لتقديم الدعم العاطفي والجسدي قبل وأثناء وبعد الإجهاض في المكتب أو في المنزل. بعض الطرق التي قد تدعمك بها للإجهاض هي من خلال تزويدك بالتثقيف حول الإجهاض القادم، ومرافقتك إلى موعدك (مواعيدك)، ودعمك أثناء تواجدك في العيادة، وتقديم المساعدة أو التحدث من خلال المشاعر التي تنشأ أثناء أو بعد هذه العملية. يمكنك العمل مع للإجهاض شخصياً أو عبر الهاتف أو الرسائل النصية. في النهاية، هذا الشخص العطوف والمدرّب تدريباً عالياً موجود لدعمك واحترام استقلاليتك الإنجابية بطريقة شخصية تخدم احتياجاتك الخاصة.

### Birthworkers of Color

<https://www.birthworkersofcolor.com/>

يقدم خدمات doula شاملة ودعمًا للمجتمعات المهمشة. يربط الأفراد والأسر والمجتمعات بالدعم (التعليمي والنفسي والجسدي) طوال فترة الحمل وما بعد الولادة.

### الدعم الجماعي للإجهاض في لوس أنجلوس

<https://www.laabortionsupport.org/>

يوفر معلومات عن الخيارات المجانية للدعم الشخصي والافتراضي في مقاطعة لوس أنجلوس

### دليل Medi-Cal Doula

<https://www.dhcs.ca.gov/provgovpart/Pages/Doula-Services-Members.aspx>

يوفر معلومات عن Doula في جميع أنحاء ولاية كاليفورنيا، بما في ذلك تخصصاتهم ولغاتهم ومعلومات الاتصال بهم.

## دعم الصحة النفسية

يحتاج العديد من الأشخاص إلى الدعم في تحديد ما يجب فعله عندما يحملون ولا يرغبون في الحمل، أو غير متأكدين من رغبتهم في مواصلة الحمل حتى نهايته. على الرغم من أن عقوداً من الأبحاث أثبتت أن الإجهاض لا يؤدي إلى نتائج سلبية على الصحة البدنية أو النفسية، فمن الطبيعي أن يشعر بعض الأشخاص بالحزن أو الانفعال قبل أو بعد إنهاء الحمل. هذه المصادر مخصصة لأولئك الذين يسعون إلى الإجهاض، أو أجروا عملية إجهاض، أو يدعمون شخصاً أجرى عملية إجهاض.



# خدمات الإجهاض وتنظيم الأسرة في مقاطعة لوس أنجلوس

خط التحدث لجميع الخيارات

<https://www.all-options.org/find-support/talkline/>

888-493-0092 الإثنين-الجمعة 7 صباحًا - 1 مساءً والسبت-الأحد 7 صباحًا - 3 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ  
استشارة الخيارات الدقيقة وغير المتحيزة طبياً

## Connect & Breathe

<https://www.connectandbreathe.org/about.html>

1-866-647-1764؛ الاثنين من الساعة 4 إلى 7 مساءً، الثلاثاء/الخميس من الساعة 3 إلى 6 مساءً، والسبت من الساعة 9 إلى 12 ظهرًا  
بتوقيت المحيط الهادئ  
توفر Connect & Breathe مساحة آمنة لمناقشة تجارب الإجهاض من خلال تقديم خط حديث للدعم غير المتحيز وتشجيع الرعاية الذاتية.

## Exhale Pro-Voice

<https://exhaleprovoice.org/>

ابعث رسالة نصية إلى 617-749-2948؛ من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 3 مساءً حتى 9 مساءً، السبت من الساعة 1 مساءً حتى 9 مساءً، الأحد من الساعة 3 مساءً حتى 7 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ  
يوفر Exhale Pro-Voice دعماً غير قضائي بعد الإجهاض لتجربة ما بعد الإجهاض ولأولئك الذين يسعون إلى دعم الشريك أو الطفل أو الصديق بعد الإجهاض. قد يستغرق الأمر ما يصل إلى 24 ساعة لتلقي الرد الأول بعد إرسال رسالة نصية لطلب الدعم.

## Faith Aloud - (دعم غير حكومي القائم على العقيدة)

<https://www.faithaloud.org/>

888-717-5010

الإثنين/الأربعاء/الجمعة 8 صباحًا - 3 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ، السبت/الأحد 9 صباحًا - 12 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ  
دعوة للتواصل مع الدعم الديني والروحي الرحيم لخيارات الإجهاض والحمل. سوف يستمع رجال الدين والمستشارون الدينيون ويقدمون الدعم دون إصدار أحكام.

## الخط الساخن للإسقاط + الإجهاض

<https://www.mahotline.org/>

833-246-2632 من 9 صباحًا إلى 9 مساءً PST

احصل على دعم سري وقم بإدارة عملية الإجهاض بنفسك مع الحفاظ على عدم الكشف عن هويتك، اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى الأطباء الذين يتمتعون بسنوات من الخبرة في رعاية حالات الإسقاط والإجهاض.

## Reprocare Healthline

<https://abortionhotline.org/>

833-226-7821 من 9 صباحًا حتى 9 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ. اتصل 7 أيام في الأسبوع

يوفر الدعم العاطفي والطبي القائم على الأقران مجهول المعلومات، والإحالات إلى الأشخاص الذين يقومون بالإجهاض في المنزل باستخدام الحبوب.



# خدمات الإجهاض وتنظيم الأسرة في مقاطعة لوس أنجلوس

## حقوق الإجهاض ومنع الحمل في كاليفورنيا

### ACLU Southern California

<https://www.aclusocal.org/en/know-your-rights/abortion-care-california>

يوفر اتحاد الحريات المدنية الأمريكي بجنوب كاليفورنيا معلومات عن حقوق الإجهاض في كاليفورنيا. يتم تحديث هذه الصفحة بانتظام مع تغير القوانين.

### المدافعون عن الشباب - مجانية حبوب منع الحمل

<https://www.advocatesforyouth.org/campaigns/free-the-pill/>

تعمل منظمة المدافعين عن الشباب جنباً إلى جنب مع آلاف الشباب هنا في الولايات المتحدة وفي جميع أنحاء العالم وهم يناضلون من أجل الصحة الجنسية والحقوق والعدالة.

### تنبيه للمستهلك في كاليفورنيا: الحق في الوصول الى موانع الحمل المجانية أو ذات التكلفة المنخفضة

نسخة من تنبيه المستهلك موجودة [هنا](#)

إذا كنت مقيماً في كاليفورنيا، ف لديك خيارات لمنع الحمل مجاناً أو بتكلفة منخفضة، بغض النظر عن حالة الهجرة.

### Teen Source

<https://www.teensource.org/know-your-rights>

Teen Source هو مركز الكتروني للحصول على معلومات وموارد مناسبة للمراهقين بشأن الصحة الجنسية والإنجابية. يتميز بمعلومات دقيقة وموثوقة عن الأمراض المنقولة جنسياً ومنع الحمل، والعلاقات الصحية، وحقوق المراهقين في الوصول إلى الخدمات الحساسة (مثل خدمات الصحة الجنسية) في كاليفورنيا.