

Produit en août 2024  
Date de révision : août 2027

# Dites-nous que vous êtes enceinte

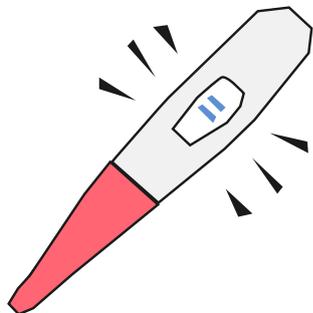
Ressource facile à lire

Cette ressource est disponible  
en plusieurs langues.  
Demandez plus d'informations  
à votre sage-femme.



**Sussex**  
Local Maternity &  
Neonatal System

# Dites-nous que vous êtes enceinte



Dès que vous êtes enceinte, informez-en votre équipe de maternité locale.

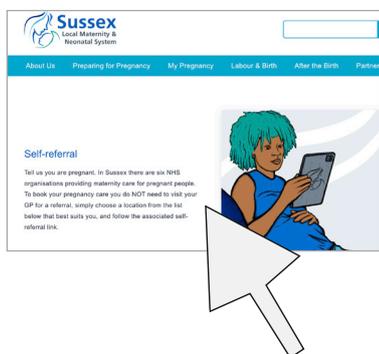
Cela vous permettra d'obtenir l'aide dont vous avez besoin pour rester en bonne santé et en sécurité, vous et votre bébé.

Self-refer



Il y a deux façons de nous faire savoir que vous êtes enceinte.

Vous pouvez vous référer en ligne ou nous appeler. Vous trouverez plus d'informations sur la façon de faire les deux ci-dessous et à la page suivante.

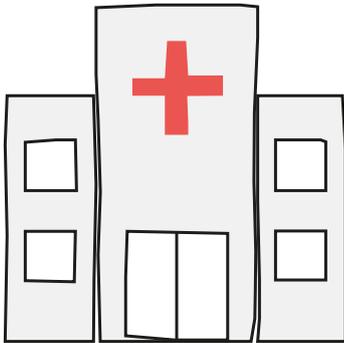


Pour vous référer en ligne, cliquez sur le lien du site Internet ci-dessous.

[sussexlmns.org/my-pregnancy/self-referral](https://sussexlmns.org/my-pregnancy/self-referral)

Vous verrez sept hôpitaux dans une liste. Choisissez celui qui vous convient le mieux. Nous vous suggérons un hôpital proche de chez vous.

# Dites-nous que vous êtes enceinte



Si vous n'avez pas Internet, vous pouvez appeler l'un des numéros de téléphone ci-dessous.

- Conquest Hospital, St Leonards  
0300 131 4500
- Eastbourne District General Hospital  
0300 131 4500
- Royal Sussex County Hospital, Brighton  
01273 696955
- Princess Royal Hospital, Haywards Heath  
01444 441881
- St Richard's Hospital, Chichester  
01243 788122
- Worthing Hospital  
01903 205111
- East Surrey Hospital  
01737 768511

# Dites-nous que vous êtes enceinte



Une fois que vous nous aurez fait savoir que vous êtes enceinte, une équipe de personnes s'occupera de vous.

Cela peut inclure des sage-femmes, des infirmières, des médecins et d'autres professionnels de la santé.



Vous aurez un rendez-vous. Ce sera votre première visite.

Votre sage-femme vous posera des questions sur votre santé. C'est l'occasion de leur faire savoir si vous avez besoin d'aide supplémentaire.



Vous pouvez emmener quelqu'un avec vous à votre rendez-vous de réservation pour vous aider. Vous pouvez choisir qui vous voulez que ce soit.

Vous pouvez également demander un interprète.

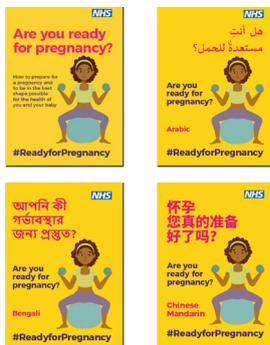
# Dites-nous que vous êtes enceinte



Voici un guide sur le déroulement de vos soins.

[sussexlmns.org/my-pregnancy/maternity-resources-library](https://sussexlmns.org/my-pregnancy/maternity-resources-library)

Si vous n'avez pas Internet, veuillez demander à votre sage-femme d'imprimer une copie du guide pour vous.



Voici des guides dans différentes langues pour vous aider à rester en bonne santé pendant votre grossesse.

[southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforpregnancy](https://southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforpregnancy)

# Dites-nous que vous êtes enceinte

**Pour plus d'informations sur l'accompagnement de la grossesse, veuillez consulter :**

Votre liste de choses à faire pendant la grossesse – NHS

[nhs.uk/pregnancy/finding-out/your-pregnancy-to-do-list](https://www.nhs.uk/pregnancy/finding-out/your-pregnancy-to-do-list)

Vitamines et compléments alimentaires pendant la grossesse – NHS

[nhs.uk/start-for-life/pregnancy/vitamins-and-supplements-in-pregnancy](https://www.nhs.uk/start-for-life/pregnancy/vitamins-and-supplements-in-pregnancy)

Prestations et congés de maternité et de paternité – NHS

[nhs.uk/pregnancy/finding-out/maternity-and-paternity-benefits-and-leave](https://www.nhs.uk/pregnancy/finding-out/maternity-and-paternity-benefits-and-leave)

Cliniques nationales de soutien aux MGF – NHS

[nhs.uk/conditions/female-genital-mutilation-fgm/national-fgm-support-clinics](https://www.nhs.uk/conditions/female-genital-mutilation-fgm/national-fgm-support-clinics)

Avoir une alimentation saine pendant la grossesse – NHS

[nhs.uk/pregnancy/keeping-well/have-a-healthy-diet](https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/have-a-healthy-diet)

Informations sur la grossesse – Tommy's

[tommys.org/pregnancy-information](https://www.tommys.org/pregnancy-information)

Complications de la grossesse – Tommy's

[tommys.org/pregnancy-information/complications](https://www.tommys.org/pregnancy-information/complications)

Soutien financier – Système local de maternité et de néonatalogie de Sussex

[sussexlmns.org/partners-and-families/financial-support](https://sussexlmns.org/partners-and-families/financial-support)

Soutien aux victimes de violence conjugale – Safe in Sussex

[safeinsussex.co.uk](https://safeinsussex.co.uk)

Si vous n'avez pas Internet, vous pouvez demander à votre sage-femme de vous imprimer des informations à partir de l'un des liens ci-dessus.