

Ağustos 2024'te Hazırlanmıştır
Gözden geçirme tarihi:
Ağustos 2027

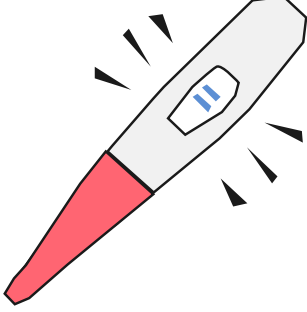
Hamile kalırsanız bize söyleyin

Kolay Okuma kaynağı

Bu kaynak birçok dilde mevcuttur. Daha fazla bilgi için ebenize danışın.



Hamile kalırsanız bize söyleyin



Hamile kalır kalmaz yerel doğum ekibinize haber verin.

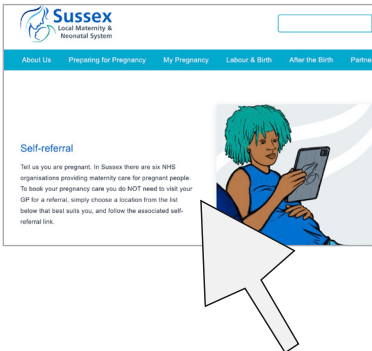
Böylece, kendinizi ve bebeğinizi sağlıklı ve güvende tutmak için ihtiyacınız olan yardımı alabilirsiniz.

Self-refer



Hamile olduğunuzu bize iki yoldan bildirebilirsiniz.

Sanal ortamda bildirebilir veya bizi arayabilirsiniz. İkisinin de nasıl yapılacağı hakkında daha fazla bilgiyi aşağıda ve sonraki sayfada bulabilirsiniz.

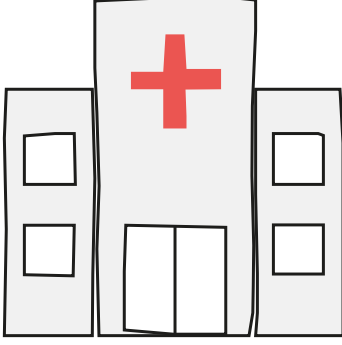


Sanal ortamda başvuru yapmak için aşağıdaki web bağlantısına tıklayın.

sussexlmns.org/my-pregnancy/self-referral

Liste halinde yedi hastane göreceksiniz. Size en uygun olanı seçin. Kendinize yakın bir hastaneyi tercih etmenizi tavsiye ediyoruz.

Hamile kalırsanız bize söyleyin



Eğer internetiniz yoksa aşağıdaki telefon numaralarından birini arayabilirsiniz.

- 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

Hamile kalırsanız bize söyleyin



Hamile olduğunuzu bize bildirdikten sonra bir ekip sizinle ilgilenecektir.

Ekipte ebeler, hemşireler, doktorlar ve diğer sağlık çalışanları olabilir.



Bir randevu tarihi belirlenecektir. Bu ilk ziyaretiniz olacaktır.

Ebeniz size sağlığınızla ilgili sorular soracaktır. Bu vesileyle, ilave desteğe ihtiyacınız olup olmadığını ekibe bildirebilirsiniz.



Size destek olması için randevunuza yanınızda birini götürebilirsiniz. Kimi götürmek istediğinizi seçebilirsiniz.

Bir tercüman da isteyebilirsiniz.

Hamile kalırsanız bize söyleyin



Alacağınız sağlık hizmetini açıklayan rehberi aşağıda görebilirsiniz.

sussexlmns.org/my-pregnancy/maternity-resources-library

İnternetiniz yoksa lütfen ebenizden sizin için bu rehberin bir kopyasını yazdırmasını isteyin.



Hamileliğiniz sırasında sağlıklı kalmanıza yardımcı olacak farklı dillerdeki rehberleri aşağıdaki bağlantıda bulabilirsiniz.

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforpregnancy

Hamile kalırsanız bize söyleyin

Hamilelik sırasında daha fazla yardım almak için, aşağıdaki bağlantılarda yer alan bilgilerden yararlanabilirsiniz:

Hamilelikte yapılacaklar listeniz - NHS

nhs.uk/pregnancy/finding-out/your-pregnancy-to-do-list

Hamilelikte vitaminler ve takviye gıdalar - NHS

nhs.uk/start-for-life/pregnancy/vitamins-and-supplements-in-pregnancy

Annelik ve babalık yardımları ve izinleri - NHS

nhs.uk/pregnancy/finding-out/maternity-and-paternity-benefits-and-leave

Ulusal Kadın Sünneti (FGM) destek klinikleri - NHS

nhs.uk/conditions/female-genital-mutilation-fgm/national-fgm-support-clinics

Hamilelikte sağlıklı beslenin - NHS

nhs.uk/pregnancy/keeping-well/have-a-healthy-diet

Hamilelikle ilgili bilgiler - Tommy's

tommys.org/pregnancy-information

Hamilelik sırasında görülen rahatsızlıklar - Tommy's

tommys.org/pregnancy-information/complications

Maddi destek - Sussex Yerel Annelik ve Yenidoğan Sistemi

sussexlmns.org/partners-and-families/financial-support

Aile içi şiddet desteği - Safe in Sussex

safeinsussex.co.uk

İnternetiniz yoksa ebenizden yukarıdaki bağlantılardaki bilgi sayfalarını yazdırmasını isteyebilirsiniz.