

Opracowano w sierpniu 2024 r.
Data przeglądu: sierpień 2027 r.

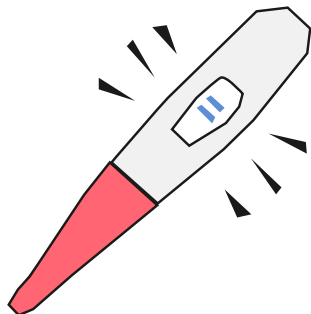
Powiedz nam, że jesteś w ciąży

Materiały o uproszczonej treści

Te materiały dostępne
są w wielu językach.
Poproś położną o więcej
informacji.



Powiedz nam, że jesteś w ciąży



Gdy tylko zajdziesz w ciążę, poinformuj o tym lokalny zespół położniczy.

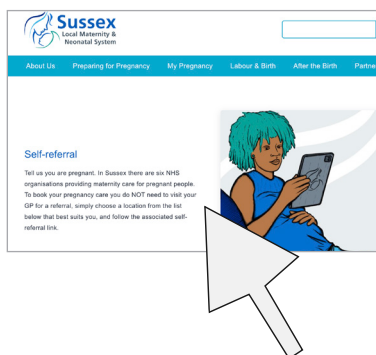
Dzięki temu zyskasz pewność, że otrzymasz pomoc, której potrzebujesz, aby zadbać o bezpieczeństwo i zdrowie swoje i swojego dziecka.

Self-refer



O swojej ciąży możesz poinformować nas na dwa sposoby.

Możesz samodzielnie zarejestrować się przez Internet lub do nas zadzwonić. Więcej informacji o tym, jak to zrobić, znajdziesz poniżej i na następnej stronie.

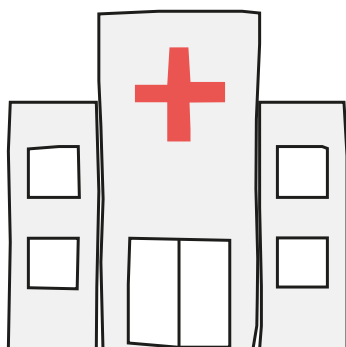


Aby samodzielnie się zarejestrować przez Internet, kliknij poniższy link.

sussexlmsns.org/my-pregnancy/self-referral

Na liście zobaczysz siedem szpitali. Wybierz ten, który najbardziej Ci odpowiada. Sugerujemy szpital, który znajduje się blisko Ciebie.

Powiedz nam, że jesteś w ciąży



Jeśli nie masz dostępu do Internetu, możesz zadzwonić pod jeden z poniższych numerów.

- 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

Powiedz nam, że jesteś w ciąży



Gdy już poinformujesz nas, że jesteś w ciąży, zajmie się Tobą nasz zespół.

W skład tego zespołu mogą wchodzić położne, pielęgniarki, lekarze i inni pracownicy opieki zdrowotnej.



Umówimy dla Ciebie wizytę rejestracyjną. To będzie Twoja pierwsza wizyta.

Położna zada Ci pytania dotyczące Twojego stanu zdrowia. Jest to okazja, aby poinformować ją, jeśli potrzebujesz dodatkowego wsparcia.



Na wizytę rejestracyjną możesz zabrać ze sobą osobę, która będzie Cię wspierać. Decyzja, kogo ze sobą zabierzesz, należy do Ciebie.

Możesz również poprosić o tłumacza.

Powiedz nam, że jesteś w ciąży



Oto przewodnik po Twojej opiece.

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

Jeśli nie masz dostępu do Internetu, poproś położną o wydrukowanie kopii przewodnika.



Poniżej znajdziesz przewodniki w różnych językach, które pomogą Ci zachować zdrowie podczas ciąży.

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforpregnancy

Powiedz nam, że jesteś w ciąży

Więcej informacji na temat wsparcia w czasie ciąży znajdziesz na stronach:

Twoja ciążowa lista rzeczy do zrobienia – NHS
nhs.uk/pregnancy/finding-out/your-pregnancy-to-do-list

Witaminy i suplementy w ciąży – NHS
nhs.uk/start-for-life/pregnancy/vitamins-and-supplements-in-pregnancy

Świadczenia oraz urlopy macierzyńskie i ojcowskie – NHS
nhs.uk/pregnancy/finding-out/maternity-and-paternity-benefits-and-leave

Krajowe kliniki wsparcia w zakresie okaleczenia żeńskich narządów płciowych – NHS
nhs.uk/conditions/female-genital-mutilation-fgm/national-fgm-support-clinics

Stosuj zdrową dietę w ciąży – NHS
nhs.uk/pregnancy/keeping-well/have-a-healthy-diet

Informacje o ciąży – Tommy's
tommys.org/pregnancy-information

Powikłania ciążowe – Tommy's
tommys.org/pregnancy-information/complications

Wsparcie finansowe – Lokalne Służby Położnicze i Neonatologiczne w Sussex
sussexlmns.org/partners-and-families/financial-support

Wsparcie w przypadku przemocy domowej – Safe in Sussex
safeinsussex.co.uk

Jeśli nie masz dostępu do Internetu, możesz poprosić swoją położną, żeby wydrukowała Ci informacje z dowolnej z powyższych stron.