

Data creării: august 2024
Data revizuirii: august 2027

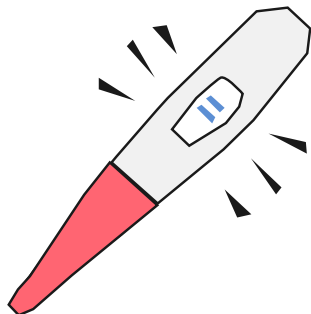
Spuneți-ne că sunteți însărcinată

Material ușor de citit

Acest material este disponibil
în mai multe limbi. Rugați-o
pe moașa dvs. să vă ofere
mai multe informații.



Spuneți-ne că sunteți însărcinată



Informați echipa responsabilă din cadrul maternității dvs.

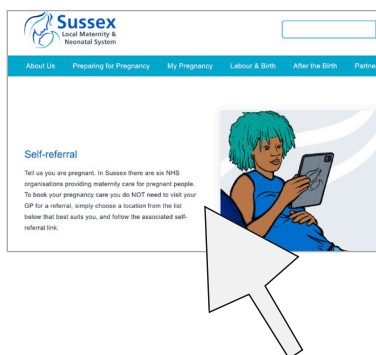
locale de îndată ce rămâneți însărcinată. Astfel vă asigurați că veți beneficia de ajutorul de care aveți nevoie pentru ca dvs. și bebelușul dvs. să fiți sănătoși și în siguranță.

Self-refer



Există două moduri prin care ne puteți informa că sunteți însărcinată.

Puteți să vă înregistrați online sau ne puteți telefona. În cele ce urmează și la pagina următoare veți găsi mai multe informații despre cum să procedați în ambele cazuri.

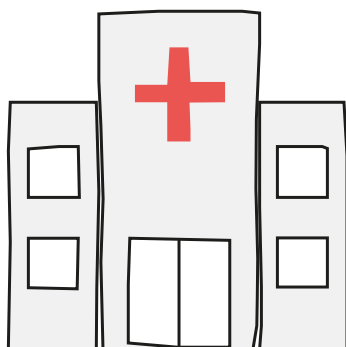


Pentru a vă înregistra online, accesați următorul link.

sussexlmns.org/my-pregnancy/self-referral

Veți vedea o listă care conține șapte spitale. Alegeți-l pe cel mai convenabil pentru dvs. Vă sugerăm să alegeți un spital care este aproape de dvs.

Spuneți-ne că sunteți însărcinată



Dacă nu aveți acces la internet, ne puteți contacta telefonic la unul dintre următoarele numere.

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

Spuneți-ne că sunteți însărcinată



După ce ne comunicați faptul că sunteți însărcinată, veți fi preluată de către o echipă formată din mai multe persoane.

Printre acestea se numără moașe, asistente medicale, medici și alți profesioniști din domeniul sănătății.



Vi se va face o programare prenatală inițială. Aceasta va fi prima dvs. vizită la medic.

Moașa vă va adresa întrebări despre starea dvs. de sănătate. Profitați de ocazie pentru a-i spune dacă aveți nevoie de sprijin suplimentar.



La programarea inițială puteți veni însoțită de cineva care să vă susțină. Puteți alege cine să fie această persoană.

Puteți, de asemenea, solicita un interpret.

Spuneți-ne că sunteți însărcinată



Iată cum va arăta îngrijirea dvs. pas cu pas.
sussexlmns.org/my-pregnancy/maternity-resources-library

Dacă nu aveți acces la internet, rugați-o pe moașa dvs. să vă tipărească o copie a acestor etape.



Aici puteți găsi etapele în diferite limbi, ceea ce vă va ajuta să rămâneți sănătoasă pe parcursul sarcinii dvs.

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforpregnancy

Spuneți-ne că sunteți însărcinată

Pentru informații suplimentare utile în timpul sarcinii, vă rugăm să consultați:

Ce aveți de făcut atunci când sunteți însărcinată – NHS
nhs.uk/pregnancy/finding-out/your-pregnancy-to-do-list

Vitamine și suplimente în sarcină – NHS
nhs.uk/start-for-life/pregnancy/vitamins-and-supplements-in-pregnancy

Indemnizația și concediul de maternitate și de paternitate – NHS
nhs.uk/pregnancy/finding-out/maternity-and-paternity-benefits-and-leave

Clinicile de asistență națională pentru MGF (mutilarea genitală a femeilor) – NHS
nhs.uk/conditions/female-genital-mutilation-fgm/national-fgm-support-clinics

Cum să aveți o alimentație sănătoasă în timpul sarcinii – NHS
nhs.uk/pregnancy/keeping-well/have-a-healthy-diet

Informații despre sarcină – Tommy's
tommys.org/pregnancy-information

Complicații în timpul sarcinii – Tommy's
tommys.org/pregnancy-information/complications

Sprijin financiar – sistemul local Sussex pentru mame și nou-născuți
sussexlmns.org/partners-and-families/financial-support

Sprijin pentru victimele violenței domestice – Safe in Sussex (În siguranță în Sussex)
safeinsussex.co.uk

Dacă nu aveți acces la internet, rugați-o pe moașa dvs. să vă tipărească informațiile necesare din oricare dintre linkurile menționate.