ઑગસ્ટ 2024 માં નિર્મિત
સમીક્ષાની તારીખ: ઑગસ્ટ 2027

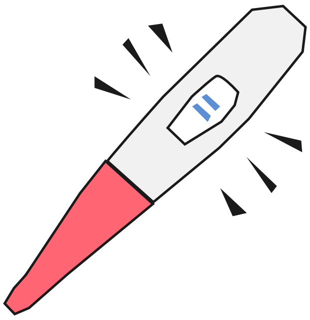
તમે ગર્ભવતી છો એ અમને જણાવો

વાંચવામાં સરળ સંસાધન

આ સંસાધન બહુવિધ ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ છે. વધુ માહિતી માટે તમારા મિડવાઇફને પૂછો

Sussex
Local Maternity &
Neonatal System

તમે ગર્ભવતી છો એ અમને જણાવો

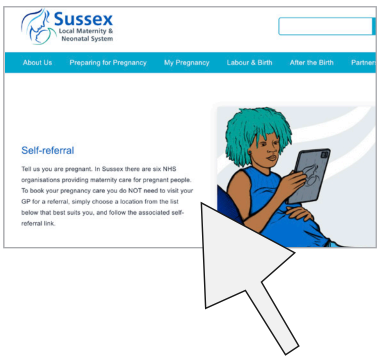


જેવા તમે ગર્ભવતી થાઓ એટલે તરત જ તમારી સ્થાનિક માતૃત્વ સંબંધિત ટીમને જણાવશો.

આનાથી એ સુનિશ્ચિત થશે કે પોતાને અને તમારા શિશુને સ્વસ્થ અને સલામત રાખવા માટે તમને જરૂરી હોય તે મદદ તમને મળે.

તમે ગર્ભવતી છો એ અમને જણાવવાની બે રીત છે.

તમે ઑનલાઇન અથવા અમને કૉલ કરીને સ્વયં સંદર્ભ કરી શકો છો. આ બંને કેવી રીતે કરવા એ અંગે વધુ માહિતી નીચે અને આગલાં પાનાં ઉપર છે.

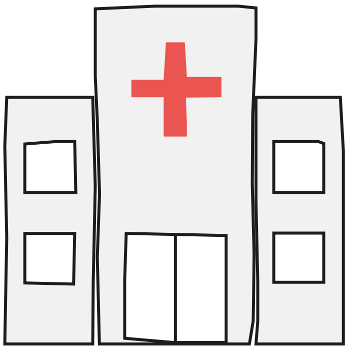


ઑનલાઇન સ્વયં સંદર્ભ કરવા માટે નીચેની વેબસાઇટ લિંક પર ક્લિક કરો.
sussexlmns.org/my-pregnancy/self-referral

તમને સૂચિમાં સાત હૉસ્પિટલો જોવા મળશે. તમારે માટે જે સૌથી સારી રીતે કામ લાગે તેમ હોય તે પસંદ કરો. અમારું સૂચન છે કે તમને સૌથી નજીક પડતી હૉસ્પિટલ રહેશે.

Sussex Local Maternity & Neonatal System

તમે ગર્ભવતી છો એ અમને જણાવો



જો તમને ઇન્ટરનેટ સુગમ ન હોય તો તમે નીચે આપેલા ફોન નંબરમાંથી એક પર કૉલ કરી શકો છો.

- Conquest Hospital, St Leonards (કોન્ક્વેસ્ટ હૉસ્પિટલ, સેન્ટ લીઓનાડ્ર્સ)
  0300 131 4500

- Eastbourne District General Hospital (ઇસ્ટબૉર્ન ડિસ્ટ્રિક્ટ જનરલ હૉસ્પિટલ)
  0300 131 4500

- Royal Sussex County Hospital, Brighton (રોયલ સસેક્સ કાઉન્ટી હૉસ્પિટલ, બ્રાઇટન)
  01273 696955

- Princess Royal Hospital, Haywards Heath (પ્રિન્સેસ રોયલ હૉસ્પિટલ, હેયવડ્ર્સ હીથ)
  01444 441881

- St Richard's Hospital, Chichester (સેન્ટ રિચડ્ર્સ હૉસ્પિટલ, ચિચેસ્ટર)
  01243 788122

- Worthing Hospital (વર્થિંગ હૉસ્પિટલ)
  01903 205111

- East Surrey Hospital (ઇસ્ટ સરે હૉસ્પિટલ)
  01737 768511

Sussex
Local Maternity & Neonatal System

તમે ગર્ભવતી છો એ અમને જણાવો

તમે ગર્ભવતી છો એ અમને જણાવો તે પછી સભ્યોની એક ટીમ તમારી કાળજી રાખશે.

આમાં મિડવાઇફ, નર્સ, ડૉક્ટર અને અન્ય સ્વાસ્થ્યકાળજી વ્યવસાયિકોનો સમાવેશ થાય છે.

તમારે માટે અપોઇન્ટમેન્ટ બુકિંગ થશે. આ તમારી પ્રથમ મુલાકાત હશે.

તમારા મિડવાઇફ તમને તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે પ્રશ્નો પૂછશે. તમને વધારાના ટેકાની જરૂર છે એ વાત તેમને જણાવવાની આ એક તક છે.

તમને ટેકો આપવા માટે તમારી બુકિંગ અપોઇન્ટમેન્ટ માટે તમે કોઈને તમારી સાથે રાખી શકો. આ વ્યક્તિ કોણ હોય તે તમે પસંદ કરી શકો છો.

તમે એક દુભાષિયા માટે પણ પૂછી શકો છો.

Sussex Local Maternity & Neonatal System

તમે ગર્ભવતી છો એ અમને જણાવો

તમારી કાળજી કેવી હશે તે વિશે એક માર્ગદર્શિકા અહીં છે.
sussexlmns.org/my-pregnancy/maternity-resources-library

જો તમને ઇન્ટરનેટ સુગમ ન હોય તો કૃપા કરીને તમારા મિડવાઇફને ગાઇડની એક નકલ પ્રિન્ટ કરીને તમને આપવા કહો.

તમારી ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તમને સ્વસ્થ રહેવામાં મદદ માટે અલગ-અલગ ભાષાઓમાં માર્ગદર્શિકાઓ અહીં છે.

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforpregnancy

Sussex
Local Maternity & Neonatal System

તમે ગર્ભવતી છો એ અમને જણાવો

તમને ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ટેકો આપવા માટે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરી અહીં જુઓ:

તમારી ગર્ભાવસ્થા માટે લેવાનાં પગલાંની સૂચિ - NHS
nhs.uk/pregnancy/finding-out/your-pregnancy-to-do-list

ગર્ભાવસ્થામાં વિટામીન અને પૂરકપદાર્થો - NHS
nhs.uk/start-for-life/pregnancy/vitamins-and-supplements-in-pregnancy

માતૃત્વ અને પિતૃત્વ સંબંધિત લાભો અને રજાઓ - NHS
nhs.uk/pregnancy/finding-out/maternity-and-paternity-benefits-and-leave

રાષ્ટ્રીય FGM ટેકા માટે ક્લિનિક્સ - NHS
nhs.uk/conditions/female-genital-mutilation-fgm/national-fgm-support-clinics

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લેવો - NHS
nhs.uk/pregnancy/keeping-well/have-a-healthy-diet

ગર્ભાવસ્થા વિશે માહિતી - ટોમીઝ
tommys.org/pregnancy-information

ગર્ભાવસ્થા સંબંધિત જટિલતાઓ - ટોમીઝ
tommys.org/pregnancy-information/complications

નાણાંકીય ટેકો - સસેક્સ લોકલ મેટરનિટી ઍન્ડ નીઓનેટલ સિસ્ટમ
sussexlmns.org/partners-and-families/financial-support

ઘરેલુ દુરાચાર સામે ટેકો - સેફ ઇન સસેક્સ
safeinsussex.co.uk

જો તમને ઇન્ટરનેટ સુગમ ન હોય તો તમે તમારા મિડવાઇફને ઉપરની કોઈપણ લિંકમાંની માહિતી પ્રિન્ટ કરી આપવા કહી શકો છો.

Sussex Local Maternity & Neonatal System