ஆகஸ்டு 2024-இல் தயாரிக்கப்பட்டது
மீளாய்வுத் தேதி: ஆகஸ்டு 2027

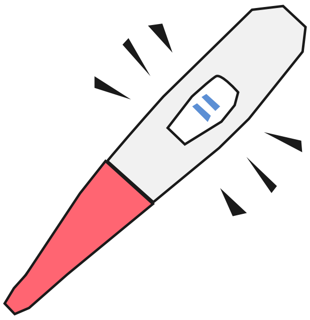
நீங்கள் கர்ப்பமாக இருப்பதை எங்களிடம் சொல்லுங்கள்

எளிதில் வாசிப்பதற்கான வளஆதாரம்

இந்த வளஆதாரம் பல மொழிகளில் கிடைக்கிறது. மேலும் தகவல்களுக்கு உங்கள் பேறுகாலச் செவிலியரிடம் கேளுங்கள்

Sussex
Local Maternity & Neonatal System

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருப்பதை எங்களிடம் சொல்லுங்கள்

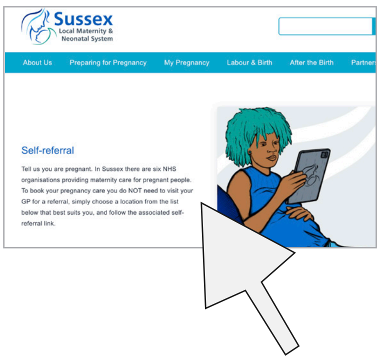


நீங்கள் கர்ப்பபடைந்த உடனே உங்கள் உள்ளூர் மகப்பேறு குழுவிற்குத் தெரியப்படுத்தவும்.

இது உங்களையும் உங்கள் குழந்தையையும் ஆரோக்கியமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் வைத்திருக்கத் தேவையான உதவியைப் பெறுவதை உறுதி செய்யும்.

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருப்பதை எங்களுக்குத் தெரியப்படுத்த இரண்டு வழிகள் உள்ளன.

நீங்கள் இணையம் வழியாகவோ அல்லது எங்களைத் தொலைபேசியில் அழைப்பதன் மூலமாகவோ தெரியப்படுத்தலாம். இவற்றைப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்கள் கீழேயும், அடுத்தப் பக்கத்திலும் உள்ளன.

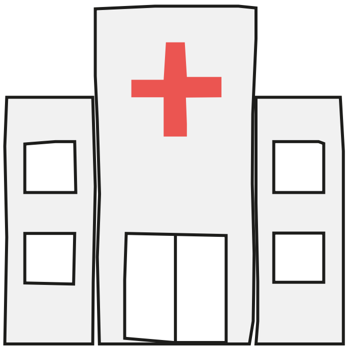


இணையம் வழியாகத் தெரிவிப்பதற்கு, கீழேயுள்ள இணையதள இணைப்பைக் கிளிக் செய்யவும்.
sussexlmns.org/my-pregnancy/self-referral

நீங்கள் ஒரு பட்டியலில் ஏழு மருத்துவமனைகளைக் காண்பீர்கள். உங்களுக்கு ஏற்ற ஒரு முறையைத் தேர்வு செய்துகொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு அருகில் இருக்கும் ஒரு மருத்துவமனையை நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம்.

Sussex
Local Maternity & Neonatal System

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருப்பதை எங்களிடம் சொல்லுங்கள்



உங்களிடம் இணைய இணைப்பு இல்லையென்றால் கீழே உள்ள தொலைபேசி எண்களில் ஒன்றை அழைக்கலாம்.

- கன்குவெஸ்ட் மருத்துவமனை (Conquest Hospital), செயிண்ட் லியோனார்ட்ஸ்
  0300 131 4500
- ஈஸ்ட்போர்ன் மாவட்டப் பொது மருத்துவமனை (Eastbourne District General Hospital)
  0300 131 4500
- ராயல் சசெக்ஸ் கவுண்டி மருத்துவமனை (Royal Sussex County Hospital), பிரைட்டன்
  01273 696955
- பிரின்சஸ் ராயல் மருத்துவமனை (Princess Royal Hospital), ஹேவர்ட்ஸ் ஹீத்
  01444 441881
- செயின்ட் ரிச்சர்ட்ஸ் மருத்துவமனை (St Richard’s Hospital), சிசெஸ்டர்
  01243 788122
- வொர்திங் மருத்துவமனை (Worthing Hospital)
  01903 205111
- கிழக்கு சர்ரே மருத்துவமனை (East Surrey Hospital)
  01737 768511

Sussex Local Maternity & Neonatal System

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருப்பதை எங்களிடம் சொல்லுங்கள்

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருப்பதை எங்களுக்குத் தெரிவித்த பிறகு, ஒரு குழுவினர் உங்களுக்குப் பராமரிப்பு வழங்குவார்கள்.

இதில் பேறுகாலச் செவிலியர்கள், செவிலியர்கள், மருத்துவர்கள் மற்றும் பிற சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிபுணர்கள் அடங்கியிருக்கலாம்.

உங்களுக்கு முன்பதிவு செய்யத்தக்க ஒரு நியமன சந்திப்பு இருக்கும். இது உங்களின் முதல் வருகையாக இருக்கும்.

உங்களின் பேறுகாலச் செவிலி உங்கள் உடல்நிலை குறித்து உங்களிடம் சில கேள்விகளைக் கேட்பார். உங்களுக்கு கூடுதல் ஆதரவு தேவைப்பட்டால் அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்த இது ஒரு வாய்ப்பாகும்.

உங்களின் முன்பதிவு செய்யத்தக்க நியமன சந்திப்புக்கு உங்களுடன் யாரையாவது உதவிக்காக அழைத்து வரலாம். நீங்கள் அழைத்துவர விரும்பும் நபரை நீங்கள் தேர்வு செய்து கொள்ளலாம்.

ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் வேண்டும் என்றும் நீங்கள் கேட்கலாம்.

Sussex Local Maternity & Neonatal System

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருப்பதை எங்களிடம் சொல்லுங்கள்

உங்களுக்கான பராமரிப்பு எப்படி இருக்கும் என்பதற்கான வழிகாட்டி இங்கே உள்ளது. sussexlmns.org/my-pregnancy/maternity-resources-library

உங்களிடம் இணைய இணைப்பு இல்லையென்றால், உங்களுக்கான வழிகாட்டியின் நகலை அச்சிட்டுத் தருமாறு உங்கள் பேறுகாலச் செவிலியிடம் கேளுங்கள்.

உங்கள் கர்ப்பக் காலத்தில் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவுவதற்கு, இங்கு பல்வேறு மொழிகளில் வழிகாட்டிகள் உள்ளன.

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforpregnancy

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருப்பதை எங்களிடம் சொல்லுங்கள்

கர்ப்பக் காலத்தில் உங்களுக்கு ஆதரவளிப்பதற்கான கூடுதல் தகவல்களுக்கு, தயவுசெய்து பார்க்கவும்:

உங்கள் கர்ப்பம் தொடர்பாக செய்ய வேண்டியவை குறித்த பட்டியல் - NHS
nhs.uk/pregnancy/finding-out/your-pregnancy-to-do-list

கர்ப்பக் காலத்தில் வைட்டமின்கள் மற்றும் குறைநிரப்பிகள் - NHS
nhs.uk/start-for-life/pregnancy/vitamins-and-supplements-in-pregnancy

மகப்பேறு மற்றும் தந்தையருக்கான மகப்பேறு நன்மைகள் மற்றும் விடுப்பு - NHS
nhs.uk/pregnancy/finding-out/maternity-and-paternity-benefits-and-leave

தேசிய FGM ஆதரவு மருத்துவகங்கள் (National FGM support clinics) - NHS
nhs.uk/conditions/female-genital-mutilation-fgm/national-fgm-support-clinics

கர்ப்பக் காலத்தில் ஆரோக்கியமான உணவுமுறையைப் பின்பற்றுதல் - NHS
nhs.uk/pregnancy/keeping-well/have-a-healthy-diet

கர்ப்பக்காலத் தகவல்கள் - டாமி’ஸ்
tommys.org/pregnancy-information

கர்ப்பக்காலச் சிக்கல்கள் - டாமி’ஸ்
tommys.org/pregnancy-information/complications

நிதி ஆதரவு - சசெக்ஸ் உள்ளூர் மகப்பேறு மற்றும் பிறந்த குழந்தை அமைப்பு (Sussex Local Maternity and Neonatal System)
sussexlmns.org/partners-and-families/financial-support

உள்நாட்டு துஷ்பிரயோக ஆதரவு - சசெக்ஸில் பாதுகாப்பாக இருங்கள்
safeinsussex.co.uk

உங்களிடம் இணைய இணைப்பு இல்லையென்றால், உங்கள் பேறுகாலச் செவிலியிடம் மேலேயுள்ள ஏதேனும் இணைப்புகளில் இருந்து உங்கள் தகவல்களை அச்சிட்டுத் தருமாறு நீங்கள் கேட்கலாம்.

Sussex
Local Maternity & Neonatal System