

编写时间：2024 年 8 月
审查时间：2027 年 8 月

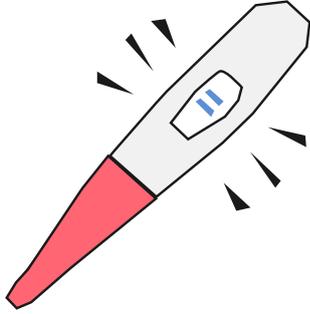
如果您怀孕了， 请告知我们

简易资料

本资料提供多种语言版本。如需了解更多信息，请咨询助产士。



如果您怀孕了，请告知我们



如果您怀孕了，请立即告知当地的产科团队。

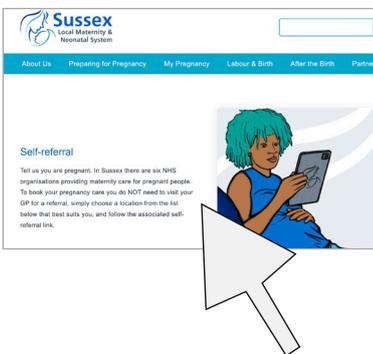
这样将确保您得到所需的帮助，保证您和胎儿的健康和安全。

Self-refer



如果您怀孕了，可以通过两种方式告知我们。

您可以在线自助转诊或致电我们。有关这两种方式的详细信息，请参阅下文和下一页。

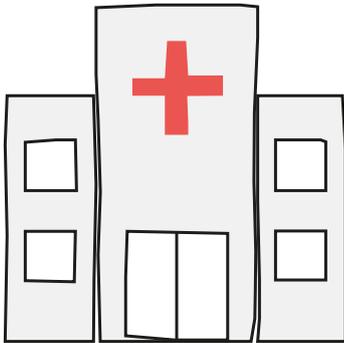


如需在线自助转诊，请点击以下网站链接：

sussexlmns.org/my-pregnancy/self-referral

您将在列表中看到七家医院。请选择一家最适合您的医院。建议您选择就近的医院。

如果您怀孕了，请告知我们



如果您不能上网，可以拨打以下电话号码之一。

- 圣伦纳兹 Conquest Hospital (康奎斯特医院)
0300 131 4500
- 伊斯特本地区综合医院
0300 131 4500
- 布莱顿 Royal Sussex County Hospital (皇家苏塞克斯郡医院)
01273 696955
- 海沃兹希斯 Princess Royal Hospital (皇家公主医院)
01444 441881
- 奇切斯特 St Richard's Hospital (圣理查德医院)
01243 788122
- Worthing Hospital (沃辛医院)
01903 205111
- East Surrey Hospital (东萨里医院)
01737 768511

如果您怀孕了，请告知我们



您告知我们您怀孕后，我们的团队将为您提供护理。

团队人员可能包括助产士、护士、医生和其他医疗专业人员。



届时需要预约就诊时间。这将是您的第一次就诊。

助产士会询问您有关健康状况的问题。如果您需要额外支持，可以借此机会告诉助产士。



前往预约就诊时，您可以带人陪同。具体人选由您自己决定。

您还可以请翻译陪同。

如果您怀孕了，请告知我们



以下是护理指南：

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

如果您不能上网，请找助产士帮忙打印一份指南。



以下是不同语言版本的指南，可帮助您在妊娠期保持健康状态：

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforpregnancy

如果您怀孕了，请告知我们

有关妊娠期获得支持的更多信息，请参阅：

妊娠期待办事项 — 英国国家医疗服务体系 (NHS)

[nhs.uk/pregnancy/finding-out/your-pregnancy-to-do-list](https://www.nhs.uk/pregnancy/finding-out/your-pregnancy-to-do-list)

妊娠期维生素和补充剂 — 英国国家医疗服务体系 (NHS)

[nhs.uk/start-for-life/pregnancy/vitamins-and-supplements-in-pregnancy](https://www.nhs.uk/start-for-life/pregnancy/vitamins-and-supplements-in-pregnancy)

产假和陪产假福利 — 英国国家医疗服务体系 (NHS)

[nhs.uk/pregnancy/finding-out/maternity-and-paternity-benefits-and-leave](https://www.nhs.uk/pregnancy/finding-out/maternity-and-paternity-benefits-and-leave)

英国国家女性生殖器切割 (FGM) 援助诊所 — 英国国家医疗服务体系 (NHS)

[nhs.uk/conditions/female-genital-mutilation-fgm/national-fgm-support-clinics](https://www.nhs.uk/conditions/female-genital-mutilation-fgm/national-fgm-support-clinics)

妊娠期健康饮食 — 英国国家医疗服务体系 (NHS)

[nhs.uk/pregnancy/keeping-well/have-a-healthy-diet](https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/have-a-healthy-diet)

妊娠信息 — Tommy's

[tommys.org/pregnancy-information](https://www.tommys.org/pregnancy-information)

妊娠并发症 — Tommy's

[tommys.org/pregnancy-information/complications](https://www.tommys.org/pregnancy-information/complications)

财政支持 — Sussex Local Maternity and Neonatal System

[sussexlmns.org/partners-and-families/financial-support](https://www.sussexlmns.org/partners-and-families/financial-support)

家庭暴力援助 — Safe in Sussex

[safeinsussex.co.uk](https://www.safeinsussex.co.uk)

如果您不能上网，可以请助产士帮忙打印上述任何链接中的信息。