

Produit en août 2024  
Date de révision : août 2027

# Comment obtenir de l'aide

Ressource facile à lire

Cette ressource est disponible  
en plusieurs langues.  
Demandez plus d'informations  
à votre sage-femme.

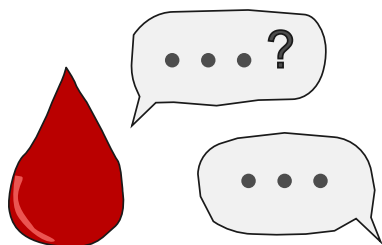


# Comment obtenir de l'aide



C'est normal de demander de l'aide.

Vous pouvez demander de l'aide à différentes personnes.



Vous devrez peut-être demander de l'aide si vous avez :

- des saignements
- des douleurs
- des inquiétudes concernant votre santé mentale.

Si vous vous sentez très mal, appelez le 999.



Cliquez sur le lien ci-dessous pour voir d'autres raisons d'appeler la sage-femme. Si vous n'avez pas Internet, demandez à votre sage-femme de vous en imprimer une copie.

[tommys.org/pregnancy-information/health-professionals/free-pregnancy-resources/poster-when-call-midwife](https://tommys.org/pregnancy-information/health-professionals/free-pregnancy-resources/poster-when-call-midwife)

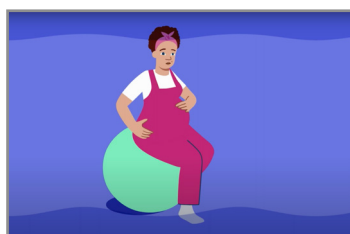
# Comment obtenir de l'aide



Vous commencerez à sentir votre bébé bouger lorsque vous en serez à la moitié de votre grossesse environ.

Si votre bébé ne bouge plus, demandez immédiatement de l'aide.

Vous pouvez appeler votre sage-femme ou l'équipe chargée du suivi de la grossesse.



Cliquez sur les liens ci-dessous pour en savoir plus sur les mouvements de votre bébé.

Ceci est une affiche :

[tommys.org/pregnancy-information/health-professionals/free-pregnancy-resources/leaflet-and-banner-feeling-your-baby-move-sign-they-are-well](https://tommys.org/pregnancy-information/health-professionals/free-pregnancy-resources/leaflet-and-banner-feeling-your-baby-move-sign-they-are-well)

Ceci est une vidéo :

[tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-symptom-checker/baby-fetal-movements](https://tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-symptom-checker/baby-fetal-movements)

Si vous n'avez pas Internet, demandez à votre sage-femme de vous imprimer une copie de l'affiche ou de lire la vidéo pour vous.

# Comment obtenir de l'aide



Parfois, vous pourriez avoir besoin d'une aide supplémentaire pendant votre grossesse.

Parlez à votre équipe soignante si quelque chose vous inquiète.

Cela vous aidera, vous et votre bébé, à rester en bonne santé.



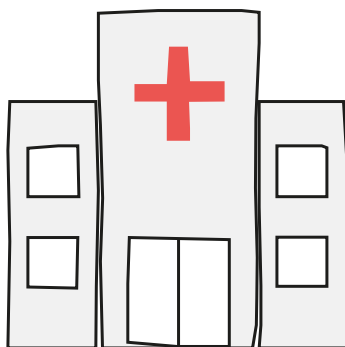
L'une des raisons pour lesquelles vous pourriez avoir besoin d'une aide supplémentaire est que vous avez subi des mutilations génitales féminines. Ceci est également connu sous le nom de MGF.

Cliquez sur le lien ci-dessous pour en savoir plus sur les mutilations génitales féminines.

Si vous n'avez pas Internet, demandez à votre sage-femme de vous en imprimer une copie.

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

# Comment obtenir de l'aide



Vous pouvez appeler les numéros ci-dessous si vous avez besoin d'aide. Vous pouvez appeler à tout moment. La situation n'a pas besoin d'être urgente.

- Conquest Hospital, Hastings  
0300 1315341
- Eastbourne District General Hospital  
0300 1315341
- Royal Sussex County Hospital, Brighton  
01273 664793
- Princess Royal Hospital, Haywards Heath  
01444 448669
- St Richard's Hospital, Chichester  
01903 285269
- Worthing Hospital  
01903 285269
- East Surrey Hospital  
01737 768511

# Comment obtenir de l'aide



Si vous vous sentez très mal, appelez le 999.

Vous devrez peut-être appeler le 999 si vous :

- souffrez beaucoup
- avez très mal à la tête
- avez des saignements
- commencez à vous sentir très fatiguée

N'attendez pas pour obtenir de l'aide. Votre équipe de grossesse et votre sage-femme sont là pour vous aider.

**Pour plus d'informations sur l'accompagnement de la grossesse, veuillez consulter :**

Accompagnement – Maternité locale et système néonatal du Sussex  
[sussexlmns.org/my-pregnancy/support](https://sussexlmns.org/my-pregnancy/support)

Aide et accompagnement– Tommy's  
[tommys.org/pregnancy-information/help-and-support](https://tommys.org/pregnancy-information/help-and-support)

Ligne d'assistance aux sage-femmes pour les femmes noires et métissées - Tommy's  
[tommys.org/pregnancy-information/about-tommys-pregnancy-information/service-appel-vidéo](https://tommys.org/pregnancy-information/about-tommys-pregnancy-information/service-appel-vidéo)

Si vous n'avez pas Internet, vous pouvez demander à votre sage-femme de vous imprimer des informations à partir de l'un des liens ci-dessus.