

Data creării: august 2024
Data revizuirii: august 2027

Cum primiți ajutor

Material ușor de citit

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

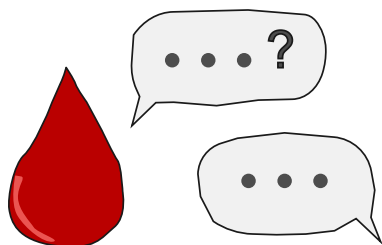


Cum primiți ajutor



Este în regulă să solicitați ajutor.

Puteți ruga diverse persoane să vă ajute.



Este posibil să aveți nevoie de ajutor dacă:

- Sângerați
- Aveți dureri
- Sunteți îngrijorată în privința sănătății mintale.

Dacă vă simțiți deosebit de rău, apălați 999.



Accesați următorul link pentru a afla alte motive pentru a o contacta pe moașa dvs. Dacă nu aveți acces la internet, rugați-o pe moașa dvs. să vă tipărească o copie.

tommys.org/pregnancy-information/health-professionals/free-pregnancy-resources/poster-when-call-midwife

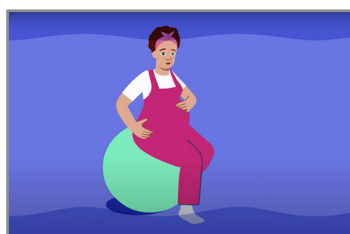
Cum primiți ajutor



Veți simți prima mișcare a bebelușului când vă aflați aproape de jumătatea sarcinii.

Dacă bebelușul nu mai mișcă, cereți ajutor imediat.

Puteți suna moașa sau echipa medicală.



Accesați următoarele linkuri pentru a afla mai multe despre mișcările bebelușului.

Aici găsiți un material grafic:

tommys.org/pregnancy-information/health-professionals/free-pregnancy-resources/leaflet-and-banner-feeling-your-baby-move-sign-they-are-well

Aici găsiți un material video:

tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-symptom-checker/baby-fetal-movements

Dacă nu aveți acces la internet, rugați-o pe moașa dvs. să vă tipărească o copie a materialului grafic sau să redea materialul video pentru dvs.

Cum primiți ajutor



Uneori, este posibil să aveți nevoie de ajutor suplimentar în timpul sarcinii.

Discutați cu echipa dvs. de îngrijire dacă sunteți îngrijorată în vreo privință.

Astfel, dvs. și bebelușul dvs. puteți rămâne sănătoși.



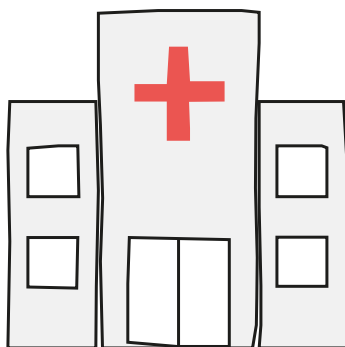
Unul dintre motivele pentru care ați putea avea nevoie de ajutor suplimentar este dacă ați fost supusă mutilării genitale a femeilor, cunoscută și ca MGF.

Accesați următorul link pentru a afla mai multe despre mutilarea genitală a femeilor.

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

nhs.uk/conditions/female-genital-mutilation-fgm/national-fgm-support-clinics

Cum primiți ajutor



Puteți apela următoarele numere dacă aveți nevoie de ajutor. Puteți suna oricând. Nu este nevoie să fie o urgență.



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

Cum primiți ajutor



Dacă vă simțiți deosebit de rău, apălați 999.

Este posibil să aveți nevoie să apălați 999 dacă:

- Resimțiți o durere puternică
- Aveți o durere de cap deosebit de intensă
- Sângerăți
- Începeți să vă simțiți foarte obosită

Nu amânați să solicitați ajutor. Echipa și moașa dvs. sunt acolo pentru a vă ajuta.

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

Sprijin – sistemul local Sussex pentru mame și nou-născuți
sussexlmns.org/my-pregnancy/support

Ajutor și sprijin – Tommy's
tommys.org/pregnancy-information/help-and-support

Linia de asistență telefonică a moașelor pentru femeile cu descendență africană sau mixtă – Tommy's
tommys.org/pregnancy-information/about-tommys-pregnancy-information/video-call-service

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