

Opracowano w sierpniu 2024 r.
Data przeglądu: sierpień 2027 r.

Jak uzyskać pomoc

Materiały o uproszczonej treści

Te materiały dostępne
są w wielu językach.
Poproś położną o więcej
informacji.

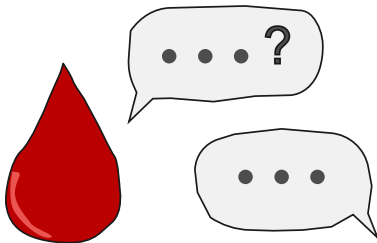


Jak uzyskać pomoc



Nie bój się prosić o pomoc.

Możesz zwrócić się do różnych osób.



Poproś o pomoc, gdy pojawi się u Ciebie:

- krwawienie,
- ból,
- obawy o samopoczucie psychiczne.

Jeśli czujesz się bardzo źle, zadzwoń pod numer 999.



Kliknij poniższy link, aby zobaczyć inne powody, dla których warto zadzwonić do położnej. Jeśli nie masz dostępu do Internetu, poproś położną o wydrukowanie kopii.

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

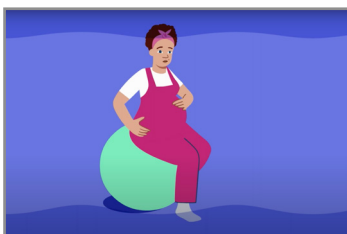
Jak uzyskać pomoc



Mniej więcej w połowie ciąży zaczniesz odczuwać ruchy dziecka.

Jeśli dziecko przestanie się ruszać, natychmiast poproś o pomoc.

Możesz zadzwonić do swojej położnej lub zespołu ciążyowego.



Kliknij poniższe linki, aby dowiedzieć się więcej o tym, jak porusza się Twoje dziecko.

Tutaj znajdziesz plakat:

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

Tutaj znajdziesz wideo:

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

Jeśli nie masz dostępu do Internetu, poproś położną o wydrukowanie kopii plakatu lub włączenie filmu.

Jak uzyskać pomoc



Czasami możesz potrzebować dodatkowej pomocy podczas ciąży.

Porozmawiaj z opiekującym się Tobą zespołem, jeśli coś Cię niepokoi.

Pomoże to zadbać o zdrowie Twoje i Twojego dziecka.



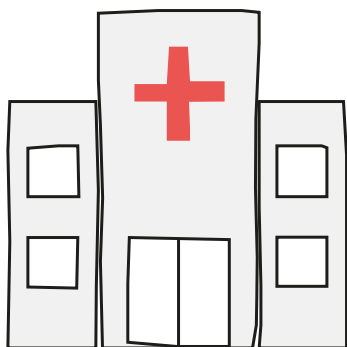
Jednym z powodów, dla których możesz potrzebować dodatkowej pomocy, jest okaleczanie żeńskich narządów płciowych. W języku angielskim oznaczane jest skrótem FGM.

Kliknij poniższy link, aby dowiedzieć się więcej o okaleczaniu żeńskich narządów płciowych.

Jeśli nie masz dostępu do Internetu, poproś położną o wydrukowanie kopii.

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

Jak uzyskać pomoc



Jeśli potrzebujesz pomocy, zadzwoń pod poniższe numery. Możesz zadzwonić w dowolnym momencie. Nie musi to być nagły wypadek.



- 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

Jak uzyskać pomoc



Jeśli poczujesz się bardzo źle, zadzwoń pod numer 999.

Zadzwoń pod 999, jeśli:

- odczuwasz silny ból,
- masz silny ból głowy,
- krwawisz,
- zaczynasz odczuwać bardzo duże zmęczenie.

Nie czekaj z uzyskaniem pomocy. Twój zespół ciążowy i położna chętnie służą pomocą.

Więcej informacji na temat wsparcia w czasie ciąży znajdziesz na stronie:

Wsparcie – Lokalne Służby Położnicze i Neonatologiczne w Sussex
sussexlmns.org/my-pregnancy/support

Pomoc i wsparcie – Tommy's
tommys.org/pregnancy-information/help-and-support

Infolinia położnicza dla kobiet czarnoskórych i o mieszanym pochodzeniu – Tommy's
tommys.org/pregnancy-information/about-tommys-pregnancy-information/video-call-service

Jeśli nie masz dostępu do internetu, możesz poprosić swoją położną, żeby wydrukowała Ci informacje z dowolnej z powyższych stron.