

Ağustos 2024'te Hazırlanmıştır
Gözden geçirme tarihi:
Ağustos 2027

Nasıl yardım alabilirsiniz

Kolay Okuma kaynağı

Bu kaynak birçok dilde
mevcuttur. Daha fazla
bilgi için ebenize danışın.

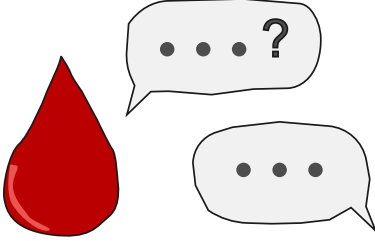


Nasıl yardım alabilirsiniz



Yardım istemekte bir sakınca yoktur.

Farklı kişilerden yardım isteyebilirsiniz.



Eğer aşağıdaki sorunları yaşıyorsanız yardım istemeniz gerekebilir:

- Kanama
- Ağrı
- Ruh sağlığıyla ilgili kaygılar

Kendinizi çok kötü hissederseniz 999'u arayın.



Ebeyi aramanızı gerektirebilecek diğer nedenleri görmek için aşağıdaki bağlantıya tıklayın. İnternetiniz yoksa ebenizden sayfayı sizin için yazdırmasını isteyin.

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

Nasıl yardım alabilirsiniz



Hamileliğinizin ortalarına doğru geldiğinizde bebeğinizin hareket etmeye başladığını hissedeceksiniz.

Bebeğiniz hareket etmeyi keserse hiç vakit geçirmeden hemen yardım istemelisiniz.

Ebenizi veya hamilelik ekibinizi arayabilirsiniz.



Bebeğinizin nasıl hareket ettiği hakkında daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayın.

Bağlantıda bir poster bulunuyor:

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

Bağlantıda bir video bulunuyor:

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

İnternetiniz yoksa ebenizden posterin kopyasını yazdırmasını veya videoyu sizin için oynatmasını isteyin.

Nasıl yardım alabilirsiniz



Bazen hamileliğiniz sırasında ek yardıma ihtiyacınız olabilir.

Endişelendiğiniz bir durum olursa sağlık ekibinizle konuşun.

Bu, sizin ve bebeğinizin sağlıklı kalmasına yardımcı olacaktır.



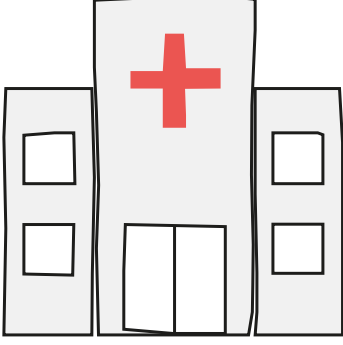
Şayet kadın sünneti olduysanız ek yardıma ihtiyaç duyabilirsiniz. Bu işlem, FGM (kadın sünneti) olarak da bilinir.

Kadın sünneti hakkında daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantıya tıklayın.

İnternetiniz yoksa ebenizden sayfayı sizin için yazdırmasını isteyin.

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

Nasıl yardım alabilirsiniz



Yardıma ihtiyacınız olursa aşağıdaki numaraları arayabilirsiniz. İstedığınız zaman arayabilirsiniz. Acil bir durum olması gerekmez.

- 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

Nasıl yardım alabilirsiniz



Kendinizi çok kötü hissederseniz 999'u arayın.

Aşağıdaki durumlarda 999'u aramanız gerekebilir:

- Çok ağrınız olursa
- Çok şiddetli bir baş ağrınız olursa
- Kanamanız olursa
- Çok yorgun hissetmeye başlarsanız

Yardım almak için beklemeyin. Hamilelik ekibiniz ve ebeniz size yardım etmeye hazır.

Hamilelik sırasında daha fazla yardım almak için, aşağıdaki bağlantılarda yer alan bilgilerden yararlanabilirsiniz:

Destek - Sussex Yerel Anelik ve Yenidoğan Sistemi (Sussex Local Maternity & Neonatal System)

sussexlms.org/my-pregnancy/support

Yardım ve Destek - Tommy's

tommys.org/pregnancy-information/help-and-support

Siyah ve Siyah-Başka İrk Melezi Kadınlar için Ebe Yardım Hattı (Midwives Helpline for Black and Black Mixed-Heritage women) - Tommy's

tommys.org/pregnancy-information/about-tommys-pregnancy-information/video-call-service

İnternetiniz yoksa ebenizden yukarıdaki bağlantılardaki bilgi sayfalarını yazdırmasını isteyebilirsiniz.