

ઓગસ્ટ 2024 માં નિર્મિત
સમીક્ષાની તારીખ: ઓગસ્ટ 2027

મદદ કેવી રીતે મેળવવી

વાંચવામાં સરળ સંસાધન

આ સંસાધન બહુવિધ
ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ છે.
વધુ માહિતી માટે તમારા
મિડવાઇફને પૂછો

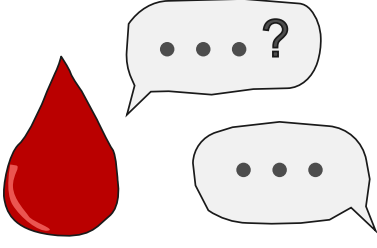


મદદ કેવી રીતે મેળવવી



મદદ માંગવામાં કંઈ ખોટું નથી.

તમે જુદાજુદા લોકો પાસેથી મદદ માંગી શકો છો.



જો તમને આમાનું કંઈ થતું હોય તો તમારે મદદ માંગવી જરૂરી હશે:

- રક્તસ્રાવ
- દુખાવો
- માનસિક સુખાકારી વિશે ચિંતાઓ.

જો તમને ખૂબ અસ્વસ્થતા લાગે તો 999 પર કોલ કરશો.



મિડવાઇફને કોલ કરવાના અન્ય કારણો જોવા માટે નીચેની લિંક પર ક્લિક કરો. જો તમને ઇન્ટરનેટ સુગમ ન હોય તો તમને એક નકલ પ્રિન્ટ કરી આપવા તમારા મિડવાઇફને કહો.

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

મદદ કેવી રીતે મેળવવી



તમારી ગર્ભાવસ્થા લગભગ અડધે સુધી પહોંચે ત્યારથી તમને તમારું શિશુ હલનચલન કરતું હોવાની અનુભૂતિ થવા માંડશે.

જો તમારું શિશુ હલનચલન કરતું અટકે તો તમારે તરત જ મદદ માંગવી જોઈએ.

તમે તમારા મિડવાઇફ અથવા ગર્ભાવસ્થા ટીમને કોલ કરી શકો છો.



તમારું શિશુ કેવી રીતે હલનચલન કરે છે તે વિશે વધુ જાણવા માટે નીચેની લિંક્સ ક્લિક કરો.

આ એક પોસ્ટર છે:

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

આ એક વિડીયો છે:

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

જો તમને ઇન્ટરનેટ સુગમ ન હોય તો તમને પોસ્ટરની એક નકલ પ્રિન્ટ કરી આપવા અથવા તમને વિડીયો બતાવવા તમારા મિડવાઇફને કહો.

મદદ કેવી રીતે મેળવવી



ક્યારેક એવું બની શકે કે તમારી ગર્ભાવસ્થા અંગે તમને વધારાની મદદની જરૂર પડે.

તમે કોઈપણ બાબતે ચિંતિત હોવ તો તમારી કાળજી ટીમ સાથે વાત કરો.

આ તમને અને તમારા શિશુને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરશે.



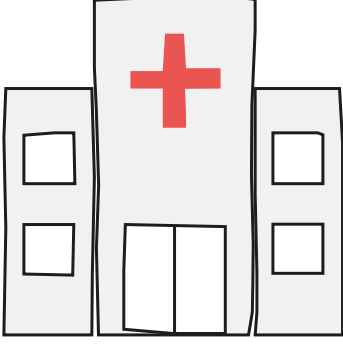
જો તમને સ્ત્રી જનનાંગ વિચ્છેદન કરવામાં આવ્યું હોય તો તે તમને વધારાની મદદ જરૂરી હોઈ શકે તે માટેનું એક કારણ છે. આ FGM તરીકે પણ ઓળખાય છે.

સ્ત્રી જનનાંગ વિચ્છેદન વિશે વધુ જાણવા માટે નીચેની લિંક ક્લિક કરો.

જો તમને ઇન્ટરનેટ સુગમ ન હોય તો તમને એક નકલ પ્રિન્ટ કરી આપવા તમારા મિડવાઇફને કહો.

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

મદદ કેવી રીતે મેળવવી



જો તમને મદદની જરૂર હોય તો તમે નીચેના નંબરો પર કોલ કરી શકો છો. તમે કોઈપણ સમયે કોલ કરી શકો છો. તે તાકીદની સ્થિતિ હોય એ જરૂરી નથી.

- Conquest Hospital, Hastings (કોન્ક્વેસ્ટ હોસ્પિટલ, હેસ્ટિંગ્સ)
0300 1315341
- Eastbourne District General Hospital (ઇસ્ટબોર્ન ડિસ્ટ્રિક્ટ જનરલ હોસ્પિટલ)
0300 1315341
- Royal Sussex County Hospital, Brighton (રોયલ સસેક્સ કાઉન્ટી હોસ્પિટલ, બ્રાઇટન)
01273 664793
- Princess Royal Hospital, Haywards Heath (પ્રિન્સેસ રોયલ હોસ્પિટલ, હેયવર્ડ્સ હીથ)
01444 448669
- St Richard's Hospital, Chichester (સેન્ટ રિચર્ડ્સ હોસ્પિટલ, ચિચેસ્ટર)
01903 285269
- Worthing Hospital (વર્થિંગ હોસ્પિટલ)
01903 285269
- East Surrey Hospital (ઇસ્ટ સરે હોસ્પિટલ)
01737 768511

મદદ કેવી રીતે મેળવવી



જો તમને ખૂબ અસ્વસ્થતા લાગે તો 999 પર કોલ કરશો.

જો તમને આમાનું કંઈ હોય તો 999 પર કોલ કરશો:

- ખૂબ દુખાવો થતો હોય
- માથાનો અસહ્ય દુખાવો થતો હોય
- રક્તસ્રાવ થઈ રહ્યો હોય
- ઘણા થાકેલા અનુભવવાનું શરુ કરો

મદદ મેળવવામાં રાહ ન જોશો. તમારી ગર્ભાવસ્થા ટીમ અને મિડવાઇફ તમને મદદ કરવા માટે ઉપલબ્ધ છે.

તમને ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ટેકો આપવા માટે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરી અહીં જુઓ:

ટેકો - સસેક્સ લોકલ મેટરનિટી એન્ડ નીઓનેટલ સિસ્ટમ
sussexlms.org/my-pregnancy/support

મદદ અને ટેકો - ટોમીઝ
tommys.org/pregnancy-information/help-and-support

અશ્વેત અને અશ્વેત મિશ્રિત-વંશાવળીની મહિલાઓ માટે મિડવાઇફ હેલ્પલાઇન - ટોમીઝ
tommys.org/pregnancy-information/about-tommys-pregnancy-information/video-call-service

જો તમને ઇન્ટરનેટ સુગમ ન હોય તો તમે તમારા મિડવાઇફને ઉપરની કોઈપણ લિંકમાંની માહિતી પ્રિન્ટ કરી આપવા કહી શકો છો.