ஆகஸ்டு 2024-இல்
தயாரிக்கப்பட்டது
மீளாய்வுத் தேதி:
ஆகஸ்டு 2027

எப்படி உதவி பெறுவது

எளிதில் வாசிப்பதற்கான வளஆதாரம்

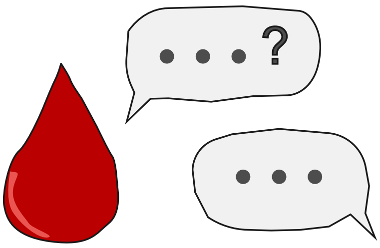
இந்த வளஆதாரம் பல மொழிகளில் கிடைக்கிறது. மேலும் தகவல்களுக்கு உங்கள் பேறுகாலச் செவிலியரிடம் கேளுங்கள்

Sussex
Local Maternity &
Neonatal System

எப்படி உதவி பெறுவது

உதவிக்கு அழைப்பது தவறில்லை.

நீங்கள் வெவ்வேறு நபர்களிடம் உதவி கேட்கலாம்.



உங்களுக்குப் பின்வருவன இருந்தால் நீங்கள் உதவி கேட்க வேண்டியிருக்கலாம்:

- இரத்தக்கசிவு
- வலி
- மனநலம் குறித்த கவலைகள்.

நீங்கள் சுகவீனமாக உணர்ந்தால், 999 என்ற எண்ணை அழையுங்கள்.

பேறுகாலச் செவிலியை அழைப்பதற்கான பிற காரணங்களை அறிய, கீழேயுள்ள இணைப்பைக் கிளிக் செய்யவும். உங்களிடம் இணைய இணைப்பு இல்லையென்றால், உங்கள் பேறுகாலச் செவிலியிடம் ஒரு நகலை அச்சிட்டுத் தருமாறு கேட்கவும்.

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

Sussex Local Maternity & Neonatal System

எப்படி உதவி பெறுவது

உங்கள் கர்ப்பக் காலத்தின் நடுவே உங்கள் குழந்தை நகர்வதை நீங்கள் உணரத் தொடங்குவீர்கள்.

உங்கள் குழந்தை அசைவதை நிறுத்தினால், நீங்கள் உடனடியாக உதவி கேட்க வேண்டும்.

உங்கள் பேறுகாலச் செவிலி அல்லது கர்ப்பக் குழுவை நீங்கள் அழைக்கலாம்.

Tommy's NHS

English

Feeling your baby move is a sign that they are well

Most women and birthing people usually begin to feel their baby move between 16 and 24 weeks of pregnancy.

How often should my baby move?

There is no set number of normal movements.

From 16-24 weeks on you should feel the baby move more and more up until 32 weeks then stay roughly the same until you give birth.

If you think your baby's movements have slowed down or stopped, speak to your midwife or maternity unit immediately

Midwives are available 24 hours a day 7 days a week. There is always a midwife available, even at night.

Get to know your baby's movements

It is **NOT TRUE** that babies move less towards the end of pregnancy or in labour.

You should **CONTINUE** to feel your baby move right up to the time you go into labour and while you are in labour too.

Why are my baby's movements important?

A reduction in a baby's movements can be an important warning sign that a baby is unwell.

Around half of women who had a stillbirth noticed their baby's movements had slowed down or stopped.

DO NOT WAIT until the next day to get advice if you are worried about your baby's movements

- **Do not** put off getting in touch with a midwife or your maternity unit.
- **Do not worry about phoning.** It is important you talk to a midwife or your maternity unit for advice even if you are not sure. It is very likely that they will want to see you straight away.

What if my baby's movements become reduced again?

If, after your check up, you are still not happy with your baby's movements, you must contact either your midwife or maternity unit straight away, even if everything was normal last time.

NEVER HESITATE to contact your midwife or the maternity unit for advice, no matter how many times this happens.

DO NOT USE HOME DOPPLERS

Do not use hand-held monitors, Dopplers or phone apps to check your baby's health.

Even if you hear a heartbeat, this does not mean your baby is well.

This leaflet is available in other languages: tommys.org/pregnancyresources

Find out more at tommys.org/pregnancyhub

உங்கள் குழந்தை எப்படி நகர்கிறது என்பதைப் பற்றி மேலும் அறிய, கீழேயுள்ள இணைப்பைக் கிளிக் செய்யவும்.

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

இது ஒரு காணொளி:
tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-symptom-checker/baby-fetal-movements

உங்களிடம் இணையம் இல்லையென்றால், உங்கள் பேறுகாலச் செவிலியிடம் சுவரொட்டியின் நகலை அச்சிட்டுத் தருமாறு கேட்கவும் அல்லது உங்களுக்காகக் காணொளியை இயக்கச் சொல்லுங்கள்.

Sussex Local Maternity & Neonatal System

எப்படி உதவி பெறுவது

சிலநேரங்களில் உங்கள் கர்ப்பக் காலத்தில் உங்களுக்குக் கூடுதல் உதவி தேவைப்படலாம்.

நீங்கள் ஏதேனும் குறித்து கவலைப்பட்டால், உங்களின் பராமரிப்புக் குழுவிடம் பேசுங்கள்.

இது உங்களையும் உங்கள் குழந்தையையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள உதவும்.

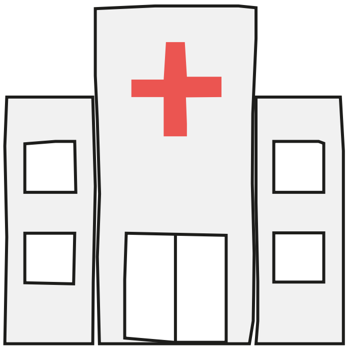
உங்களுக்குப் பெண் பிறப்புறுப்பு சிதைவு ஏற்பட்டிருந்தால், உங்களுக்கு கூடுதல் உதவி தேவைப்படுவதற்கான காரணங்களில் அதுவும் ஒன்றாகும். இது FGM என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

பெண் பிறப்புறுப்பு சிதைவு பற்றி மேலும் அறிய, கீழேயுள்ள இணைப்பைக் கிளிக் செய்யவும்.

உங்களிடம் இணைய இணைப்பு இல்லையென்றால், உங்கள் பேறுகாலச் செவிலியிடம் ஒரு நகலை அச்சிட்டுத் தருமாறு கேட்கவும்.

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

எப்படி உதவி பெறுவது



உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் கீழே உள்ள எண்களை அழைக்கலாம். நீங்கள் எந்த நேரத்திலும் அழைக்கலாம். அது ஒரு அவசரநிலையாக இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை.

- கன்குவெஸ்ட் மருத்துவமனை (Conquest Hospital), ஹேஸ்டிங்ஸ்
  0300 1315341
- ஈஸ்ட்போர்ன் மாவட்டப் பொது மருத்துவமனை (Eastbourne District General Hospital)
  0300 1315341
- ராயல் சசெக்ஸ் கவுண்டி மருத்துவமனை (Royal Sussex County Hospital), பிரைட்டன்
  01273 664793
- பிரின்சஸ் ராயல் மருத்துவமனை (Princess Royal Hospital), ஹேவர்ட்ஸ் ஹீத்
  01444 448669
- செயின்ட் ரிச்சர்ட்ஸ் மருத்துவமனை (St Richard’s Hospital), சிசெஸ்டர்
  01903 285269
- வொர்திங் மருத்துவமனை (Worthing Hospital)
  01903 285269
- கிழக்கு சர்ரே மருத்துவமனை (East Surrey Hospital)
  01737 768511

Sussex
Local Maternity & Neonatal System

எப்படி உதவி பெறுவது

நீங்கள் சுகவீனமாக உணர்ந்தால், 999 என்ற எண்ணை அழையுங்கள்.

பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் நீங்கள் 999 என்ற எண்ணை அழைக்க வேண்டியிருக்கலாம்:

- மிகுந்த வலி ஏற்படுவது
- மிக மோசமான தலைவலி ஏற்படுவது
- இரத்தக்கசிவு ஏற்படுவது
- மிகவும் களைப்பாக இருப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படத் தொடங்குவது

உதவி பெறுவதற்குக் காத்திருக்க வேண்டாம். உங்களின் கர்ப்பக்காலக் குழுவும் பேறுகாலச் செவிலியும் உங்களுக்கு உதவிடவே உள்ளனர்.

கர்ப்பக் காலத்தில் உங்களுக்கு ஆதரவளிப்பதற்கான கூடுதல் தகவல்களுக்கு, தயவுசெய்து பார்க்கவும்:

ஆதரவு – Sussex Local Maternity & Neonatal System
sussexlmns.org/my-pregnancy/support

உதவி மற்றும் ஆதரவு - டாமி’ஸ்
tommys.org/pregnancy-information/help-and-support

பிளாக் அண்டு பிளாக் மிக்ஸ்டு-ஹெறிடேஜ் உமன் (Black and Black Mixed-Heritage Women) - டாமிஸ் -க்கான பேறுகாலச் செவிலியர்கள் உதவித் தொலைபேசிச் சேவை
tommys.org/pregnancy-information/about-tommys-pregnancy-information/video-call-service

உங்களிடம் இணைய இணைப்பு இல்லையென்றால், உங்கள் பேறுகாலச் செவிலியிடம் மேலேயுள்ள ஏதேனும் இணைப்புகளில் இருந்து உங்கள் தகவல்களை அச்சிட்டுத் தருமாறு நீங்கள் கேட்கலாம்.

Sussex Local Maternity & Neonatal System