

编写时间：2024 年 8 月
审查时间：2027 年 8 月

如何获得帮助

简易资料

本资料提供多种语言版本。如需了解更多信息，请咨询助产士。

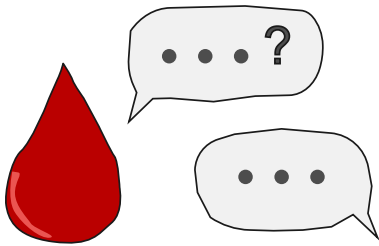


如何获得帮助



支持寻求帮助。

您可以向不同的人寻求帮助。



如果出现以下情况，您可能需要寻求帮助：

- 出血
- 疼痛
- 担忧心理健康问题。

如果感觉非常不舒服，请拨打 999。



点击以下链接，查看需要致电助产士的其他原因。如果您不能上网，请找助产士帮忙打印一份副本。

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

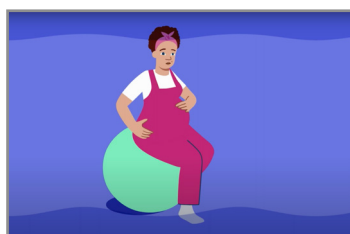
如何获得帮助



您怀孕大约过半时，您将开始感觉到胎动。

如果您的宝宝停止活动，您应该立即寻求帮助。

您可以致电您的助产士或陪产团队。



点击以下链接，进一步了解胎动情况。

这是一张海报：

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

这是一段视频：

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

如果您不能上网，请找助产士帮忙打印一份海报，或播放本视频。

如何获得帮助



妊娠期间，有时您可能需要额外的帮助。

如有任何担忧，请咨询护理团队。

这样做将有助于确保您和胎儿健康无恙。



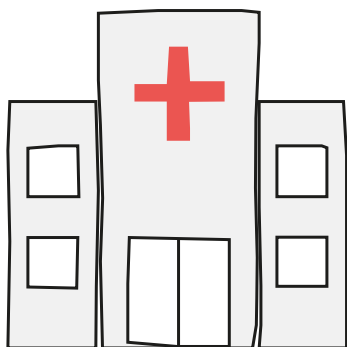
您可能需要额外帮助的原因之一是，您曾被切割过女性生殖器，也称为女性生殖器切割 (FGM)。

点击以下链接，了解有关女性生殖器切割的更多信息。

如果您不能上网，请找助产士帮忙打印一份副本。

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

如何获得帮助



如果需要帮助，可以拨打以下电话 — 不限时段，也不必非要是紧急情况。

- 圣伦纳兹 Conquest Hospital (康奎斯特医院)
0300 1315341
- 伊斯特本地区综合医院
0300 1315341
- 布莱顿 Royal Sussex County Hospital (皇家苏塞克斯郡医院)
01273 664793
- 海沃兹希斯 Princess Royal Hospital (皇家公主医院)
01444 448669
- 奇切斯特 St Richard's Hospital (圣理查德医院)
01903 285269
- Worthing Hospital (沃辛医院)
01903 285269
- East Surrey Hospital (东萨里医院)
01737 768511

如何获得帮助



如果感觉非常不舒服，请拨打 999。

如果出现以下情况，您可能需要拨打 999：

- 疼痛难忍
- 头痛欲裂
- 出血不止
- 开始感觉非常疲惫

马上寻求帮助。妊娠团队和助产士会随时给您提供帮助。

有关妊娠期获得支持的更多信息，请参阅：

支持 — Sussex Local Maternity & Neonatal System
sussexlmns.org/my-pregnancy/support

帮助和支持 — Tommy's
tommys.org/pregnancy-information/help-and-support

针对黑人和黑人混血女性的助产士帮助热线 — Tommy's
tommys.org/pregnancy-information/about-tommys-pregnancy-information/video-call-service

如果您不能上网，可以请助产士帮忙打印上述任何链接中的信息。