

Ağustos 2024'te Hazırlanmıştır
Gözden geçirme tarihi:
Ağustos 2027

Hamilelikte yapabileceğiniz seçimler

Kolay Okuma kaynağı

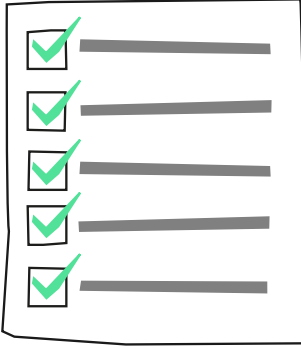
Bu kaynak birçok dilde mevcuttur. Daha fazla bilgi için ebenize danışın.



Hamilelikte yapabileceğiniz seçimler



Hamile olduğunuzda ve doğum yaptığınızda ne olacağına karar verebilirsiniz.



Doğum planı, doğuma hazırlanmanıza yardımcı olabilir.

Doğum planı, aşağıdaki konuları açıklığa kavuşturabilir:

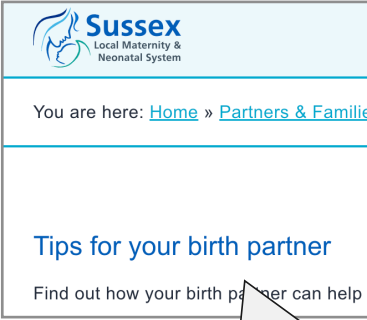
- Nasıl doğum yapmak istediğiniz
- Nerede doğum yapmak istediğiniz
- Ne zaman doğum yapmak istediğiniz
- Sancıyla başa çıkmanıza yardımcı olması için seçtiğiniz şeyler
- Doğum yaparken yanınızda kimin olmasını istersiniz

Hamilelikte yapabileceğiniz seçimler



Ebeniz doğum planınızı sizinle birlikte okuyacaktır.

Bu, ebenizin neye ihtiyacınız olduğunu anlamasına yardımcı olabilir.



Doğum yaparken yanınızda birinin olmasını isterseniz bu kişinin bilgiye ihtiyacı olabilir.

Yanınızda bulunacak kişiye aşağıdaki bağlantıya tıklamasını söyleyin. İnternetiniz yoksa ebenizden sayfayı sizin için yazdırmasını isteyin.

Doğum yaparken yanınızda kimin olmasını istediğinize karar verebilirsiniz.

sussexlmns.org/partners-and-families/tips-for-your-birth-partner

Hamilelikte yapabileceğiniz seçimler



İngilizce bilmiyorsanız neler olduğunu anlamana yardımcı olacak birini isteme hakkına sahipsiniz.

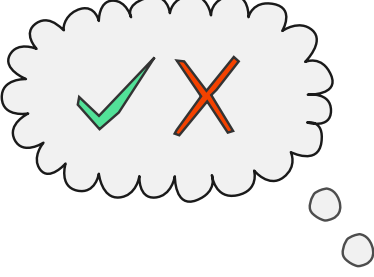
Doğum sancısı çektiğinizi bildirmek için hastaneyi aradığınızda tercüman isteyebilirsiniz.



Doğum yapmak için yardıma ihtiyacınız olabilir.

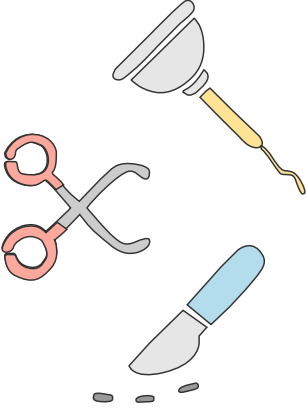
Ebeniz sizinle bebeğin nasıl doğacağı hakkında konuşacaktır.

Hamilelikte yapabileceğiniz seçimler



Ebeniz, çeşitli işlemler yapılmadan önce bazı şeyleri kabul etmenizi isteyecektir. Bu işlemlerin bazıları şu şekildedir:

- Müdahaleli doğum
- İndüksiyon (doğumun suni sancıyla başlatılması)
- Kasılmaları artırma

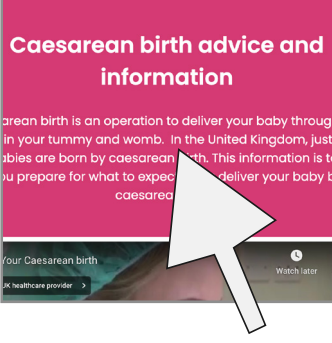


Üç tip müdahaleli doğum yöntemi bulunuyor. Bu yöntemler bebeğinizin doğumuna yardımcı olabilir.

Bunlar şu şekildedir:

- Forseps ile doğum
- Vakum ile doğum
- Sezaryen ile doğum

Hamilelikte yapabileceğiniz seçimler



Sezaryenle doğuma C-section dendiğine şahit olabilirsiniz. Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantıya tıklayın.

İnternetiniz yoksa ebenizden sayfayı sizin için yazdırmasını isteyin.

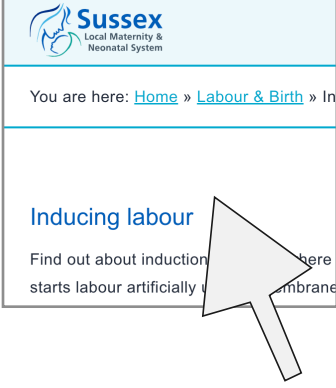
[labourpains.org/caesarean-birth/
caesarean-birth-advice-and-information](https://labourpains.org/caesarean-birth/caesarean-birth-advice-and-information)



İndüksiyon, sağlık ekibinizin doğurmanıza yardımcı olması demektir.

Bebeğinizin doğumu gecikmişse veya hamileliğiniz siz ya da bebeğiniz için tehlikeliyse bunu yaptırmayı seçebilirsiniz.

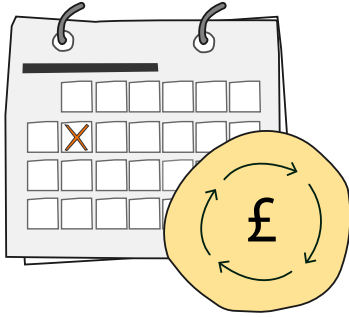
Hamilelikte yapabileceğiniz seçimler



İndüksiyon hakkında daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantıya tıklayın.

İnternetiniz yoksa ebenizden sayfayı sizin için yazdırmasını isteyin.

sussexlmns.org/labour-and-birth/inducing-labour



Aşağıdaki durumlarda doğum hizmeti için ödeme yapmanız gerekebilir:

- İngiltere’de sadece kısa bir süredir yaşamaktaysanız
- İngiltere’de sadece kısa bir süre kalmayı planlıyorsunuz

Sağlık hizmetini alırken ödeme yapmak zorunda değilsiniz. Bir ödeme planı oluşturabilirsiniz.

Peşin ödeme yapamasanız bile ihtiyacınız olduğunda sağlık hizmeti alma hakkına sahipsiniz.

Hamilelikte yapabileceğiniz seçimler



Hamilelik ve doğum sırasında aldığınız sağlık hizmetlerinin masraflarını nasıl ödeyeceğiniz konusunda tavsiye almak için Maternity Action ile iletişime geçebilirsiniz.

0808 800 0041 numaralı hattı ücretsiz arayabilir veya sesli mesaj bırakabilirsiniz.

E-Posta

maternitycareaccess@maternityaction.org.uk

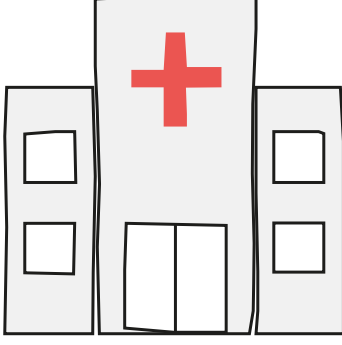


Sağlık hizmeti masrafları hakkında daha fazla tavsiye için aşağıdaki bağlantıya tıklayın.

İnternetiniz yoksa ebenizden sayfayı sizin için yazdırmasını isteyin.

maternityaction.org.uk/advice/dealing-with-debts-owed-to-the-nhs-for-maternity-care

Hamilelikte yapabileceğiniz seçimler



Aşağıdaki numaralardan birini arayarak yardım ve destek alabilirsiniz. Hangi numarayı arayacağınızı bilmiyorsanız ebenize sorun.

- Conquest Hospital, St Leonards
0300 131 4500
- Eastbourne District General Hospital
0300 131 4500
- Royal Sussex County Hospital, Brighton
01273 696955
- Princess Royal Hospital, Haywards Heath
01444 441881
- St Richard's Hospital, Chichester
01243 788122
- Worthing Hospital
01903 205111
- East Surrey Hospital
01737 768511

Hamilelikte yapabileceğiniz seçimler

Doğuma ve bebeğinizle geçireceğiniz ilk günlere hazırlanmanıza yardımcı olacak bilgi sayfalarını aşağıda bulabilirsiniz:

Doğum çantanızı hazırlayın NHS UK

nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/preparing-for-the-birth/pack-your-bag-for-labour

Emzirme - Sussex LMNS

sussexlmns.org/after-the-birth/breastfeeding

Doğumdan Sonra | Bebeğinizin doğumundan sonra sizi ne bekliyor?

sussexlmns.org/after-the-birth

Yeni anne babalara ipuçları

sussexlmns.org/partners-and-families/tips-for-new-parents

Lullaby Trust yayınları - The Lullaby Trust

lullabytrust.org.uk/professionals/publications

Sussex'te Doğumu Nüfusa Kayıt Ettirme

sussexlmns.org/partners-and-families/registering-the-birth

Hamilelik ile ilgili bilgiler - Tommy's

tommys.org/pregnancy-information

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