ஆகஸ்டு 2024-இல் தயாரிக்கப்பட்டது
மீளாய்வுத் தேதி: ஆகஸ்டு 2027

கர்ப்பக்காலத்தில் உங்களுக்கு இருக்கும் தேர்வுகள்

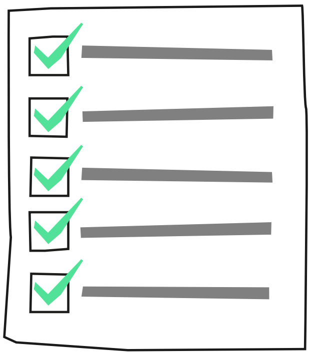
எளிதில் வாசிப்பதற்கான வளஆதாரம்

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

Sussex
Local Maternity & Neonatal System

கர்ப்பக்காலத்தில் உங்களுக்கு இருக்கும் தேர்வுகள்

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போதும், உங்களுக்குக் குழந்தை பிறக்கும்போதும் நடப்பவற்றை நீங்கள் தேர்வு செய்துகொள்ளலாம்.



நீங்கள் பிரசவத்திற்குத் தயாராக ஒரு பிறப்புத் திட்டம் உங்களுக்கு உதவலாம்.

இதில் அடங்கக்கூடியவை:

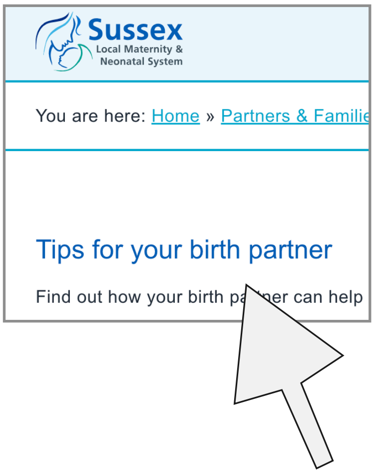
- நீங்கள் எப்படி குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறீர்கள்
- நீங்கள் எங்கு குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறீர்கள்
- நீங்கள் எப்போது குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறீர்கள்
- வலியைச் சமாளிக்க உங்களுக்கு உதவ நீங்கள் எதை தேர்வு செய்கிறீர்கள்
- பிரசவத்தின் போது உங்களுடன் யார் இருக்க வேண்டுமென்று விரும்புகிறீர்கள்

Sussex Local Maternity & Neonatal System

கர்ப்பக்காலத்தில் உங்களுக்கு இருக்கும் தேர்வுகள்

உங்கள் பேறுகாலச் செவிலி உங்களுக்கு உங்கள் பிறப்புத் திட்டத்தைப் படித்துக் காண்பிப்பார்.

உங்களுக்கு என்ன தேவை என்பதைப் புரிந்துகொள்ள இது அவர்களுக்கு உதவும்.



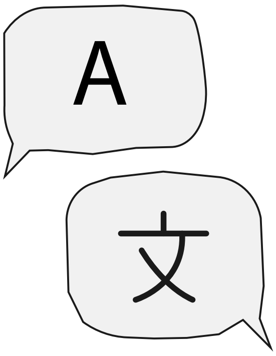
பிரசவத்தின் போது உங்களுடன் யாராவது இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினால், அவர்களுக்கு ஆலோசனை தேவைப்படலாம்.

அவர்களைக் கீழேயுள்ள இணைப்பைக் கிளிக் செய்யுமாறு கேளுங்கள். உங்களிடம் இணைய இணைப்பு இல்லையென்றால், உங்கள் பேறுகாலச் செவிலியிடம் ஒரு நகலை அச்சிட்டுத் தருமாறு கேட்கவும்.

பிரசவத்தின் போது உங்களுடன் யார் இருக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம்.

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

கர்ப்பக்காலத்தில் உங்களுக்கு இருக்கும் தேர்வுகள்



நீங்கள் ஆங்கிலம் பேசவில்லை என்றால், என்ன நடக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உங்களுக்கு உதவ யாராவது வேண்டுமென்று கேட்க உங்களுக்கு உரிமை உள்ளது.

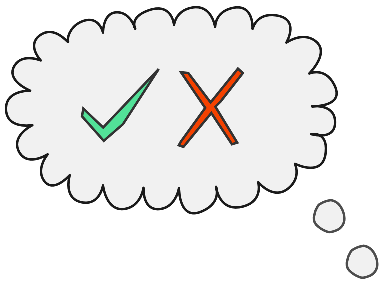
நீங்கள் பிரசவ வலியில் இருப்பதைத் தெரிவிக்க மருத்துவமனையை அழைக்கும் போது ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் வேண்டுமென்று நீங்கள் கேட்கலாம்.

உங்கள் பிரசவத்திற்கு உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படலாம்.

குழந்தை எப்படி வெளிவரும் என்பதைப் பற்றி உங்கள் பேறுகாலச் செவிலி உங்களுடன் பேசுவார்.

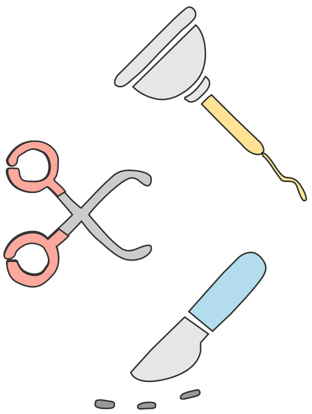
Sussex Local Maternity & Neonatal System

கர்ப்பக்காலத்தில் உங்களுக்கு இருக்கும் தேர்வுகள்



உங்கள் பேறுகாலச் செவிலி, காரியங்களைச் செய்து முடிப்பதற்கு முன், அதற்கு ஒப்புக்கொள்ளும்படி உங்களிடம் கேட்பார். இதில் அடங்குபவை:

- உதவி பெற்ற பிரசவம்
- தூண்டல்
- அதிகரித்த சுருக்கங்களைக் கொண்டிருத்தல்.



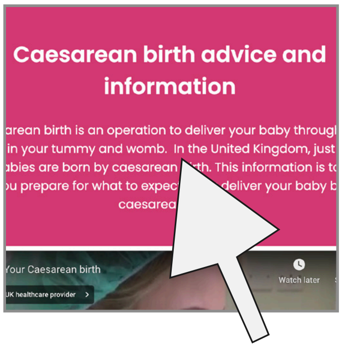
உதவிபெறும் பிரசவத்தில் மூன்று வகைகள் உள்ளன. இவை உங்கள் குழந்தை பிறக்க உதவும்.

இவற்றில் அடங்குவன:

- இடுக்கியைப் பயன்படுத்தி பிரசவம் (ஃபோர்செப்ஸ் டெலிவரி)
- வெற்றிடக்கோல் வெளியிழுப்பு மூலமான பிரசவம் (வென்ட்டவுஸ் டெலிவரி)
- அறுவைச் சிகிச்சை மூலமான பிரசவம் (சிசேரியன் செக்ஷன்)

Sussex
Local Maternity &
Neonatal System

கர்ப்பக்காலத்தில் உங்களுக்கு இருக்கும் தேர்வுகள்



சி-செக்ஷன் எனப்படும் சிசேரியன் அறுவைச் சிகிச்சையை நீங்கள் கேட்டிருக்கலாம். மேலும் அறிய, கீழேயுள்ள இணைப்பைக் கிளிக் செய்யவும்.

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

labourpains.org/caesarean-birth/caesarean-birth-advice-and-information

தூண்டல் என்பது உங்கள் பராமரிப்புக் குழு உங்களுக்கு பிரசவம் பார்க்கத் தொடங்க உதவுகின்ற ஒரு முறையாகும்.

உங்கள் குழந்தை பிறப்பது தாமதமானால் அல்லது உங்கள் கர்ப்பம் உங்களுக்கோ உங்கள் குழந்தைக்கோ ஆபத்தாக இருக்கிறது என்றால் நீங்கள் இதைத் தேர்வு செய்யலாம்.

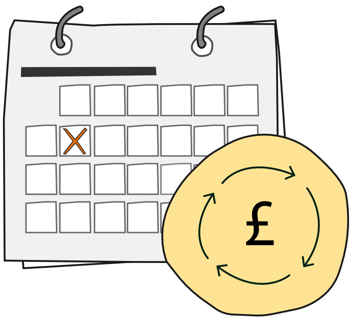
Sussex
Local Maternity & Neonatal System

கர்ப்பக்காலத்தில் உங்களுக்கு இருக்கும் தேர்வுகள்

தூண்டல் பற்றி மேலும் அறிய, கீழேயுள்ள இணைப்பைக் கிளிக் செய்யவும்.

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

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



பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் நீங்கள் மகப்பேறு பராமரிப்புக்காகப் பணம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும்:

- நீங்கள் யுகே-வில் சிறிது காலம் மட்டுமே வசித்துள்ளீர்கள்
- நீங்கள் யுகே-வில் சிறிது காலம் மட்டுமே தங்குவதற்குத் திட்டமிட்டுள்ளீர்கள்.

நீங்கள் பராமரிப்பைப் பெறும்போது நீங்கள் பணம் செலுத்த வேண்டியதில்லை. நீங்கள் ஒரு பணமளிப்புத் திட்டத்தை அமைக்கலாம்.

உங்களால் முன்பணம் செலுத்த முடியாவிட்டாலும், உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது பராமரிப்பைப் பெற உங்களுக்கு உரிமை உள்ளது.

Sussex
Local Maternity &
Neonatal System

கர்ப்பக்காலத்தில் உங்களுக்கு இருக்கும் தேர்வுகள்

மகப்பேறு பராமரிப்புக்காகப் பணம் செலுத்துவது குறித்த ஆலோசனைக்கு Maternity Action-ஐத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

0808 800 0041 என்ற இலவச தொலைபேசி எண்ணை அழைத்து குரல் அஞ்சல் அனுப்பவும்.

மின்னஞ்சல் maternitycareaccess@maternityaction.org.uk

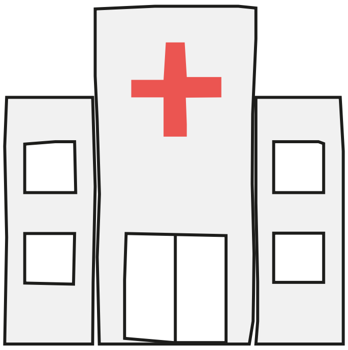
பராமரிப்புக்காகப் பணம் செலுத்துவது பற்றிய கூடுதல் ஆலோசனைகளைப் பெற, கீழேயுள்ள இணைப்பைக் கிளிக் செய்யவும்.

உங்களிடம் இணைய இணைப்பு இல்லையென்றால், உங்களுக்காக அதை அச்சிட்டுத் தருமாறு உங்கள் பேறுகாலச் செவிலியிடம் கேளுங்கள்.

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

Sussex Local Maternity & Neonatal System

கர்ப்பக்காலத்தில் உங்களுக்கு இருக்கும் தேர்வுகள்



கீழே உள்ள எண்களில் ஒன்றை அழைப்பதன் மூலம் நீங்கள் உதவியையும் ஆதரவையும் பெறலாம். எந்த எண்ணை அழைப்பது என்று உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால் உங்கள் பேறுகாலச் செவிலியிடம் கேளுங்கள்.

- கன்குவெஸ்ட் மருத்துவமனை (Conquest Hospital), செயிண்ட் லியோனார்ட்ஸ்
  0300 131 4500
- ஈஸ்ட்போர்ன் மாவட்டப் பொது மருத்துவமனை (Eastbourne District General Hospital)
  0300 131 4500
- ராயல் சசெக்ஸ் கவுண்டி மருத்துவமனை (Royal Sussex County Hospital), பிரைட்டன்
  01273 696955
- பிரின்சஸ் ராயல் மருத்துவமனை (Princess Royal Hospital), ஹேவர்ட்ஸ் ஹீத்
  01444 441881
- செயின்ட் ரிச்சர்ட்ஸ் மருத்துவமனை (St Richard’s Hospital), சிசெஸ்டர்
  01243 788122
- வொர்திங் மருத்துவமனை (Worthing Hospital)
  01903 205111
- கிழக்கு சர்ரே மருத்துவமனை (East Surrey Hospital)
  01737 768511

Sussex
Local Maternity & Neonatal System

கர்ப்பக்காலத்தில் உங்களுக்கு இருக்கும் தேர்வுகள்

உங்களின் பிரசவம் மற்றும் உங்கள் குழந்தையுடனான ஆரம்ப நாட்களுக்காகத் தயாராவதற்கான கூடுதல் தகவல்களுக்கு, தயவுசெய்து பார்க்கவும்:

பிரசவிப்பதற்கு உங்களை பையை தயார் செய்யுங்கள் (Pack your bag for labour) NHS UK
nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/preparing-for-the-birth/pack-your-bag-for-labour

தாய்ப்பால் கொடுத்தல் (Breastfeeding) - சசெக்ஸ் LMNS
sussexlmns.org/after-the-birth/breastfeeding

குழந்தை பிறந்த பிறகு | உங்கள் குழந்தை பிறந்த பிறகு என்ன நடக்கும்?
sussexlmns.org/after-the-birth

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

லுல்லபி டிரஸ்ட் பப்ளிகேஷன்ஸ் - லுல்லபி டிரஸ்ட்
lullabytrust.org.uk/professionals/publications

சசெக்ஸ் பிறப்புப் பதிவு
sussexlmns.org/partners-and-families/registering-the-birth

கர்ப்பக்காலத் தகவல்கள் - டாமி’ஸ்
tommys.org/pregnancy-information

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