



خدمات الأمومة في نورث ويست

إذا أنتِ حامل و من أصحاب البشرة الداكنة، بريطانية من أصحاب البشرة الداكنة، آسيوية أو آسيوية بريطانية، قد تكونين أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) خدمات ومستشفيات الأمومة مفتوحة وآمنة لاستقبالك في أي وقت. نحن هنا لدعمك

إذا أنتِ حامل و من أصحاب البشرة الداكنة، بريطانية من أصحاب البشرة الداكنة، آسيوية أو آسيوية بريطانية، قد تكونين أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) خدمات ومستشفيات الأمومة مفتوحة وآمنة لاستقبالك في أي وقت. نحن هنا لدعمك

For information to help you, your partner or family and friends keep safe please scan here

آپ کی معلومات کے لئے اور آپ کی اور آپ کے خاندان کی مدد اور حفاظت کے لئے یہاں سکین کریں

आपनाके, आपनार सङ्गीके अथवा परिवार ओ वक्कुदेरके निरापदे थाकते साहाय्य करवे एमन तथ्यार जन्य अनुग्रह करे एथाने स्क्रान कर्नुन

للحصول على معلومات لمساعدتك أو مساعدة شريكك أو أسرتك و أصدقائك في الحفاظ على سلامتهم، يُرجى المسح هنا

स्वयं, अपने जीवन-साथी अथवा परिवार एवं मिलों को सुरक्षित रखने में सहायता करने हेतु जानकारी प्राप्त करने के लिए कृप्या यहां स्कैन करें।

Para obtener información que le ayude a usted, a su pareja o a su familia y amigos a mantenerse a salvo, por favor, escanee aquí:

Si vous avez besoin d'aide, d'informations, pour vous-même, votre partenaire ou votre famille et amis, cliquez ici

የአርሰዎን፣ የሕይወት አጋርዎን፣ የቤተሰብዎንና የባልንጂሮቹዎን ደህንነት ለመጠበቅ የሚያገዝ መረጃ ለማግኘት እዚህ ይቃኙ

ንዓኹ፡ ን ባዓል-ቤትኪ፡ ን ቤተ-ሰብኪ ወይ ውን ንፈተውትኹ፡ ረዳእቲ ዝኾኑ ተወሳኺቲ ሓበሬታታት ምስ ትደልዩ ኣብዚ ስካን ብምግባር ተኸፋሊት ከትኹኒ ከም ትኸእሊ ከንሕብረኪ ንፈቲ።

Macluumaadka kaa caawinaya adiga, lammaanahaaga ama qoyskaaga iyo asxaabtaadu inay ammaan ahaadaan fadlan iskaan saar halkan

برای کسب اطلاعاتی که در حفظ امنیت شما، شریک زندگی یا خانواده و دوستانتان به شما کمک کند، لطفاً اینجا را اسکن کنید

بۆ زانیاری یارمه‌تیدانی تۆ، هاوبه‌شه‌که‌ت یان خیزانه‌که‌ت و براده‌ره‌که‌ت سه‌لامه‌ت بن، تکایه ئیره سکان بکه



خدمات ومستشفيات الأمومة مفتوحة وآمنة للحضور ، لا تتردد في الاتصال بالقابلية إذا:

- فاتك موعد وتحتاج إلى حجز موعد آخر
- لديك أي أسئلة حول الرعاية المقدمة لك أو مواعيدك
- كنت لا تعرف موعد موعدك القادم
- لديك أعراض كوفيد-19

إليك بعض الأشياء التي ينبغي عليك معرفتها:

- خدمات ومستشفيات الأمومة مفتوحة وآمنة لاستقبالك
- لا تتردد في الاتصال بالقابلية أو فريق الأمومة إذا كان هناك شيء ما ليس على ما يرام
- إذا كنت قلقة بشأن صحتك العاطفية، يُرجى الاتصال بالقابلية أو فريق الأمومة أو الطبيب العام
- تناولي 20 ميكروغراماً من فيتامين د يومياً
- تأكدي من حصولك على لقاح الإنفلونزا
- تحدّثي إلى القابلية أو فريق الأمومة لطلب خدمات الترجمة إذا كنت بحاجة إليها

الرجاء الاتصال بالقابلية إذا شعرت بأي من الأعراض التالية:

- تغيّر في حركات الجنين
- نزيف أو بقع دم
- ألم في البطن
- سعال جديد ومتواصل
- الشعور بسخونة أو رعشة
- ضيق تنفس عند الراحة أو الاستلقاء
- فقدان حاسة التذوق/الشم

اتصلي بالرقم 999 إذا شعرت بتوسعٍ شديد أو ألم شديد في الصدر

إذا أنتِ حامل و من أصحاب البشرة الداكنة بريطانية من أصحاب البشرة الداكنة، آسيوية أو آسيوية بريطانية، قد تكونين أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) القابات والأطباء لديهم معرفة بذلك ، وهم كذلك يعملون بجهد للاعتناء بك

ثقي بغرائذك :
اتصلي بالقابلية أو بوحدة
الأمومة إذا كنت قلقة

علامات تدل على أنك في مرحلة مخاض :

- ظهور تقلصات منتظمة ومؤلمة
- آلام في الظهر
- إفرازات مخاطية أو فقدان سوائل (ماء الرأس)
- الشعور بالإعياء

إذا كنت تعتقدين أنك على وشك الولادة، حتى لو لم يكن موعدك، اتصلي بالقابلة أو وحدة الأمومة دون تأخير في حال كنتِ:

- تريدين النصح والمشورة
- تعانين من تقلصات قوية كل 5 دقائق
- لديك نزيف
- لديك تسرب سوائل أو تعتقدين أنّ مياه الرأس قد خرجت
- تشعرين أنّ الانقباضات قوية للغاية وأنت بحاجة إلى مزيدٍ من مسكنات الآلام
- تشعرين بتغير في حركات الجنين

تسمم الحمل هي حالة تصيب بعض النساء أثناء الحمل أو بعد الولادة بفترة وجيزة
اتصلي بالقابلة إذا كنتِ تشعرين بما يلي :

- صداع شديد لا يزول بمسكنات الألم البسيطة
- مشاكل في الرؤية كالضبابية أو وميض أمام العينين
- ألم شديد أسفل الضلوع مباشرة
- غثيان أو قيء
- حرقة في المعدة لا تزول بمضادات الحموضة
- تورم متزايد في الوجه أو اليدين أو القدمين (على سبيل المثال إذا أصبح الرسغ أو الإصبع يضيق على الساعة أو الخاتم)

ثقي بغرائذك :
اتصلي بالقابلة أو بوحدة
الأمومة إذا كنتِ قلقة

طفلك بحاجة إلى فيتامين د لينمو بشكل طبيعي، فضلاً عن فوائده الهامة لك

عليك بتناول 20 ميكروغراماً على الأقل من فيتامين د يومياً أثناء فترة الحمل أو الرضاعة (استشيري الصيدلية أو طبيبك العام) هذه مسألة هامة بشكل خاص في الحالات التالية:

- أنت من ذوات البشرة الداكنة
- ترتدين عادةً ملابس تغطي معظم جسمك عند مغادرة المنزل
- تقضين معظم وقتك داخل المنزل
- لديك زيادة في الوزن

يمكنك شراء فيتامين د من الصيدليات ومحلات السوبر ماركت أو قد تكونين مؤهلة للحصول عليه مجاناً - تحدثي إلى القابلة حول "خطة البداية الصحية" أو للحصول على مزيد من النصائح

ثقي بغرائذك:
اتصلي بالقابلة أو بوحدة
الأمومة إذا كنت قلقة



القيود المفروضة بسبب كوفيد-19 جعلتنا نقضي المزيد من الوقت في المنزل، لأننا نعتبر المنزل على أنه أكثر أماناً من أي وقت مضى لكن لا يشعر الجميع بالأمان في منازلهم إليك بعض الأشياء التي عليك معرفتها

- قد تتأثر سلامتك بسبب نقص الحب أو قلة الاحترام والدعم أو اللمس العاطفي أو العزلة
 - قد تكون سلامتك متعلقة بتقييد وصولك إلى أموالك أو ممتلكاتك
 - قد يكون الأمر متعلق بأحدهم يلمسك أو يؤذيك رغماً عنك
- هذا ليس مقبولاً
- تحدثي إلى القابلة حول هذا الأمر بثقة واحصلي على المشورة بشأن الدعم المتاح لك

الاعتناء بصحتك النفسية أمر مهم - قد تكون فترة الحمل فترة صعبة تجعلك تشعرين بالوحدة، خاصة أثناء كوفيد-19

- خلال فترة الحمل وبعده، تعاني العديد من النساء من تدني الحالة المزاجية والقلق أو حتى الأفكار المزعجة، وقد يؤثر ذلك أيضاً على علاقتك بطفلك. لكنك لست وحدك - فالمساعدة متاحة
 - التقارب مع طفلك لا يقل أهمية عن إطعامه، فالتحدث معه والتفكير به يساعدان على نمو دماغه. هناك خدمات لمساعدتك في هذا الأمر
 - قد يعاني الزوج أو الشريك من مزاج متدني ومشاعر صعبة أيضاً - وهذا قد يؤثر على رفاهية العائلة بأكملها، لكن الدعم متاح لكافة الآباء
- لا تخافي من إخبار القابلة عن شعورك، حيث يمكنها مساعدتك في التفكير في الدعم الذي قد تحتاجينه لصحتك ورفاهيتك العاطفية

ثقي بغرائزك:
اتصلي بالقابلة أو بوحدة
الأمومة إذا كنت قلقة

لقد أدى كوفيد-19 إلى إحداث تغييراتٍ في حياتنا كلّها
قد تكون القيود والتغييرات المستمرة متعبة ومرهقة
وقد يؤثر ذلك على الحالة المزاجية، لكن يمكنك القيام بما يلي
لمساعدتك في التغلب على الأمر:

- تحسين نظامك الغذائي - حاولي إضافة الفاكهة والخضروات لكل وجبة واجعلي كل طبق يحتوي على 3 ألوان طبيعية
 - حاولي المشي لمدة 30 دقيقة كل يوم في الهواء الطلق أو في الداخل
 - (افعلي شيئاً يجعلك تشعرين بالسعادة كل يوم الغناء أو الرسم أو الاتصال بصديق أو أحد أفراد العائلة)
 - حاولي أن تلتزمي بروتين محدّد خلال اليوم وعند النوم لأنّ هذا مهم لصحتك العاطفية
 - قبل الذهاب إلى النوم، فكّري في شيءٍ يجعلك تبتسمين في يومك
- لا بأس عندما لا تكون الأمور بخير
يمكنك مناقشة هذه المشاعر بسرية مع القابلة أو الطبيب العام

ثقي بغرائذك:
اتصلي بالقابلة أو بوحدة
الأمومة إذا كنتِ قلقة

