



خدمات مامایی شمال غربی

اگر باردار هستید و نژادتان آفریقایی، آفریقایی-بریتانیایی
آسیایی و آسیایی-بریتانیایی است، در خطر بیشتری برای
ابتلای به کووید

هستید. خدمات و بیمارستان های مامایی برای مراجعه افراد
همواره باز و امن هستند. ما اینجا آماده پشتیبانی
از شما هستیم

اگر باردار هستید و نژادتان آفریقایی، آفریقایی-بریتانیایی ، آسیایی و
آسیایی-بریتانیایی است، در خطر بیشتری برای ابتلای به کووید هستید
خدمات و بیمارستان های مامایی برای مراجعه افراد همواره باز و امن
هستند. ما اینجا آماده پشتیبانی از شما هستیم

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

আপনাকে, আপনার সঙ্গীকে অথবা পরিবার ও বন্ধুদেরকে নিরাপদে থাকতে
সাহায্য করবে এমন তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে এখানে স্ক্যান করুন

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

स्वयं, अपने जीवन-साथी अथवा परिवार एवं मित्रों को सुरक्षित रखने में सहायता
करने हेतु जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया 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፣ ረዳአቲ ዝኾኑ
ተወሳኹቲ ሓበሬታታት ምስ ትደልዩ ኣብዚ ስካን ንብምግባር ተኸፋሊት ከትኹኒ
ከም ትኸእሊ ከንሕብረኪ ንፈቱ።

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 زایمان و بیمارستان ها برای حضور در آنها باز و ایمن است ، در صورت تمایل از تماس با ماما دریغ نکنید

- شما یک قرار ملاقات را از دست داده اید و باید یک قرار دیگر را رزرو کنید
- شما باید در مورد مراقبت یا قرار ملاقات خود بدانید
- شما نمی دانید قرار بعدی شما چه زمانی است
- شما علائم کووید-19 را دارید

در اینجا چند مورد ذکر میشود که مایلیم از آنها آگاه باشی


- خدمات و بیمارستان های مامایی برای مراجعه افراد باز و امن هستند
- اگر مشکلی هست، در تماس با مامای خود یا تیم مامایی درنگ نکنید
- اگر نگران سلامت عاطفی خود هستید، لطفاً با ماما، تیم مامایی یا پزشک عمومی تان تماس بگیرید
- هر روز 20 میکروگرم ویتامین دی مصرف کنی
- حتما واکسن آنفولانزا بزنی
- اگر نیاز به خدمات ترجمه داشتید، برای درخواست آن با ماما یا تیم مامایی صحبت کنی

اگر حس می کنید به هریک از این علائم دچار هستید، لطفاً با مامای خود تماس بگیرید

- تغییر در حرکات نوزاد
 - خونریزی یا لکه بینی
 - درد شکم
 - سرفه جدید و مداوم
 - احساس داغی یا لرز
 - تنگی نفس موقع استراحت یا دراز کشیدن
 - از دست دادن حس بویایی/چشایی
- اگر حال عمومیتان خیلی بد است یا درد شدید در قفسه سینه دارید با 999 تماس بگیرید**

اگر باردار هستید و نژادتان آفریقایی، آفریقایی-بریتانیایی ، آسیایی و آسیایی-بریتانیایی است، در خطر بیشتری برای ابتلای به کووید هستی

ماماها و پزشکان از این موضوع اطلاع دارند و برای مراقبت از شما سخت تلاش می کنند



به حس درونیتان اعتماد کنید
اگر نگران هستید، با مامای خود
یا واحد مامایی تماس بگیرید

علائم احتمالی فرا رسیدن زمان زایمان

- بروز انقباضات به صورت مرتب و دردناک
- کمردرد
- ترشحات مخاطی یا خروج مایع (پاره شدن کیسه آب)
- احساس مریضی

اگر فکر می کنید وقت زایمان فرا رسیده است، در شرایط زیر بی درنگ با ماما یا واحد مامایی تماس بگیرید

- اگر اضطراب دارید
- اگر هر 5 دقیقه یکبار دچار انقباضات میشوی
- اگر دچار هرگونه خونریزی هستی
- اگر هرگونه مایعی از شما خارج شده است یا فکر می کنید کیسه آب پاره شده است
- اگر انقباضات شما بسیار شدید است و به مسکن نیاز داری
- اگر تغییری در حرکات نوزاد احساس میکنی

پره اکلامپسی عارضه ای است که بعضی از زنان طی دوران بارداری یا کمی پس از تولد نوزاد به آن مبتلا می شوند
اگر دچار موارد زیر شدید، با ماما تماس بگیرید

- سردرد شدید که با مسکن های ساده فروکش نکن
- مشکلاتی در بینایی، مثل تاری دید یا جرقه های نورانی مقابل چشم
- درد شدید درست زیر دنده ها
- حالت تهوع یا استفراغ
- سوزش سردل که با آنتی اسیدها رفع نشود
- ورم صورت، دست یا پا که سریع تشدید شود (مثلاً اگر ناگهان متوجه شوید که ساعت یا انگشترتان اندازه نیست)

**به حس درونیتان اعتماد کنید
اگر نگران هستید، با مامای خود
یا واحد مامایی تماس بگیرید**

نوزاد شما برای رشد معمول به ویتامین دی نیاز دارد و برای خودتان هم از مزایای مهمی برخوردار است

طی دوره بارداری یا شیردهی باید روزانه حداقل 20 میکروگرم ویتامین دی مصرف کنید (از داروخانه یا پزشک عمومی خود راهنمایی بگیرید)

توجه به این موضوع در شرایط زیر اهمیت ویژه ای پیدا می کن

- اگر رنگ پوستتان جزء پوست های تیره تر است
- اگر پوششتان در فضای باز به صورتی است که اکثر پوست شما را می پوشان
- اگر اکثر اوقات را در فضای بسته میگذرانی
- اگر اضافه وزن دارید

می توانید ویتامین دی را از داروخانه ها و سوپرمارکت ها بخرید، یا شاید شرایط لازم را برای دریافت ویتامین دی رایگان داشته باشید - درخصوص طرح شروع سال (Healthy Start Scheme) یا برای کسب مشاوره بیشتر با ماما صحبت کنید

به حس درونیتان اعتماد کنید
اگر نگران هستید، با مامای خود
یا واحد مامایی تماس بگیرید



محدودیت های کووید-19 باعث شده است که زمان بیشتری را در خانه بگذرانیم. دلیلش این است که در برهه زمانی فعلی، ماندن در خانه را امن تر می دانیم

با این حال، اینطور نیست که همه افراد در خانه احساس امنی داشته باشند ما بلیم چند نکته را به آگاهی شما برسانیم

- سلامت و ایمنی شما ممکن است از کمبود عشق/احترام و پشتیبانی یا کمبود تماس یا انزوا تأثیر پذیرد
- سلامت و ایمنی شما می تواند به محدودیت های مالی مرتبط باشد
- همین طور اگر شخصی علیرغم خواستتان شما را لمس کند یا به شما آسیب بزند

این موضوع خوب نیست

در این باره به شکلی محرمانه با ماما صحبت کنید تا درخصوص مسایل موجود برای شما مشاوره و حمایت بگیری

توجه به سلامت و تندرستی حائز اهمیت است - بارداری می تواند اوقات دشوار و توأم با تنهایی را به دنبال داشته باشد، بخصوص طی دوران کووی-19

- طی دوره بارداری و پس از آن، بسیاری از زنان مواردی همچون بی حوصلگی، اضطراب یا حتی افکار پریشان را تجربه میکنند. این امر می تواند روی پیوند شما با نوزادتان نیز اثر بگذارد. شما تنها نیستید - کمک و پشتیبانی در دسترس قرار دارد
- پیوند با نوزاد اهمیتش دست کمی از شیر دادن ندارد. صحبت کردن با نوزاد و فکر کردن به او به رشد مغزی نوزاد کمک میکند. خدماتی هست که می تواند به شما در این باره یاری رسان
- پدرها و شریک های زندگی نیز ممکن است بی حوصلگی و عواطف سخت را تجربه کنند - همین امر می تواند روی سلامت و تندرستی کل خانواده اثرگذار باشد. پشتیبانی برای والدین قابل موجود است

از بیان احساساتتان به مامای خود ترسی نداشته باشید. او می تواند به شما کمک کند پشتیبانی هایی که برای سلامت جسمی و روحی شما نیاز است را تأمین کن

به حس درونیتان اعتماد کنید
اگر نگران هستید، با مامای خود
یا واحد مامایی تماس بگیرید

کووید-19 تغییراتی را در زندگی همه ما در پی داشته است
محدودیت ها و تغییرات مداوم می تواند خسته کننده و ملال آور باش
این موضوع می تواند روی خلق و خویتان اثر بگذارد؛ برای
کمک به مدیریت افکار خود می‌توانی

- رژیم غذایی تان را بهبود بخشید - سعی کنید میوه ها و سبزیجات را به هریک از وعده های غذایی تان اضافه کنید و از 3 رنگ طبیعی مختلف در بشقاب غذایی داشته باشی
- سعی کنید روزانه 30 دقیقه در فضای باز/بسته پیاده روی کنی
- هرروز به کاری پردازید که باعث حس خوب در شما میشود (مثلاً آواز خواندن نقاشی، تماس با دوستان یا اعضای خانواده)
- سعی کنید برنامه منظمی را برای طول روز و خوابتان داشته باشید؛ چون این موضوع برای سلامت روحی شما حائز اهمیت است
- قبل از اینکه به تختخواب بروید، به یک موضوع که باعث لبخند شما در آن روز شده است فکر کنی

اشکالی ندارد اگر ناخوشید

اگر افسرده و مضطربید می توانید احساساتتان را به طور محرمانه با ماما یا پزشک عمومی خود در میان بگذارید

به حس درونیتان اعتماد کنید
اگر نگران هستید، با مامای خود
یا واحد مامایی تماس بگیرید

