



Services de Maternité
du Nord-Ouest

Si vous êtes enceinte et noire, noire britannique, asiatique, et asiatique britannique, vous présentez une plus grande vulnérabilité face au COVID-19.

Les services de maternité et les hôpitaux sont ouverts et sûrs, et vous accueillent à tout moment. Nous sommes là pour vous

Si vous êtes enceinte et noire, noire britannique, asiatique, et asiatique britannique, vous présentez une plus grande vulnérabilité face au COVID-19.

Les services de maternité et les hôpitaux sont ouverts et sûrs, et vous accueillent à tout moment. Nous sommes là pour vous.

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 أسرتك و أصدقائك في الحفاظ على سلامتكم، 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 የባልንጃሮቹዎን ደህንነት ለመጠበቅ የሚያገዝ መረጃ ለማግኘት እዚህ ይቃኙ

ንፃሺ፡ ን በዓል-ቤትኪ፡ ን ቤተ-ሰብኪ ወይ ውን ንፈተውትኪ፡ ረዳኦት ዝኹኑ ተወሳኺቲ ሓበሬታታት ምስ ትደልዩ ኣብዚ ስካን ብምግባር ተኸፋሊት ክትኹኒ ከም ትኸእሊ ክንሕብረኪ 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 یارمه‌تبدانی تۆ، هاوبه‌شه‌که‌ت یان خیزانه‌که‌ت و براده‌ره‌که‌ت سه‌لامه‌ت بن، نکایه ئیره سکان بکه



Si vous êtes enceinte et noire, noire britannique, asiatique, et asiatique britannique, vous présentez une plus grande vulnérabilité face au COVID-19.

Les sages-femmes et les médecins le savent et travaillent dur pour prendre soin de vous.

**Fiez-vous à votre instinct:
Contactez votre sage-femme
ou la maternité si vous
êtes inquiète**

Les services de maternité et les hôpitaux sont **ouverts et sûrs** pour y assister, n'hésitez pas à appeler votre sage-femme si:

- Vous avez manqué votre rendez-vous et vous devez en prendre un autre
- Vous avez des questions sur vos soins ou vos rendez-vous
- Vous ne connaissez pas la date de votre prochain rendez-vous
- Vous présentez des symptômes du Covid-19.

Quelques informations que vous devez savoir :

- Les services de maternité et les hôpitaux sont ouverts et sûrs pour vous accueillir
- N'hésitez pas à contacter votre sage-femme ou l'équipe de la maternité si vous ressentez quelque chose d'anormal
- Si vous êtes inquiète et que cela affecte votre équilibre émotionnel, contactez votre sage-femme, l'équipe de la maternité ou votre médecin généraliste
- Prenez 20 microgrammes de vitamine D tous les jours
- Assurez-vous d'être vaccinée contre la grippe
- Contactez votre sage-femme ou l'équipe de la maternité pour solliciter des services de traduction en cas de besoin

Appelez votre sage-femme si vous ressentez **l'un des symptômes suivants**

- Un changement dans les mouvements de votre bébé
- Des saignements, ou pertes de sang
- Des douleurs au ventre
- Une toux persistante
- Sensations de chaleur ou des frissons
- Essoufflement lorsque vous vous reposez ou que vous vous allongez
- Perte du goût ou de l'odorat

Appelez le 999 si vous vous sentez mal ou que vous ressentez une grande douleur à la poitrine

Les signes de l'entrée en travail :

- Les contractions deviennent régulières et douloureuses
- Mal au dos
- Écoulement de muqueuses ou pertes de fluides (rupture de la poche des eaux)
- Vous vous sentez malade


Si vous pensez que vous entrez en travail, même si vous n'êtes pas à terme, contactez votre sage-femme ou l'unité de la maternité sans attendre, si :

- Vous souhaitez des conseils
- Vous avez de fortes contractions toutes les 5 minutes
- Vous perdez du sang
- Vous avez des pertes liquides ou vous pensez avoir perdu les eaux
- Vous pensez que vos contractions sont très fortes et que vous avez besoin d'un calmant supplémentaire
- Vous sentez des différences dans les mouvements de votre bébé

La **pré-éclampsie** est un état qui touche certaines femmes durant la grossesse ou juste après la naissance du bébé.

Contactez votre sage-femme si vous ressentez :

- Un violent mal de tête qui ne part pas avec des anti-douleurs classiques
- Des problèmes liés à la vision, tels qu'une vision floue ou des flashes devant les yeux
- Une violente douleur sous les côtes
- Des nausées ou des vomissements
- Des brûlures d'estomac qui ne s'estompent pas avec des anti-acides
- Des gonflements soudains et rapides du visage, des mains ou des pieds (par exemple, votre montre ou vos bagues ne vous vont plus).



**Fiez-vous à votre instinct:
Contactez votre sage-femme
ou la maternité si vous
êtes inquiète**



Votre bébé a besoin de **vitamine D** pour se développer normalement et elle présente des avantages importants pour vous aussi.

Prenez au moins **20 microgrammes** de vitamine D chaque jour lorsque vous êtes enceinte ou allaitante (demandez à votre pharmacie ou médecin généraliste pour des conseils)

C'est particulièrement important si vous :

- Avez la peau foncée
- Portez habituellement des vêtements qui couvrent l'essentiel de votre peau-corps
- Passez l'essentiel de votre temps à l'intérieur
- Etes en surpoids

Vous trouverez de la vitamine D dans les pharmacies et supermarchés, et vous pouvez prétendre à l'obtenir gratuitement – parlez-en à votre sage-femme, concernant le programme Healthy Start ou pour avoir plus d'informations

**Fiez-vous à votre instinct:
Contactez votre sage-femme
ou la maternité si vous
êtes inquiète**

Les restrictions liées au COVID-19 nous ont amené à passer plus de temps à la maison. C'est en partie dû au fait que les domiciles sont perçus comme plus sûrs.

Toutefois, **tout le monde ne se sent pas forcément en sécurité à domicile.**

Nous souhaitons que vous sachiez que :

- Votre sécurité peut être compromise par un manque d'amour/de respect, de soutien, ou par un manque de contact, ou encore par l'isolement
- Elle peut dépendre d'une restriction à l'accès de votre argent/budget
- Il peut aussi s'agir d'une personne qui vous touche ou vous blesse contre votre volonté


CETTE SITUATION N'EST PAS ACCEPTABLE

Parlez-en à votre sage-femme, en toute confidentialité, pour obtenir des conseils sur les aides dont vous pouvez bénéficier.

Prendre soin de votre **bien-être** est important – la grossesse peut s'avérer un moment difficile et solitaire, particulièrement durant cette période de COVID-19.

- Pendant la grossesse, et au-delà, de nombreuses femmes traversent des moments de déprime, d'anxiété, voire même de détresse. Cela peut également affecter le lien avec votre bébé. Vous n'êtes pas seule. Nous pouvons vous aider.
- Créer du lien avec votre bébé est aussi important que le nourrir. Parler à votre bébé, penser à lui, favorise son développement cérébral. Il existe des services pour vous aider.
- Les pères et partenaires eux aussi peuvent expérimenter des moments de déprime et d'émotions difficiles, et cela peut entraîner un impact sur l'équilibre de la famille. Une aide est disponible pour tous les parents.

N'ayez pas peur d'exprimer vos émotions à votre sage-femme. Elle peut vous aider à trouver le meilleur soutien dont vous avez besoin pour restaurer votre bien-être et retrouver votre équilibre émotionnel.



**Fiez-vous à votre instinct:
Contactez votre sage-femme
ou la maternité si vous
êtes inquiète**



Le COVID-19 a entraîné des changements profonds dans nos vies.

Les restrictions constantes et les changements peuvent être fatigants et épuisants.

Cela peut affecter l'humeur et pour vous aider à gérer cela, vous pouvez :

- **Améliorer votre alimentation – ajoutez des fruits et des légumes à chacun de vos repas, et choisissez 3 couleurs naturelles sur chaque assiette.**
- **Essayer de marcher 30 minutes tous les jours, dehors comme à l'intérieur**
- **Trouver une activité qui vous rend heureux (chanter, peindre, appeler un (e) ami (e) ou un membre de votre famille**
- **Mettre en place une routine quotidienne structurée, et veillez à bien dormir, car le sommeil est important pour votre équilibre émotionnel**
- **Avant d'aller vous coucher, repensez à quelque chose d'agréable que vous avez fait ou ressenti dans la journée**

C'est normal de ne pas se sentir bien.

Vous pouvez en parler avec votre sage-femme ou votre médecin généraliste.

**Fiez-vous à votre instinct:
Contactez votre sage-femme
ou la maternité si vous
êtes inquiète**