



## 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  
أيّ وقت. نحن هنا لدعمك

الرجاء الاتصال بالقبالة إذا شعرتِ بأيّ 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 شعرتِ بتوعكٍ شديد أو ألمٍ شديد في الصدر

ثقي بغرائذك:

اتصلي بالقبالة أو بوحدة  
الأمومة إذا كنتِ قلقة



## 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

### إليك بعض الأشياء التي ينبغي عليك معرفتها

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

ثقي بغرائذك:  
اتصلي بالقبالة أو بوحدة  
الأمومة إذا كنت قلقة



## 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

### لا تترددي في الاتصال بالقبالة 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

ثقي بغرائذك:

اتصلي بالقبالة أو بوحدة  
الأمومة إذا كنتِ قلقة



## 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 كنتِ تعتقدين أنكِ على وشك الولادة  
سواء كان موعدك أم لا أو كنتِ تعانيين أيًا مما يلي

- تقلصات مؤلمة ومنتظمة
- تسرب سوائل - "ماء الرأس"
- تغيير في حركات الجنين
- نزيف

اتصلي على الفور بالقبالة أو وحدة الأمومة

ثقي بغرائذك:  
اتصلي بالقبالة أو بوحدة  
الأمومة إذا كنتِ قلقة



## 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

### علامات تدل على أنكِ في مرحلة مخاض :

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

إذا كنتِ تعتقدين أنكِ على وشك الولادة، حتى لو لم يكن موعدك، اتصلي بالقبالة 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 أن مياها الرأس قد خرجت
- تشعرين أن الانقباضات قوية للغاية وأنتِ بحاجة إلى مزيدٍ من مسكنات الآلام
- تشعرين بتغير في حركات الجنين

إذا شعرتِ أنكِ على وشك الولادة، اتصلي بالرقم 999

ثقي بغرائذك:

اتصلي بالقبالة أو بوحدة  
الأمومة إذا كنتِ قلقة



## 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 أيّ وقت. نحن هنا لدعمك

تسمم الحمل هي حالة تصيب بعض النساء أثناء الحمل أو بعد الولادة بفترةٍ 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

# NHS

## 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

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 :

- أنتِ 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 كنتِ قلقة



## 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

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

ثقي بغرائذك:

اتصلي بالقابلة أو بوحدة  
الأمومة إذا كنتِ قلقة





## 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

لقد أدى كوفيد-19 إلى إحداث تغييراتٍ في حياتنا كلها 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 محدد خلال اليوم وعند النوم لأن 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



## 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

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 بغرائذك:

اتصلي بالقابلة أو بوحدة  
الأمومة إذا كنتِ قلقة