



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 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

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



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

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

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



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

در شرایط زیر، در تماس با مامایان درنگ 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

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



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 فکر می کنید شاید چه سر موعد زایمان و چه غیر از آن وضع حمل کنید یا دچار هر یک از موارد زیر شدید

- انقباضهای دردناک و مرتب
 - خارج شدن مایع - «پاره شدن کیسه آب»
 - تغییر در حرکات نوزاد
 - هرگونه خونریزی
- بی درنگ با ماما یا واحد مامایی تماس بگیرید

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



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

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 میشوید
- 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

اگر تحت فشار زایمان هستید، 999 را شماره گیری کنید

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



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

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



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

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



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

محدویت 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 مایلیم 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 علیه شما 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 در خصوص مسایل موجود برای شما مشاوره و حمایت بگیری

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



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

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 تختهواب 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 بگذاری

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



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

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 رساند
 - 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 تامین کن

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