

Speak with a midwife



Jesteś w ciąży i czujesz się przygotowana?

Pozytywny wynik testu ciążowego może wywoływać uczucie ekscytacji, zaskoczenia, zdenerwowania lub dezorientacji.

Niezależnie od tego, co czujesz, porozmawiaj z położną, gdy tylko dowiesz się, że jesteś w ciąży – to ważne. Położna pomoże Ci uzyskać potrzebną opiekę jak najwcześniej.

Udzieli Ci przydatnych informacji, aby Twoja ciąża przebiegała zdrowo i odpowie na wszelkie pytania. Ponadto omówi z Tobą dostępne opcje i wybory, a także przeanalizuje historię przebytych chorób, aby przygotować dla Ciebie najlepszy plan.

Dlaczego powinnam być pod opieką, gdy tylko dowiem się, że jestem w ciąży?

Powinnaś zgłosić się na pierwszą wizytę do dziesiątego tygodnia ciąży w celu otrzymania koniecznej opieki, informacji i wsparcia, aby ciąża przebiegała prawidłowo.

Jak umówić się na pierwszą wizytę w ciąży?

Wizyty mogą odbywać się w lokalnym ośrodku, gabinecie lekarza rodzinnego lub szpitalu. Są one bezpieczne, poufne i dostępne dla wszystkich. Jeśli jest taka konieczność, podczas wizyty może towarzyszyć Ci tłumacz.

Aby uzyskać więcej informacji w celu umówienia się na wizytę, odwiedź stronę: speakwithamidwife.co.uk lub zeskanuj kod QR po prawej stronie.



Na czym polega opieka w okresie ciąży?

Opieka w okresie ciąży, zwana również opieką przedporodową, to opieka, którą otrzymujesz, gdy jesteś w ciąży. Pomaga zapewnić Tobie i dziecku jak najlepsze zdrowie. Otrzymasz możliwość wykonania koniecznych badań i zostaniesz otoczona opieką oraz wsparciem od pierwszej wizyty aż do porodu.

Jak będzie wyglądać pierwsza wizyta?

Położna porozmawia z Tobą na temat:

- suplementów i witamin koniecznych, aby ciąża przebiegała zdrowo
- odżywiania, diety i aktywności fizycznej w ciąży
- wsparcia w zakresie poradzenia sobie z problemem palenia i picia w czasie ciąży
- różnych badań przesiewowych, które będziesz miała możliwość wykonać.

Ważne, abyś powiedziała położnej, jak się czujesz w związku z ciążą i czy masz jakiegokolwiek obawy. Wówczas będzie mogła zaproponować Ci dodatkową pomoc i wsparcie, jeśli będziesz go potrzebować.