

Speak with a midwife



Sunteți însărcinată și vă simțiți pregătită?

Un test de sarcină pozitiv vă poate face să vă simțiți emoționată, surprinsă, agitată sau confuză.

Indiferent cum vă simțiți, este important să discutați cu o moașă imediat ce aflați de sarcină. O moașă vă va ajuta să aveți parte de îngrijirea de care aveți nevoie, cât mai curând posibil.

Vă va oferi informații utile pentru o sarcină sănătoasă și va răspunde oricăror întrebări pe care le puteți avea. De asemenea, moașa va discuta despre opțiuni și alegeri, cât și despre istoricul dumneavoastră medical, pentru a concepe planul optim pentru dumneavoastră.

De ce ar trebui să încep îngrijirea pe perioada sarcinii, imediat ce aflu că sunt însărcinată?

Ar trebui să încercați să programați prima vizită înainte de zece săptămâni de sarcină, pentru a beneficia de îngrijirea, informațiile și sprijinul de care aveți nevoie pentru o sarcină sănătoasă.

Cum pot să îmi fac prima programare pentru îngrijirea pe perioada sarcinii?

Programările se pot face la un centru comunitar, la cabinetul medicului de familie sau la spital. Programările pentru îngrijirea pe perioada sarcinii sunt sigure, confidentiale și accesibile oricui. Dacă aveți nevoie de un interpret la programare, acest lucru poate fi aranjat pentru dumneavoastră.

Pentru mai multe informații despre cum să vă faceți o programare, accesați: speakwithamidwife.co.uk sau folosiți codul QR din partea dreaptă.



Ce este îngrijirea pe perioada sarcinii?

Îngrijirea pe perioada sarcinii, numită și îngrijire prenatală, este îngrijirea de care beneficiați în perioada în care sunteți însărcinată. Vă ajută să vă asigurați că dumneavoastră și copilul dumneavoastră sunteți cât mai sănătoși posibil. Vi se vor oferi testele, îngrijirea și sprijinul de care aveți nevoie, de la prima programare până după nașterea copilului.

Ce se va întâmpla la prima mea programare de îngrijire pe perioada sarcinii?

O moașă va discuta cu dumneavoastră despre:

- suplimente și vitamine pentru o sarcină sănătoasă
- nutriție, dietă și activitate fizică în timpul sarcinii
- sprijin pentru aspecte cum ar fi fumatul și consumul de alcool pe perioada sarcinii
- diferite teste de screening și scanări care vă vor fi oferite.

Este important să discutați cu moașa despre cum vă simțiți în legătură cu sarcina și dacă aveți îngrijorări, astfel încât să vă poată oferi ajutor și sprijin suplimentar, dacă aveți nevoie.