

Моят паспорт за бременност

ОТ



Благотворителната организация
за по-безопасна бременност

Да нося със себе си, където и да отида

Моят идеален избор за раждане:

Подробности за моя местен
доставчик на грижи:



Подпомагане на бъдещи родители и техните бебета чрез осигуряване ключовата информация за бременността винаги е под ръка

Регистриран номер на благотворителна организация 1153325 Моля



рециклирайте ме, тъй като съм 100% рециклируем

Обадете се на родилното си отделение...

Веднага, ако имате:

- забелязали, че движенията на вашето бебе се забавят или спират.
- всякакво кървене или изтичане на течност (бистра или всякакъв цвят).
- висока температура.
- очевидно подуване на ръцете, лицето или горната част на тялото.
- продължително главоболие.
- проблеми със зрението (замъгляване, мигащи светлини или петна, затруднено фокусиране).
- силна болка точно под ребрата в средата на корема.



В рамките на 24 часа, ако имате:

- сърбеж (ръце/крака или някъде другаде).
- необичайно изпускане.
- болезненост около вагината.



Доверете се на инстинктите си

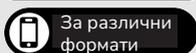
- ✓ Бъдете уверени и докладвайте притесненията си.



НЕ разчитайте на домашни доплери, ръчни монитори или телефонни приложения, за да проверите благосъстоянието на вашето бебе. Те не дават истинска картина за здравето на вашето бебе.

Ако се съмнявате, проверете!

Ако се притеснявате за някакъв аспект от грижите си, помолете да говорите с вашия началник на акушерството.



Маркирайте @mamaacademy в социалните медии, ако вашият паспорт за бременност е помогнал на вас или вашето бебе!

Ще се радваме да споделим вашата история!

Или имейл: contact@mamaacademy.org.uk

Следете движенията на вашето бебе...

От 16-24 седмици трябва да почувствате, че движенията на вашето бебе се увеличават до 32 седмици. След това движенията остават приблизително същите, докато бебето ви се роди. Намаляването на движенията на вашето бебе може да не е причина за притеснение, но ако движенията на вашето бебе са значително по-малко или спрат, трябва **незабавно да се обадите на родилното си отделение.**

Бebetата не трябва да се движат по-малко към края на бременността или по време на раждане.

Ако смятате, че движенията на вашето бебе са намалели, **незабавно се обадете на акушерката или родилното си отделение, независимо колко пъти това се случва. Трябва да бъдете помолени да отидете за оценка.**



Погрижете се за себе си чрез...

- ходене на всички ваши пренатални срещи.
- ваксинации срещу магарешка кашлица, грип и Covid-19 (всички са достъпни безплатно).
- измиване на ръцете преди и след боравене с храна.
- избягване на хора с инфекции като варицела и синдром на ударна буза.
- спрете да пиете алкохол и кофеин.
- отказване от тютюнопушенето.
- да останете активни.

Попитайте вашата акушерка...

- как мога да ям и пия здравословно и да бъда активен? (Яжте само за вас, а не за двама)
- какво мога да направя, за да намалая шанса си да получа усложнения?
- можем ли да обсъдим избора ми за раждане?
- каква информация е налична за храненето на моето бебе?

Пушенето увеличава риска от мъртво раждане / спонтанен аборт / SIDS / недоносеност...



- бременността без тютюнев дим е най-добрият здравословен старт за вашето бебе.
- всеки път, когато пушите, отровният въглероден оксид се доставя на вашето бебе, намалявайки кислорода му и карайки сърцето на бебето да работи по-бързо.
- е 3 пъти по-вероятно да се откажете с безплатна, местна и неосъждателна подкрепа, отколкото да го направите сами.

Попитайте вашата акушерка за подробности.

Храните, които трябва да избягвате, са...

- ✗ меки мухлясени сирена и меки сирена със сини жилки.
- ✗ сурови/недобре обработени миди и месо.
- ✗ яйца, които не са маркирани с британско лъвско качество.
- ✗ Добавки с витамин А напр. рибено масло от черен дроб.
- ✗ черен дроб и продукти, които съдържат черен дроб, като пастет.
- ✗ сурови плодове и зеленчуци, които не са измити.

Номерът на моята болница:

Моето име:

Моят основен език:

Име на близкия роднина:

Телефонни номера на близките:

Подвижен:

работа:

У дома:

Моят очакван термин:

Моите алергии:

Моите дати на ваксина:

грип:

магарешка кашлица:

Ковид 1:

Ковид 2:

Covid бустер:

**Моята кръвна група /
HB серология:**

Моята медицинска история:

Моята акушерска история:

Моят стикер:

Поставете своя
персонализиран стикер
за бременност тук
(ако е приложимо)

ВАШАТА ПАСПОРТНА

чанта:

Съхранявайте вашите снимки
и други важни документи вътре.



Не забравяйте, че можете да се овластите допълнително, като посетите нашия уебсайт и отразяване в социалните медии

 /mamaacademy

 @mamaacademy

 @mamaacademy

 www.mamaacademy.org.uk

This digital translation is sponsored by:



Бъдете **овластени**

Вашето психично здраве и благополучие...

Раждането на бебе е голямо събитие в живота и е естествено да изпитате редица емоции и реакции по време и след вашата бременност. Но ако те започнат да оказват голямо влияние върху начина, по който живеете живота си, може да изпитвате проблеми с психичното здраве.

Около една на всеки пет жени ще изпитат проблеми с психичното здраве по време на бременност или през годината след раждането. Това може да е нов проблем с психичното здраве или друг епизод на проблем с психичното здраве, който сте изпитвали преди. Те са известни като перинатални проблеми с психичното здраве.

Важно е да поискате помощ или подкрепа, ако имате нужда от нея. Вероятно ще откриете, че много нови родители се чувстват по същия

Спете на ваша страна...

- през третия триместър се препоръчва да спите настрани.
- не се притеснявайте, ако се събудите по гръб. Просто се настанете обратно на ваша страна.

Изследванията показват, че това е по-безопасно за вашето бебе.



Избягвайте инфекция...

- мийте ръцете си редовно и старателно.
- избягвайте да слагате използвани манекени в устата си.
- избягвайте да целувате малки деца и бебета по устата.
- избягвайте споделянето на храна и напитки (включително използването на едни и същи прибори/чаши).

Можете значително да намалите риска от заразяване с инфекция по време на бременност, като вземете тези прости предпазни мерки.



Ако смятате, че раждането е започнало, **обадете се на родилното си отделение за съвет.**