Terhességi útlevelem

MAMA Academy

A biztonságosabb terhesség jótékonysági szervezete

Hogy magammal vigyem, bárhová megyek

Helyi gondozóm adatai:

Az ideális szülési választásaim:

A várandós szülők és babáik segítése biztosításával
A legfontosabb terhességi információk mindig kéznél vannak.

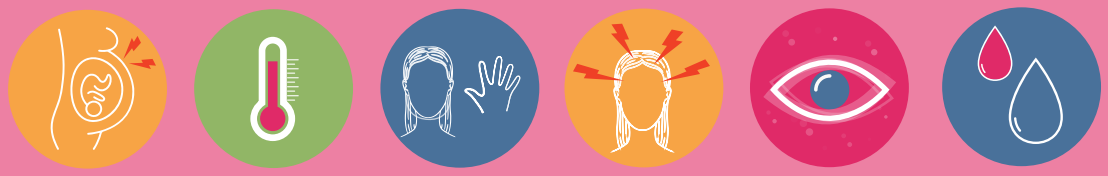
Bejegyzett jótékonysági szám: 1153325

Kérem, hasznosítsa újra, mivel 100% - ban
újrahasznosítható vagyok

Hívja a szülészeti osztályt...

Azonnal, ha rendelkezik:

- észrevette, hogy a baba mozgása lelassul vagy leáll.
- bármilyen vérzés vagy folyadékszivárgás (átlátszó vagy bármilyen színű).
- magas hőmérséklet.
- a keze, az arc vagy a felsőtest nyilvánvaló duzzanata.
- tartós fejfájás.
- látási problémák(elmosódás, villogó fények vagy foltok, fókuszálásinehézség).
- erős fájdalom közvetlenül a bordák alatt, a pocak közepén.



24 órán belül, ha:

- viszketés (kézben/lábban vagy bárhol máshol).
- rendellenes váladékozás.
- soreness around your vagina.

Bízz az ösztöneidben...

✓ Legyen magabiztos, és jelentse aggályait.

NE hagyatkozzon otthoni dopplerre, kézi monitorokra vagy telefonalkalmazásokra a baba jólétének ellenőrzéséhez. Nem adnak valós képet a baba egészségéről.

Szülési Egység

Elérhető:
24 óra
365 nap

Ha kétségei vannak, nézzen ki!

Ha aggódik az ellátás bármely vonatkozása miatt, kérje meg, hogy beszéljen szülésznői osztályvezetőjével.

Szkenneljen engem

Különféle formátumokhoz

Ha a terhességi útlevél segített Önnek vagy babájának, jelölje meg a @mamaacademy nevűt a közösségi médiában!

Szeretnénk megosztani történetét!

Vagy e-mailben:
contact@mamaacademy.org.uk

© 2022 MAMA Academy, The Safer Pregnancy Charity

Figyelje babája mozgását...

16-24 héttől éreznie kell, hogy a baba mozgása megnövekszik egészen 32 hétig. A mozgások ezután nagyjából ugyanazok maradnak, amíg a baba meg nem születik. A csecsemő mozgásának csökkenése nem jelenthet okot aggodalomra, de ha a baba mozgása jelentősen csökken, vagy leáll, azonnal hívja a szülészeti osztályt.

A csecsemőknek nem szabad kevesebbet mozogniuk a terhesség vége felé vagy a szülés során.

Ha úgy gondolja, hogy a baba mozgása csökkent, azonnal hívja a szülésznőt vagy a szülészeti osztályt, függetlenül attól, hogy ez hányszor történik meg. **Meg kell kérni, hogy menjen be értékelésre.**

!

Vigyázz magadra a...

- elmegy az összes szülés előtti találkozóra.
- szamárköhögés, influenza és Covid-19 elleni védőoltás (mindegyik ingyenes).
- mosson kezet élelmiszerek kezelése előtt és után.
- olyan fertőzésekben szenvedők kerülése, mint a bárányhimlő és az összecsapott arc szindróma.
- hagyja abba az alkohol- és koffeinfogyasztást.
- a dohányzás abbahagyása.
- aktív maradni.

Kérdezd meg a szülésznőt...

- Hogyan étkezhetek és ihatok egészségesen és maradhatok aktív? (Csak neked egyél, kettőnek nem)
- mit tehetek, hogy csökkentsem a szövődmények előfordulásának esélyét?
- megbeszélhetjük a születési döntéseimet?
- milyen információk állnak rendelkezésre a babám etetésével kapcsolatban?

A dohányzás növeli a halvaszületés/spontán vetélés/SIDS/koraszülés kockázatát...

- a dohányzásmentes terhesség a legjobb egészséges kezdet babája számára.
- minden alkalommal, amikor dohányzik, mérgező szén-monoxid kerül a babához, ami csökkenti az oxigénellátást, és felgyorsítja a szívműködést.
- 3-szor nagyobb a valószínűsége annak, hogy ingyenes, helyi és nem ítélkező támogatással felmond, mint egyedül.

A részletekről kérdezze meg szülésznőjét.

Kerülendő élelmiszerek...

- ✗ lágy penészérlelésű és puha kékérlelt sajtok.
- ✗ nyers/alulsütött kagyló és hús.
- ✗ olyan tojások, amelyek nem rendelkeznek British Lion Quality jelzéssel.
- ✗ A-vitamin-kiegészítők pl. halmájolajok.
- ✗ máj és májat tartalmazó termékek, például pástétom.
- ✗ nyers gyümölcs és zöldség, amelyet nem mosott meg.

Kórházi számom:

Nevem:

Elsődleges nyelvem:

A legközelebbi hozzátartozó neve:

A közeli hozzátartozók telefonszámai:

Mobil:

Munka:

Itthon:

Várható határidőm:

Az allergiám:

Az oltásom dátumai:

Influenza:

Szamárköhögés:

Covid 1:

Covid 2:

Covid Booster:

Vércsoportom / HB szerológia:

Az én kórtörténetem:

Szülészeti előzményem:

Az én matricám:

Helyezze el ide személyre szabott terhességi matricáját (ha van)

AZ ÖN ÚTVÉRZAKÁJA:

Tárolja fényképeit és egyéb fontos dokumentumait.

Ne felejtse el, hogy weboldalunk és közösségi oldalaink meglátogatásával tovább erősítheti magát.

/mamaacademy

@mamaacademy

@mamaacademy

www.mamaacademy.org.uk

This digital translation is sponsored by:

LOVE YOU TO elsie's moon ... & BACK

Legyen **felhatalmazottered**

Mentális egészsége és jóléte...

A baba születése nagy esemény az életben, és természetes, hogy számos érzelmet és reakciót tapasztalhatunk meg terhessége alatt és után. De ha elkezdenek nagy hatást gyakorolni arra, hogyan éled az életed, akkor mentális egészségügyi problémákkal szembesülhetsz.

Körülbelül minden ötödik nő tapasztal mentális egészségügyi nehézségeket a terhesség vagy az év során szülés után. Ez lehet egy új mentális egészségügyi probléma, vagy egy korábban tapasztalt mentális egészségügyi probléma egy másik epizódja. Ezeket perinatális mentális egészségügyi problémáknak nevezik.

Fontos, hogy kérjen segítséget vagy támogatást, ha szüksége van rá. Valószínűleg azt fogod tapasztalni, hogy sok új szülő hasonlóan érez.

Aludj az oldaladon...

- a harmadik trimeszterben ajánlott az oldalára fekve aludni.
- ne aggódjon, ha a hátán ébred. Egyszerűen dőljön vissza az oldalára.

A kutatások azt mutatják, hogy ez biztonságosabb a baba számára.

Kerülje a fertőzést...

- rendszeresen és alaposan mosson kezet.
- kerülje a használt próbabábu szájba helyezését.
- kerülje a kisgyermekek és csecsemők szájon való csókolását.
- kerülje az ételek és italok megosztását (beleértve ugyanazon evőeszközök/csészék használatát).

Ezen egyszerű óvintézkedések betartásával jelentősen csökkentheti a terhesség alatti fertőzések kockázatát.

Ha úgy gondolja, hogy megindult a szülés,
hívja fel a szülészeti osztályt tanácsért.