Pașaportul meu de **sarcină**

de

MAMA Academy

Organizația de caritate Safer Pregnancy

Să port cu mine oriunde mă duc

Detaliile furnizorului meu local de îngrijire:

Alegerile mele ideale de naștere:

Ajutând viitorii părinți și bebelușii lor prin asigurare informațiile cheie despre sarcină sunt întotdeauna la îndemână.

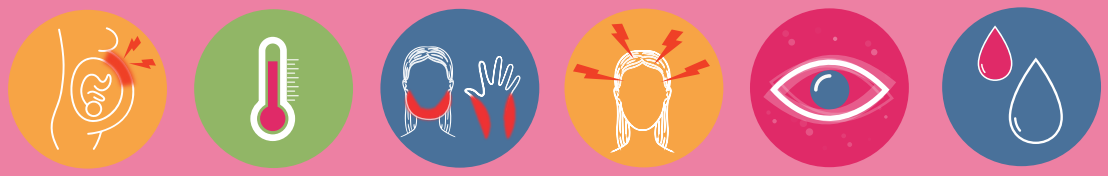
Înregistrat de caritate numărul 1153325

Vă rog să mă reciclați deoarece sunt 100% reciclabil

Sună-ți mater nitatea...

Imediat dacă aveți:

- ați observat că mișcările copilului dumneavoastră încetinesc sau se opresc.
- orice sângerare sau scurgere de lichid (clar sau orice culoare).
- o temperatura mare.
- umflare evidentă a mâinilor, feței sau a corpului.
- o cefalee persistentă.
- probleme cu vederea (încețoșare, lumini intermitente sau pete, dificultăți de focalizare).
- durere severă chiar sub coaste în mijlocul abdomenului.



În 24 de ore dacă aveți:

- mâncărime (mâini/picioare sau oriunde altundeva).
- scurgeri anormale.
- durere în jurul vaginului.

Crede în instinctele tale

✓ Fii încrezător și raportează-ți preocupările.

NU vă bazați pe doppler de acasă, monitoare portabile sau aplicații pentru telefon pentru a verifica starea de bine a bebelușului dumneavoastră. Ele nu oferă o imagine adevărată a sănătății bebelușului tău.

Unitatea de maternitate

Disponibil: 24 de ore 365 de zile

Dacă aveți îndoieli, verificați-vă!

Dacă sunteți îngrijorat cu privire la orice aspect al îngrijirii dumneavoastră, cereți să vorbiți cu șeful de moașă.

Scaneaza -ma

Pentru diferite formate

Etichetează **@mamaacademy** pe rețelele sociale dacă pașaportul tău de sarcină te-a ajutat pe tine sau pe copilul tău!

Ne-ar plăcea să vă împărtășim povestea!

Sau email: **contact@mamaacademy.org.uk**

© 2022 MAMA Academy, The Safer Pregnancy Charity

Monitorizați mișcările copilului dvs...

De la 16 la 24 de săptămâni, ar trebui să simți că mișcările bebelușului tău cresc până la 32 de săptămâni. Mișcările rămân apoi aproximativ aceleași până când copilul tău se naște. O reducere a mișcărilor bebelușului dvs. ar putea fi nimic de care să vă faceți griji, dar dacă mișcările copilului dumneavoastră sunt semnificativ mai mici sau se opresc, ar trebui să sunați imediat la maternitate.

Bebelușii **nu trebuie** să se miște mai puțin spre sfârșitul sarcinii sau în timpul travaliului.

Dacă crezi că mișcările bebelușului tău s-au redus, sună-ți imediat moașa sau maternitatea, indiferent de câte ori se întâmplă acest lucru. **Ar trebui să vi se ceară să mergeți pentru evaluare.**

!

Ai grijă de tine de...

- mergeți la toate întâlnirile dumneavoastră prenatale.
- vaccinarea împotriva tusei convulsive, gripei și Covid-19 (toate disponibile gratuit).
- spălarea mâinilor înainte și după manipularea alimentelor.
- evitarea persoanelor cu infecții precum varicela și sindromul obrazului plesnit.
- nu mai consumați alcool și cofeină.
- renuntarea la fumat.
- ămânerea activă.

Întrebați-vă moașa...

- cum pot să mănânc și să beau sănătos și să rămân activ? (Mananca doar pentru tine, nu pentru doi)
- ce pot face pentru a reduce șansele de a avea complicații?
- putem discuta despre alegerile mele de naștere?
- ce informații sunt disponibile despre hrănirea copilului meu?

Fumatul crește riscul de naștere mortii/ avort spontan/ SIDS/ prematuritate...

- o sarcină fără fumat este cel mai bun început sănătos pentru copilul dumneavoastră.
- de fiecare dată când fumezi, monoxid de carbon otrăvitor este livrat copilului tău, reducându-i oxigenul și făcând inima bebelușului să funcționeze mai repede.
- ai de 3 ori mai multe șanse să renunți cu sprijin gratuit, local și fără judecăți decât să faci singur. Întrebați-vă moașa pentru detalii.

Alimentele de evitat sunt..

- ✗ brânzeturi moi coapte în mucegai și brânzeturi moi cu pereți albastre.
- ✗ crustacee și carne crude/subgătite.
- ✗ ouă care nu sunt marcate British Lion Quality.
- ✗ Suplimente de vitamina A de ex. uleiuri de ficat de pește.
- ✗ ficat și produse care conțin ficat, cum ar fi pateul.
- ✗ fructe și legume crude care nu au fost spălate.

Numărul meu de spital:

Numele meu:

Limba mea principală:

Următorul nume de rudă:

Numere de telefon ale rudelor apropiate:

Mobil::

Muncă:

Acasă:

Data scadentă estimată a mea:

Alergiile mele:

Datele mele de vaccinare:

Gripa:

tuse convulsivă:

Covid 1:

Covid 2:

Covid Booster:

Grupa mea de sânge/ serologia HB:

Istoricul meu medical:

Istoricul meu obstetric:

Autocolantul meu:

Puneți autocolantul personalizat de sarcină aici (dacă este cazul)

GHOSTUL DVS. DE PASAPORT:

Păstrați-vă fotografiile și alte documente importante în interior.

Nu uitați că vă puteți împuternici și mai mult vizitând site-ul nostru web și acoperirea rețelelor sociale

/mamaacademy

@mamaacademy

@mamaacademy

www.mamaacademy.org.uk

This digital translation is sponsored by:

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

Fii împuternicit

Sănătatea și bunăstarea ta mintală...

Să ai un copil este un mare eveniment de viață și este firesc să experimentezi o serie de emoții și reacții
în timpul și după sarcină. Dar dacă încep să aibă un impact mare asupra modului în care îți trăiești viața, s-ar putea să te confrunți cu dificultăți de sănătate mintală.

Aproximativ una din cinci femei se va confrunta cu dificultăți de sănătate mintală în timpul sarcinii sau în timpul anului
dupa nastere. Aceasta poate fi o nouă problemă de sănătate mintală sau un alt episod al unei probleme de sănătate mintală pe care ați mai experimentat-o înainte. Acestea sunt cunoscute ca probleme de sănătate mintală perinatală.

Este important să ceri ajutor sau sprijin dacă ai nevoie. Este posibil să descoperiți că mulți părinți noi se simt la fel.

Dormi pe partea ta...

- in timpul celui de-al treilea trimestru se recomanda sa te culci pe o parte.
- nu-ți face griji dacă te trezești pe spate. Pur și simplu așezați-vă înapoi de partea dvs.

Cercetările arată că acest lucru este mai sigur pentru copilul tău.

Evita infectia...

- spălați-vă mâinile în mod regulat și temeinic.
- evitați să vă puneți manechinele uzate în gură.
- evitați să sărutați copiii mici și bebelușii pe gură.
- evitați să împărțiți alimente și băuturi (inclusiv folosirea aceloraşi tacâmuri/cești).

Puteți reduce semnificativ riscul de a contracta o infecție în timpul sarcinii luând aceste măsuri de precauție simple.

Dacă credeți că a început travaliul, **sunați la maternitate pentru sfaturi.**