Môj **tehotenský** Pas

do

MAMA Academy

Charitatívna organizácia pre bezpečnejšie tehotenstvo

Nosiť so sebou kamkoľvek pôjdem

Podrobnosti o mojom miestnom poskytovateľovi starostlivosti:

Moje ideálne pôrodné voľby:

Pomoc nastávajúcim rodičom a ich bábätkám zabezpečením kľúčové informácie o tehotenstve sú vždy po ruke.

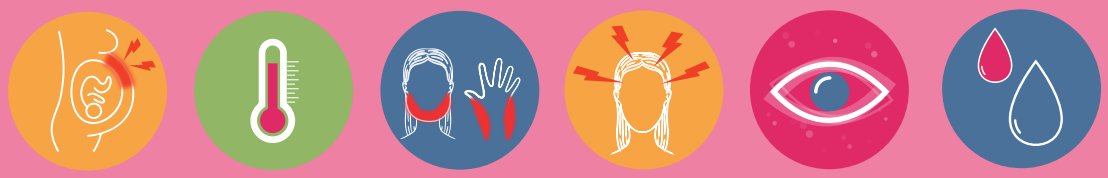
Číslo registrovanej charitatívnej organizácie 1153325

Prosím, recyklujte ma, pretože som 100% recyklovateľný

Zavolajte do pôrodnice...

Okamžite, ak máte:

- si všimol, že sa pohyby vášho dieťaťa spomalili alebo zastavili.
- akékoľvek krvácanie alebo presakovanie tekutiny (čírej alebo akejkoľvek farby).
- vysoká teplota.
- zjavný opuch rúk, tváre alebo hornej časti tela.
- pretrvávajúca bolesť hlavy.
- problémy so zrakom (rozmazané, blikajúce svetlá alebo škvrny, ťažkosti so zaostrovaním).
- silná bolesť tesne pod rebrami v strede vášho brucha.



Do 24 hodín, ak máte:

- svrbenie (ruky/nohy alebo kdekoľvek inde).
- abnormálny výtok.
- bolestivosť okolo vagíny.

Dôverujte svojim inštinktom...

✓ Buďte sebavedomí a nahláste svoje obavy.

Nespoliehajte sa na domáce dopplery, ručné monitory alebo telefónne aplikácie, aby ste skontrolovali pohodu svojho dieťaťa. Neposkytujú skutočný obraz o zdraví vášho dieťaťa.

Pôrodná jednotka

Dostupné:
24 hodín
365 dní

Ak máte pochybnosti, nechajte sa skontrolovať!

Ak máte obavy z akéhokoľvek aspektu vašej starostlivosti, požiadajte o rozhovor so svojím vedúcim pôrodnej asistencie.

Skenuj ME

Pre rôzne formáty

Označte @mamaacademy na sociálnych sieťach, ak váš tehotenský pas pomohol vám alebo vášmu dieťaťu!

Radi sa podelíme o váš príbeh!

Alebo e-mailom:
contact@mamaacademy.org.uk

© 2022 MAMA Academy, The Safer Pregnancy Charity

Sledujte pohyby svojho dieťatka...

Od 16. do 24. týždňa by ste mali cítiť, ako sa pohyby vášho dieťaťa zvyšujú až do 32. týždňa. Pohyby potom zostávajú približne rovnaké, kým sa vaše dieťa nenarodí. Zníženie pohybov vášho dieťatka nemusí byť dôvodom na obavy, ale ak sú pohyby vášho dieťaťa výrazne menšie alebo sa zastavili, mali by ste ihneď zavolať do pôrodnice.

Bábätká by sa ku koncu tehotenstva alebo počas pôrodu nemali hýbať menej.

Ak si myslíte, že sa pohyby vášho dieťatka obmedzili, zavolajte ihneď pôrodnej asistentke alebo pôrodnici, bez ohľadu na to, koľkokrát sa to stane. Mali by ste byť požiadaní, aby ste išli na posúdenie.

!

Starajte sa o seba podľa...

- chodiť na všetky vaše predpôrodné stretnutia.
- očkovanie proti čiernemu kašľu, chrípke a Covid-19 (všetko dostupné zadarmo).
- umývanie rúk pred a po manipulácii s jedlom.
- vyhýbanie sa ľuďom s infekciami, ako sú ovčie kiahne a syndróm fackovaného líca.
- prestať piť alkohol a kofeín.
- prestať fajčiť.
- zostať aktívny.

Opýtajte sa svojej pôrodnej asistentky...

- ako môžem zdravo jesť a piť a zostať aktívny? (Jedz len pre teba, nie pre dvoch)
- čo môžem urobiť, aby som znížil pravdepodobnosť komplikácií?
- môžeme prediskutovať moje voľby pri narodení?
- aké informácie sú dostupné o kŕmení môjho dieťaťa?

Fajčenie zvyšuje riziko mŕtveho pôrodu/ptratu/ SIDS/predčasného pôrodu...

- Nefajčiarske tehotenstvo je najlepší zdravý začiatok pre vaše dieťa.
- pri každom fajčení sa do vášho dieťaťa dostane jedovatý oxid uhoľnatý, ktorý zníži jeho kyslík a zrýchli srdce vášho dieťaťa.
- máte 3-krát väčšiu pravdepodobnosť, že prestanete s bezplatnou, miestnou a neodsudzujúcou podporou, ako keby ste to urobili sami.

Opýtajte sa svojej pôrodnej asistentky na podrobnosti.

Potraviny, ktorým sa treba vyhnúť, sú...

- ✗ mäkké plesňové zrejúce a mäkké plesňové syry.
- ✗ surové/nedostatočne tepelne upravené mäkkýše a mäso.
- ✗ vajcia, ktoré nie sú označené ako British Lion Quality.
- ✗ Doplnky vitamínu A napr. oleje z rybej pečene.
- ✗ pečeň a výrobky, ktoré pečeň obsahujú, ako napríklad paštéta.
- ✗ surové ovocie a zelenina, ktoré neboli umyté

Moje číslo nemocnice:

Moje meno:

Môj primárny jazyk:

Meno najbližšieho príbuzného:

Telefónne čísla najbližších príbuzných:

Mobilné:

Práca:

Domov:

Môj predpokladaný termín pôrodu:

Moje alergie:

Moje dátumy očkovania:

Chrípka:

Čierny kašeľ:

Covid 1:

Covid 2:

Covid Booster:

Moja krvná skupina/ sérológia HB:

Moja anamnéza:

Moja pôrodnícka anamnéza:

Moja nálepka:

Sem umiestnite svoju prispôsobenú tehotenskú nálepku (ak je k dispozícii)

VAŠE VRECKO NA PAS:

Uložte svoje fotografie a ďalšie dôležité dokumenty dovnútra.

Nezabudnite, že sa môžete ďalej posilňovať návštevou našej webovej stránky a pokrytím sociálnych médií

/mamaacademy

@mamaacademy

@mamaacademy

www.mamaacademy.org.uk

This digital translation is sponsored by:

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

Buďte **splnomocnení**

Vaše duševné zdravie a pohoda...

Mať dieťa je veľká životná udalosť a je prirodzené zažiť množstvo emócií a reakcií
počas tehotenstva a po ňom. Ale ak začnú mať veľký vplyv na to, ako žijete svoj život, môžete mať problémy s duševným zdravím.

Približne jedna z piatich žien bude mať počas tehotenstva alebo počas roka problémy s duševným zdravím
po pôrode. Môže ísť o nový problém duševného zdravia alebo inú epizódu problému duševného zdravia, ktorý ste už zažili. Tieto sú známe ako perinatálne problémy duševného zdravia.

Je dôležité požiadať o pomoc alebo podporu, ak ju potrebujete. Pravdepodobne zistíte, že mnohí noví rodičia sa cítia rovnako.

Spi na boku...

- počas tretieho trimestra sa odporúča spať na boku.
- nebojte sa, ak sa zobudíte na chrbte. Jednoducho sa usaďte späť na svoju stranu.

Výskum ukazuje, že je to pre vaše dieťa bezpečnejšie.

Vyhnite sa infekcii...

- pravidelne a dôkladne si umývať ruky.
- nevkladajte si do úst použité atrapy.
- vyhýbajte sa bozkávaniu malých detí a bábätiek na ústa.
- vyhýbajte sa zdieľaniu jedla a nápojov (vrátane používania rovnakého príboru/pohárov).

Dodržaním týchto jednoduchých opatrení môžete výrazne znížiť riziko nákazy infekciou v tehotenstve.

Ak si myslíte, že pôrod začal, **zavolajte do pôrodnice a požiadajte o radu.**