Мій паспорт вагітності

від

MAMA Academy

Благодійна організація «Безпечна вагітність».

Щоб носити з собою, куди б я не пішов

Інформація про мого місцевого постачальника послуг:

Мої ідеальні варіанти народження:

Допомога майбутнім батькам та їхнім немовлятам шляхом забезпечення ключової інформації про вагітність.

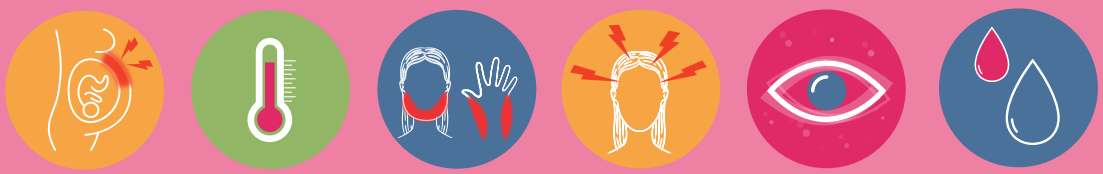
Зареєстрований номер благодійної організації 1153325

Будь ласка, переробляйте мене, оскільки я на 100%

Негайно зателефонуйте до пологового відділення...

Якщо:

- помітили, що рухи вашої дитини сповільнюються або припиняються.
- будь-яка кровотеча або витік рідини (прозорої або будь-якого кольору).
- висока температура.
- очевидний набряк рук, обличчя або верхньої частини тіла.
- постійний головний біль.
- проблеми із зором (нечіткість, миготіння вогнів чи плям, труднощі з фокусуванням).
- сильний біль трохи нижче ребер посередині живота.



Протягом **24** годин, якщо у вас є:

- свербіж (руки/ноги або де-небудь ще).
- аномальні виділення.
- хворобливість навколо піхви.

Довіряйте своїм інстинктам...

✔ Будьте впевнені та повідомляйте про свої проблеми.

Не довіряйте домашнім доплерам, ручним моніторам, телефонним додаткам, щоб перевірити самопочуття вашої дитини. Вони не дають справжнього розуміння про стан здоров'я дитини.

Пологовий блок

Доступні:
24 години
365 днів

Якщо сумніваєтесь - перевірте

Якщо вас турбує будь-що у вашому догляді, то зверніться до головного акушера (англійською ця посада називається the Head Of Midwifery).

Скануйте МЕНЕ

Для різних форматів

Позначте @mamaacademy у соціальних мережах, якщо ваш паспорт вагітності допоміг вам або вашій дитині!
Ми хотіли б поділитися вашою історією!

Або електронною поштою:
contact@mamaacademy.org.uk

© 2022 MAMA Academy, The Safer Pregnancy Charity

Стежте за тим, як рухається дитина...

У період починаючи з 16-24 до 32 тижнів ви повинні відчути, що дитина рухається більше. Рухи залишаються приблизно такими активними аж до народження. Якщо активність рухів трохи зменшилась - не переймайтесь, але якщо рухи вашої дитини значно менше або припинились, вам слід негайно зателефонувати в пологове відділення.

Діти не повинні рухатися менше до кінця вагітності або під час пологів.

Якщо ви вважаєте, що рухи вашої дитини зменшилися, негайно зателефонуйте акушерці або у пологове відділення, незалежно від того, скільки разів це траплялося. Вам слід попросити пройти обстеження.

!

Подбайте про себе...

- відвідуйте всі свої передпологові огляди
- зробіть щеплення від кашлюку, грипу та Covid-19 (все доступне безкоштовно).
- мийте рук до та після їжі
- уникайте спілкування з людьми у яких є вітряна віспа чи інфекційна еритема.
- припиніть вживання алкоголю та кофеїну.
- відмовтесь від куріння.
- ведіть активний спосіб життя.

Запитайте в акушера/ки...

- Що і як я можу їсти і залишатись активною?
- Що я можу робити, щоб зменшити ймовірність ускладнень?
- Чи можемо ми обговорити варіант, як я хочу народжувати?
- Чи є якась інформація як годувати мою дитину?

Куріння підвищує ризик мертвонародження/ викидня/СРДС/ недоношеності...

- вагітність без куріння – це найкраще, що ви можете зробити для своєї дитини.
- щоразу, коли ви курите, отруйний чадний газ зменшує кількість кисню у дитини та прискорює роботу серця її серця.
- в 3 рази більше шансів кинути палити за допомогою місцевої, безкоштовної та неупередженої підтримки, ніж робити це самотужки. Запитайте деталі в вашого лікаря.

Продукти, яких слід уникати...

- ✗ м'які сири з блакитною пліснявою.
- ✗ сирі/недосмажені молюски та м'ясо.
- ✗ яйця без маркування British Lion Quality.
- ✗ добавки з вітаміном А, наприклад, жири риб'ячої печінки.
- ✗ печінка та продукти, що містять печінку, такі як паштет.
- ✗ немиті сирі фрукти та овочі.

Номер моєї лікарні:

Моє ім'я:

Моя рідна мова:

Ім’я та прізвище найближчого родича:

Номери телефонів найближчих родичів:

Мобільний:

робочий:

домашній:

Мій очікуваний термін пологів:

Мої алергії:

Дати моєї вакцини:

грип:

Коклюш:

Covid 1:

Covid 2:

Covid Booster:

Група крові/Антитіла на гепатит В:

Моя історія хвороби:

Мій акушерський анамнез:

Моя наклейка:

Розмістіть тут свою персоналізовану наклейку про вагітність (якщо є)

ОБКЛАДИНКА ДЛЯ ПАСПОРТА:

Зберігайте фотографії та інші важливі документи всередині.

Стежте за нашими соцмережами:

/mamaacademy

@mamaacademy

@mamaacademy

www.mamaacademy.org.uk

Цей цифровий переклад зроблено за фінансової підтримки:

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

Потурбуйтесь про

Ваше психічне здоров'я та благополуччя...

Народження дитини - це велика подія у житті, і цілком природно відчувати цілу низку емоцій під час і після вагітності. Але якщо вони починають сильно впливати на те, як ви живете, то можете відчувати труднощі з психічним здоров'ям.

Приблизно кожна п'ята жінка відчуває труднощі з психічним здоров'ям під час вагітності або протягом року після пологів. Це можуть бути які нові ментальні проблеми або ж ті, з якими ви стикалися раніше. Це називається перинатальні психічні розлади.

У таких випадках важливо звернутися за допомогою або підтримкою. Швидше за все, ви виявите, що багато молодих батьків відчувають те ж саме.

Спати на боці...

- під час третього триместру рекомендується лягати спати на боці.
- не хвилюйтеся, якщо ви прокинетеся на спині. Просто поверніться на бік.

Дослідження показують, що це безпечніше для вашої дитини

Уникайте інфекцій...

- регулярно і ретельно мийте руки.
- не беріть до рота використані манекени
- не цілуйте маленьких дітей і немовлят в губи.
- уникайте спільного користування їжею та напоями (в тому числі одними і тими ж столовими приборами/чашками).

Ви можете значно знизити ризик зараження інфекцією під час вагітності, дотримуючись цих простих запобіжних заходів.

Якщо ви думаєте, що пологи почалися, зателефонуйте в пологове відділення за порадою.