

تم إنتاجه في أغسطس 2024  
تاريخ المراجعة: أغسطس 2027

# تاريخ المراجعة: أغسطس 2027

مورد سهل القراءة

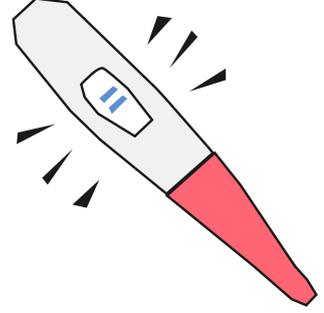


هذا المورد متاح بلغات متعددة.  
اسألني القابلة للحصول على مزيد من  
المعلومات.

# أبلغينا بحملك

بمجرد أن تكوني حامل، أبلغني فريق الأمومة المحلي في منطقتك.

سيضمن ذلك حصولك على المساعدة التي تحتاجينها للحفاظ على صحتك وسلامتك أنت وطفلك.



هناك طريقتان لإبلاغنا بأنك حامل.

يمكنك إحالة نفسك بنفسك عن طريق الإنترنت أو من خلال الاتصال بنا. للمزيد من المعلومات حول كيفية القيام بالأمرين أدناه وفي الصفحة التالية.

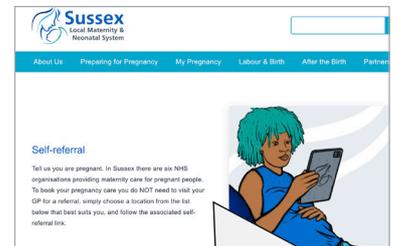
Self-refer



للإحالة الذاتية عن طريق الإنترنت، انقر على رابط الموقع أدناه:

[sussexlmns.org/my-pregnancy/self-referral](https://sussexlmns.org/my-pregnancy/self-referral)

سترين سبعة مستشفيات في القائمة. اختاري أفضل ما يناسبك، ونقترح أن يكون مستشفى قريب منك.



# أبلغينا بحملك

إذا لم يكن لديك خدمة إنترنت، يمكنك الاتصال بأحد أرقام الهواتف أدناه:

• مستشفى كونكويست، سانت ليوناردز  
0300 131 4500

• مستشفى مقاطعة إيستبورن العام  
0300 131 4500

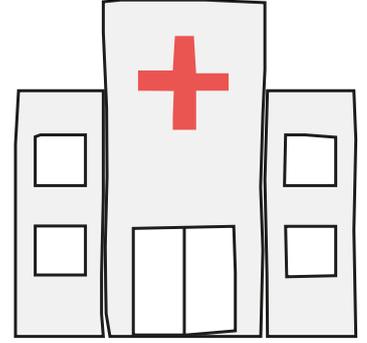
• مستشفى مقاطعة ساسكس الملكي، برايتون  
01273 696955

• مستشفى برنسيس الملكي، هايواردس هيث  
01444 441881

• مستشفى سانت ريتشارد، تشيتشستر  
01243 788122

• مستشفى ورثينغ  
01903 205111

• مستشفى ايست ساري  
01737 768511



# أبلغينا بحملك

بعد إبلاغنا بأنك حامل، سيعتني بك فريق من الأشخاص.  
يمكن أن يشمل ذلك القابلات والممرضات والأطباء وغيرهم  
من المتخصصين في الرعاية الصحية.



سيكون لديك موعد حجز. ستكون هذه زيارتك الأولى.  
ستطرح عليك القابلة أسئلة حول صحتك، وهذه فرصتك  
لإعلامها إذا كنت بحاجة إلى دعم إضافي.



يمكنك اصطحاب شخص ما معك إلى موعدك لدعمك.  
يمكنك اختيار أي شخص تريدين.  
يمكنك أيضاً طلب مترجم فوري.



# أبلغينا بحملك

فيما يلي دليل لما ستبدو عليه رعايتك.

[sussexlmns.org/my-pregnancy/maternity-resources-library](https://sussexlmns.org/my-pregnancy/maternity-resources-library)

إذا لم يكن لديك خدمة إنترنت، فيرجى الطلب من القابلة القيام بطباعة نسخة من الدليل لك.



فيما يلي أدلة بلغات مختلفة لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة أثناء الحمل.

[/southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforpregnancy](https://southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforpregnancy)



# أبلغينا بحملك

لمزيد من المعلومات لدعمك أثناء الحمل، يرجى الاطلاع على:

قائمة مهام الحمل – هيئة الخدمات الصحية الوطنية  
[nhs.uk/pregnancy/finding-out/your-pregnancy-to-do-list](https://www.nhs.uk/pregnancy/finding-out/your-pregnancy-to-do-list)

الفيتامينات والمكملات الغذائية عند الحمل – هيئة الخدمات الصحية الوطنية  
[nhs.uk/start-for-life/pregnancy/vitamins-and-supplements-in-pregnancy](https://www.nhs.uk/start-for-life/pregnancy/vitamins-and-supplements-in-pregnancy)

استحقاقات وإجازات الأمومة والأبوة – هيئة الخدمات الصحية الوطنية  
[nhs.uk/pregnancy/finding-out/maternity-and-paternity-benefits-and-leave](https://www.nhs.uk/pregnancy/finding-out/maternity-and-paternity-benefits-and-leave)

العيادات الوطنية لدعم ختان الإناث – هيئة الخدمات الصحية الوطنية  
[nhs.uk/conditions/female-genital-mutilation-fgm/national-fgm-support-clinics](https://www.nhs.uk/conditions/female-genital-mutilation-fgm/national-fgm-support-clinics)

اتباع نظام غذائي صحي في الحمل – هيئة الخدمات الصحية الوطنية  
[nhs.uk/pregnancy/keeping-well/have-a-healthy-diet](https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/have-a-healthy-diet)

معلومات الحمل – توميز  
[tommys.org/pregnancy-information](https://www.tommys.org/pregnancy-information)

مضاعفات الحمل – توميز  
[tommys.org/pregnancy-information/complications](https://www.tommys.org/pregnancy-information/complications)

الدعم المالي – نظام ساسكس المحلي للأمومة وحديثي الولادة  
[sussexlmns.org/partners-and-families/financial-support](https://www.sussexlmns.org/partners-and-families/financial-support)

دعم العنف المنزلي – الأمان في ساسكس  
[safeinsussex.co.uk](https://www.safeinsussex.co.uk)

إذا لم يكن لديك خدمة إنترنت، يمكنك أن تطلب من القابلة طباعة معلوماتك من أي من الروابط أعلاه.