

تم إنتاجه في أغسطس 2024
تاريخ المراجعة: أغسطس 2027

كيفية الحصول على المساعدة

مورد سهل القراءة



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

كيفية الحصول على المساعدة

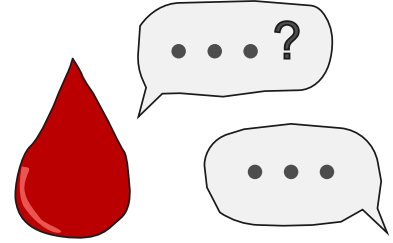
لا بأس في طلب المساعدة.
يمكنك طلب المساعدة من أشخاص مختلفين.



قد تحتاجين إلى طلب المساعدة إذا كان لديك:

- نزيف
- ألم
- مخاوف بشأن الصحة النفسية.

إذا شعرت بتوسعك شديد اتصلي بالرقم 999.



انقري على الرابط أدناه لمعرفة الأسباب الأخرى للاتصال
بالقابلة. إذا لم يكن لديك خدمة إنترنت، فاطلبي من القابلة
طباعة نسخة لك.

[-tommys.org/pregnancy-information/health-professionals/free-pregnancy-resources/poster-when-call-midwife](https://www.tommys.org/pregnancy-information/health-professionals/free-pregnancy-resources/poster-when-call-midwife)



كيفية الحصول على المساعدة

ستبدأين في الشعور بحركة طفلك بمجرد أن تصلي إلى منتصف فترة الحمل تقريبًا.

إذا توقفت طفلك عن الحركة، فعليك طلب المساعدة على الفور.

يمكنك الاتصال بقاتلتك أو فريق الحمل.



انقري على الروابط أدناه لمعرفة المزيد حول كيفية تحرك طفلك.

ملصق:

tommys.org/pregnancy-information/health-professionals/free-pregnancy-resources/leaflet-and-banner-feeling-your-baby-move-sign-they-are-well

فيديو:

tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-symptom-checker/baby-fetal-movements

إذا لم يكن لديك خدمة إنترنت، فاطلبي من القابلة طباعة نسخة من الملصق أو تشغيل الفيديو لك.

Tommy's NHS English

Feeling your baby move is a sign that they are well

Most women and birthing people usually begin to feel their baby move between 16 and 24 weeks of pregnancy.

How often should my baby move?
There is no set number of normal movements.
From 24 weeks on you should feel the baby move at least once up until 32 weeks then stay roughly the same until you give birth.

If you think your baby's movements have slowed down or stopped, speak to your midwife or maternity unit immediately.

Midwives are available 24 hours a day 7 days a week. There is always a midwife available, even at night.

Get to know your baby's movements

It is NOT TRUE that babies move less towards the end of pregnancy or in labour.

You should CONTINUE to feel your baby move right up to the time you go into labour and when you are in labour too.

Why are my baby's movements important?

A reduction in a baby's movements can be an important warning sign that a baby is unwell. Around half of women who had a stillborn noticed their baby's movements had slowed down or stopped.

What if my baby's movements become reduced again?

If after your check-up, you are still not happy with your baby's movements, you must contact either your midwife or maternity unit straight away, even if everything was normal last time.

NEVER HESITATE to contact your midwife or the maternity unit for advice, no matter how many times this happens.

DO NOT WAIT until the next day to get advice if you are worried about your baby's movements.

Do not put off getting in touch with a midwife or your maternity unit.

Do not worry about phoning. It is important you talk to a midwife or your maternity unit for advice even if you are not sure. It is very likely that they will want to see you straight away.

DO NOT USE HOME DOPPLERS

Do not use hand-held monitors, Dopplers or phone apps to check your baby's health.

Even if you hear a heartbeat, this does not mean your baby is well.

Find out more at tommys.org/pregnancyhub



كيفية الحصول على المساعدة

في بعض الأحيان قد تحتاجين إلى مساعدة إضافية أثناء الحمل.
تحدثي إلى فريق رعايتك إذا كان هناك أي شيء يقلقك.
سيساعد ذلك في الحفاظ على صحتك أنت وطفلك.

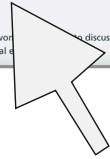


أحد الأسباب التي قد تجعلك بحاجة إلى مساعدة إضافية هو
إذا كنت قد خضعت لتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية. يعرف
هذا أيضاً باسم ختان الإناث.

انقري على الرابط أدناه لمعرفة المزيد عن تشويه الأعضاء
التناسلية للإناث.

إذا لم يكن لديك خدمة إنترنت، فاطلي من القابلة طباعة
نسخة لك.

[-nhs.uk/conditions/female-genital-mutilation-fgm/national-fgm-support-clinics](https://www.nhs.uk/conditions/female-genital-mutilation-fgm/national-fgm-support-clinics)



كيفية الحصول على المساعدة

يمكنك الاتصال بالأرقام أدناه إذا كنت بحاجة إلى مساعدة.
يمكنك الاتصال في أي وقت. لا تحتاج إلى أن تكون حالة طارئة.

• مستشفى كونكويست، سانت ليوناردز
0300 1315341

• مستشفى مقاطعة إيستبورن العام
0300 1315341

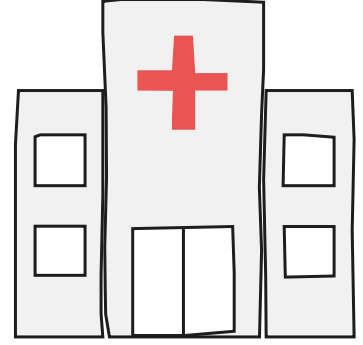
• مستشفى مقاطعة ساسكس الملكي، برايتون
01273 664793

• مستشفى برنيسيس الملكي، هايواردس هيث
01444 448669

• مستشفى سانت ريتشارد، تشيتشستر
01903 285269

• مستشفى ورثينغ
01903 285269

• مستشفى ايست ساري
01737 768511



كيفية الحصول على المساعدة

إذا شعرت بتوسعك شديد اتصلي بالرقم 999.

قد تحتاجين إلى الاتصال بالرقم 999 إذا كان:

- لديك ألم شديد
- لديك صداع سيء للغاية
- لديك نزيف
- البدء في الشعور بالتعب الشديد



لا تنتظري للحصول على المساعدة. فريق الحمل والقابلة موجودان لمساعدتك.

لمزيد من المعلومات لدعمك أثناء الحمل، يرجى الاطلاع على:

الدعم - نظام ساسكس المحلي للأمومة وحديثي الولادة
sussexlmns.org/my-pregnancy/support

المساعدة والدعم - توميز

tommys.org/pregnancy-information/help-and-support

خط مساعدة القابلات للنساء من العرق الأسود والأسود المختلط - توميز
tommys.org/pregnancy-information/about-tommys-pregnancy-information/video-call-service

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