

تم إنتاجه في أغسطس 2024  
تاريخ المراجعة: أغسطس 2027

# اختياراتك في فترة الحمل

مورد سهل القراءة



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

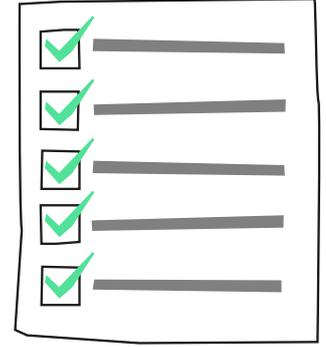
# اختياراتك في فترة الحمل

يمكنك اختيار ما يحدث عندما تكونين حامل وعندما تلدين.



يمكن أن تساعدك خطة الولادة على الاستعداد للولادة.

- يمكن أن تشمل الخطة:
- كيف تريدين أن تلدي
  - المكان الذي تريدين الولادة فيه
  - متى تريدين الولادة
  - ما تختارينه لمساعدتك على التعامل مع الألم
  - من تريدين أن يكون معك عند الولادة



# اختياراتك في فترة الحمل

ستقرأ القابلة خطة الولادة معك.  
هذا يمكن أن يساعدها على فهم ما تحتاجينه.



إذا كنت تريدين أن يرافقك شخص ما أثناء الولادة، فقد يحتاج إلى نصيحة.

اطلبي منه النقر على الرابط أدناه. إذا لم يكن لديك خدمة إنترنت، اطلبي من القابلة أن تطبع لك نسخة.

يمكنك اختيار من تريدين أن يكون معك أثناء الولادة.

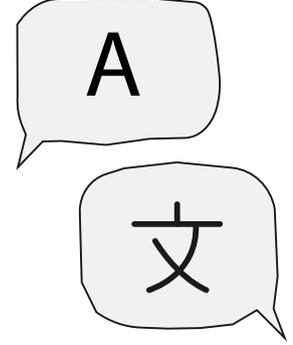
[sussexlmns.org/partners-and-families/tips-for-your-birth-partner](https://sussexlmns.org/partners-and-families/tips-for-your-birth-partner)



# اختياراتك في فترة الحمل

إذا كنت لا تتحدثين اللغة الإنجليزية، فيحق لك أن تطلبي  
من شخص ما مساعدتك في فهم ما يحدث.

يمكنك طلب مترجم فوري عند الاتصال بالمستشفى  
لإعلامهم بأنك في حالة مخاض.



قد تحتاجين إلى مساعدة للولادة.

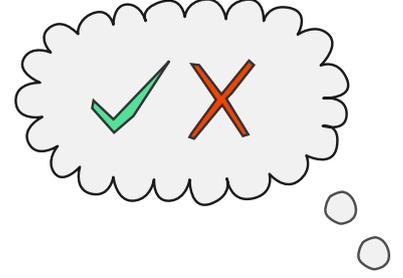
ستتحدث القابلة معك عن كيفية خروج الطفل.



# اختياراتك في فترة الحمل

ستطلب منك القابلة الموافقة على هذه الأمور قبل القيام بها. وهذا يشمل:

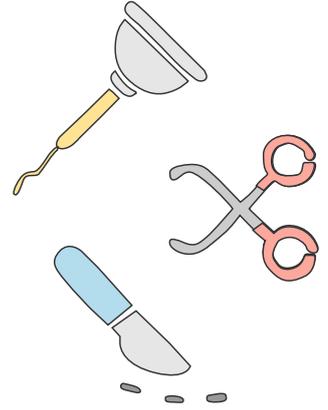
- المساعدة على الولادة
- تحفيز الولادة
- زيادة الانقباضات.



هناك ثلاثة أنواع من مساعدات الولادة. وهي يمكن أن تساعد في ولادة طفلك.

وتشمل:

- الولادة بالملقط
- الولادة بالشفط
- الولادة القيصرية



# اختياراتك في فترة الحمل

ريما سمعت بالعملية القيصرية والتي تسمى الولادة القيصرية.  
انقري على الرابط أدناه لمعرفة المزيد.

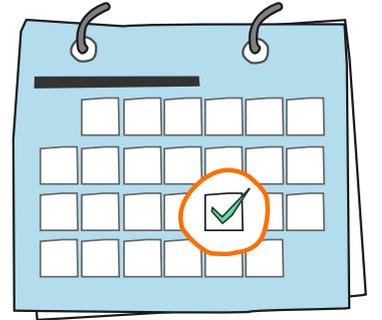
إذا لم يكن لديك خدمة إنترنت، فاطلبي من القابلة طباعة  
نسخة لك.

[/labourpains.org/caesarean-birth  
caesarean-birth-advice-and-information](https://labourpains.org/caesarean-birth-caesarean-birth-advice-and-information)



التحفيز هو عندما يساعدك فريق رعايتك على البدء في الولادة.

يمكنك اختيار ذلك إذا تأخرت ولادة طفلك أو كان حملك  
يشكل خطر عليك أو على طفلك.



# اختياراتك في فترة الحمل

انقري على الرابط أدناه لمعرفة المزيد عن تحفيز الولادة.

إذا لم يكن لديك خدم إنترنت، فاطلبي من القابلة طباعة نسخة لك.

[-sussexlmns.org/labour-and-birth/inducing-labour](https://www.sussexlmns.org/labour-and-birth/inducing-labour)

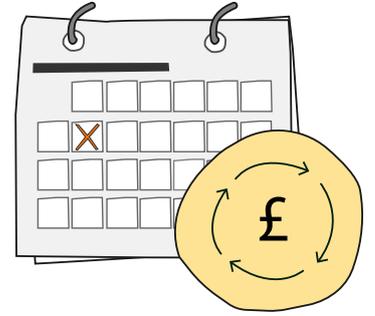


قد تضطري إلى دفع تكاليف رعاية الأمومة إذا:

- عشت في المملكة المتحدة لفترة قصيرة فقط
- كنت تخططين للبقاء في المملكة المتحدة لفترة قصيرة فقط.

لا يتعين عليك الدفع عندما تتلقين الرعاية. يمكنك إعداد خطة دفع.

لا يزال لديك الحق في الرعاية عندما تحتاجين إليها، حتى لو لم تتمكني من الدفع مقدماً.



# اختياراتك في فترة الحمل

اتصلي بمنظمة عمل الأمومة للحصول على المشورة بشأن دفع تكاليف رعاية الأمومة.

اتصلي بالهاتف المجاني على الرقم 0041 800 0808 واتركي بريد صوتي.

البريد الإلكتروني:

[maternitycareaccess@maternityaction.org.uk](mailto:maternitycareaccess@maternityaction.org.uk)



انقري على الرابط أدناه للحصول على مزيد من النصائح حول دفع تكاليف الرعاية.

إذا لم يكن لديك خدمة إنترنت، فاطلبي من القابلة طباعته لك.

[maternityaction.org.uk/advice/dealing-with-debts-owed-to-the-nhs-for-maternity-care](https://maternityaction.org.uk/advice/dealing-with-debts-owed-to-the-nhs-for-maternity-care)



# اختياراتك في فترة الحمل

يمكنك الحصول على المساعدة والدعم عن طريق الاتصال بأحد الأرقام أدناه. اسألي القابلة إذا كنت غير متأكدة من الرقم الذي ستتصلين به.

• مستشفى كونكويست، سانت ليوناردز  
0300 131 4500

• مستشفى مقاطعة إيستبورن العام  
0300 131 4500

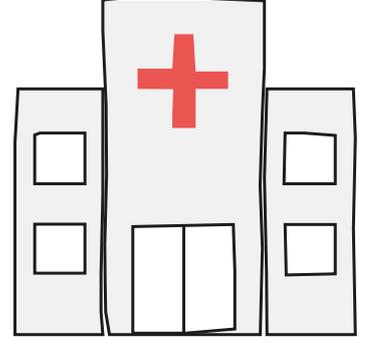
• مستشفى مقاطعة ساسكس الملكي، برايتون  
01273 696955

• مستشفى برنيسيس الملكي، هايواردس هيث  
01444 441881

• مستشفى سانت ريتشارد، تشيتشستر  
01243 788122

• مستشفى ورثينغ  
01903 205111

• مستشفى ايست ساري  
01737 768511



# اختياراتك في فترة الحمل

لمزيد من المعلومات لدعمك للتحضير للولادة والأيام الأولى مع طفلك، يرجى الاطلاع على:

جهزي نفسك للمخاض - هيئة الخدمات الصحية الوطنية المملكة المتحدة

[nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/preparing-for-the-birth/pack-your-bag-for-labour](https://nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/preparing-for-the-birth/pack-your-bag-for-labour)

الرضاعة الطبيعية - نظام ساسكس المحلي لرعاية الأمومة والطفولة

[sussexmns.org/after-the-birth/breastfeeding](https://sussexmns.org/after-the-birth/breastfeeding)

بعد الولادة | ماذا يحدث بعد ولادة طفلك؟

[sussexmns.org/after-the-birth](https://sussexmns.org/after-the-birth)

نصائح للوالدين الجدد

[sussexmns.org/partners-and-families/tips-for-new-parents](https://sussexmns.org/partners-and-families/tips-for-new-parents)

منشورات منظمة لولبي ترست الخيرية - لولبي ترست

[lullabytrust.org.uk/professionals/publications](https://lullabytrust.org.uk/professionals/publications)

تسجيل الولادات في ساسكس

[sussexmns.org/partners-and-families/registering-the-birth](https://sussexmns.org/partners-and-families/registering-the-birth)

معلومات الحمل - توميز

[tommys.org/pregnancy-information](https://tommys.org/pregnancy-information)

خط مساعدة القابلات للنساء من العرق الأسود والأسود المختلط - توميز

[tommys.org/pregnancy-information/about-tommys-pregnancy-information/video-call-service](https://tommys.org/pregnancy-information/about-tommys-pregnancy-information/video-call-service)

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