

Przydatne numery telefonów i strony internetowe



Aby uzyskać więcej informacji, jak dbać w ciąży o zdrowie swoje i dziecka, odwiedź stronę internetową www.readysteadybaby.org.uk/expecting

www.nhsinform.co.uk
NHS 24: 111

www.canstopsmoking.com
www.drinksarter.org.uk
www.scottishwomensaid.org.uk

Niniejsza ulotka jest dostępna w następujących wersjach językowych: arabski (العربية), chiński (简体中文), polski, rumuński (Română), pendzabski (ਪੰਜਾਬੀ), słowacki (slovenčina) i urdu (اردو).

Istnieje możliwość przygotowania niniejszych informacji w innych językach lub formatach. Kontakt: telefon **0131 314 5300** lub e-mail nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net

www.nhsggc.org.uk

Zdrowie dziecka podczas ciąży

Kiedy tylko dowiesz się o ciąży, możesz zapewnić swojemu dziecku najlepszy start życiowy przez stosowanie się do prostych rad:

- Jak najwcześniej zacznij przyjmować kwas foliowy. Ważne jest również przyjmowanie witaminy D. Zapytaj w swojej aptece, jaką ilość kwasu foliowego i witaminy D powinnaś przyjmować.
- Spożywanie alkoholu w ciąży może szkodzić nienarodzonemu dziecku. Najbezpieczniejszą opcją jest całkowita abstynencja.
- Jeżeli chcesz rzucić palenie, zadzwoń pod numer **0800 84 84 84**, aby w przyjaznej atmosferze uzyskać pomoc eksperta w twojej okolicy.
- Stosuj zdrową, zbilansowaną dietę, bogatą w warzywa i owoce.
- Unikaj pokarmów z dużą zawartością witaminy A – wątroby, pasztetu, oleju z wątroby dorsza oraz suplementów zawierających witaminę A.
- Powinnaś także unikać spożywania surowego lub niedogotowanego mięsa i jaj, surowych owoców morza, niepasteryzowanego mleka, sera pleśniowego oraz niektórych serów miękkich, takich jak brie.

Nie należy zapominać o własnym dobrym samopoczuciu. W walce ze stresem najważniejsze jest uświadomienie sobie, że nie radzisz sobie z sytuacją. Przydatne wskazówki możesz znaleźć na stronie www.stepsforstress.org/getting-ready

Jeżeli jesteś nastolatką lub otrzymujesz zasiłki, możesz kwalifikować się do programu Healthy Start. W ramach programu możesz otrzymać bezpłatne kupony na niektóre produkty spożywcze i witaminy, w tym kwas foliowy. Poproś swoją położną o dodatkowe informacje lub odwiedź stronę

www.healthystart.nhs.uk



Adaptacja z oryginału za pozwoleniem NHS Lothian

Jesteś w ciąży?

Co powinnaś dalej zrobić

Aby umówić się na pierwszą wizytę u położnej, zadzwoń pod numer **0141 232 4005**



Na początku musisz upewnić się, że rzeczywiście jesteś w ciąży

Domowe testy ciążowe możesz kupić w aptece lub supermarkecie. Bezpłatny test ciążowy można także wykonać u swojego GP lub w poradni zdrowia seksualnego (*sexual health clinic*). **Wyniki uzyskane za pomocą tych testów dają 97% pewności, więc z reguły nie trzeba powtarzać badania.**

Jeżeli jesteś w ciąży

Położna to wykwalifikowana specjalistka służby zdrowia, która zapewni ci pomoc przez całą ciążę.

Kiedy tylko dowiesz się, że jesteś w ciąży, umów się na pierwszą wizytę u położnej (informacje o tym, jak to zrobić, znajdziesz na stronie tytułowej).

Umówienie się z położną na początku ciąży umożliwi lepszy start tobie i twojemu dziecku. Jest to ważne również w przypadku, jeżeli jesteś już matką.

Jeżeli jesteś w ciąży i nie wiesz, czy chciałabyś urodzić

Aby uzyskać pomoc i wsparcie, jak najszybciej skontaktuj się telefonicznie lub osobiście ze swoim GP lub poradnią zdrowia seksualnego.

Jeżeli potrzebujesz natychmiastowej pomocy

Jeżeli np. podejrzewasz, że grozi ci poronienie – zadzwoń do swojego GP lub na infolinię NHS 24 pod numer **111**.

Pierwsza wizyta u położnej

Na ogół odbywa się na początku ciąży i trwa około godziny. Podczas tej wizyty badanie USG może nie zostać przeprowadzone. Zostanie ono jednak umówione pomiędzy 11. a 14. tygodniem ciąży.

Twoja położna musi ci zadać kilka pytań, które umożliwią jej właściwe zaplanowanie opieki nad tobą i twoim dzieckiem. Będziesz mogła porozmawiać z położną o:

- wszelkich sprawach, o jakie chcesz zapytać,
- przygotowaniach do rodzielnictwa,
- prawidłowej diecie podczas ciąży,
- ćwiczeniach fizycznych, które możesz wykonywać,
- bezpłatnej państwowej opiece dentystycznej (NHS),
- innych ważnych dla ciebie kwestiach, takich jak sprawy finansowe i mieszkaniowe.

Otrzymasz egzemplarz książki *Ready Steady Baby!*, która jest poradnikiem dotyczącym ciąży, porodu i rodzielnictwa. Otrzymasz również swoją kartę przebiegu ciąży (*maternity notes*), którą należy zabierać na każdą kolejną wizytę.

Jak często będziesz spotykać się z położną

Najczęściej podczas ciąży odbywa się 8–10 wizyt u położnej. Twoja położna wyjaśni ci tę kwestię na pierwszym spotkaniu. Jeżeli pracujesz, przystępuje ci czas wolny w celu odbycia wizyty u położnej.

Otrzymasz numery telefonów, z których możesz skorzystać za każdym razem, kiedy będziesz mieć jakiegokolwiek pytania lub problemy w okresie pomiędzy wizytami u położnej.

Gdy tylko dowiesz się, że jesteś w ciąży, powinnaś umówić się na pierwszą wizytę u położnej, nawet jeżeli jesteś już matką.

Badania i wizyty kontrolne

Umawiając się na pierwszą wizytę u położnej we wczesnej ciąży, będziesz mogła dokonać świadomego wyboru w kwestii dostępnych testów przesiewowych. Badania te wykonuje się, aby chronić ciebie i zdrowie twojego dziecka. Twoja położna wyjaśni ci wszystkie kwestie związane z proponowanymi badaniami i przekaże odpowiednią ulotkę.

Więcej informacji znajdziesz na stronie internetowej www.readysteadybaby.org.uk/screening

Osoby, które udzielą ci pomocy

Podczas twojej ciąży będą się tobą głównie zajmować następujący specjaliści służby zdrowia:

Położna

Położne są wysoce wykwalifikowanymi specjalistkami i zapewniają specjalistyczną opiekę kobietom podczas prawidłowo przebiegającej ciąży, w okresie porodu i po porodzie.

Położnik

Położnik to lekarz ze specjalizacją w położnictwie, który zajmuje się ciążą i porodem. Mieszkając w Szkocji, spotkasz się z położnikiem jedynie w przypadku, gdybyś potrzebowała dodatkowej pomocy.

Jeżeli masz inne problemy ze zdrowiem fizycznym lub psychicznym, pomimo ciąży powinnaś kontynuować leczenie u swojego GP lub specjalisty.

Tłumacz

Jeżeli nie postępujesz się biegle językiem angielskim, masz prawo do skorzystania z bezpłatnej pomocy tłumacza. Poinformuj położną, jeżeli będzie ci potrzebna taka pomoc, ze wskazaniem, czy wolisz kobietę-tłumacza.