

Užitočné telefónne čísla a internetové stránky



Viac informácií o tom, ako počas tehotenstva dbať o seba a o dieťa, nájdete na stránke

www.readysteadybaby.org.uk/expecting

www.nhsinform.co.uk

NHS 24: 111

www.canstopsmoking.com

www.drinksarter.org.uk

www.scottishwomensaid.org.uk

Tento leták je k dispozícii v nasledujúcich jazykoch: arabčina (العربية), mandarínčina (简体中文), poľština (**Polski**), rumunčina (**Română**), pandžábčina (ਪੰਜਾਬੀ), slovenčina a v jazyku urdu (أردو).

Radi zvážime žiadosti o ďalšie jazyky alebo formáty. Zavolajte na číslo **0131 314 5300** alebo pošlite e-mail na adresu nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net

www.nhsggc.org.uk

Zdravé dieťa počas tehotenstva

Len čo zistíte, že ste tehotná, máte k dispozícii niekoľko jednoduchých možností, ktoré vášmu dieťaťu umožnia čo najlepší štart do života:

- čo najskôr začnite brať tabletky s kyselinou listovou. Veľmi dôležité sú aj výživové doplnky s vitamínom D. V lekárni sa spýtajte, koľko kyseliny listovej a vitamínu D by ste mali brať.
- Pitie alkoholu počas tehotenstva môže nenarodenému dieťaťu uškodiť. Najlepšia voľba je nepiť ho vôbec.
- Ak potrebujete pomoc s odvyknutím od fajčenia, zavolajte na číslo **0800 84 84 84**, kde vám poskytnú priateľskú odbornú pomoc v blízkosti vášho bydliska.
- Jedzte zdravú a vyváženú stravu s obsahom ovocia a zeleniny.
- Vyhýbajte sa jedlám s vysokým obsahom vitamínu A – pečeň, paštéty, olej z trešče pečeň a výživové doplnky s vitamínom A.
- Takisto sa stráňte surového alebo tepelne neupraveného mäsa a vajec, surových ustríc, nepasterizovaného mlieka, modrých syrov a niektorých mäkkých syrov ako je napríklad brie.

Nezabúdajte na vlastnú pohodu.

Prvým krokom zvládania stresu je všimnúť si, kedy vám veci prerastajú cez hlavu. Ďalšie tipy nájdete na stránke

www.stepsforstress.org/getting-ready

Ak nie ste plnoletá alebo poberáte dávky, môžete mať nárok na Healthy Start. Môžete dostať bezplatné poukazy na niektoré potraviny a vitamíny, vrátane kyseliny listovej. O ďalšie informácie požiadajte dula alebo si pozrite stránku

www.healthystart.nhs.uk



S dovolením upravené z originálu od NHS Lothian

Tehotná?

Čo by ste mali urobiť teraz.

Na dohodnutie
prvého stretnutia
s duloú zavolajte
na číslo
0141 232 4005



Najskôr si musíte byť istá, že ste tehotná.

V drogérii alebo v supermarkete si môžete kúpiť domáci tehotenský test. O bezplatný tehotenský test môžete požiadať u svojho lekára (GP) alebo na klinike sexuálneho zdravia. **Súpravy sú presné na 97 %, preto si zvyčajne netreba robiť žiadne ďalšie tehotenské testy.**

Ak ste tehotná

Dula je kvalifikovaná odborníčka, ktorá vám pomôže zvládnuť celé tehotenstvo. **Len čo zistíte, že ste tehotná, dohodnite si prvé stretnutie s doulou (návod nájdete na prednej strane obalu).** Skorá rezervácia stretnutia vám i dieťaťu pomôže začať čo najlepšie. Je to dôležité aj v prípade, že už ste matka.

Ak si nie ste istá pokračovaním tehotenstva

Čo najskôr zavolajte alebo navštívte svojho lekára (GP) alebo kliniku sexuálneho zdravia a požiadajte o radu a pomoc.

Ak naliehavo potrebujete pomoc

Ak si napríklad myslíte, že prichádzate o dieťa, zavolajte svojmu lekárovi (GP) alebo NHS 24 na číslo **111**.

Prvé stretnutie s doulou

Koná sa na začiatku tehotenstva a trvá asi hodinu. Na prvom stretnutí ešte nemusíte mať sken, prvý sken z ranného tehotenstva sa realizuje počas 11. – 14. týždňa.

Na naplánovanie správnej starostlivosti s cieľom podporiť vaše zdravie i zdravie dieťaťa vám dula bude musieť položiť niekoľko otázok. Budete sa môcť porozprávať o:

- akýchkoľvek otázkach,
- príprave na rodičovstvo,
- správnej výžive počas tehotenstva,
- typoch vhodných cvičení,
- poskytnutí bezplatnej zubárskej starostlivosti v rámci NHS,
- ostatných službách, ktoré vám môžu prísť vhod, ako sú financie a bývanie.

Dostanete výtlačok knihy **Ready Steady Baby!**, čo je sprievodca tehotenstvom, pôrodom a rodičovstvom. Zároveň dostanete tehotenskú knižku, ktorú treba nosiť na každé stretnutie.

Ako často sa budete stretávať s doulou

Počas tehotenstva sa za normálnych okolností s doulou stretnete 8- až 10-krát. Vysvetlí vám to na prvom stretnutí. Ak pracujete, máte nárok na voľno za účelom účasti na stretnutiach.

Dáme vám kontaktné čísla, ktoré môžete v prípade otázok alebo obáv medzi stretnutiami kedykoľvek využiť.

Aj ak ste už matka, je dôležité absolvovať prvé stretnutie s doulou čo najskôr po zistení, že ste tehotná.

Testy a kontroly

Stretnutím s doulou v rannom štádiu tehotenstva sa budete môcť primerane rozhodnúť o ponúkaných skriningových testoch. Ich cieľom je pomôcť ochrániť vaše zdravie a zdravie dieťaťa. Dula vám vysvetlí všetky ponúkané testy a dá vám príslušný leták.

Viac informácií si môžete pozrieť online na **www.readysteadybaby.org.uk/screening**

Ľudia, ktorí vám pomôžu

Počas tehotenstva na vás budú dohliadať najmä títo odborníci NHS:

Dula

Duly sú veľmi skúsené, kvalifikované profesionálky, ktoré poskytujú odbornú starostlivosť ženám počas normálneho tehotenstva, pôrodu a po ňom.

Pôrodník/Lekár (GP) so špeciálnym zameraním na pôrodníctvo

Pôrodníci sú lekári, ktorí sa špecializujú na tehotenstvo a pôrod. V Škótsku s nimi pravdepodobne prídete do styku len ak potrebujete extra podporu.

Svojho lekára (GP) alebo špecialistu nemocnice by ste počas tehotenstva mali navštíviť aj v prípade, že máte ďalšie zdravotné alebo psychologické problémy.

Tlmočník

Ak nehovoríte alebo nerozumiete plynule anglicky, máte nárok na bezplatného tlmočníka. Ak ho potrebujete, upovedomte o tom dulu, a zároveň uveďte, či chcete, aby to bola žena.