

ВИ ХОЧЕТЕ ЗАВАГІТНІТИ?

Проконсультуйтеся насамперед з вашим сімейним лікарем.



ЯКЩО ВИ ВЖЕ Є, АБО ПІДОЗРЮЄТЕ, ЩО ВИ ВАГІТНІ:

Зверніться до «Центру Здоров'я» в вашому регіоні:



⇒ Вам буде заплановано проведення спеціальної консультації щодо вагітності, де вам буде надано необхідні пояснення щодо народження здорової дитини;



⇒ Будуть призначені основні ліки для вагітності, відповідно до вашої клінічної ситуації та запобігання аномаліям у дитини (наприклад, фолієва кислота та йод);



⇒ Вам будуть запропоновані обстеження, необхідні під час вагітності;



⇒ Ви будете направлені у стаціонар, якщо ваша вагітність вважатиметься під високим ризиком.

УВАГА:



⇒ Ви повинні зробити Ультразвукову Діагностику першого триместру вагітності, між 11 та 13 тижнями та 6 днями, а також клінічні аналізи, щоб забезпечити показники першого триместру;



⇒ Ви повинні дотримуватися поради вашого лікаря та сімейної медсестри протягом вашої вагітності;

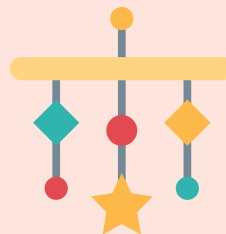


⇒ Ви будете направлені у пологовий будинок у вашому районі проживання, в належний час, щоб пройти останню стадію вагітності та пологів.



Зверніться до свого центру охорони здоров'я або до лікарні
SOS 258 802 150

Здоров'я 24: 808 242 424



VIANA DO CASTELO



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO ALTO MINHO, EPE



Instituto Politécnico de Viana do Castelo
Escola Superior de Saúde



FUNDO ASILO, MIGRAÇÃO E INTEGRAÇÃO



UNIÃO EUROPEIA



REPÚBLICA PORTUGUESA



SGMAI SECRETARIA GERAL
MINISTÉRIO DA ADMINISTRAÇÃO INTERNA



ACM
ALTO COMISSARIADO PARA AS MIGRAÇÕES

Не соромтеся ставити питання, які на вашу думку, стосуються медичних працівників.



VIANA DO CASTELO

UKR

Декілька порад до вашої уваги:



⇒ Не приймайте ліки без медичної згоди;



⇒ Якщо ви палите, то повинні припинити палити або принаймні зменшити споживання до чотирьох цигарок на день;



⇒ Не вживати алкогольні напої;



⇒ Дотримуйтеся відповідних періодів відпочинку;



⇒ Харчуйтеся збалансованим чином, віддаючи перевагу простому приготуванню їжі і не допускати тривалих періодів голодування;



⇒ Пийте не менше 1,5 л рідини на день. Уникайте безалкогольних газованих напівків;



⇒ Можете продовжувати вашу роботу і звичні для вас фізичні навантаження, якщо вашій вагітності ніщо не загрожує.

Зверніться до "Центру оздоровлення" у вашому районі проживання в наступних ситуаціях:

Вагінальна кровотеча ⇐ ⇒ Вагінальні виділення з набряком / горінням

Втрата рідини через піхву ⇐

⇒ Сильні або постійні головні болі

Біль у животі / тазовій області ⇐

⇒ Порушення зору

Озноб або лихоманка ⇐

⇒ Зниження рухів плоду / дитини

Постійна блювота ⇐

⇒ Відчуття регулярних скорочень матки

Біль / горіння під час сечовипускання



ЗДОРОВА ВАГІТНІСТЬ!

Ця інформація для вас!





НЕ БІЙТЕСЯ!



→ Це унікальний момент, і в лікарні є спеціалізована команда, яка приймає та направляє.



→ Ця команда зробить все можливе, щоб допомогти вам зберегти пам'ять про цю подію.



→ Команда лікарів, медсестер та помічників операцій доступна 24 години на добу, щоб допомогти вам.



→ Ви отримаєте епідуральну анестезію за 24 години, якщо забажаєте.



→ Вам надається персональна підтримка з фахівцями з охорони здоров'я матерів, які прагнуть виконати свій план пологів, коли це можливо.



→ Під час пологів і під час вашого перебування у пологовому будинку(24 години на добу) з вами може знаходитися ваш чоловік і батько немовляти, або якась інша довірена вам особа.



→ Госпіталізація після природних пологів становить близько 48 годин, кесаревого розтину становить 72 години.



→ Під час госпіталізації з вами може знаходитися батько немовляти або інша довірена вам особа(24години).



→ Під час госпіталізації ви можете отримати кваліфіковану допомогу від команди спеціалістів, щодо навчання та підтримки у сфері догляду за вашою дитиною.

ПЕРЕД ВИХОДОМ З ЛІКАРНІ:



→ Вашій дитині будуть зроблені перші вакцини;



→ Вас буде зорієнтовано у різних засобах безпеки для вас і вашої дитини;



→ Ви матиме підтримку, щодо годування груддю (зателефонувавши по цьому номеру телефону впродовж 24 годин - 258 802 150).

Догляд, отриманий у лікарні, продовжуватиметься в "Центрі здоров'я" у вашому районі проживання.

ВИ ПОВЕРНУЛИСЯ ДОДОМУ З ВАШОЮ ДИТИНОЮ !!!



ЩОБ ПРОЖИТИ ЦЕЙ ЕТАП ІЗ ЗАДОВОЛЕННЯМ І СПОКОЄМ, ЗНАЙТЕ, ЩО ВИ ПОВИННІ:

- Дбати про себе, свою дитину та своє подружнє життя;
- Прийміть допомогу членів сім'ї чи друга, не делегуючи ролі матері чи батька;
- Обмежити відвідування;
- Розділяти сімейні обов'язки між собою;
- Відпочивати, користуючись моментами сну вашої дитини;
- Добре харчуватися і достатньо споживати рідини;
- Планувати догляд за вашою дитиною;
- Розгляньте грудне вигодовування, як момент задоволення, а не момент розчарування.



Це нормально мати сумніви чи труднощі. Шукайте допомоги у сімейної медсестри.

ЗВЕРНІТЬСЯ ДО "ЦЕНТРУ ОЗДОРОВЛЕННЯ" У ВАШОМУ РАЙОНІ ПРОЖИВАННЯ В НАСТУПНИХ СИТУАЦІЯХ:



- вагінальна кровотеча;
- Інфекція - ознаки: гарячка, біль, запах при вагінальних виділеннях;
- Біль / горіння під час сечовипускання;
- Зміна настрою - почуття смутку, небажання доглядати за своєю дитиною.

НАСОЛОДЖУЙТЕСЬ СВОЄЮ ДИТИНОЮ.

ЦЕ УНІКАЛЬНИЙ І ОСОБЛИВИЙ МОМЕНТ У ЖИТТІ БАТЬКІВ

