

حامله شده اید؟ بعد از این چه باید بکنید...

Farsi translation - English version available



آیا خوشحالی از این که حامله شده اید؟

خیلی از زنان قرار دکترشان را به تعویق می اندازند و آزمایش های مجانی سلامتی و رهنمود های با ارزش در این زمینه را از دست می دهند.

اگر فکر می کنید که حامله هستید، این امر حیاتی است که فوراً با یک متخصص امور تندرستی تماس بگیرید. شما می توانید مستقیماً از یک ماما و یا از دکتر خودتان یک قرار مجانی بگیرید.

۱۲ هفته اول حاملگی برای رشد بچه شما مهمترین زمان است. هرچه قدر شما زودتر ماما یا دکترتان را ببینید به همان نسبت آنها زودتر خواهند توانست شما را معاینه کرده و در ارتباط با سلامتی خودتان و بچه تان مطمئن شوند که همه چیز درست پیش می رود.

این موضوع حتی برای سلامتی شما در صورتی که در حال حاضر دارای مشکلات پزشکی (از قبیل مرض قند، غش یا مشکلات مربوط به بیماری های روحی - روانی) هستید و یا در دوره بارداری قبلی و یا موقع وضع حمل، دچار ناراحتی و مشکلات دیگری هم بودید، از اهمیت بیشتری برخوردار است.

ماما و یا دکترتان با رعایت اصل محرمانه ماندن همه اطلاعاتی که در مورد حاملگی اتان به او می دهید با شما در این مورد صحبت کرده و آزمایش های لازم را در مورد شما انجام خواهد داد. شما همچنین باید از این فرصت استفاده کرده و به خصوص قبل از این که ۱۰ هفته از حاملگی تان بگذرد، از ماما یا دکترتان بخواهید که آزمایش "اسکرینینگ" را هم انجام دهد. در این صورت آنها در مورد این آزمایش و مراقبتهای دوران حاملگی با شما صحبت کرده و شما را به افراد و یا سازمان های مربوطه رجوع خواهند داد.

پس از اطلاع دادن به ماما و یا دکترتان در مورد این که حامله هستید، در طی دو هفته شما باید اولین قرار پیش از زایمان را دریافت کنید. اگر در طی دو هفته، قراری دست شما نرسید لطفاً به ماما و یا دکترتان تلفن کنید.

می توانید مستقیماً با یک ماما از طریق یکی از ارائه دهندگان خدمات دوران بارداری برنت که نامشان در زیر درج شده تماس بگیرید:

بیمارستان نورت ویک پارک Northwick Park Hospital تلفن: 02088695252
www.nwlh.nhs.uk/maternity

بیمارستان سنت ماری St Mary's Hospital تلفن: 020 3312 6135
www.imperial.nhs.uk/maternity

بیمارستان رویال فیری The Royal Free Hospital تلفن: 02077940500
شماره داخلی: 36169 www.royalfree.nhs.uk

نکات مهمی که باید بدانید

ای دوره بارداری، خوردن میوه، سبزیجات و غذاهایی که حاوی آهن، کلسیم و اسید فلیک و ویتامین هستند، اساسی است. جنین در حال رشد شما درست از همان اول به ن مواد غذایی نیاز دارد.

مید فولیک که خطر بیماری هایی نظیر فتق نخاعی (Spina Bifida) را کاهش می دهد، در ۱۲ هفته اول بارداری مهم است. ویتامین دی D هم که به خصوص برای ستخوان و دندان مهم است به رشد بچه شما کمک می کند.

کارهایی که لازم است شروع به انجام آنها بکنید.



برای تأمین اسید فولیک، مقدار زیادی سبزیجات تازه سبز، برنج قهوه ای و سریال های کورن فلکس سبوس دار و تقویتی بخورید.



حبوبات، گوشت، میوه خشک، سبزیجات تازه سبز و سریال های تقویتی بخورید. اینها سرشار از آهن هستند.



برای تأمین کلسیم بدنتان به غذایان فرآورده های لبنیات از قبیل شیر، پنیر، ماست اضافه کنید.



دستهایتان را به خصوص بعد از کار در باغچه، دست زدن به گوشت خام و به گریه یا بچه گریه بشوئید. هنگام باغبانی یا موقعی که با فضولات حیوانات سرو کار پیدا می کنید، دستکش بپوشید، چون اینها حامل باکتری های مضر هستند.



حتماً به دکتر خودتان یا دکتر داروخانه بگوئید که چه داروهائی را مصرف می کنید.

سعی کنید در مورد کوپن های مجانی موسوم به "شروع سالم" (Free Healthy Start) که با آنها ممکن است بتوانید قرص های ویتامین یا مواد غذایی تاره تهیه کنید، اطلاعاتی بدست آورید. برای این که در این مورد بیشتر بدانید به این آدرس اینترنتی مراجعه کنید:

www.healthstart.nhs.uk

کارهایی که نباید انجام دهید و یا کمتر انجام دهید.



مصرف ویتامین "A" را کم کنید. از خوردن جگر اجتناب کنید و قرص های ویتامین A و روغن ماهی را مصرف نکنید.



از خوردن گوشت خام یا نیمخته، تخم مرغ یا ماهی، فرآورده های لبنیات غیر پاستوریزه، پنیر یا پاته های نرم، اجتناب کنید.



از خوردن کوسه، ماهی مارلین و یا ماهی سوردفیش اجتناب کنید، چون آنها ممکن است حاوی جیوه باشند. نُن ماهی را هم زیاد مصرف نکنید (از شش ساندویچ در هفته بیشتر نشود).



اگر شما خودتان یا خانواده تان دچار تنگی نفس یا حساسیت و اگزما هستید و به گرد گل و گیاه حساسیت دارید، از خوردن پسته شامی اجتناب کنید.



نوشیدنی های کافئین دار را زیاد مصرف نکنید. چای، قهوه، نوشابه های پر انرژی و کولا دارای کافئین هستند. باید در روز کمتر از سه فنجان قهوه تهیه شده با قهوه جوش (یا چهار لیوان قهوه ای که فوری آماده می شود) و یا کمتر از شش فنجان چای بنوشید. روی هم رفته بیشتر از ۳۰۰ میلی گرم در روز کافئین مصرف نکنید.



الکل و مواد مخدر

دکتر شما یا ماما می تواند جهت حفظ سلامت خودتان و بچه تان در مورد چگونگی تغییر روش زندگی تان به شما کمک کند و راهنمایی تان کند.

سیگار کشیدن: اگر سیگار بکشید روی سلامتی و رشد بچه تان تأثیر بدی خواهد داشت. شدیداً به شما توصیه می شود که مصرف دخانیات را کاملاً ترک کنید.

مشروبات الکلی: بهترین راهنمایی این است که وقتی حامله هستید از خوردن مشروبات الکلی اجتناب کنید.

مواد مخدر: همه نوع مواد مخدر به بچه شما آسیب می رساند. هر ماده مخدری که مصرف می کنید را هر چه زود تر به ماما یا دکترتان اطلاع بدهید. چه دارویی که توسط دکتر برای شما تجویز شده و یا مواد مخدری که از خیابان به دست آورده اید. ماما و یا دکترتان می توانند شما را راهنمایی کنند که چطور این مشکل را حل و فصل بکنید.

از این که حامله شده اید ناراحت هستید؟

به دکتر یا به اداره تنظیم خانواده تلفن کنید و قراری بگیرید تا در مورد وضعیت تان با آنها صحبت کنید.

گزینه های متعددی برای زنان حامله وجود دارد. در صورتی که نگران ادامه بارداری تان هستید یا نیاز به راهنمایی دارید که ببینید چه تصمیمی برای شما درست است، دکتر یا اداره تنظیم خانواده می توانند به شما کمک کنند.

اداره های محلی متعددی هم هستند که می توانند کمک بیشتری به شما بکنند. شما با متخصص بهداشت صحبت خواهید کرد و همه صحبت های شما نزد او کاملاً محرمانه خواهند ماند و هر تصمیمی بگیرید او از شما حمایت خواهد کرد.

سرویس های راهنمای بارداری یا دکترتان در صورتی که شما تصمیم بگیرید که نمی خواهید به بارداریتان ادامه دهید، می توانند راهنمایی های بیشتری را در اختیارتان بگذارند.

خط مشاوره تلفنی انجمن تنظیم خانواده تلفن: 08451228690

سازمان "ماری استاپز اینترنشنال" (Marie Stops International)

تلفن: 08453008090

سرویس راهنمای بارداری بریتانیا (British Pregnancy Advisory Service)

تلفن: 08457304030

مرکز بهداشت چاک هیل (Chalkhill Health Centre)

ومبلی پارک (Wembley Park) تلفن: 02089040911

مرکز مواظبت های اولیه هیل ساید (Hillside Primary Care Centre)

استن بریج (Stonebridge) تلفن: 02031887399

کلینیک استگ لین (Stag Lane Clinic)

کینگزبری (Kingsbury) تلفن: 02082049117

مرکز بهداشت و مواظبت ومبلی (Wembley Centre for Health & Care)

ومبلی، چاپلین رُڈ (Chaplin Road, Wembley) تلفن: 02087956010

مرکز بهداشت و مواظبت ویلزِدِن (Willesden Centre for Health & Care)

ویلِسِدِن، خیابان رابسون (Robson Ave, Willesden) تلفن: 02084387085

ارتباطات برنت (Brent Connexions) تلفن: 02084381650

ارتباطات برنت - سرویس نوجوانان (Brent Connexions (Teenage service)

تلفن: 02089373695

شماره تلفن ها و وب سایت های مفید

راهنمای بهداشت سکس و بارداری

- تلفن: 02089222000 بنیاد British Tay Sachs Foundation
تلفن: 08000185023 کلینیک بروک (زیر ۲۵ سال) Brook Clinic
تلفن: 08451228690 انجمن تنظیم خانواده Family Planning Association
تلفن: 03003300772 تراست National Childbirth Trust
تلفن: 08454647 خط مستقیم ان-اچ-اس NHS Direct
راهنمای حاملگی ان اچ اس NHS Guide to pregnancy
www.nhs.uk/pregnancy
تلفن: 08457909090 ساماری تنس Samaritans

سرویس های محلی در برنت برای پیشگیری از بارداری و حاملگی

- تلفن: 02084532050 مرکز Brent Sickle Cell & Thalassaemia Centre
تلفن: 02089040911 مرکز Chalkhill Health Centre
تلفن: 020831887399 مرکز Hillside Primary Care Centre
تلفن: 02082049117 کلینیک Stag Lane Clinic
تلفن: 02087956010 مرکز Wembley Centre for Health & Care
تلفن: 02084387085 مرکز Willesden Centre for Health & Care
تلفن: 02089373695 مرکز Brent Connexions (Teenage service)

سرویس های بهداشت برای سکس

- تلفن: 02088693147 کلینیک GUM Clinic at Northwick Park Hospital
تلفن: 02084532221 کلینیک Patrick Clements Clinic at CMH

اداره های محلی مربوط به استرس و افسردگی و سلامتی روانی

- تلفن: 02076045177 اداره Brent MIND
تلفن: 02089374775 اداره Brent South – Liaison Team
تلفن: 02089376347 اداره Brent North & West – Liaison Team
تلفن: 02089376338 اداره Brent East – Liaison Team

ترک سیگار

- تلفن: 02087956669 سرویس Brent Stop smoking service

تجاوز و خشونت خانوانگی

- تلفن: 08082000247 مشاوره تلفنی National domestic abuse helpline
تلفن: 08088025565 سرویس Solace Women's Aid

استعمال بی رویه مواد مخدر

- تلفن (مجانی): 0800776600 سرویس فرانک
تلفن: 02089617007 سرویس The Junction Drugs and Alcohol Service
تلفن: 02084599510 سرویس جوانان Addiction Brent (Young people's service)

اطلاعات در مورد کمک هزینه های اجتماعی (بنفیت)

- دفتر راهنمایی شهروندان
www.citizenadvice.org.uk
تلفن: 02084593617 سرویس Brent Citizen Advice Services