

## POLISH

### Podstawowe Informacje – tłumaczenie dla osób nie mówiących po angielsku

#### 1. Co zrobić, kiedy dowiesz się, że jesteś w ciąży

Umów się na spotkanie z położną najszybciej, jak to możliwe.

Jeśli znasz kogoś, kto mówi po angielsku i może Ci pomóc, zadzwoń do Centrum Położnictwa NHS Lothian (ang. NHS Lothian Maternity Services), pod numer tel. 0131 536 2009 (poniedziałek - piątek, od 09:00 do 16:45).

Możesz też spotkać się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu, który umówi Cię na spotkanie z położną.

Jeżeli podczas spotkania będziesz potrzebować pomocy tłumacza, powiadom o tym pracownika służby zdrowia, który zamówi dla Ciebie tłumacza.

Spotkanie z położną zostanie wyznaczone na ok. 8 – 10 tydzień ciąży, a badanie USG na 11 – 14 tydzień ciąży.

Od położnej dostaniesz niebieski folder – kartę ciąży. Ważne jest, żeby mieć ten folder ze sobą na KAŻDYM SPOTKANIU, W TYM BADANIACH USG oraz PODCZAS PORODU.

Jeśli to jest Twoja pierwsza ciąża, będziesz miała przynajmniej 10 spotkań z położną przed porodem. Jeśli jest to kolejna ciąża, takich spotkań będzie przynajmniej 8.

#### 2. Kto będzie się Tobą opiekował?

Położna – specjalizuje się w ciąży i porodzie niskiego ryzyka, opiekuje się Tobą przed, podczas i po porodzie.

Lekarz położnik – lekarz specjalista do spraw ciąż z powikłaniami.

Pielęgniarka Środowiskowa – wykwalifikowana pielęgniarka, która jest specjalistą w sprawach dotyczących zdrowia dzieci i rodzin. Opiekuje się Wami do czasu, aż Twoje dziecko zacznie naukę w szkole.

Lekarz neonatolog – lekarz specjalista opiekujący się bardzo małymi lub chorymi dziećmi na oddziale neonatologicznym.

#### 3. Nagłe wypadki

Jeśli dojdzie do nagłej sytuacji zagrożenia życia, zadzwoń po karetkę pod numer 999.

Jeśli uważasz, że zaczął się poród, odeszły Ci wody albo jeśli zauważysz krawienie i/lub odczuwasz ból, zadzwoń do szpitala, w którym planowo masz rodzić.

Szpital Royal Infirmary of Edinburgh (Oddział Położniczy Simpson Centre for Reproductive Health lub Centrum Rodzenia Lothian Birth Centre) 0131 242 2657  
Szpital St John's Hospital 01506 524125

## 4. Informacje

Od położnej dostaniesz książkę na temat ciąży i porodu.

**Ready, Steady, Baby** <http://www.healthscotland.com/documents/25847.aspx>

Twoja położna da Ci książkę na temat karmienia piersią.

**Off to a Good Start** <http://www.healthscotland.com/documents/120.aspx>

Dostaniesz również dwie ulotki dotyczące badań, w tym badań USG.

**You're pregnant! Scans and Tests** <http://www.healthscotland.com/documents/3985.aspx>

**Your Baby! Tests Offered** <http://www.healthscotland.com/documents/4258.aspx>

## 5. Edukacja rodzicielska

Poproś swoją położną o informacje dotyczące zajęć grupowych albo indywidualnego wsparcia.

## 6. Gdzie mogę urodzić swoje dziecko?

**Virtual Tours of Units (Wirtualne Wycieczki do Oddziałów Położniczych)** -- Możesz przyrzeć się naszym oddziałom położniczym na terenie Lothian, korzystając z wirtualnych wycieczek.

<https://services.nhslothian.scot/Maternity/AllAboutBirth/WhereCanIHaveMyBaby/Pages/VirtualTours.aspx>

Na terenie Lothian, możesz urodzić:

- W domu, ze wsparciem położnych.

- W Centrum Rodzenia Lothian (ang. Lothian Birth Centre) (w szpitalu Royal Infirmary of Edinburgh)

Oddział położniczy prowadzony przez położne, przeznaczony dla zdrowych kobiet, które nie doświadczyły komplikacji okołociążowych i przewiduje się, że urodzą bez ingerencji lekarskiej.

- W jednym z dwóch dostępnych szpitali.

Centrum Zdrowia Reprodukcyjnego Simpson

(ang. Simpson Centre for Reproductive Health) (w szpitalu Royal Infirmary of Edinburgh)

51 Little France Crescent

Edinburgh EH16 4SU. Tel: 0131 242 2657

Szpital St John's Hospital

Howden Road West

Livingston EH54 6PP. Tel: 01506 524125

## 7. Wsparcie i pomoc finansowa – zapytaj położną

**Healthy Start** - Niektóre kobiety w ciąży mogą otrzymać darmowe bony, które wymienia się na mleko, owoce i warzywa, pewne rodzaje mleka w proszku dla niemowląt oraz na witaminy dla kobiet w ciąży i dzieci. Zapytaj położną, czy jesteś do nich uprawniona.

<https://www.nhs.uk/Services/A-Z/feedingyourbaby/Pages/Healthy-Start-Food-and-Vitamins.aspx>

Fundusz wydatków neonatalnych (ang. **neonatal expenses fund**) to fundusz finansowany przez szkocki rząd, pomagający rodzinom pokryć koszty podróżowania do szpitala i z powrotem oraz inne powiązane wydatki, jeśli ich dziecko znajduje się na szpitalnym oddziale neonatologicznym.

<http://www.gov.scot/Resource/0053/00534004.pdf>

Nowy system 'Best Start Grant' zastąpił 'Sure Start Maternity Grant'. Oferuje on pomoc finansową rodzinom o niskim dochodzie, pomagając pokryć wydatki związane w urodzeniem dziecka oraz rozpoczęciem nauki w przedszkolu i szkole. Poproś swoją położną o więcej informacji na ten temat.

Biuro Doradztwa Obywatelskiego (ang. **Citizen's Advice Bureau**) w Szkocji istnieje, aby Cię wspierać i bronić Twoich praw. Możesz się tam dowiedzieć, do jakiej pomocy jesteś uprawniona.

<https://www.citizensadvice.org.uk/scotland/debt-and-money>