

ሃዩ እና ቶች የእንክብካቤ መብቶችዎ



ደረጃ በደረጃ መመሪያ

NHS ታላቁ ግለሰባው እና ክላይድ ከፍተኛ ጥራት ያለው የእናቶች እንክብካቤን ለመስጠት እና ወደ እኛ የሚመጡ ሁሉ በፍትሃዊነት እና በአክብሮት እንዲስተናገዱ ለማድረግ ቁርጠኛ ነው። ማናቸውንም አገልግሎቶቻችንን ሲጠቀሙ መብቶች አሉት። ለምሳሌ፣ ዘረኝነት ወይም ሌላ ዓይነት መድልዎ ላለማድረግ መብት አልዎት። በእንክብካቤዎ ወቅት እርስዎን ለመርዳት እንደ የበጎ አድራጎት ድርጅት ያለ ሰው ያለ ገለልተኛ ድጋፍ የማግኘት መብት አለዎት። የእኛ ደረጃ-በ-ደረጃ መመሪያ በእርግዥና ወቅት እና በእርግዥና ወቅት የተለያዩ የእንክብካቤ ደረጃዎችን ያብራራል። ይህ አገልግሎቶቻችንን በሚጠቀሙበት ጊዜ የመተርጎም መብትዎን፣ አስፈላጊ የስልክ ቁጥሮችን እና የስልክ አስተርጓሚ አገልግሎቶችን እንዴት እንደሚደውሉ ያጠቃልላል።



ደረጃ 1

የወሊድ እንክብካቤ ቦታ ይያዙ

ነፍሱ ጡር መሆንን እንዳወቁ ወዲያውኑ ከተያዘው ቢሮ ጋር በመገናኘት ከአዋላጅ ጋር ቀጠሮ ይያዙ።

ሁሉም የወደፊት እናቶች፣ አስቀድመው ልጆች ያሏቸውም ቢሆን፣ ከእርግዝናዎ በ6 እና 10 ሳምንታት መካከል

በአካባቢዎ የሚገኘውን የወሊድ አገልግሎት እንዲመዘገቡ እናሳስባለን።

ሁሉንም ነገር ለመፈተሽ የጤና ምርመራዎች እና ቅኝቶች ለእርስዎ ጥሩ ናቸው እና ልጅዎ በእርግዝናዎ የመጀመሪያ ደረጃ ላይ ይከናወናል ስለዚህ ቀደም ብሎ መመዝገብ እና

በሁሉም ቀጠሮዎችዎ ላይ መሳተፍዎን ያረጋግጡ።

ሁኔታዎን እንዲረዱ እና በእርግዝናዎ ወቅት

ስለሚያስፈልጉት ተጨማሪ ድጋፍ እና እንክብካቤ ለመወያየት አዋላጅዎ ከእርስዎ ጋር አብሮ ይሰራል።

የቦታ ማስያዣ ቁጥር
0141 347 8422 ነው።

ይህንን ጥሪ ለማድረግ የኛን የስልክ አስተርጓሚ አገልግሎት መጠቀም ይችላሉ።



ለዚህ እና ለወደፊቱ ቀጠሮዎች ሁሉ ድጋፍን እንዲተረጎም የሰራተኛውን አባል የመጠየቅ መብት አልዎት።



ደረጃ 2

በቀጠሮዎች ላይ መገኘት

በቅድመ ወሊድ እንክብካቤዎ ወቅት 1 ወይም 2 የተለያዩ አዋላጆችን ብቻ ያያሉ፣ ይህም እምነትን ለመገንባት እና ግንኙነትን ለመገዝ፣ ስለ ማንኛውም ነገር ግልጽ ካልሆኑ ጥያቄዎችን የመጠየቅ እና ተጨማሪ ማብራሪያ የመጠየቅ መብት አለዎት።

በመጀመሪያው ጉብኝትዎ ወቅት፣ አዋላጆቹ ማንኛውንም አጋር ወይም ድጋፍ ሰጭ ለጥቂት ደቂቃዎች ወደ ውጭ እንዲወጡ እና ጥያቄዎችን እንዲጠይቁ ለተወሰነ ጊዜ እንዲፈቅዱ ይጠይቃቸዋል። ይህ ለሁሉም የወደፊት እናቶች መደበኛ አሰራር ነው።

እንክብካቤዎ በቤትዎ አቅራቢያ በሚገኝ ቦታ ላይ ሊከናወን ይችላል. በማህበራዊ ዋስትና ጥቅማ ጥቅሞች ላይ ከሆኑ የጉዞ ወጪዎችዎን መመለስ ይችላሉ። እንዲሁም ለለተሻለ የመጀመሪያ ዋስትና ፣ የተሻለ መጀመሪያ ምግቦች እና የስኩትላንድ ልጅ ክፍያ ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ። ስለዚህ ጉዳይ የሰራተኛ አባልን ብቻ ይጠይቁ። በቀጠሮዎችዎ ላይ ችግር ካጋጠመዎት እባክዎን አዋላጅዎን ያነጋግሩ።

ሁሉንም መረጃዎች በመረጡት ቋንቋ የመቀበል መብት አልዎት። ይህ በእርግዝና ወቅት እራስዎን እና ልጅዎን እንዴት እንደሚንከባከቡ፣ ስለሚሰጡዎት ምርመራዎች መረጃ እና ለመውለድ እራስዎን ማዘጋጀትን ይጨምራል. እንዲሁም ለልጅዎ እንክብካቤ እቅድ ማውጣት እና የአመጋገብ አማራጮችን ያካትታል። በቅድመ ወሊድ ወቅት አዋላጅዎ ከእርስዎ ጋር ይወያያል። ይህ መረጃ እንዳልደረሰዎት ከተሰማዎት፣ እባክዎ ከእርስዎ ጋር እንዲነጋገር የሰራተኛ አባል ይጠይቁ።

3

ደረጃ 3

የቅድመ ወሊድ ክፍሎች

የቅድመ ወሊድ ትምህርት ክፍሎች ለጉልበት እንዴት እንደሚዘጋጁ፣ ምን እንደሚፈልጉ፣ ልጅዎን እንዴት መመገብ እንደሚችሉ እና እራስዎን እንዴት እንደሚንከባከቡ ያሉ አስፈላጊ ጉዳዮችን ይሸፍናሉ።

በእነዚህ ክፍሎች ላይ አስተርጓሚ እንዲገኝ መጠየቅ ይችላሉ።

አስተርጓሚው ከጎንዎ ተቀምጦ

የሚነገረውን እና የሚነግሩዎትን ጥያቄዎች በጸጥታ ይተረጎማል።

አጋርዎ/የድጋፍ አጋርዎ የቅድመ ወሊድ ትምህርት መከታተል ይችላል።

በእርግዝና ወቅት፣ በወሊድ ጊዜ እና ህፃኑ ከተወለደ በኋላ እርስዎን እንዴት እንደሚረዱዎት መረጃ እና ምክር ይቀበላሉ። እንዲሁም ልጅዎን እንዴት እንደሚንከባከቡ ክህሎቶችን ይማራሉ።

ልጅ ከተወለደ በኋላ የቤተሰብ ምጣኔ መረጃም ይገኛል።



4

ደረጃ 4

የወሊድ እቅድ ማዘጋጀት

የወሊድ እቅድዎን ከአዋላጅዎ ጋር መወያየት አለብዎት። ይህ ምጥ ላይ ሲሆኑ ከእርስዎ ጋር ማንን እንደሚፈልጉ እንዲሁም እንደ የውሃ መወለድ፣ የቤት መውለድ፣ የህመም ማስታገሻ፣ የምግብ እና የትርጓሜ ድጋፍ የመሳሰሉ ምርጫዎችዎን ሊያካትት ይችላል።



በህክምና ጉዳዮች ምክንያት ምጥ ላይ በሚሆኑበት ጊዜ ሰራተኞች ሁልጊዜ የእርስዎን ምርጫዎች መከተል አይችሉም ነገር ግን ይህ ለእርስዎ ሊገለጽ ይገባል። የጉልበት ሥራዎ እንዲነሳሳ (በሕክምና መጀመር) ሊኖርብዎ ይችላል። አንዳንድ ሴቶች ቄሳራዊ ልደት ሊያስፈልጋቸው ይችላል። አዋላጅዎ እነዚህን ሂደቶች ሊያብራራዎት እና ለሚነሱ ጥያቄዎች መልስ መስጠት ይችላል።

5

ደረጃ 5

ልጅዎን መውለድ

አብዛኛዎቹ ሴቶች ልጃቸውን ሆስፒታል የመውለድ ዓላማ አላቸው። ምጥ ላይ ነኝ ብለው ካሰቡ እባክዎን ወደተመዘገቡበት ሆስፒታል ይደውሉ -

ልዕልት ሮያል የወሊድ ሆስፒታል፡
0141 201 3453/3454

ንግስት ኤልዛቤት የወሊድ ሆስፒታል፡
0141 232 4363

ሮያል አሌክሳንድራ ማህበረሰብ የወሊድ ክፍል፡
0141 314 7033

ሮያል አሌክሳንድራ የእናቶች ክፍል የሰራተኛ ዋርድ፡
0141 314 6067

የሌቨን ማህበረሰብ የእናቶች ክፍል፡ ከጠዋቱ 8:00 እስከ ማታ 8:00 *
01389 817232

ኢንቨርክላይድ ማህበረሰብ የወሊድ ክፍል ከጠዋቱ 8:00 እስከ ማታ 8:00*
01475 504619

*ከስራ ሰዓት ውጪ ወደ ሮያል አሌክሳንድራ ሆስፒታል የላቦራቶሪ ዋርድ በ**0141 314 7033** ይደውሉ። አንድ አዋላጅ ምን እየተፈጠረ እንዳለ ይነጋገራል እና ቀጥሎ ምን ማድረግ እንዳለበት ይመክራል። ይህንን ለማድረግ የእኛን የቴሌፎን አስተርጓሚ አገልግሎት መጠቀም ይችላሉ።



ምጥ ላይ ሲሆኑ የህመም ማስታገሻን ጨምሮ በሚደረጉ ውሳኔዎች ሁሉ የመሳተፍ መብት አሎት። የሚያስፈልግዎትን የህመም ማስታገሻ ደረጃ እየተቀበልክ እንዳልሆነ ከተሰማህ፣ እባክህ በቦታው ላለው የሰራተኛ አባል

ንገረን ወይም ከፈለግክ ሌላ የሰራተኛ አባል እንድታነጋግር ይጠይቁ።



በጉልበትዎ ወቅት የትርጓሜ ድጋፍን መጠየቅ ይችላሉ።

6

ደረጃ 6

የድህረ ወሊድ እንክብካቤ

ልጅዎን ከወለዱ በኋላ ሆስፒታል ውስጥ ከሆኑ፣ በእርስዎ እንክብካቤ ውስጥ ስላሉት ዋና ጉዳዮች ከአዋላጆች እና ከዶክተሮች ጋር ሲነጋገሩ ድጋፍን የመተርጎም መብት አለዎት።



ልጅዎን ለመመገብ ሁል ጊዜ መደገፍ እና እራስዎን በመረጡት መንገድ መንከባከብ አለብዎት።

ቤት ውስጥ ሲሆኑ፣ ልጅዎን ከወለዱ በኋላ እስከ 10 ቀናት ድረስ አዋላጅ ይጎበኙዎታል። የጤና ጎብኚ እርስዎን እና ልጅዎን ከ11-14ኛው ቀን ጀምሮ ሊጎበኝዎ ይገባል።

እንዲሁም እርስዎን ለማወቅ እና ሁሉም ነገር ደህና መሆኑን ለማረጋገጥ በእርግዝናዎ በኋላ ይጎበኛሉ። የጤና ጎብኚዎ እንደ የሕፃናት ክትባት ክሊኒኮች ያሉ ነገሮችን ይነግርዎታል።

በተጨማሪም በእነዚህ ጉብኝቶች ላይ የአስተርጓሚ ድጋፍን ማዘጋጀት ይችላሉ።





ወደ ማንኛውም የኤን ኤች ኤስ አገልግሎት ለመደወል የኛን የስልክ አስተርጓሚ አገልግሎት ይጠቀሙ።

ስልክ 01413196102

የታካሚዎን ፒን ቁጥር ይጠየቃሉ። ይህ 182987 ነው።

ከዚያ በኋላ በ15 ሰከንድ ውስጥ ከአስተርጓሚ ጋር ይገናኛሉ።

መደወል የሚፈልጉትን ቁጥር ለአስተርጓሚው ይገቡ ለምሳሌ 0141 347 8422

(የወሊድ ቦታ ማስያዝ)

NHS24 (111) እና የአደጋ ጊዜ አገልግሎቶችን (999) ጨምሮ ወደ ማንኛውም

አገልግሎቶችን ለመደወል ይህንን አገልግሎት መጠቀም ይችላሉ።



ለሁሉም ቀጠሮዎች አስተርጓሚ የማግኘት መብት አለዎት።

በቀጠሮዎች ላይ ድጋፍን መተርጎም ከፈለጉ ለሰራተኛው አባል ያሳውቁ። ይህ የፊት ለፊት አስተርጓሚ ወይም የስልክ አስተርጓሚ አገልግሎቶችን ሊሆን ይችላል።

ፊት ለፊት አስተርጓሚ የምትጠቀም ከሆነ፣ በተለይ ሴት ወይም ወንድ አስተርጓሚ መጠየቅችላለህ፣ ነገር ግን ሁልጊዜ ላይገኙ ስለሚችሉ ለዚህ ትልቅ ምርጫ ካሎት ረዘም ላለ ጊዜ መጠበቅ ሊኖርብህ ይችላል።

እባክዎን ያስታውሱ የNHS GGC ፖሊሲ በእርስዎ እንክብካቤ እርስዎን ለመርዳት ባለሙያ አስተርጓሚዎችን መጠቀም እንጂ የቤተሰብ አባላት ወይም ጓደኞች አይደሉም።

ስለ እንክብካቤዎ ቅሬታ ማቅረብ ከፈለጉ ምን ማድረግ ይኖርብዎታል

የታካሚ ምክር እና የድጋፍ አገልግሎት አስተያየት ለመስጠት ወይም አስተያየት ለመስጠት፣ ስጋቶችን ለማንሳት ወይም ከኤንኤችኤስ ስለተቀበሉት ህክምና ቅሬታ ለማቅረብ ሊረዳዎት ይችላል።

በ 0800 917 2127 ያግኙን. የእኛን መጠቀም

ይችላሉ ይህንን ጥሪ ለማድረግ የስልክ አስተርጓሚ አገልግሎት።



በድንገተኛ ጊዜ ምን መደረግ እንዳለበት

ማንኛውም የሴት ብልት ደም መፍሰስ ወይም ቁርጠት ካለብዎ እና በታችኛው የሆድ ክፍል ላይ ህመም ይህ ማለት የፅንሰ መጨንገፍ አለብዎት ማለት አይደለም፤ በመጀመሪያዎቹ 12 ሳምንታት እርግዝና ውስጥ አንዳንድ ጊዜ ቀላል የሴት ብልት ደም መፍሰስ የተለመደ ነው። ይህ አስጊ የፅንሰ መጨንገፍ ይባላል። አብዛኛዎቹ ሴቶች ጤናማ እርግዝና ይኖራቸዋል ነገር ግን አንዳንድ ሴቶች በኋላ ላይ የፅንሰ መጨንገፍ ያጋጥማቸዋል።

ከ12 ሳምንታት በታች እርጉዝ ከሆኑ እና የሆድ ህመም ወይም የደም መፍሰስ ካለብዎ በአቅራቢያዎ ወደሚገኝ የአደጋ እና የድንገተኛ አደጋ ክፍል ይሂዱ።

እንዲሁም በአቅራቢያዎ ወደሚገኝ የድንገተኛ አደጋ ክፍል መሄድ አለብዎት ወይም ወደ አምቡላንስ (999) ይደውሉ -

- በጣም ኃይለኛ የሆድ ህመም (በአንድ በኩል ብቻ ሊሆን ይችላል)፤
- የትከሻ ህመም፤
- ደም የሚፈሰው ካለፈው በበለጠ በጣም ከባድ ነው (የረጋ ደም በ 30 ደቂቃ ውስጥ ማለፍ ወይም መጠቅለያ)፤
- ማንኛውም ራስን መሳት ወይም መውደቅ፤

በአደጋ ጊዜ፣ በስልክ አስተርጓሚ በመጠቀም ከሰራተኞች ጋር መገናኘት ይችላሉ። ከ12 ሳምንታት በላይ ነፍሰ ጡር ከሆኑ እና ደም መፍሰስ ወይም ህመም ካጋጠመዎት ወይም ከላይ ከተዘረዘሩት ምልክቶች አንዱን ካጋጠመዎት ለተጨማሪ ምክር እርግዝናዎን በደቡብ ሆስፒታል የሚገኘውን የእናቶች ምርመራ ክፍልን መደወል አለብዎት፤

የንግስት ኤልዛቤት ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል	0141 232 4363
ልዕልት ሮያል የወሊድ ሆስፒታል	0141 211 3453/3454
ሮያል አሌክሳንድራ ሆስፒታል	0141 314 6067
ቫሌ ኦፍ ሌቫን ሆስፒታል ከቀኑ 8 ሰአት	01389 817 411
እስከ 8 ሰአት* ኢንቨርክሊድ ሮያል ሆስፒታል ከቀኑ 8:00 - 8:00 ሰዓት*	01475 504 619
 * ከስራ ውጭ ጥሪ ሮያል አሌክሳንድራ ሆስፒታል በርቷል	 0141 314 6067

የቴሌፎን አስተርጓሚ አገልግሎትን መጠቀም ትችላላህ ከእነዚህ ቁጥሮች ውስጥ ማንኛውንም ለመደወል.

