Humber and North Yorkshire
Health and Care Partnership

Local Maternity and Neonatal System

A guide to pregnancy

يعد هذا الدليل للحمل في هامبر وشمال يوركشاير وثيقة سهلة القراءة/يمكن الوصول إليها. لقد استخدمنا جملًا قصيرة خالية من المصطلحات مع صور بسيطة وواضحة للمساعدة في شرح رحلة الحمل.

النسخة الرومانية من الوثيقة هي هنا.
النظام المحلي للأمومة وحديثي الولادة
دليل الحمل
رعاية الأمومة - بما في ذلك رعاية ما قبل الولادة، توفر هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) والولادة، وما بعد الولادة - مجانًا للنساء االفئات التالية:للاتي يندرجن ضمن
مقيم بشكل اعتيادي في المملكة المتحدة: يتطلب من الشخص أن يعيش داخل المملكة المتحدة بشكل قانوني وطوعي وبغرض الاستقرار.
مواطنو المنطقة الاقتصادية الأوروبية المؤمن عليهم من قبل دولة أوروبية أخرى.
المعفون من الرسوم: بما في ذلك اللاجئين وطالبي اللجوء والمقيمين القانونيين لمدة 12 شهرًا على الأقل والعاملين لدى إحدى المنظمات البريطانية والأشخاص العاملين لحسابهم الخاص.

The NHS provides maternity care — including antenatal, birth, and postnatal care — free of charge to women who fall within the following categories:

Ordinarily resident in the UK: requires a person to live within the UK lawfully, voluntarily, and with the purpose of settling.

EEA nationals insured by another European state.

Those exempt from charges: including refugees, asylum seekers, legal residents for at least 12 months, workers employed by a UK organization, and self-employed persons.

To book for maternity care please contact:

للحجز في رعاية الأمومة يرجى الاتصال على:

Hull Women and Children's Hospital

- **مستشفى هال للنساء والأطفال**
- يرجى الاتصال بالقابلات ذات الوصول المباشر على 01482 605304 نص 07825 280822 أو البريد الإلكتروني hyp-
- سوف يقومون بترتيب موعدك الأول لرؤية القابلة. tr.direct.access@nhs.net

Please contact the direct access midwives on 01482 605304 text 07825 280822 or email hyp-tr.direct.access@nhs.net. They will arrange your first appointment to see a midwife.

Grimsby's Diana Princess of Wales Hospital

- **مستشفى غريمسبي ديانا برينسيس أوف ويلز**
- يرجى الاتصال بقاعدة القبالة في شمال شرق لينكولنشاير على الرقم 03033 305232 أو63121001507 مستشفى لاوث على الرقم

Please call the North East Lincolnshire midwifery base on 03033 305232 or for Louth Hospital 01507 631210.

Scunthorpe General Hospital and Goole and District Hospital

- **مستشفى سكونثورب العام ومستشفى جوول والمنطقة**
- برجاء الاتصال بقاعدة القبالة المناسبة كما هو مفصل أدناه.
- بارتون/وينترتون - 01652 6600520، كوتيج بيك - 03033 303295، آيسل تيم – 01724 جوول، بريج 03033 304079، - 03033 30686712925.

Please call the appropriate midwifery base as detailed below.

Goole - 03033 304079, Brigg - 03033 30686, Barton/Winterton - 01652 6600520, Cottage Beck - 03033 303295, Isle Team - 01724 712925.

York Hospital and Scarborough General Hospitals

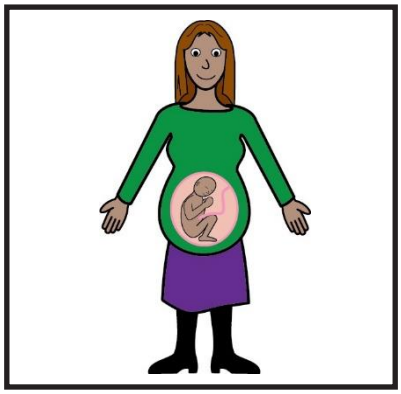
Please access the self-referral process through BadgerNotes.

- **مستشفى يورك ومستشفيات سكاربورو العامة**

يرجى الوصول إلى عملية الإحالة الذاتية من خلال BadgerNotes

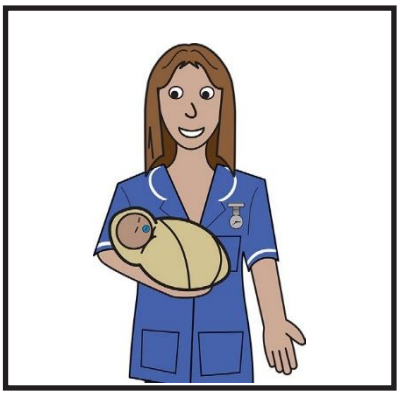
If you do not speak English you may need to have someone with you to help with a telephone call, the person you have called will call you back with an interpreter.

إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية، فقد تحتاج إلى وجود شخص معك لمساعدتك في إجراء مكالمة هاتفية، وسيقوم الشخص الذي اتصلت به بمعاودة الاتصال بك مع مترجم.



When you are pregnant you will have regular appointments with a midwife. It is advisable to have your first appointment before 12 weeks.

عندما تكونين حاملاً، سيكون لديك مواعيد منتظمة مع القابلة. من المستحسن أن يكون موعدك الأول قبل 12 أسبوعًا.



A midwife cares for women and their families during pregnancy, birth and after the birth.

تقوم القابلة برعاية النساء وأسرهن أثناء الحمل والولادة وبعد الولادة.



Some women also need to see a doctor as well as a midwife, when they are pregnant.

Your midwife will arrange this.

تحتاج بعض النساء أيضًا إلى زيارة الطبيب والقابلة عندما يكونن حوامل. ستقوم القابلة بترتيب ذلك.



Your midwife appointments might be at a Doctors surgery, a Children's Centre or another clinic.

قد تكون مواعيدك مع القابلة في عيادة الأطباء أو مركز الأطفال أو عيادة أخرى.



My Midwife's name is:

اسم القابلة الخاصة بي هو:



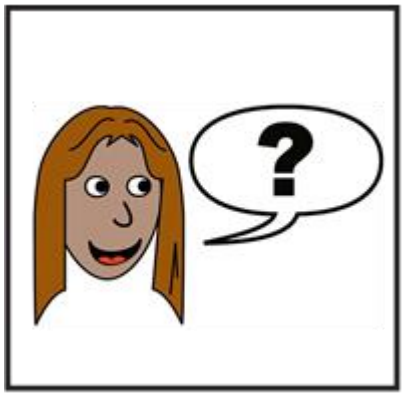
Telephone number:

رقم هاتف:



My clinic is:

عيادتي هي:



At the first appointment, your midwife will give you your maternity notes. You will take these notes to every appointment during your pregnancy.

The midwife will make you an appointment for an ultrasound scan at this appointment.

في الموعد الأول، ستعطيك القابلة مذكرات الأمومة الخاصة بك. سوف تأخذين هذه الملاحظات في كل موعد أثناء الحمل.

ستحدد لك القابلة موعدًا لإجراء فحص بالموجات فوق الصوتية في هذا الموعد.



You can bring a friend or relative with you to the appointments. The midwife will use an interpreter if you do not speak English.

يمكنك إحضار صديق أو قريب معك إلى المواعيد. سوف تستعين القابلة بمترجم إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية.

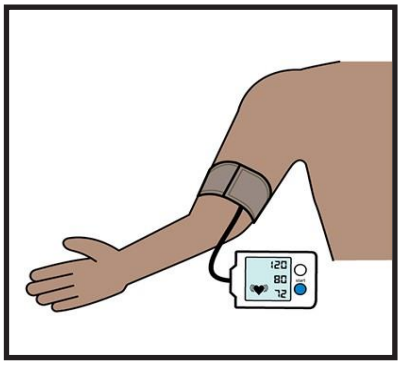


If you're expecting your first child, you'll have up to 10 antenatal appointments.

If you have had a baby before, you will have around 7 appointments, but sometimes you may have more – for example, if you develop a medical condition.

إذا كنت تنتظرين طفلك الأول، سيكون لديك ما يصل إلى 10 مواعيد ما قبل الولادة.

إذا كان لديك طفل من قبل، سيكون لديك حوالي 7 مواعيد، ولكن في بعض الأحيان قد يكون لديك أكثر - على سبيل المثال، إذا كنت تعاني من حالة طبية.

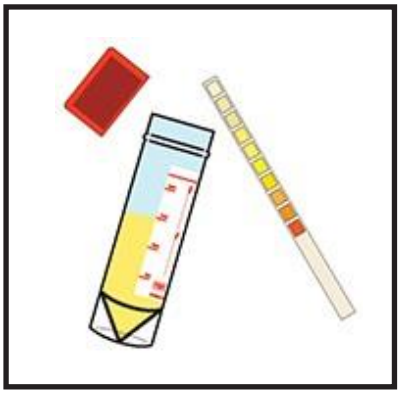


Every time you see your midwife they will:

Take your blood pressure.

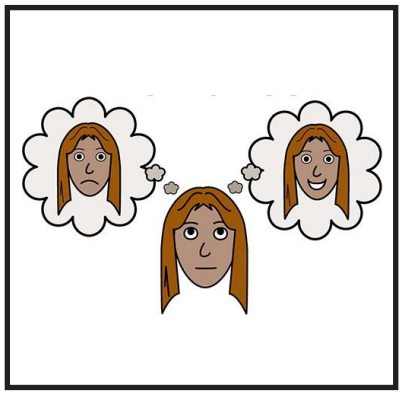
في كل مرة ترى فيها القابلة ستقوم بما يلي:

خذ ضغط دمك.



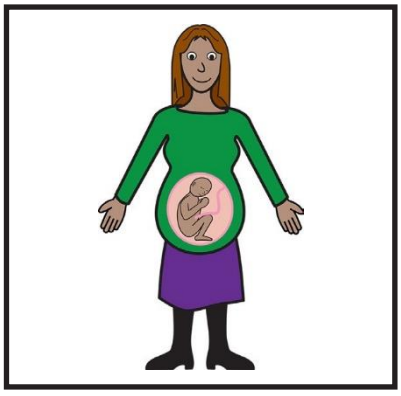
Test your urine.

اختبر البول.



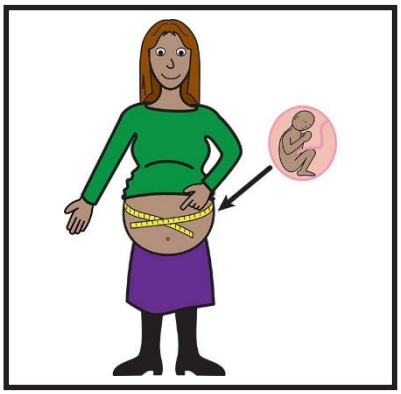
Talk to you about how you are feeling emotionally and can refer you for extra support.

تحدث معك عن مشاعرك العاطفية ويمكن أن يحيلك للحصول على دعم إضافي.



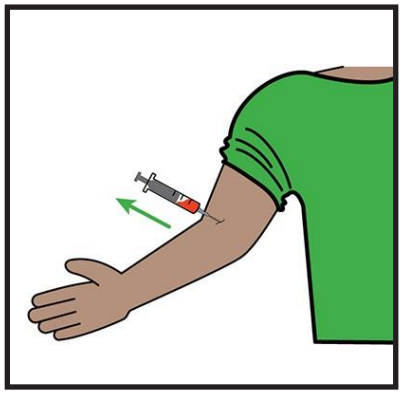
Talk to you about your baby's movements.

تحدثي معك عن حركات طفلك.



As your baby grows, your midwife will measure your bump with a tape measure and plot your baby's growth in your maternity notes.

مع نمو طفلك، ستقوم القابلة بقياس بطنك بشريط قياس وتسجل نمو طفلك في ملاحظات الأمومة الخاصة بك.



Your midwife will offer you some blood tests at the first appointment and at the 28 week appointment. These check for your blood group, an iron count and infection screen.

ستقدم لك القابلة بعض اختبارات الدم في الموعد الأول وفي موعد الأسبوع 28. يتم فحص فصيلة الدم لديك، وعدد الحديد، وشاشة العدوى.

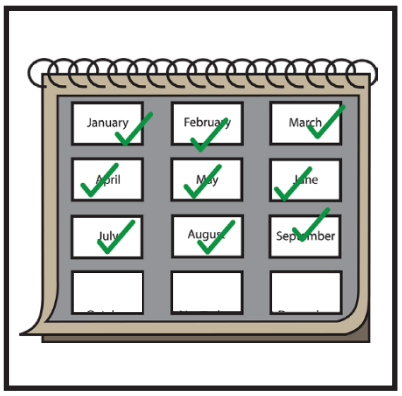


Scans are done at the hospital. These are routinely performed at approximately 12 weeks and 20 weeks.

Some women will need extra scans.

يتم إجراء عمليات المسح في المستشفى. يتم إجراؤها بشكل روتيني في حوالي 12 أسبوعًا و 20 أسبوعًا.

ستحتاج بعض النساء إلى عمليات مسح إضافية.



Pregnancy lasts 9 months or 40 weeks.

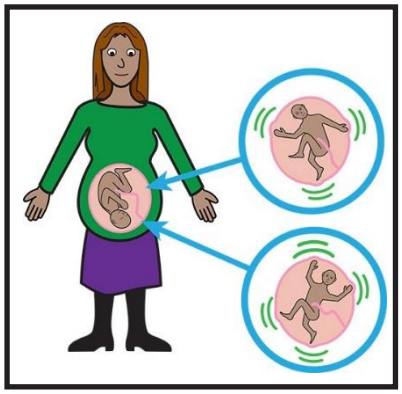
يستمر الحمل 9 أشهر أو 40 أسبوعا.



Call a midwife on:
York Maternity Triage - 01904 726869
Scarborough Maternity Triage - 01723 236869
if you find any of the following:

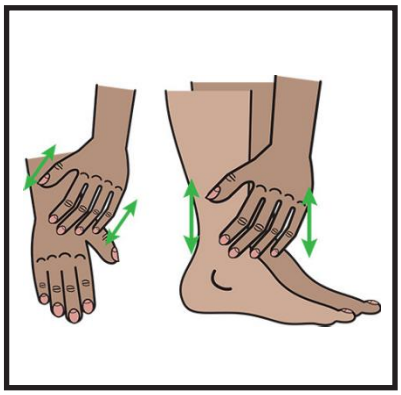
اتصل بالقابلة على:

إذا وجدت أيًا مما يلي:



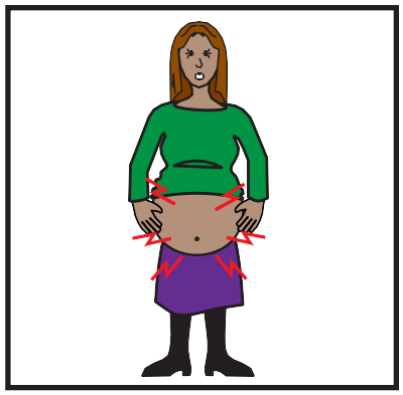
Change in baby's movements.

تغير في حركات الطفل.



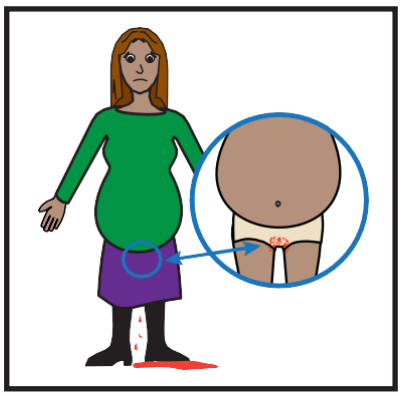
Itching hands or feet.

حكة في اليدين أو القدمين.



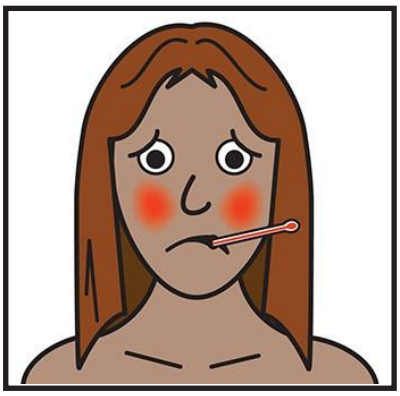
Contractions or pain in the stomach which is getting worse.

تقلصات أو ألم في المعدة يزداد سوءًا.



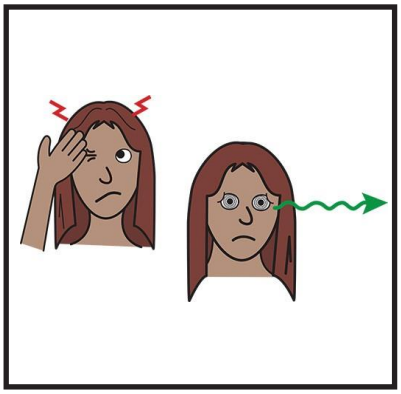
Spotting or bleeding.

اكتشاف أو نزيف.



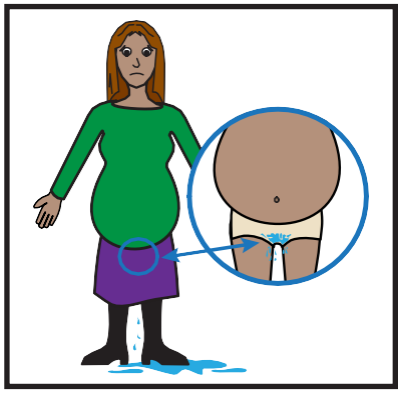
High temperature.

درجة حرارة عالية.



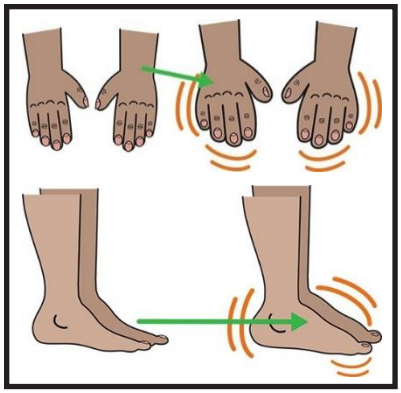
Severe headache or blurred vision.

صداع شديد أو عدم وضوح الرؤية.



Leaking fluid.

تسرب السوائل.

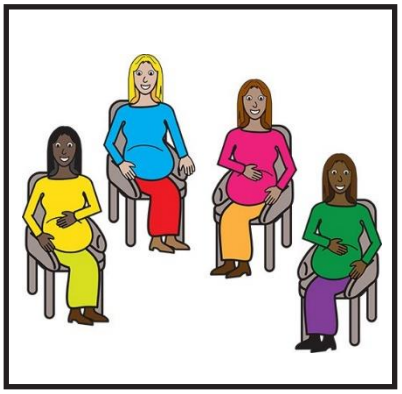


Swollen hands or feet.

This can be normal if you do not have any other symptoms, but if you are worried, please contact your hospital.

تورم اليدين أو القدمين.

يمكن أن يكون هذا أمرًا طبيعيًا إذا لم يكن لديك أي أعراض أخرى، ولكن إذا كنت قلقًا، فيرجى الاتصال بالمستشفى.



It is good to go to some classes to learn about what is happening to your body and to learn about your baby.

من الجيد أن تذهبي إلى بعض الفصول للتعرف على ما يحدث لجسمك وللتعرف على طفلك.

The NHS provides maternity care — including antenatal, birth, and postnatal care — free of charge to women who fall within the following categories:

توفر هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) رعاية الأمومة - بما في ذلك رعاية ما قبل الولادة، والولادة، وما بعد الولادة - مجانًا للنساء اللاتي يندرجن ضمن الفئات التالية:

Ordinarily resident in the UK: requires a person to live within the UK lawfully, voluntarily, and with the purpose of settling.
EEA nationals insured by another European state.
Those exempt from charges: including refugees, asylum seekers, legal residents for at least 12 months, workers employed by a UK organisation, and self-employed persons.

مقيم بشكل اعتيادي في المملكة المتحدة: يتطلب من الشخص أن يعيش داخل المملكة المتحدة بشكل قانوني وطوعي وبغرض الاستقرار.
مواطنو المنطقة الاقتصادية الأوروبية المؤمن عليهم من قبل دولة أوروبية أخرى.
المعفون من الرسوم: بما في ذلك اللاجئين وطالبي اللجوء والمقيمين القانونيين لمدة 12 شهرًا على الأقل والعاملين لدى إحدى المنظمات البريطانية والأشخاص العاملين لحسابهم الخاص.



The LMNS has an Ask the Midwife service which is run over social media or by emailing hny.lms@nhs.net. To find out more please go to: https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/support1/ask-a-midwife/

خدمة اسأل القابلة والتي يتم تشغيلها عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو عن LMNS لدى
لمعرفة المزيد hny.lms@nhs.net. طريق البريد الإلكتروني
يرجى الذهاب
إلى: https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/support1/ask-a-midwife

Access https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/ for more information to support people who are thinking of having children, who are already pregnant or who have recently had a baby.

لمزيد من المعلومات الوصول إلى https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/
لدعم الأشخاص الذين يفكرون في إنجاب
أطفال، أو الذين هم حوامل بالفعل أو الذين أنجبوا مؤخرًا.