

لطفاً قبل از خروج از خانه با خدمات زایمان یا مامای خود تماس بگیرید. ماما به شما می گوید که چه کاری انجام دهید و به هر سوالی که داشته باشید پاسخ می دهد.

### اگر در انتظار اولین نوزادتان هستید

اگر به موعد زایمان نزدیک هستید (۳۷ هفته یا بیشتر)، باید در مواقع زیر به بیمارستان بروید:

- زمانی که دردهای زایمانی منظمی دارید که شدید تر می شوند، به هم نزدیک تر می شوند و از ابتدا تا انتها ۶۰ ثانیه طول می کشند. انقباضات به این شکل باید حداقل یک ساعت از شروعشان گذشته باشد. بین دردهای زایمان برای اکثر زنان سه تا پنج دقیقه فاصله خواهد بود.

یا

- وقتی "کیسه آب شما پاره می شود". این زمانی است که کیسه آب اطراف نوزاد پاره می شود. ممکن است کمی چکه یا فوران ناگهانی مایع داشته باشید. هنگامی که کیسه آب شما پاره می شود، ایده خوبی است که نوار بهداشتی بگذارید. هنگامی که شما به بیمارستان می رسید، ماما رنگ و بوی مایع را بررسی می کند.

یا

- اگر خونریزی قرمز روشن دارید..

اگر در انتظار اولین نوزاد خود هستید و مدت بارداری تان کمتر از ۳۷ هفته است، در صورت مشاهده علائم زایمان مانند درد زایمان، پاره شدن کیسه آب یا خونریزی باید با بیمارستان تماس بگیرید.

### اگر قبلاً زایمان داشته اید

شما باید توصیه های بالا را دنبال کنید، بجز اینکه باید وقتی انقباضات شما بین ۵ تا ۷ دقیقه فاصله دارد به بیمارستان بروید.

### اگر برای صحبت کردن به انگلیسی به کمک نیاز داشته باشیم، چه باید بکنم؟

اگر برای درک یا صحبت کردن به زبان انگلیسی به کمک نیاز دارید، مترجم حرفه ای در دسترس هستند. ممکن است یکی از اعضای خانواده یا دوست شما حضور داشته باشد، اما تمام ارتباطات در مورد مراقبت شما باید از طریق یک مترجم حرفه ای باشد. خدمات مترجم رایگان و محرمانه است.

این حق شماست که اگر مترجمی به شما پیشنهاد نشد درخواست کنید. کارکنان مترجم را برای شما رزرو خواهند کرد.

اگر برای تماس گرفتن با ما به مترجم نیاز دارید، لطفاً با خدمات مترجم تلفنی (TIS) به شماره 131 450 تماس بگیرید.

#### Local Contact طرف تماس محلی

Person's name: نام: \_\_\_\_\_

Contact number: شماره تلفن: \_\_\_\_\_