



Belinstructie zwangerschap

NORMAAL (niet bellen)

WEL BELLEN

Na 20 weken
zwangerschap
één of meer
van deze
klachten:



- Hoofdpijn
- Sterretjes / lichtflitsen zien
- Braken
- Gevoel van strakke band om hoofd of bovenbuik
- Pijn in bovenbuik of tussen schouderbladen
- Plotseling vocht vasthouden in gezicht
- Tintelende vingers



Bloedverlies is altijd een reden voor overleg. Een kleine beetje bloedverlies kan horen bij een normale zwangerschap.

Bloedverlies



Helderrood bloedverlies

Tip: Bewaar je ondergoed of inlegkruisje bij bloedverlies



Na 28 weken een regelmatig en herkenbaar patroon van bewegingen

Tip: als je op je linker zij ligt, voel je de baby het beste bewegen

Bewegingen
van de baby
na 28 weken



- Minder bewegingen van de baby dan dat je gewend bent
- In ontspanning en met aandacht voel je minder dan 10 keer bewegen binnen 2 uur
- Bij ongerustheid over hoeveelheid of kracht van bewegingen



- Urine
- Afscheiding, kan meer en wateriger zijn dan normaal

Vochtverlies
vóór 37 weken



- Continue nat ondergoed
- Steeds scheutjes vochtverlies
- Groen / bruin vochtverlies



- Harde buik bij lichamelijke inspanning
- Harde buik bij bewegen van de baby
- Niet pijnlijk
- Geen regelmaat

Harde buiken /
krampen vóór
37 weken



- Verergering van krampen
- Er is een regelmaat (ieder half uur of vaker)
- Pijnlijk

Ongerstheid



- Altijd bellen bij ongerustheid of zorgen
- Onduidelijkheden over ontvangen informatie





Calling instructions pregnancy

COMMON:

CALL IN THE EVENT OF:

If you have one or more of these complaints after a pregnancy term of 20 weeks:



- Headache
- Seeing stars/flushes of light
- Vomiting
- Feeling of tightness around the head or upper abdomen
- Pain in the abdomen or between the shoulder blades
- Sudden facial fluid retention
- Tingling in the fingers

Blood loss is always a reason for consultation. A small amount of blood loss can occur during a regular pregnancy term.

Blood loss



- Clear red blood loss
- Tip: Do not dispose of your underwear or pantyliner in the event of blood loss*

A regular and identifiable pattern of movements after 28 weeks.

Baby movements after 28 weeks

Tip: lying on your left side allows you to feel the movements of the baby best



- Less baby movements than you normally experience
- During relaxation and paying attention, there is less than 10 times movements within 2 hours
- Concern about the amount or strength of the movements

- Urine
- Discharge, also when more watery than normal

Fluid loss before 37 weeks



- Constantly wet underwear
- Continuous small doses of fluid loss
- Green/brown fluid loss

- Prelabour when active or when the baby is moving
- Not painful
- No regular pattern

Prelabour/ cramps before 37 weeks



- Worsening of cramps
- There is regularity (every half hour or more frequent)
- Painful

Concern



- Always call if concerned or worried
- Any questions on the information supplied





تعليمات الاتصال المتعلقة بالحمل

اتصلي بنا

عاديا (لا حاجة إلى الاتصال)



- الصداع
- مشاهدة نجوم/ومضات ضوئية
- القيء
- الإحساس بشريط ضيق حول الرأس أو أعلى البطن
- ألم في أعلى البطن أو بين لوحَي الكتف
- احتباس السوائل في الوجه فجأة
- تتمل أصابع

في حالة حدوث الأعراض التالية بعد 20 أسبوعاً من الحمل:



- فقدان الدم ولونه أحمر ناصع
- نصيحة: احتفظي بملايسك الداخلية أو حافظة البهل عند فقدان الدم

فقدان الدم



- يشكّل فقدان الدم دائماً سبباً للتشاور.
- يمكن اعتبار فقدان دم قليل أمراً عادياً في الحمل.



- كون حركات الطفل أقل من العادي
- تشعرين بأقل من 10 مرات من الحركة خلال ساعتين
- وأنت مستريحة وبانتباه
- الشعور بالقلق على كمية أو قوة الحركات

حركات الطفل بعد مدة 28 أسبوعاً



- نظام حركات منتظمة معروف بعد مدة 28 أسبوعاً
- نصيحة: يشعرين بحركات الطفل بشكل أكثر وأنت متمددة على الجانب الأيسر



- كون ملايسك الداخلية مبللة باستمرار
- فقدان جرعات من السوائل على الدوام
- فقدان سوائل أخضر / بني اللون

فقدان السوائل قبل 37 أسبوعاً من الحمل



- البول الإفرازات، كذلك في حالة كونها مائية بشكل أكثر من المعتاد



- زيادة شدة التشنجات
- هناك انتظام (كل نصف ساعة أو أكثر)
- مؤلم

مخاض كاذب / تشنجات قبل 37 أسبوعاً من الحمل



- مخاض كاذب عند الجهد الجسمي
- مخاض كاذب عند تحرك الطفل
- غير مؤلم
- بدون انتظام



- اتصلي دائماً في حالة الشعور بالقلق
- عدم وضوح المعلومات المزوّدة بها

الشعور بالقلق





Gebelik durumu için elefon etme talimatları

NORMAL (TELEFON ETMEYE GEREK YOK)

**AŞAĞIDAKİ BELİRTİLERDE
TELEFON EDİN:**

20 haftalık
gebelikten
sonra aşağıdaki
şikayetlerden
bir veya birkaç
tanesi:



- Baş ağrısı
- Gözlerin karaması / ışık çakmaları görmek
- Kusma
- Sanki başınızı veya karnızın üst bölgesini sıkın bir kuşak varmış gibi hissetmek
- Karnızın üst bölgesinde veya kürek kemikleriniz arasında hissedilen ağrılar
- Yüzünüzde aniden oluşan ödem
- El parmaklarınızda hissedilen karncalanmalar



Kanama her zaman sorulması gereken bir durumdur.

Az miktarda bir kanama normal bir gebelikte görülebilen bir şeydir.

Kanama



Açık kırmızı renkli kanama

Tavsiye: Kanama durumunda külotunuzu veya petinizi saklayın



28 haftadan sonra düzenli ve seçilebilir bir hareket düzeni

Tavsiye: Sol tarafınıza yatıldığında bebeğin hareketlerini daha iyi hissedersiniz

**Bebeğin 28
haftadan
sonraki
hareketleri**



- Bebeğinizin alışmış olduğunuzdan daha az hareket etmesi
- Gevşemiş ve dikkat ettiğiniz pozisyonda 2 saatte 10 kereden daha az hareket hissettiğinizde
- Hareketlerin sıklığı ve gücü konusunda endişe duyduğunuzda



- İdrar
- Akıntı, normal durumundan daha fazla ve daha sulu olabilir

**37 haftadan
önce akıntı
durumunda**



- Sürekli ıslanan iç çamaşır olduğunda
- Sürekli olan küçük miktarlarda akıntı
- Yeşil / kahverengi akıntı



- Fiziksel eforlarda hissedilen sert bir karn
- Bebeğin hareket ettiğinde görülen sert bir karn
- Ağrısız
- Düzensiz

**Sert bir karn /
37 haftadan
önce görülen
kramplar**



- Krampların daha yoğun olması halinde
- Kramplar düzenli bir şekilde geliyorsa (yarım saatte bir veya daha sık)
- Ağnrlı durumlarda

Endişe



- Endişe veya kaygı duyduğunuzda her zaman telefon edin
- Verilen bilgilerle ilgili anlamadığınız bir şey olduğunda



DOĞUM ASİSTANINIZI ACİL NUMARADAN ARAYIN