



# ”رحلتي نحو الأمومة“

خطة رعاية شخصية

اختياراتي حول الرعاية التي أحصل عليها أنا وعائلتي



Nottingham and Nottinghamshire  
**Maternity Voices**  
Working in partnership to improve maternity services



**NHS**  
**Better Births**  
Nottingham and Nottinghamshire

## كيف تستطيعين الحصول على أفضل النتائج من خدمة الرحلة نحو الأمومة

نحن نعلم مدى الصعوبة التي يمكن أن تشعرين بها حول الاستمرار في ذكر احتياجاتك واختياراتك مرارا وتكرارا ، وتذكر كافة القرارات التي قمت باتخاذها. وتعتبر خدمة "الرحلة نحو الأمومة" بأنها نقطة بداية لتلخيص كافة الأمور المهمة لك ولعائلتك ، وكيف ترغبين بأن تتم مساعدتك طوال فترة رعاية الأمومة المقدمة إليك.

ستمتلكين عددا من الخطط المتعلقة بك ، وستحتوي رحلتك نحو الأمومة على كافة هذه الخطط. ويجب أن لا تشتمل "رحلتك نحو الأمومة" على كافة التفاصيل الموجودة في الخطط الأخرى (على سبيل المثال: الرعاية المقدمة لحالات مرضية معينة والخطط العلاجية) ، بل يتوجب أن تكون رحلتك نحو الأمومة بمثابة نقطة البداية التي تساعد على التعرف عليك وفهم ماهية الأمور المهمة بالنسبة لك ولعائلتك.

تعلق "رحلتك نحو الأمومة" بك ، ويمكنك أن تختاري بأن يطلع عليها أي شخص اخر ترغبين بقيامهم بهذا الأمر. ويمكنك أن تستخدم "رحلتك نحو الأمومة" لتسجيل:

- الأمور الهامة بالنسبة لك ولعائلتك. ويمكن أن تشتمل هذه الأمور على أي شيء ، ولكن من المرجح أن تشتمل على الأمور الهامة بالنسبة لك وتوقعاتك المتعلقة بحملك وولادتك وأمومتك.
- شبكات العمل الداعمة لك في حياتك العملية والعائلية والمنزلية.
- كافة المخاوف والأمور المثيرة للقلق التي قد تساورك

ويمكنك أن تستخدم هذه الأمور بعد ذلك لتحديد القرارات التي ترغبين باتخاذها حول الرعاية والمساعدة التي ترغبين بالحصول عليها ، مع الأخذ بعين الاعتبار المعلومات المذكورة أعلاه، وذكر جميع الأمور المتعلقة برعاية الصحة النفسية التي قد تحتاجين الحصول عليها. ويجب أن تعكس رحلتك نحو الأمومة جميع قراراتك المتعلقة بموقع المكان الذي ترغبين بأن يقدم الرعاية إليك ، وعلى وجه الخصوص المكان الذي ترغبين بأن تلدي فيه ، ورغباتك المتعلقة بمرحلة المخاض قبل الولادة ، ورغباتك المتعلقة بكيفية التعامل مع أية مضاعفات (إضافية) ، اذا حدثت .

## كيف استطيع أن أتأكد بأنني سأحصل على أفضل النتائج من خدمة "رحلتي نحو الأمومة"؟

هذا هو الملخص الشخصي حول كافة الأمور المهمة بالنسبة لك ولرعايتك والمساعدة التي تحصلين عليها. ويتوجب عليك الاحتفاظ بهذه الخطة مع كافة السجلات الأخرى لتمكيني من اطلاع الأشخاص الآخرين الذين تشعرين بوجود اطلاعهم عليها. ويعتبر من المهم أن تأخذي هذه الخطة معك في كافة المواعيد أو الاجتماعات المتعلقة برعايتك.

وتعتبر خطة "رحلتك نحو الأمومة" بأنها وثيقتك التي تستطيعين إجراء التحديثات أو التعديلات عليها في أي وقت تشعرين بضرورة القيام بهذا الأمر، ويساعد هذا الأمر على ضمان احتواء هذه الخطة على جميع المستجدات وبأن تمثل الأمور المهمة بالنسبة لك بمنتى الدقة. ولا توجد حاجة لإكمال كافة الأقسام دفعة واحدة ، ولكن سيكون من المفيد بأن تفكري حول الأمور التي قد تحتاجين الحصول عليها بعد ولادة طفلك أو أثناء حملك على سبيل المثال ، للمساعدة في وضع الخطط اللازمة .

كيف يستطيع الآخرون تقديم المساعدة لي لأتمكن من الحصول على أفضل النتائج المتعلقة "برحلي نحو الأمومة"؟

نظرا لإحضارك خطة "رحلتك نحو الأمومة" معك الى كافة مواعيدك ، فسيعرف جميع الأشخاص الذين يقدمون الرعاية والمساعدة اليك جميع الأمور الهامة بالنسبة لك ، وكيف ترغبين بأن تتم مساعدتك.

كيف استطيع تعبئة خطة "رحلي نحو الأمومة"؟

تعتبر خطة "رحلتك نحو الأمومة" بأنها خطة يتوجب عليك تعبئتها باعتبارك الخيرة بشؤون حياتك. ويمكنك تعبئة هذه الخطة بمفردك أو عن طريق الحصول على المساعدة المقدمة من شخص تستطيعين الوثوق به ، ويمكن أن يكون هذا الشخص أحد أفراد عائلتك أو أحد أصدقائك أو موظف مهني أو منظمة طوعية. ويعتبر من المهم بأن تستعري بعض الوقت في التفكير حول الأمور التي ترغبين بذكرها في خطتك ، ويعتبر من المهم أن تقومي بتعبئة هذه الخطة من دون أي استعجال. ويمكنك أن تقومي الآن بتعبئة هذه الخطة عن طريق الكتابة بخط يدك فيها ، ولكنك ستستطيعين إضافة كافة المستجدات على هذه الخطة في المستقبل الكرونيا.

الأمور التي قد ترغبين بالتفكير بها واطلاع الآخرين عليها:

- من هم الأشخاص المهمون جدا في حياتك؟
- من هو الشخص الذي يعرفك جيدا؟
- ما هي المساعدة التي تحصلين عليها الآن من الأشخاص؟
- من هو الشخص الذي يقدم اليك أكبر قدر من المساعدة في الوقت الحالي؟
- هل تلتقين مع أفراد عائلتك أو أصدقائك؟ كيف تقضين وقتك معهم؟
- ما هي الجهات الأخرى التي تقدم المساعدة اليك؟ على سبيل المثال الخدمات الصحية أو خدمات الرعاية الاجتماعية أو الخدمات الطوعية الخ
- ما هي الأمور التي ترغبين بأن تحققها المساعدة التي تحصلين عليها خلال رحلتك نحو الأمومة؟ ما هي المساعدات المقدمة من الخدمات الإضافية التي قد تحتاجين الحصول عليها؟
- ما هي الالتزامات التي قد تؤثر على رعايتك؟ على سبيل المثال: وجود أطفال آخرين ، كونك شخص قائم على رعايتك لأحد أقربائك الآخرين ، أو العمل أو الوظيفة؟
- هل ستؤثر أية تجارب سابقة على الرعاية الأمومة التي ستحصلين عليها؟
- ما هي الأمور التي تؤدي الى زيادة توترك أو عدم سعادتك أو إغضابك؟ وما هي الأمور التي يستطيع الأشخاص القيام بها لمساعدتك في التخلص من هذا الشعور؟
- ما هي الأمور التي تقومين بها للمحافظة على تمتعك بصحة جيدة قدر الأمكان؟
- ما هي الأمور المعيقة لمحافظة على صحتك؟
- ما هي المساعدات التي قد تحتاجين الحصول عليها من الخدمات الإضافية؟ (الإقلاع عن التدخين ، المساعدة في الحصول على المسكن ، المحافظة على الوزن الصحي)

- ما هي أفضل وأسوأ الأوقات بالنسبة لك لحضور المواعيد؟
- اذا كنت تحتاجين الحصول على المعلومات الإضافية ، كيف ترغبين بأن يتم تقديم هذه المعلومات اليك؟
- كيف يمكننا تقديم المساعدة اليك لتتمكني من فهم المعلومات المقدمة اليك؟
- في حالة عدم كون اللغة الإنجليزية هي لغتك الأم ، هل تحتاجين الحصول على خدمة المترجم؟ هل تحتاجين الحصول على خدمة المترجم في جميع مواعيدك؟
- ما هي الأمور التي ستساعد في تحسين رعاية أمومتك؟
- هل تشعرين بأنه لم تتم تغطية أي أمر من الأمور في هذه الخطة؟

### معلوماتي الشخصية

اسمي.....

أحب أن تتم مناداتي باسم: .....

اسم قابليتي المحددة لي هو: .....

اسم فريقتي هو: .....

ما هي الأمور الهامة بالنسبة لي؟

ما هي الأمور الهامة بالنسبة لعائلتي؟

ما هي الأمور التي يتوجب عليك معرفتها لتستطيع  
مساعدتي:

أرغب (يرجى وضع علامة صح)

- بالحصول على المساعدة للإقلاع عن التدخين
- بالحصول على المساعدة للمحافظة على الوزن الصحي
- بالحصول على المساعدة لمعالجة صحتي النفسية

المواصلات المتوفرة بالنسبة لي:

أسماء الأشخاص الذين يقدمون المساعدة لي:

ما هي الأمور التي أرغب بأن تعرفها عني ، وعن الأمور الهامة بالنسبة لي ، ورغباتي واعتقاداتي:  
(يمكن أن يشتمل هذا الأمر على الاعتقادات والتقاليد الدينية ، أو التجارب السابقة التي مررت بها وترغبين بإعلامنا حول  
هذه التجارب)

حملي  
(يرجى منك استخدام هذه المساحة لكتابة جميع اختياراتك المتعلقة بحملك.)

### أتناول (يرجى وضع علامة صح)

حامض الفوليك Folic acid

فيتامين د

أدوية أخرى:

أعلم الأطعمة التي يتوجب علي تجنب تناولها  
أثناء الحمل

أعلم حول التوصيات المقدمة حول اختيارات  
نمط الحياة الصحي خلال الحمل المشتملة على  
تناول نظام غذائي صحي وممارسة التمارين  
الرياضية المناسبة

أعلم حول المخاطر المصاحبة للتدخين وشرب  
المشروبات الكحولية وتعاطي المخدرات على  
الحمل

أود الحصول على المساعدة في بعض أو كافة هذه الأمور

أعلم كيف استطيع الحصول على المساعدة  
المقدمة من الصحة النفسية الاختصاصية اذا  
احتجت الحصول عليها خلال الحمل

أعلم حول مدى أهمية استيعابي لنمط حركة  
طفلي الاعتيادية ، وأعلم حول الإجراءات التي  
يتوجب علي اتخاذها اذا ساورني أي قلق حول  
هذا الأمر

أقوم ببناء أو أواصر التواصل القوية بيني وبين طفلي  
عن طريق التحدث والغناء لجنيني وتدليك بطني  
والتفكير حول طفلي

لقد حصلت على التطعيمات الموصي  
باتخاذها لتجنب الإصابة بالإنفلونزا  
والسعال الديكي

سترتب زائرتك الصحية موعدا للالتقاء بك  
خلال الأسبوع 28 إلى 32 من الحمل. حيث ستسألك  
زائرتك الصحية حول كيفية سير حملك ، وستستطيع أن  
تقدم اليك المعلومات حول الأمور التي تستطيعين توقعها  
عند إنجابك لطفلك.

يساورني القلق أو الخوف حول:

يساور شريك حياتي القلق أو الخوف حول:

هل يساورك أو يساور أحد أفراد عائلتك أي قلق أو خوف حول حالتك المزاجية؟

لقد ناقشت خطة حملي مع قابلي أو طبيبي في الأسبوع:

- 16 من الحمل  25 من الحمل  28 من الحمل
- 31 من الحمل  34 من الحمل  36 من الحمل
- 38 من الحمل  40 من الحمل  41 من الحمل

(يرجى منك استخدام هذه المساحة لكتابة جميع التفضيلات أو الاختيارات التي ترغبين باتخاذها والمتعلقة بإنجابك لطفلك).

إذا لم تسر الأمور حسب الخطة ، فإنني أرغب بـ ...



أعلم حول خيارات الولادة الثلاثة المتوفرة لي في نوتنغهامشاير Nottinghamshire وأفضل أن أقوم بإنجاب طفلي في:

المنزل

في وحدة طبية موجودة ضمن وحدة الأمومة حيث تقوم القابلة بتقديم الرعاية ومراقبة سير الأمور فيها

○

في وحدة الأمومة (وحدة الولادة / جناح المخاض والولادة)

○

لست متأكدة وأرغب بمعرفة المزيد من

○

المعلومات حول هذا الأمر

اسم الشخص (الأشخاص) الذي سيرافقني (الذين سيرافقوني) خلال الولادة:

أود القيام باستراتيجيات التكيف التالية خلال المخاض والولادة:

التنويم الذاتي / تقنية الولادة بالاسترخاء hypnobirthing

○

○ العلاج العطري / المساج أو التدليك

○ المسبح المائي (بركة الولادة

○ المائية)

○ آلة التدليك تنس TENS

يساورني القلق أو الخوف حول:

يساور شريك حياتي القلق أو الخوف حول:

هل يساورك أو يساور أحد أفراد عائلتك أي قلق أو خوف حول حالتك المزاجية؟

لقد ناقشت خطة ولادتي مع قابلتي أو طبيبي في الأسبوع:

16 من الحمل ○

25 من الحمل ○ 28 من الحمل ○

31 من الحمل ○

34 من الحمل ○

36 من الحمل ○

38 من الحمل ○

40 من الحمل ○

41 من الحمل ○

○ استنشاق غاز اوتونكس Entonox

○ الحصول على الدواء لتخفيف الألم

○ حقنة في الظهر Epidural

○ فحص المهبل

لست متأكدة وأرغب بمعرفة المزيد من المعلومات

○ حول هذا الأمر

بعد ولادة طفلي ، أرغب بأن يتم التخلص من المشيمة:

○ بطريقة طبيعية (في المرحلة الثالثة الفسيولوجية)

بمساعدة القابلة بعد حقني بحقنة الهرمون المساعد في

○ التخلص من المشيمة (المرحلة الثالثة النشطة)

أعلم مدى أهمية التواصل الجسدي بين جسيمي وجسم طفلي ، وأرغب بأن:

يتم التواصل الجسدي الفوري بين جسيمي وجسم طفلي

○

يتم الانتظار ومعرفة كيفية شعوري في ذلك الوقت

○

أعلم سبب التوصية المقدمة حول أهمية

إعطاء الطفل فيتامين ك، وأرغب بأن

يحصل طفلي على هذا الفيتامين على هيئة:

○ قطرات عبر الفم

○ حقنة

○ ألا يتم إعطاؤه فيتامين ك

(يرجى منك استخدام هذه المساحة لكتابة جميع الاختيارات التي ترغبين باتخاذها والمتعلقة بالرعاية التي ستحصلين عليها أنت وطفلك بعد الولادة)

- على ظهره مع وجود قدميه بالقرب من قاعدة سلة المهد أو سرير الطفل
- تغطية الطفل ببطانية خفيفة الوزن التي يمكن تثبيت وضعيتها عليه بطريقة آمنة

#### لقد ناقشت:

- مدى أهمية نظافة اليدين
- الرعاية المقدمة لجسمي وجميع الجروح الجراحية في جسمي والناجمة بعد ولادة طفلي
- العلامات الدالة على الإصابة بالالتهاب ، وماذا يتوجب علي القيام به اذا ساورني أي قلق أو اذا شعرت بتوسعك صحي
- التمارين الرياضية لقاع الحوض والعلاج الطبيعي اذا لزم الأمر
- كيفية الشفاء بعد الخضوع لعملية الولادة القيصرية

أعلم بأنني سأحصل على المساعدة في إرضاع طفلي ، وفيما يلي أفكاري المتعلقة حول كيفية إرضاع طفلي:

- 
- 
- أعلم حول إرضاع الطفل بطريقة تعتمد على التجاوب بين الأم والطفل الرضيع ، وأعلم حول العلامات التي قد يصدرها الطفل للتعبير حول استعداداه للرضاعة

لقد حضرت مكان امن في المنزل لينام الطفل فيه ، وأعلم بأنه يتوجب أن ينام الطفل في:

- سلة المهد أو سرير الطفل الموجودة في غرفة نومي في الأشهر الستة الأولى

## لقد ناقشت:

## احتاج بعد ولادة طفلي أن:

- تسجيل ولادة طفلي
- تسجيل طفلي عند عيادة الطبيب العام GP
- حجز موعد لفحصي أنا وطفلي بعد 6 الى 8 أسابيع من ولادة طفلي ○
- ستوافر الزائرة الصحية والأعضاء الآخرين العاملين في خدمة التمريض للصحة العامة لتقديم المساعدة لك في الأسابيع الأولى من ولادتك ومع استمرار نمو طفلك.
- ستتم دعوتك للاطلاع على المراجعات والفحوصات الطبية العائدة لطفلك لضمان استمرار متابعة سير تطور طفلك بطريقة صحية ليحصل طفلك على أفضل بداية في حياته.
- فحص نقطة الدم للأطفال حديثي الولادة
- فحص الطفل بعد الولادة
- الرعاية المقدمة للحبل السري
- كيف يمكنني تحميم طفلي

تعتبر الولادة وبأن تصبحين أما من الأوقات التي تتسم بالتغير العاطفي الكبير ، ويمكن أن يساعد إدراك لكيفية شعورك بعد الولادة في تحضيرك لهذا الأمر.

المشاعر التي تعتقدين بأن يتوجب عليك أنت وأفراد عائلتك ملاحظتها:  
مشاكل تتعلق بالنوم أو بمستويات الطاقة الزائدة

- استمرار الحزن أو تكدر المزاج
- فقدان الاهتمام حول الأشياء التي كنت تحبينها عادة
- انخفاض مستوى الطاقة والنشاط والشعور بالتعب الشديد
- التفكير بأفكار غير سارة التي لا تستطيعين السيطرة عليها أو استمرار تكرار تفكيرك بهذه الأفكار
- الشعور بعدم مقدرتك على تقديم الرعاية الى طفلك
- المشاعر أو الأفكار الانتحارية أو الحاق الأذى بالنفس
- مشاكل تتعلق بالتركيز أو كيفية اتخاذ القرارات
- التغيرات في شهيتك نحو تناول الطعام
- تكرار القيام بنفس الأمور أو وضع أنظمة روتينية صارمة
- الشعور بالذنب وفقدان الأمل واليأس وتأنيب النفس
- تعانين من صعوبة في توطيد علاقتك مع طفلك

## يساورني القلق أو الخوف حول:

هل يساورك أو يساور أحد أفراد عائلتك أي قلق أو خوف حول حالتك المزاجية؟

لقد ناقشت الرعاية التي سأحصل عليها بعد ولادتي مع قابليتي أو طبيبي في الأسبوع:

- 28 من الحمل
- 36 من الحمل
- 40 من الحمل
- الزيارة المنزلية الأولى
- اليوم الخامس بعد الولادة

## الأفكار المتعلقة بالولادة

(يرجى منك استخدام هذه المساحة لكتابة جميع مخاوفك والأمور المثيرة لقلقك حول حملك أو المخاض أو الولادة أو الفترة اللاحقة للولادة على الفور – وخاصة إذا كنت تعتقدين بأنه قد تؤثر هذه الأمور على صحتك العاطفية أو الجسدية طويلة الأمد أو على صحة طفلك. ويرجى منك اطلاع قابلتك أو طبيبك على هذه المخاوف)

## خططي المستقبلية

(يرجى منك استخدام هذه المساحة لكتابة جميع القرارات التي قمت باتخاذها أو المساعدة التي قد تحتاجين الحصول عليها بعد السماح لك بمغادرة خدمات الأمومة في المستشفى والذهاب الى المنزل)

أعلم كيف استطيع التواصل مع  
زائرتي الصحية

لقد ناقشت خياراتي المتعلقة بمنع  
الحمل وتحديد النسل وتخطيط العائلة

ارغب باستمرار حصولي على  
المساعدة المتعلقة بـ:

الإقلاع عن التدخين

المحاوطة على الورس الصحي

الحصول على المساعدة حول

كيفية إرضاع الطفل

ارغب بالحصول على المزيد من المعلومات  
حول الدعم المقدم للأمهات اللواتي تسكنن في  
المنطقة المحلية

الملاحظات / الأسئلة التي ترغبين بطرحها

المعلومات الإضافية

خدمة الصحة الوطنية في المملكة المتحدة NHS UK

[www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/)

مكتبة النشرات العائدة لمؤسسة مستشفيات شيرود فورست Sherwood Forest:

[www.sfh-tr.nhs.uk/our-services/maternity/patient-information-leaflets/](http://www.sfh-tr.nhs.uk/our-services/maternity/patient-information-leaflets/)

مكتبة النشرات العائدة لمستشفيات جامعة نوتنغهام Nottingham:

[www.nuh.nhs.uk/adult-leaflets?smbfolder=77](http://www.nuh.nhs.uk/adult-leaflets?smbfolder=77)

مكتبة التطبيقات العائدة لخدمة الصحة الوطنية NHS:

[www.nhs.uk/apps-library/category/pregnancy-and-baby/](http://www.nhs.uk/apps-library/category/pregnancy-and-baby/)

**تطبيق أصدقاء الطفل: Baby Buddy app:**

يمكنك تنزيل هذا التطبيق للأجهزة العاملة بنظام أندرويد Android عن طريق الضغط هنا:

[play.google.com/store/apps/](https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.org.bestbeginnings.babybuddy&hl=en_GB)

[details?id=uk.org.bestbeginnings.babybuddy&hl=en\\_GB](https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.org.bestbeginnings.babybuddy&hl=en_GB)

يمكنك تنزيل هذا التطبيق للأجهزة العاملة بنظام أبل iOS هنا:

[apps.apple.com/gb/app/baby-buddy-pregnancy-guide/id903080388](https://apps.apple.com/gb/app/baby-buddy-pregnancy-guide/id903080388)

**حركة الطفل:**

خدمة الصحة الوطنية NHSE وتومي Tommy:

[www.tommys.org/pregnancy/symptom-checker/baby-fetal-movements](http://www.tommys.org/pregnancy/symptom-checker/baby-fetal-movements) (

يتوفر في 10 لغات)

**الرعاية بطفلك وإرضاعه:**

جمعية لا ليش La Leche League (للرضاعة الطبيعية من صدر الأم): [www.laleche.org.uk](http://www.laleche.org.uk)

خدمة الصحة الوطنية في المملكة المتحدة NHS UK:

[www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/)

خط المساعدة الهاتفي الوطني للرضاعة الطبيعية: [www.nationalbreastfeedinghelpline.org.uk](http://www.nationalbreastfeedinghelpline.org.uk)

خدمة المعلومات المقدمة من خدمة الصحة الوطنية NHS للوالدين:

[www.nhs.uk/start4life](http://www.nhs.uk/start4life)

(سجلي نفسك لتحصلي على رسائل الكترونية قابلة للترجمة الى 12 لغة)

[www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/)

الأمر المالية:

[www.hmrc.gov.uk/taxcredits/](http://www.hmrc.gov.uk/taxcredits/) المعلومات المتعلقة بالائتمان الضريبي:

[www.workingfamilies.org.uk](http://www.workingfamilies.org.uk) الحقوق والمعونات المتعلقة بالعثالاء العاملة:

[www.smokefreelifenottinghamshire.co.uk/](http://www.smokefreelifenottinghamshire.co.uk/) الإقلاء عن التدخين

الصحة النفسية:

خدمة مايند MIND للحصول على صحة نفسية جيدة : [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

الأمرض المتعلقة بالحمل:

خدمة الصحة الوطنية في المملكة المتحدة NHS UK:

[www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/)

خط المساعدة الهاتفي الوطني لمكافحة العنف المنزلي أو العنف الأسري:

[www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk](http://www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk)

فقدان أو إجهاض الحمل:

مؤسسة فقدان الحمل: [www.miscarriageassociation.org.uk/](http://www.miscarriageassociation.org.uk/)

الهيئة الخيرية لوفاء الأجنة في الرحم والأجنة المتوفون في وقت الولادة (SANDS): [www.sands.org.uk/](http://www.sands.org.uk/)

زفيرس Zephyrs: [www.zephyrsnottingham.org.uk/](http://www.zephyrsnottingham.org.uk/)

الاختيارات المتعلقة بمكان ولادة طفلك ، والتوجيهات المتعلقة بهذا الأمر:

[www.which.co.uk/birth-choice](http://www.which.co.uk/birth-choice)

الخيارات الوطنية المتوفرة:

[assets.nhs.uk/prod/documents/NHSE-your-choice-where-to-have-baby-fi-st-baby-sept2018.pdf](http://assets.nhs.uk/prod/documents/NHSE-your-choice-where-to-have-baby-fi-st-baby-sept2018.pdf)

[assets.nhs.uk/prod/documents/NHSE-your-choice-where-to-have-baby-baby-before-sept2018.pdf](http://assets.nhs.uk/prod/documents/NHSE-your-choice-where-to-have-baby-baby-before-sept2018.pdf)

وسائل منع الحمل أو تحديد النسل: [www.fpa.org.uk/sites/default/files/contraception-after-having-baby-your-guide.pdf](http://www.fpa.org.uk/sites/default/files/contraception-after-having-baby-your-guide.pdf)

استمارة تقييم خطة الرعاية الشخصية "رحلتي نحو الأمومة"

(يرجى منك تعبئة هذا النموذج وإعطائه إلى قابلتك في آخر موعد محدد لديك معها ، أو يرجى منك الضغط على هذه  
الوصلة لتعبئة هذا الاستبيان عبر الإنترنت:

[www.surveymonkey.co.uk/r/personalcareplansurvey](http://www.surveymonkey.co.uk/r/personalcareplansurvey)

يعتبر رأيك مهم جدا وستساعدنا في تحسين خدماتنا لجميع النساء والعائلات في جميع أرجاء نوتنغهام  
(Nottinghamshire) ونوتنغهامشاير

هل أكملت هذا الكتيب؟

نعم  لا

ما هي الأمور التي أعجبتك في هذا الكتيب؟

ما هي الأمور التي لم تعجبك في هذا الكتيب؟

ما هي الأمور التي ترغبين بتغييرها في هذا الكتيب؟

هل تشعرين بأنه ساعدك هذا الكتيب في تسجيلك واتخاذك للخيارات والقرارات اللازمة؟

إذا رغبت بمناقشة أفكارك أو هذا الكتيب أو أي أمر آخر يتعلق بخدمات الأمومة في نوتنغهام Nottingham  
ونوتنغهامشاير Nottinghamshire ، فيرجى منك الاتصال بشراكة أصوات الأمومة **Maternity Voices**

**Partnership:**

بيكي جراي Becky Gray عن طريق إرسال رسالة الكترونية إلى: [ncccg.nottslmns@nhs.net](mailto:ncccg.nottslmns@nhs.net)

أو كاتي سوينبارن Katie Swinburn عن طريق إرسال رسالة الكترونية إلى: [katie.swinburn@nhs.net](mailto:katie.swinburn@nhs.net)

خطة الرعاية الشخصية LMNS في نوتنغهام Nottingham ونوتنغهامشاير Nottinghamshire العدد 1 لشهر  
حزيران / يونيو من عام 2019