

Ita-Boot prantu ona ka lae atu sai inan/aman?

Sujestaun, konsellu, no
apoiu ba inan-aman
foun sira



#ReadyforParenthood

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforparenthood



Parabéns tanba sai oan-na'in foun ida

Sai oan-na'in foun ne'e mudansa ba moris. Ida-ne'e bele divertidu no emocionante no mós hakole, no dezafia lahalimar.

Ami-nia kampaña **#ReadyforParenthood** nia objetivu mak atu apoia inan-aman no kuidadór foun sira. Iha informasaun no apoiu barak atu tulun Ita-Boot ho Ita-Boot nia bebé nurak, tan ne'e husu ajuda ruma ne'ebé Ita-Boot preziza.

#ReadyforParenthood

Kuidadu ba bebé foun

Se Ita-Boot nia bebé moris sedu (molok semana 37) ka isin-ladi'ak, nia bele hetan kuidadu iha unidade neonatál. Bebé ida-

ne'ebé hetan hela kuidadu neonatál bele halo ita neon-susar, maibé Ita-Boot sei simu informasaun no apoiu hotu-hotu ne'ebé Ita-Boot prezisa.



Ita-Boot sei involvidu nafatin iha kuidadu ba Ita-Boot nia bebé no hetan apoiu hodi fó-han, fase, troka ninia fralda no ko'us nia. Ida-ne'e sei tulun Ita-Boot halo konexaun ba malu.



Afeisaun

Konexaun ho Ita-Boot nia bebé foun bele lori tempu. Ita-Boot bele hahú koñese nia liuhosi halo kontaktu kulit-ho-kulit. Pasa tempu hodi hamatan saida mak Ita-Boot nia bebé gosta no ko'alia halimar ho nia bainhira Ita-Boot fó-han ka troka nia ne'e buat di'ak atubele hahú konexaun.



Kaer Ita-Boot nia bebé, halo kontaktu matan, oin-midar, no ko'alia ba nia, ne'e tulun Ita-Boot nia bebé atu sente seguru no konektadu no sei tulun harii Ita-Boot nia relasaun ho bebé. Ita-Boot nia bebé gosta hamutuk ho ita!

Fó-han kosok-oan

Fó-susu iha benefísiu barak ba inan no bebé sira. Se Ita-Boot preziza apoiu atu fó-susu, husu took ba Ita-Boot nia parteira ka vizitante saúde ka kontakta Ita-Boot nia grupu lokál ne'ebé fornese apoiu fó-susu nian.



Se Ita-Boot nia bebé ne'e ho otas maizumenus fulan neen no nafatin iha pozisaun tuur nian ho ulun ne'ebé firme no book ninia matan, liman no ibun, ne'e karik tempu ona atu introdús hahán toos. Importante atu la ansi hodi halo prosesu ne'e lailais demais. Ko'alia ho Ita-Boot nia vizitante saúde.



Toba seguru liu

Maneira seguru liu ba Ita-Boot nia bebé atu toba mak hatoba nia haklenan iha kulxaun kabelak ida be firme iha bersu, toba-fatin bebé nian ka sestu-muses. Evita manas liu-resin ne'ebé bele kauza Síndrome Kosok-oan Mate Derrepente (SIDS).



Inan-aman balu hili atu hamutuk kama ida ho sira-nia bebé. Importante atu hatene oinsá halo ida-ne'e ho seguru. Buka took konsellu profisionál no halo-tuir konsellu toba ne'ebé seguru liu hosi Lullaby Trust.



Kosok-oan tanis

Bebé hotu-hotu tanis, no balu tanis liu fali sira seluk. Tanis mak Ita-Boot nia bebé nia dalan hodi fó-hatene Ita-Boot katak nia presiza hela Ita-Boot. Karik nia hamla, isin-kole, sente manas ka malirin liu, ka presiza troka fralda ka presiza hakuak.



La importa Ita-Boot sente estrese ka frustradu oinsá, Ita-Boot nunka doko Ita-Boot nia bebé. Ko'alia ba ema ruma se Ita-Boot presiza tulun ka apoiu. Se Ita-Boot neon-susar katak Ita-Boot nia bebé ne'e isin-ladi'ak, ko'alia ba Ita-Boot nia doutór família ka kontakta NHS 111.



Saúde mental perinatál

Soi bebé ne'e eventu boot ida iha moris ne'e no ida-ne'e naturál atu esperimenta emosaun oioin.

Se Ita-Boot sente triste ka laran-kraik, ko'alia ba Ita-Boot nia família, belun sira, parteira, vizitante saúde ka doutór família. Fó tempu ba Ita-Boot nia an no kontinua halo buat sira-ne'ebé mak Ita-Boot goza.

Se Ita-Boot sente katak Ita-Boot nia parseiru hetan depresaun pós-partu, enkoraja took nia atu hetan tulun no tratamentu ne'ebé nia presiza.

Ita-Boot bele tulun liuhosi fahe todan - kuida Ita-Boot sira-nia bebé, no mós halo buat prátiku sira hanesan serbisu uma-laran sira.

Buat baibain ba parseiru sira atu sente neon-susar ka laran-kraik mós, ne'e-duni buka took tulun se Ita-Boot ladún isin-di'ak.



Moris saudável



Ambiente ne'ebé ita fornese ba ita-nia oan sira tulun atu forma sira-nia esperiênsia. Koko atu han saudável no hala'o ezersísiu regulár, no ida-ne'e sei promove hahalok saudável ba Ita-Boot nia oan sira.

Atividade física aumenta nivel enerjia nian no tulun atu Ita-Boot sente di'ak. Ida-ne'e la signifika katak tenke bá tuir jináziu. Dudu karriñu-bebé ba loja sira ka iha parke ne'e dalan ida be di'ak atu sai ativu nafatin. Parke balu mezmú soi jináziu verde gratúitu ne'ebé Ita-Boot bele uza.

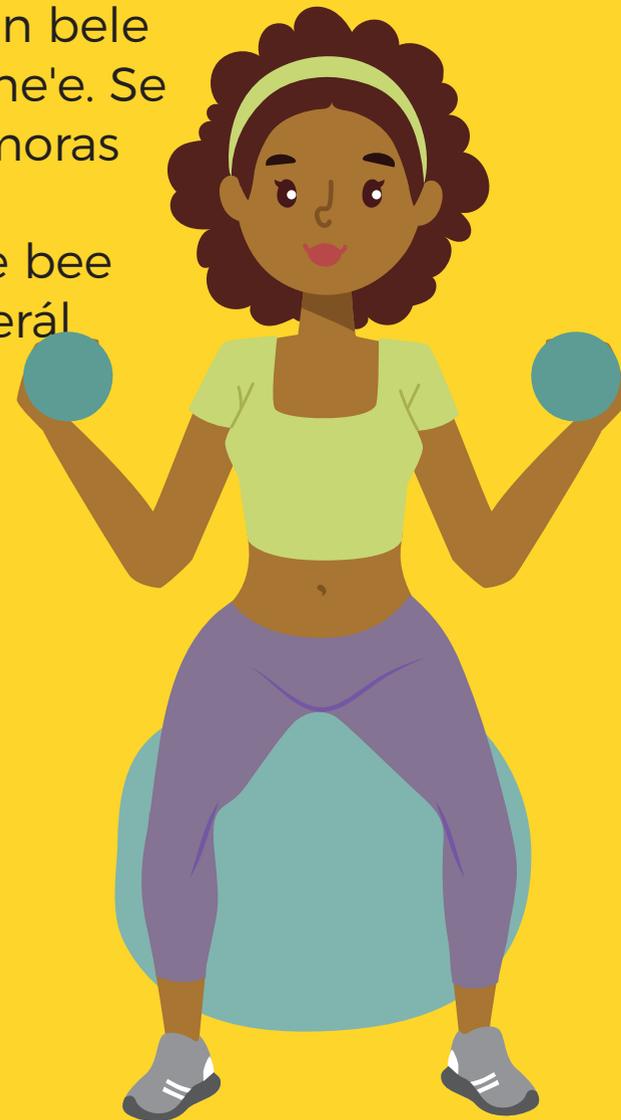


Saúde pélvica

Raan sei suli hosi Ita-Boot nia vajina depoizde tuur-ahi. Ida-ne'e sei sai maka'as dahuluk, no Ita-Boot sei presiza toalla ijiéniku sira-ne'ebé absorvente-maka'as. Se Ita-Boot iha sasukuk, halo moos no maran nafatin no fó-hatene Ita-Boot nia parteira, vizitante saúde ka doutór família se Ita-Boot preokupadu kona-ba sasukuk sira-ne'e.



Depoizde hahoris ona bebé, baibain ona atu soe bee ki'ik uitoan kuandu Ita-Boot hamnasa, me'ar ka book an derrepente. Ezersísiu báziku kidan-ruin ka pélvica nian bele tulun ho ida-ne'e. Se Ita-Boot iha moras kidan-ruin ka pélvica ka soe bee ki'ik, husu referál ida ba fisioterapia atubele tulun.



Para fuma

Fuma bele nafatin estraga Ita-Boot nia bebé nia saúde depoizde nia moris mai. Sigarru suar pasivu bele aumenta biban ba Sindrome Kosok-oan Mate Derrepente (SIDS) no Ita-Boot nia bebé posivel liu atu tama ospital ho problema pulmaun ka infesaun iha ninia tinan dahuluk.



Bele difisil atu para fuma, maibé nunca tarde demais atu koko. Ko'alia took ba Ita-Boot nia parteira, vizitante saúde ka doutór família ka kontakta Ita-Boot nia servisu lokál para fuma nian.

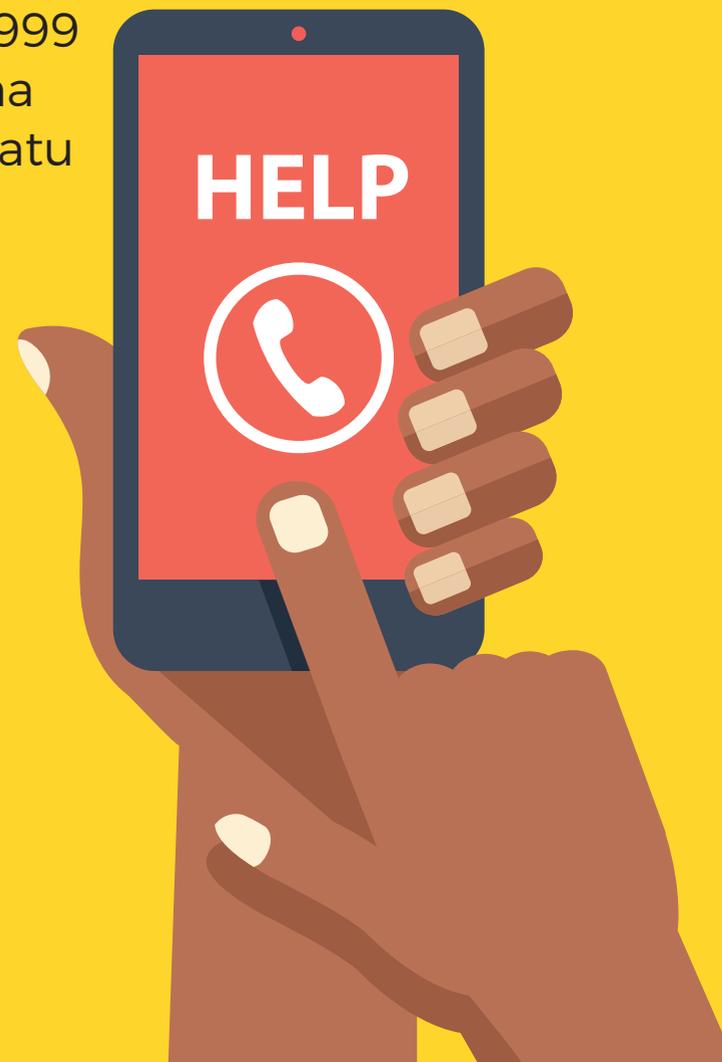


Relasaun saudável

Soi bebé dala barak hamosu tensaun ba relasaun. Fó tempu ba malu kuandu Ita-Boot bele. Halo buat ki'ik sira atu halo ida-idak sente hetan kuidadu no inkluidu.



Ko'alia took ba ema ruma se Ita-Boot presiza tulun ka apoiu. Iha dalan barak ne'ebé Ita-Boot bele kontakta ba konselleiru relasionamentu nian no sira balu gratuitu. Konfliktu no abuzu doméstiku bele sai aat liu depoizde tuur-ahi. Buka took tulun no kontakta 999 se Ita-Boot iha perigu imediatu nia laran.



Kontrasepsaun no espasamentu isin-rua nian

Ita-Boot bele hetan isin-rua menus liu semana tolu depoizde bebé moris, maski Ita-Boot fó-susu hela no Ita-Boot nia menstrusaun seidauk hahú filafali.



Se Ita-Boot seidauk hakarak hetan isin-rua filafali, importante atu uza tipu kontrasepsaun ruma kada tempu Ita-Boot halo relasaun seksuál depoizde tuur-ahi, inklui ida ba dala uluk. Ko'alia ba Ita-Boot nia doutór família ka kontakta Ita-Boot nia klínika lokál planeamentu familiár nian hodi hetan informasaun liután.



Vasinasaun

Vasinasaun ba kosok-oan no labarik sira-ne'e Ita-Boot nia doutór família hafó gratis, hahú kedan depoizde Ita-nia bebé moris. Alende proteje Ita-Boot nia bebé rasik, Ita-Boot mós proteje bebé no labarik sira seluk ho dalan prevene atu moras la da'et.



Ema sira-ne'ebé simu tiha ona vasina ladún iha possibilidade atu hetan moras todan no Ita-Boot tenke simu vasina hasoru moras bainhira Ita-Boot simu oferese ba ida-ne'e.



Link sira-ne'ebé util

Ne'e mak rekursu util lubuk ida atubele hatene liután kona-ba tópiku sira-ne'ebé ami kobre tiha ona iha livru-oan ida-ne'e:

Kuidadu ba bebé foun

- bliss.org.uk
- tommys.org/premature-birth
- nhs.uk (buka *premature babies*)

Afeisaun

- unicef.org.uk/babyfriendly
- bbc.co.uk/tiny-happy-people/bonding
- nhs.uk/start4life/baby (klik iha *baby moves*)

Fó-han kosok-oan

- unicef.org.uk/babyfriendly
- nhs.uk (buka *breastfeeding*)
- nhs.uk/start4life/baby (klik iha *feeding your baby*)

Toba seguru liu

- lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice
- unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources
- nhs.uk (buka *SIDS*)

Kosok-oan tanis

- iconcope.org
- cry-sis.org.uk
- nhs.uk (buka *crying baby*)

Saúde mentál perinatál

- tommys.org (buka *postnatal depression*)
- mind.org.uk (buka *perinatal*)
- nct.org.uk (buka *perinatal depression*)

Moris saudável

- nhs.uk/healthier-families
- nhs.uk/live-well
- nhs.uk (buka *keeping fit*)

Saúde pélvika

- nct.org.uk (buka *pelvic floor*)
- nhs.uk (buka *post pregnancy*)
- squeezeyapp.com

Para fuma

- nhs.uk/better-health/quit-smoking
- nhs.uk (buka *breast feeding and smoking*)
- lullabytrust.org.uk/smoking

Relasaun saudável

- respectphoneline.org.uk
- relate.org.uk
- nationalDAhelpline.org.uk

Kontrasepsaun no espasamentu isin-rua nian

- nhs.uk (buka *contraception after baby*)
- nhs.uk (buka *planning baby*)
- nhs.uk (buka *planning another pregnancy*)

Vasinasau

- nhs.uk (buka *pregnancy and covid*)
- nhs.uk/conditions/vaccinations
- nhs.uk/conditions/vaccinations/mmr-vaccine

Atu hetan informasaun liután kona-ba kampaña ida-ne'e no atu haree liután rekursu sira, vizita:

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforparenthood

Ita-Boot pruntu ona ka lae atu sai inan/aman?

Atu hetan informasaun liután, bele vizita:

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforparenthood

Ba sujestaun no dika badak kona-ba paternidade, buka took **#ProntusaiPaternidade** iha kanál mídia sosiál ne'ebé Ita-Boot hili.

Apresenta ba Ita-Boot hosi NHS South East Regional Maternity Team ho apoiu hosi parte interesada oioin, inklui sistema lokál maternidade no neonatál (LMNS) tuirmai ne'e:

- Buckinghamshire, Oxfordshire and Berkshire West LMNS
- Frimley Health LMNS
- Southampton, Hampshire, Isle of Wight and Portsmouth LMNS
- Kent and Medway LMNS
- Surrey Heartlands LMNS
- Sussex LMNS

#ReadyforParenthood

Ita-Boot pruntu ona ka lae atu hetan isin-rua?

Karik Ita-Boot mós iha interesse ba ami-nia kampaña irmã: **Ita-Boot pruntu ona ka lae atu hetan isin-rua?**

Atu hetan informasaun liután, bele vizita: southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforpregnancy

NHS

Are you ready for pregnancy?

How to prepare for a pregnancy and to be in the best shape possible for the health of you and your baby

Looking after your body

An easy way to improve your health is to take regular exercise to boost fertility levels.

If you do it together, it can be more fun and make it easier to stick to.

#ReadyforPregnancy