



Roma Daja

Supporting Roma women during
and after pregnancy

Roma Daja

Podpora romských žen během
těhotenství a po něm



PAVEE POINT
TRAVELLER AND ROMA CENTRE

mychild.ie

DISCLAIMER: We have tried to make sure that the information in this booklet is as accurate and up-to-date as possible.

If you have any concerns or issues, call your GP (family doctor) right away. They will tell you if you need to go to the hospital.

If you think there is a serious problem, call 999 or 112.



PRÁVNÍ UPOZORNĚNÍ: Snažili jsme se zajistit, aby informace v této brožuře byly co nej přesnější a nejaktuálnější.

Pokud máte nějaké obavy nebo problémy, ihned zavolejte svému praktickému lékaři (rodinnému lékaři).

Ten vám řekne, jestli potřebujete jít do nemocnice.

Pokud si myslíte, že se jedná o vážný problém, zavolejte na číslo 999 nebo 112.



This booklet is adapted from Pavee Mothers which was compiled by Lynsey Kavanagh, Pavee Point Traveller and Roma Centre. This adaptation for Roma Mothers was compiled by the HSE Roma Maternal Health Working Group.

HSE National Social Inclusion Office, 2023

Tato brožura je adaptací knihy Pavee Mothers, kterou sestavili Lynsey Kavanagh, Pavee Point Traveler a Roma Centre. Tuto úpravu pro romské matky sestavila pracovní skupina pro zdraví romských matek při HSE.

Národní úřad pro sociální inkluzi při HSE, 2023

Contents

| | |
|--|-----------|
| Introduction: Congratulations on your pregnancy | 6 |
| Free pregnancy care | 6 |
| COVID-19 and pregnancy | 7 |
| Trimester 1 | 8 |
| • First steps in your pregnancy | 8 |
| • Morning sickness | 10 |
| • Keeping healthy during pregnancy: Food | 11 |
| Keeping healthy during pregnancy: | |
| • Harmful things for you and your baby | 12 |
| • Keeping healthy during pregnancy: Mental health | 13 |
| • Your booking visit | 14 |
| • Domestic abuse | 15 |
| Trimester 2 | 16 |
| • What to expect at each antenatal appointment | 16 |
| • The big scan | 16 |
| • How you may feel in Trimester 2 | 17 |
| • Things to watch out for in Trimester 2 | 18 |
| Trimester 3 | 19 |
| • Gestational diabetes | 19 |
| • Preparing for labour | 19 |
| • Hospital checklist | 20 |
| • Going into labour | 21 |
| • Types of pain relief | 23 |
| • Types of birth | 24 |
| Postnatal stage (after your pregnancy) | 25 |
| • After your baby is born | 25 |
| • Breastfeeding | 25 |
| • Bottle feeds | 26 |
| • Heel prick screening | 27 |
| • Public health nurse (PHN) | 27 |
| • Jaundice | 28 |
| • New born sleep at 0 to 3 months | 28 |
| • Safe sleep | 28 |
| • Baby crying | 29 |

Obsah

| | |
|--|-----------|
| Úvod: Gratulujeme k těhotenství | 6 |
| Bezplatná těhotenská péče | 6 |
| Covid-19 a těhotenství | 7 |
| 1. trimestr | 8 |
| • První kroky v těhotenství | 8 |
| • Ranní nevolnost | 10 |
| • Udržování zdraví během těhotenství: jídlo | 11 |
| Udržování zdraví během těhotenství: | |
| • Škodlivé věci pro vás a vaše dítě | 12 |
| • Udržování zdraví během těhotenství: duševní zdraví | 13 |
| • Vaše rezervační návštěva | 14 |
| • Domácí násilí | 15 |
| 2. trimestr | 16 |
| • Co můžete očekávat při každém předporodním setkání | 16 |
| • Velká kontrola – ultrazvuk | 16 |
| • Jak se můžete ve 2. trimestru cítit | 17 |
| • Na co si dát ve 2. trimestru pozor | 18 |
| 3. trimestr | 19 |
| • Těhotenská cukrovka | 19 |
| • Příprava na porod | 19 |
| • Nemocniční kontrolní seznam | 20 |
| • Začátek porodu | 21 |
| • Druhy úlevy od bolesti | 23 |
| • Druhy porodu | 24 |
| Poporodní stadium (po těhotenství) | 25 |
| • Po narození dítěte | 25 |
| • Kojení | 25 |
| • Krmení z láhve | 26 |
| • Kontrolní vyšetření vpichem do paty | 27 |
| • Veřejná zdravotní sestra (PHN) | 27 |
| • Žloutenka | 28 |
| • Spánek novorozence ve věku 0 až 3 měsíce | 28 |
| • Bezpečný spánek | 28 |
| • Dětský pláč | 29 |

| | | | |
|---|-----------|--|-----------|
| • Colic | 29 | • Kolika. | 29 |
| • Registering your baby's birth | 29 | • Registrace narození dítěte. | 29 |
| • Postnatal care: your baby | 30 | • Poporodní péče: vaše dítě | 30 |
| • Vaccinations | 30 | • Očkování | 30 |
| • Postnatal care: you | 31 | • Poporodní péče: vy | 31 |
| • Family planning and contraception | 31 | • Plánování rodičovství a antikoncepce. | 31 |
| • Keeping healthy after pregnancy: Mental health. | 32 | • Udržování zdraví po těhotenství: duševní zdraví. | 32 |
| Pregnancy loss | 33 | Ztráta těhotenství | 33 |
| • Miscarriage | 33 | • Potrat. | 33 |
| • Ectopic pregnancy | 34 | • Mimoděložní těhotenství | 34 |
| • Stillbirth | 34 | • Narození mrtvého plodu | 34 |
| • Home care during pregnancy loss | 35 | • Domácí péče během ztráty těhotenství | 35 |
| • Supports | 36 | • Podpora. | 36 |
| HSE Information | 37 | Informace od HSE | 37 |
| Frequently asked questions | 40 | Často kladené otázky | 40 |
| Useful contacts | 45 | Užitečné kontakty | 45 |
| • HSE information | 45 | • Informace od HSE. | 45 |
| • Maternity hospitals in Ireland | 45 | • Porodnice v Irsku | 45 |
| • Free GP contacts | 48 | • Kontakty na bezplatné praktické lékaře | 48 |
| • General contacts | 49 | • Všeobecné kontakty | 49 |
| • Local supports for Roma. | 49 | • Místní podpora Romů | 49 |



Congratulations!
Gratulujeme!

Congratulations on your pregnancy!

It is important to remember that every woman's pregnancy is different and every pregnancy you have will be different.

This booklet has been made with Roma women for Roma women. We hope the information will help you during and after your pregnancy. There are phone numbers listed at the end of this booklet if you need more information.

Free pregnancy care

Every women who is pregnant can get free care during pregnancy. You just have to be living in Ireland. This is called the Maternity and Infant Care Scheme.

You will have appointments with your GP (family doctor) and at your maternity hospital. This is the place where you have your baby.

You can ask to have an interpreter at your hospital appointments. An interpreter is someone who speaks your language and English. They can help you to communicate with medical staff.

You should see your doctor as early as possible in pregnancy. They will talk to you about maternity hospitals near you. You will have another 5 to 6 appointments with your GP during your pregnancy. You will also have appointments at the hospital, including ultrasound scans.

Your doctor will also see your baby when they are 2 weeks old and 6 weeks old.

Mothers can get free public maternity care when pregnant and after the baby is born until the 6 week check up.

There is loads of information online at mychild.ie on pregnancy and birth and on babies and children.

Gratulujeme k těhotenství!

Je důležité mít na paměti, že těhotenství každé ženy je jiné a každé vaše těhotenství bude jiné.

Tato brožura byla vytvořena s romskými ženami pro romské ženy. Doufáme, že vám tyto informace pomohou během těhotenství a po něm. Pokud potřebujete další informace, na konci této brožury je seznam telefonních čísel.

Bezplatná těhotenská péče

Každá těhotná žena může během těhotenství získat bezplatnou péči. Musíte jen žít v Irsku. Toto se nazývá Program péče o matky a kojení.

Budete navštěvovat svého praktického lékaře (rodinného lékaře) a docházet do své porodnice. V porodnici se vaše dítě narodí.

Na schůzky v nemocnici můžete požádat o tlumočnicka. Tlumočnick je někdo, kdo mluví vaším jazykem a anglicky. Může vám pomoci při komunikaci se zdravotnickým personálem.

V těhotenství byste měla svého lékaře navštívit co nejdříve. Promluví si s vámi o porodnicích ve vašem okolí. Během těhotenství budete mít dalších 5 až 6 návštěv u praktického lékaře. Budete mít také schůzky v nemocnici, včetně ultrazvukových vyšetření.

Váš lékař také uvidí vaše dítě, až mu budou 2 týdny a 6 týdnů.

Matky mohou získat bezplatnou veřejnou mateřskou péči během těhotenství a po narození dítěte až do kontroly v 6. týdnu.

Na webu mychild.ie je množství informací o těhotenství, porodu, miminkách a dětech.



COVID-19 and pregnancy

COVID-19 is a risk to your health and the health of your baby. But most pregnant women who get COVID-19 are not very sick.

You can give birth as planned. The risk of giving your baby COVID-19 is low.

Pregnant women are more likely to get very unwell with COVID-19 and need treatment than women who are not pregnant.

COVID-19 may also cause problems for your baby, including having the baby early or stillbirth.

Contact your maternity hospital immediately if you:

- have COVID-19
- are worried that your baby is not moving as much as usual
- have concerns about your baby's wellbeing

The hospital will carry out tests to confirm that your baby is OK.

High temperature during pregnancy

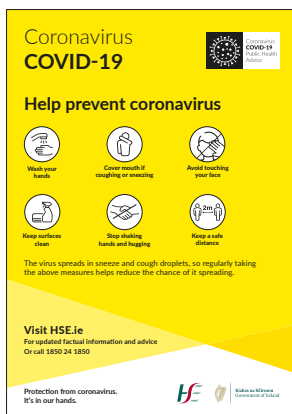
One of the symptoms of COVID-19 is fever (high temperature). A high temperature is 38 degrees Celsius or above. This can increase the risk of complications during the first trimester (week 0 to 13).

Urgent advice: Phone your GP or midwife urgently if:

- you are pregnant and have a fever. This is a high temperature of 38 degrees Celsius or above

If you are pregnant or trying to get pregnant, we recommend you get a COVID-19 vaccine. This will not affect your fertility.

You can get your COVID-19 vaccine at any stage during your pregnancy.



Covid-19 a těhotenství

Covid-19 představuje riziko pro vaše zdraví a zdraví vašeho dítěte. Ale většina těhotných žen, které dostanou Covid-19, onemocní těžce.

Můžete porodit podle plánu. Riziko, že svému dítěti předáte Covid-19, je nízké.

U těhotných žen je větší pravděpodobnost, že s onemocněním Covid-19 se budou cítit špatně a potřebovat léčbu, než u žen, které nejsou těhotné.

Covid-19 může způsobit problémy i vašemu dítěti, včetně předčasného porodu nebo narození mrtvého dítěte.

Okamžitě kontaktujte svou porodnici, pokud:

- máte Covid-19
- máte obavy, že se vaše dítě nehýbe tak často jako obvykle
- máte obavy o zdravotní stav svého dítěte

Nemocnice provede testy, aby potvrdila, že vaše dítě je v pořádku.

Vysoká teplota během těhotenství

Jedním z příznaků Covid-19 je horečka (vysoká teplota). Vysoká teplota je 38 stupňů Celsia nebo více. To může zvýšit riziko komplikací během prvního trimestru (týden 0 až 13).

Naléhavá rada: Okamžitě zavolejte svému praktickému lékaři nebo porodní asistentce, pokud:

- jste těhotná a máte horečku. To znamená vysokou teplotu 38 stupňů Celsia nebo více.

Pokud jste těhotná nebo se pokoušíte otěhotnět, doporučujeme vám nechat se očkovat proti Covid-19. Neovlivní to vaši plodnost.

Vakcínu proti Covid-19 můžete obdržet v kterémkoli stadiu těhotenství.

Trimester 1: 0 to 12 weeks

First steps in your pregnancy



Step 1:

Make a GP or hospital appointment

It is very important you have your first appointment with a doctor as early as possible.

Most women are seen by a GP (family doctor) first and then go to the maternity hospital for appointments. A small number of women will be seen by the maternity hospital first.

If you do not have a GP or need help, ring the maternity hospital or ask someone to ring them for you. The numbers and addresses are listed on page 45. They can help make an appointment for you.

Don't wait until you feel your baby move. The earlier you go, the better it is for you and your baby.

At this time you may:

- feel sick (nauseated) at the smell of some things
- put on weight
- have sore breasts
- use the toilet more
- feel worried or down
- Feel tired



Folic acid:

When you are pregnant, or if there is a chance you might get pregnant, you should take a folic acid supplement every day. This is to reduce the risk of problems with the baby's development in the early weeks of pregnancy.

1. trimestr: 0 až 12 týdnů

První kroky v těhotenství



Krok 1:

Objednejte se k lékaři nebo do nemocnice

Je velmi důležité, abyste se objednala k lékaři co nejdříve.

Většinu žen nejprve vyšetří praktický lékař (rodinný lékař) a teprve potom začnou docházet do porodnice. Malý počet žen půjde nejprve do porodnice.

Pokud nemáte praktického lékaře nebo potřebujete pomoc, zavolejte do porodnice nebo požádejte někoho, aby tam zavolal za vás. Čísla a adresy jsou uvedeny na straně 45. Mohou vám pomoci domluvit si schůzku.

Nečekejte, až ucítíte, že se vaše dítě hýbe. Čím dříve půjdete, tím lépe pro vás a vaše dítě.

V této době můžete:

- cítit nevolnost při zápachu některých věcí
- přibrat na váze
- mít bolavá prsa
- častěji chodit na toaletu
- pociťovat obavy nebo depresi
- cítit se unavená



Kyselina listová:

Když jste těhotná nebo existuje možnost, že byste mohla otěhotnět, měla byste každý den užívat doplněk stravy s kyselinou listovou. Je to proto, aby se snížilo riziko problémů s vývojem dítěte v prvních týdnech těhotenství.

Step 2:

Preparing for your first GP or hospital appointment

Before your first visit, have a think about some questions you would like to ask. Do not be embarrassed, doctors, midwives and other hospital staff are there to help.

If you need an interpreter (someone who speaks your language and English) to help at the appointment let your doctor or hospital know.

Your doctor might take a blood and urine sample. They will also ask you some questions. Every woman is asked these questions during her first visit for pregnancy. Your answers are private and confidential and will not be shared with people outside your maternity team.

They will ask you the following questions:

- How do you feel about being pregnant?
- When was your last period?
- How often do you get your periods?
- Were you on the Pill before getting pregnant and if so, when did you stop taking it?
- Have you had any other pregnancies/births? If so, what happened? Have you had any miscarriages?
- Any problems during other pregnancies?
- Do you smoke? How many a day?
- Do you take drugs or drink alcohol? On average, how much?
- Are you on any other medicine?
- Do you ever feel down or stressed or depressed?
- Have you had vaccinations?

Step 3:

Making an appointment for the 'booking visit'



After the tests and questions, if seen by a GP first they will contact the maternity hospital of your choice to tell them you are pregnant and to book your first appointment. This is called a 'booking visit.'



The hospital will send out an appointment to your address. It is important they have the right address for you and you can get post. If you are having problems with the post, talk to one of the contacts listed on page 49. If you have trouble reading, ask a trusted person to read the letter.

Krok 2:

Příprava na první vyšetření u praktického lékaře nebo v nemocnici

Před první návštěvou si rozmyslete, na co byste se chtěla zeptat (připravte si otázky). Nestyďte se. Lékaři, porodní asistentky a další nemocniční personál jsou připraveni vám pomoci.

Pokud potřebujete tlumočnicka (někoho, kdo mluví vaším jazykem a anglicky), aby vám při návštěvě pomohl, řekněte to svému lékaři nebo nemocnici.

Váš lékař vám může odebrat vzorek krve a moči. Položí vám i nějaké otázky. Tyto otázky dostane každá žena při své první návštěvě v těhotenství. Vaše odpovědi jsou soukromé a důvěrné a nebudou sdíleny s lidmi mimo váš mateřský tým.

Budou vám položeny následující otázky:

- Jaký máte pocit z toho, že jste těhotná?
- Kdy jste měla poslední menstruaci?
- Jak často dostáváte menstruaci?
- Užívala jste před otěhotněním antikoncepční pilulky? Pokud ano, kdy jste je přestala užívat?
- Byla jste již v minulosti těhotná/rodila jste? Pokud ano, co se stalo? Měla jste nějaké potraty?
- Někjaké problémy během předešlých těhotenství?
- Kouříte? Kolik cigaret za den?
- Berete drogy nebo pijete alkohol? Jak moc asi, v průměru?
- Užíváte nějaké jiné léky?
- Cítíte se někdy na dně, ve stresu nebo v depresi?
- Byla jste očkovaná?

Krok 3:

Dohodnutí termínu „rezervační návštěvy“ (booking visit)



Po testech a otázkách, pokud vás nejprve uvidí praktický lékař, bude kontaktovat vámi vybranou porodnici, aby jim oznámil, že jste těhotná, a zarezervoval vaši první návštěvu. Ta se nazývá „rezervační návštěva“ (booking visit).



Nemocnice vám pošle termín návštěvy na vaši adresu. Je důležité, aby na vás měla správnou adresu a vy jste mohla přijímat poštu. Pokud máte s poštou problémy, obraťte se na jeden z kontaktů uvedených na straně 49. Pokud máte problémy se čtením, požádejte důvěryhodnou osobu, aby vám dopis přečetla.

You might have morning sickness during this stage.

Some of these things can help:

| | |
|---|--|
|  | Get plenty of sleep and rest |
|  | Drink lots of water |
|  | Eat dry biscuits or dry toast before getting out of bed |
|  | Don't eat big meals or fatty foods |
|  | There are medicines that can help, speak to your doctor if you are getting sick a lot. |

Během této fáze můžete mít ranní nevolnost.

Některé z těchto věcí mohou pomoci:

| | |
|--|---|
|  | Dopřejte si dostatek spánku a odpočinku |
|  | Pijte hodně vody |
|  | Než vstanete z postele, snězte suchou sušenku nebo suchý toast |
|  | Nejezte velká nebo mastná jídla |
|  | Existují léky, které vám mohou pomoci; pokud je vám velmi špatně, poraďte se s lékařem. |

1. trimestr: 0 až 12 týdnů

2. trimestr: 13 až 27 týdnů

3. trimestr: 28 až 40 týdnů

Postnatální stádium

Putting on weight

Putting on weight is normal during pregnancy. If you were a healthy weight before, expect to gain 0.5kg per week in the second and third trimesters.

Přibírání na váze

Přibírání na váze je během těhotenství normální. Pokud jste předtím měla zdravou váhu, očekávejte, že ve druhém a třetím trimestru přiberete 0,5 kg týdně.

What to eat:



Hard Cheese



cooked meat



pasturised milk



fruit and vegetables

What not to eat:

fast food



uncooked meat, raw or undercooked eggs or food made with raw eggs, raw fish or seafood and any fish containing high levels of mercury



soft or moulded cheese



caffeine (tea and coffee, energy drinks or other fizzy drinks)

Co jíst:



Tvrký sýr



Vařené maso



Pasterizované mléko



Ovoce a zeleninu

Co nejíst:

Rychlé občerstvení



Tepelně neupravené maso, syrová nebo nedostatečně tepelně zpracovaná vejce nebo jídlo vyrobené ze syrových vajec, syrových ryb nebo mořských plodů, a jakékoli ryby s vysokým obsahem rtuti



Měkký nebo tvarovaný sýr



Kofein (čaj a kávu, energetické nápoje nebo jiné šumivé nápoje)

If you are on a special diet, talk to your GP.

Držíte-li speciální dietu, poraďte se s praktickým lékařem.

1. trimestr: 0 až 12 týdnů

2. trimestr: 13 až 27 týdnů

3. trimestr: 28 až 40 týdnů

Postnatální stádium

Harmful things for you and your baby

Věci škodlivé pro vás a vaše dítě



Smoking



Drugs



Kouření



Drogy

Ways your baby can be harmed:

- Born too small and sick
- Born too early
- Problems later with development and speech

Jak může být vaše dítě poškozeno:

- Narodí se příliš malé a nemocné
- Narodí se příliš brzy
- Pozdější problémy s vývojem a řečí



Alcohol



Some medicines

Always talk to your
GP first about
stopping prescribed
medicine



Alkohol



Některé léky

O vysazení
předepsaného léku se
vždy nejprve poraďte
se svým praktickým
lékařem.

There is a list of contacts on page 49 if you need
more help or support.

Pokud potřebujete další pomoc nebo podporu, na
straně 49 je seznam kontaktů.

Antenatal depression

It is common to feel down and sad during pregnancy. But if this is happening all the time or you have a history of depression or anxiety, it is important to tell someone so you can get support. Some women might have depression during pregnancy. This is called antenatal depression and happens to about 1 in 6 women.

If you have antenatal depression, the hospital will ask if you want to be referred on to a mental health nurse or midwife. This means you will get one to one support during and after your pregnancy. Let the nurse or midwife know if you need an interpreter. An interpreter is someone who speaks your language and English.

Anything you say to a mental health nurse or midwife is confidential. They are there to support you during pregnancy and after you have gone home with your baby.

Signs of antenatal depression:

- Feeling sad or crying all the time.
- Feeling nervous and moody.
- Can't eat.
- Can't sleep.

It is normal to feel some of these things during your pregnancy. If you don't have a history of depression or anxiety and these things are happening all the time, you should talk to your GP or midwife as you might need a bit of support.



Předporodní (prenatální) deprese

Během těhotenství je běžné pociťovat depresi a smutek. Ale pokud se to děje stále nebo jste měla deprese nebo úzkosti i v minulosti, je důležité, abyste to někomu řekla a dostalo se vám podpory. Některé ženy mohou mít během těhotenství depresi. Toto se nazývá předporodní deprese a vyskytuje se přibližně u 1 ze 6 žen.

Máte-li předporodní depresi, nemocnice se vás zeptá, jestli chcete, aby vám přidělili zdravotní sestru nebo porodní asistentku, která se specializuje na duševní zdraví. To znamená, že během těhotenství a po něm získáte individuální podporu. Sestře nebo porodní asistentce dejte vědět, jestli potřebujete tlumočnicka. Tlumočnick je někdo, kdo mluví vaším jazykem a anglicky.

Všechno, co řeknete zdravotní sestře nebo porodní asistentce, je důvěrné. Jsou zde k tomu, aby vás podpořily během těhotenství a poté, co odejdete s dítětem domů.

Příznaky předporodní deprese:

- Pocit smutku nebo neustálý pláč.
- Pocit nervozity a náladovost.
- Nemáte chuť k jídlu.
- Nemůžete spát.

Cítit některé z těchto věcí během těhotenství je normální. Pokud jste v minulosti neměla deprese nebo úzkosti a teď se to děje neustále, měla byste si promluvit se svým praktickým lékařem nebo porodní asistentkou, protože možná budete potřebovat trochu podpory.

Booking Visit

Rezervační návštěva

It is recommended that you go to the hospital for your "booking visit".

Doporučuje se, abyste šla do nemocnice na „rezervační návštěvu“ (booking visit).

Your booking visit

This is one of the most important appointments you will have during your pregnancy. It can take up to 3 hours. This is because the hospital needs to get your information and do some tests.

Questions you will be asked

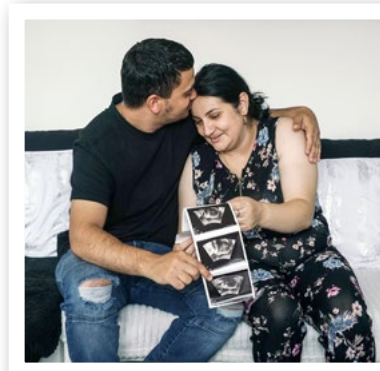
You will have an ultrasound scan and be asked lots of questions at this appointment.

You will be taken to a separate area to answer questions about yourself. This is to make sure you have privacy. Your spouse or partner will be asked to wait in another area. If you don't understand some of the questions, don't be afraid or embarrassed to ask.

Every woman is asked the same questions at the booking appointment. These answers are confidential and will not be shared or used with anyone else.

Questions to expect:

- Personal information including PPS number
- Ethnicity or background
- Medical history (family and yourself)
- Drugs
- Alcohol
- Smoking
- Domestic violence



Vaše rezervační návštěva

Toto je jedna z nejdůležitějších schůzek, které budete během těhotenství mít. Může trvat až 3 hodiny. Je to proto, že nemocnice potřebuje získat vaše informace a udělat nějaké testy.

Otázky, které vám položí

Během této návštěvy vám udělají ultrazvukové vyšetření a dostanete spoustu otázek.

Vezmou si vás někam stranou, kde budete odpovídat na otázky o sobě. Je to proto, abyste měla soukromí. Váš manžel nebo partner bude požádán, aby počkal v jiné místnosti. Pokud některým otázkám nebudete rozumět, nebojte se a nestyďte se zeptat.

Každá žena obdrží při registraci stejné otázky. Odpovědi na ně jsou důvěrné a nebudou sdíleny ani použity s nikým jiným.

Otázky, které můžete čekat:

- Osobní údaje včetně čísla PPS (číslo sociálního pojištění)
- Etnická příslušnost nebo původ
- Anamnéza (rodinná a vaše zdravotní minulost)
- Drogy
- Alkohol
- Kouření
- Domácí násilí



Ethnicity question

You will be asked your ethnicity.
Tell them that your ethnicity is Roma.

Your next appointments

The hospital will tell you where and when you can attend the rest of your antenatal appointments.

Blood tests and checking blood pressure

You will be asked to give a blood sample and they will check your blood pressure.

Domestic abuse

Pregnancy can be a trigger for domestic abuse or domestic violence. This is when someone in your family hurts you. If you are already being hurt, it may get worse.

Abuse can be:

- physical
- sexual
- emotional
- psychological

Abuse puts you and your baby in danger.

If you're being abused by your partner or a family member, you can speak to:

- your midwife
- your doctor
- Women's Aid - this is a free service that can help. Their number is 1800 341 900.

Otázka na etnikum

Budete požádána o uvedení vaší etnické příslušnosti.

Řekněte jim, že vaše etnikum je romské.

Vaše další návštěvy

Nemocnice vám řekne, kam a kdy můžete přijít na zbývající předporodní návštěvy.

Krevní testy a kontrola krevního tlaku

Požádají vás o odběr krve a zkontrolují vám krevní tlak.

Domácí násilí

Těhotenství může být spouštěčem domácího násilí. To je, když vám někdo z vaší rodiny ubližuje. Pokud vám už někdo ubližuje, může se to zhoršit.

Násilí může být:

- tělesné
- sexuální
- emocionální
- psychické

Násilí vystavuje vás a vaše dítě nebezpečí.

Pokud vás týrá váš partner nebo člen rodiny, můžete si o tom popovídat:

- s vaší porodní asistentkou
- s vaším lékařem
- s Women's Aid – jedná se o bezplatnou službu, která může pomoci. Jejich číslo je 1800 341 900.

Trimester 2: 13 to 27 weeks

2. trimestr 13 až 27 týdnů

You will have appointments every month at this stage.

V této fázi budete mít schůzky každý měsíc.

The antenatal appointments will be at your:

- Local health centre (with your GP or midwife) or
- Maternity hospital (with your midwife or hospital doctor)

Předporodní setkání budou:

- ve vašem místním zdravotním středisku (s vaším praktickým lékařem nebo porodní asistentkou) nebo
- ve vaší porodnici (s vaší porodní asistentkou nebo nemocničním lékařem)

Your spouse or partner can go to your appointments, but children are not usually allowed.

Váš manžel nebo partner může chodit na vaše návštěvy s vámi, ale děti obvykle nejsou povoleny.

What to expect at each antenatal appointment

Co můžete očekávat při každém předporodním setkání



The big scan

Later in your pregnancy, you will have your 'big scan'. This is to make sure the baby is healthy and growing. This is usually at 18 to 22 weeks.

If you want to, you might be able to find out if the baby is a boy or girl.

If the scan shows a problem, you will see a specialist. Your GP and midwife will also be informed.

Velká kontrola (velký ultrazvuk)

Později v těhotenství vás čeká „velká kontrola“ (velký ultrazvuk). Je to proto, abyste se ujistila, že dítě je zdravé a roste. Obvykle je to v 18. až 22. týdnu.

Pokud budete chtít, možná se vám podaří zjistit, jestli je dítě kluk nebo holka.

Pokud ultrazvuk odhalí problém, navštívíte specialistu. Informováni budou i váš praktický lékař a porodní asistentka.



Attending appointments

It is important you attend all of your appointments.

If you cannot go to your appointment:

You need to call your hospital or health centre. They will help you to make another appointment.

If you need help contact the hospital or one of the contacts listed on page 49. They can help you.



Návštěvy u lékařů

Je důležité, abyste chodila na všechny domluvené návštěvy.

Pokud nemůžete přijít:

Musíte zavolat do nemocnice nebo zdravotního střediska. Pomůžou vám domluvit si nový termín návštěvy.

Pokud potřebujete pomoc, obraťte se na nemocnici nebo na některý z kontaktů uvedených na straně 49. Mohou vám pomoci.

In Trimester 2 you may:



Feel tired



Feel the baby moving



Pocítovat únavu



Cítit pohyby dítěte



Have morning sickness



Put on more weight



Have pain under your ribs



Mívat ranní nevolnost



Mívat bolesti pod žebry



Přibírat na váze



Get heartburn



Have a sore back



Mívat pálení žáhy



Mívat bolesti zad

Worried about you or your baby? Call your GP (family doctor). They will tell you if you need to call your midwife or hospital doctor.



If you think there is a serious problem, go to the hospital.

Bojíte se o sebe nebo o své dítě? Zavolejte svému praktickému lékaři (rodinnému lékaři). Ten vám řekne, jestli musíte zavolat své porodní asistentce nebo lékaři v nemocnici.



Pokud si myslíte, že se jedná o vážný problém, jděte do nemocnice.

Things to watch

Your doctor or midwife will always want to know if these things are happening to you. They may or may not be serious. These are:

- Having a 'show' (sticky jelly-like mucus).
- Bleeding or spotting from your vagina.
- Swelling or puffy face, hands or ankles.
- Constant vomiting.
- Blurring of vision or spots before your eyes.
- Leaking fluid from the vagina or unusual vaginal discharge.
- Headaches everyday.
- Sharp stomach pains (with or without bleeding).
- High temperature or chills.
- Putting on weight out of the blue.
- Baby moving differently.
- Any other worries you might have.



Věci, na které je třeba dávat pozor

Váš lékař nebo porodní asistentka budou vždy chtít vědět, jestli se vám tyto věci dějí. Mohou a nemusí být vážné. Jedná se o následující:

- Lepkavý rosolovitý hlen („show“)
- Krvácení nebo špinění z vagíny
- Oteklý nebo napuchlý obličej, ruce nebo kotníky
- Neustálé zvracení
- Rozmazané vidění nebo skvrny před očima
- Únik tekutiny z vagíny nebo neobvyklý vaginální výtok
- Bolesti hlavy každý den
- Ostré bolesti břicha/žaludku (s krvácením nebo bez něj)
- Vysoká teplota nebo zimnice
- Náhlé přibývání na váze
- Dítě se pohybuje jinak
- Jakékoliv další obavy, které byste mohla mít



1. trimestr: 0 až 12 týdnů

2. trimestr: 13 až 27 týdnů

3. trimestr: 28 až 40 týdnů

Postnatální stádium

Trimester 3: 28 to 40 weeks

This is your last trimester and you will have more appointments until you go into labour.



3. trimestr 28 až 40 týdnů

Toto je váš poslední trimestr a budete mít více návštěv u lékařů, dokud nepůjdete k porodu.



Gestational diabetes

Some women can develop a type of diabetes, called gestational diabetes, when pregnant. It usually goes away once the baby is born. The hospital will let you know if they need to test you by taking a blood sample. Diabetes can cause harm to you and your baby but the hospital can help with medicine.

The test is done between [24 to 28 weeks](#).

You will need to fast the night before the blood test. You can usually drink water, but you will need to check with the hospital. After the test you will get a sugary drink. You will have two more blood samples taken.

Preparing for labour

In the last couple of weeks of your pregnancy you might pack your hospital bag and get a few things for your baby.

For you:



For your baby:



Těhotenská cukrovka

U některých žen se během těhotenství může vyvinout typ cukrovky zvaný gestační diabetes. Obvykle zmizí, když se dítě narodí. Nemocnice vám dá vědět, jestli vás potřebuje otestovat odběrem krve. Diabetes může poškodit vás a vaše dítě, ale nemocnice může pomoci léky.

Test se provádí mezi [24. a 28. týdnem](#).

Večer před krevním testem se budete muset postit. Obvykle můžete pít vodu, ale budete se muset poradit s nemocnicí. Po testu dostanete slazený nápoj. Budou vám odebrány další dva vzorky krve.

Příprava na porod

V posledních dvou týdnech těhotenství si můžete sbalit nemocniční tašku a připravit pár věcí pro své dítě.

Pro sebe:



Pro vaše miminko:





For you:

- Night dresses
- Slippers and socks
- Soap and shampoo
- Clothes to go home in
- Phone and phone charger
- Pads for bleeding (maternity pads)
- Breast pads for leaking
- Towels
- Snacks
- Water
- Money for parking and nappies

For your baby:

- Nappies
- Wipes
- Cream
- Baby clothes
- Hat for baby
- Socks
- Bibs and blanket
- Baby towel
- Car seat or pram
(you won't be able to leave the hospital without this)

Pro sebe:

- Noční košile
- Papuče a ponožky
- Mýdlo a šampon
- Oblečení, v kterém půjdete domů
- Telefon a nabíječka telefonu
- Vložky na krvácení (porodnické vložky)
- Prsní vložky proti prosakování
- Ručníky
- Něco na zakousnutí
- Voda
- Peníze na parkování a plenky

Pro vaše miminko:

- Plenky
- Vlhčené ubrousky
- Krém
- Oblečení pro miminko
- Čepička pro miminko
- Ponožky
- Bryndák a přikrývka
- Dětská osuška
- Autosedačka nebo kočárek
(bez toho nebudete moci odejít z nemocnice)

You may also want to think about who you want as your main visitor. Hospitals are strict about how many people can visit you.

Můžete se také zamyslet nad tím, koho chcete za hlavního návštěvníka. Nemocnice jsou přísné v tom, kolik lidí vás může navštívit.

Going into labour

It is normal to go into labour between 37 and 42 weeks

If your baby is born before your due date

Some babies might be born before their due date. If your baby is born before 37 weeks this means they are premature. They might need to stay in hospital to get help with breathing, feeding and keeping warm. The baby might stay for a few hours, days or weeks to gain more strength. Premature babies usually go on to be healthy. But your baby might need extra appointments after they go home to make sure everything is fine.

After your due date

It is common for babies to be born after their due date. If you go over 10 or so days, the hospital will talk to you about inducing your labour. Inducing means you will be given help to start labour.

How do I know if I am in labour?

Labour pains, called contractions, feel different for every woman. When you're in labour, contractions will be coming faster and quicker. Some signs of labour:

- Pain or pressure in back, stomach or hip.
- Burning feeling in stomach.
- Squeezing, stretching feeling across your stomach.
- Water might break before contractions start (sometimes it doesn't).
- Getting a 'show' (see page 18) or spotting.

What should I do?

If you think you're in labour, you don't always need to go the hospital right away. Contact the hospital or your midwife and they will tell you what to do next.

Remember to:



Stay calm



Drink plenty of fluids and eat small light meals for energy



Zůstaňte v klidu



Pijte hodně tekutin a jezte malá lehká jídla pro energii



Sit up or walk to ease the pain



Have a shower or bath



Vzpřímeně si sedněte nebo se projděte, abyste zmírnili bolest



Dejte si sprchu nebo koupel

Začátek porodu

Je normální, že porod přijde mezi 37. a 42. týdnem.

Pokud se vaše dítě narodí před datem porodu

Některé děti se mohou narodit před termínem. Pokud se vaše dítě narodí před 37. týdnem, znamená to, že je předčasně narozeno. Možná bude muset zůstat v nemocnici, aby dostalo pomoc s dýcháním, kmením a udržováním tepla. Dítě tam může zůstat několik hodin, dní nebo týdnů, aby získalo více síly. Předčasně narozené děti jsou obvykle zdravé. Vaše dítě však může po odchodu domů potřebovat další návštěvy u lékařů, aby byla jistota, že je všechno v pořádku.

Po termínu

Je běžné, že děti se narodí po termínu. Překročíte-li zhruba o 10 dní, nemocnice si s vámi promluví o vyvolání porodu. Indukce (vyvolání porodu) znamená, že vám bude poskytnuta pomoc, aby porod začal.

Jak zjistím, jestli už rodím?

Porodní bolesti, zvané kontrakce, pociťuje každá žena jinak. Když začne porod, kontrakce přicházejí rychleji a rychleji. Některé známky porodu:

- Bolest nebo tlak v zádech, bříše/žaludku nebo bedrech.
- Pocit pálení v bříše.
- Pocit mačkání a natahování v bříše.
- Před začátkem kontrakcí může prasknout voda (někdy se tak nestane).
- Objeví se „show“ (viz strana 18) nebo špinění.

Co mám dělat?

Pokud si myslíte, že už rodíte, nemusíte vždy jít hned do nemocnice. Kontaktujte nemocnici nebo svou porodní asistentku a oni vám řeknou, co dál.

Pamatujte na následující:

When to go to the hospital



Your contractions are 5 minutes apart and are getting stronger. You may need to go to hospital sooner if you live a long distance away.



Your baby is not moving as much as usual.



Your waters break or release.



You are bleeding from your vagina.

Když jít do nemocnice



Vaše kontrakce jsou od sebe vzdáleny 5 minut a jsou stále silnější. Pokud bydlíte daleko od nemocnice, možná budete muset vyrazit dříve.



Vaše dítě se nepohybuje tolik jako obvykle.



Praskla vám nebo se uvolnila voda.



Krvácíte z vagíny.

When you get to the hospital

You will be looked after by a midwife. If you are in labour, you will be admitted by the hospital and monitored. The staff will:

- Look at your medical charts.
- Ask about your contractions.
- Measure your tummy and abdomen area.
- Check the baby's heartbeat and position.
- Do an examination and some tests.
- Ask you about pain relief.

Když přijedete do nemocnice

Bude se o vás starat porodní asistentka. Pokud rodíte, nemocnice vás přijme a bude vás monitorovat. Personál udělá následující:

- Prohlédne si vaše lékařské záznamy.
- Zeptá se vás na kontrakce.
- Změří oblast břicha.
- Zkontroluje srdeční tep a polohu dítěte.
- Provede vyšetření a několik testů.
- Zeptá se vás, zda budete chtít něco na úlevu od bolesti.



Types of pain relief

Some women like to sit and move around on a ball or listening to music. You can also ask to take a warm shower. If the hospital has a labour or birthing pool, you can use this too.

The hospital might offer you other kinds of pain relief:

Gas and air

This may ease your labour pains and help you to focus on your breathing.

Pethidine

This is a strong pain killer. It is given through a needle in your leg or bottom, but doesn't get rid of the pain altogether.

It takes about half an hour to work. It might make you dizzy and you might get sick.

Epidural

This is given through a needle in your back. You will feel numb from the waist down. Some women can feel numb all the way up to their chest.

You will be awake after having an epidural, but you won't be able to walk around. It might leave your legs numb for a few hours after the birth.

Every medicine will have side effects which may occur in some patients. The risks are small. Your doctor or midwife can talk to you about this.

Typy úlevy od bolesti

Některé ženy rády sedí a pohybují se na míči nebo poslouchají hudbu. Můžete také požádat o teplou sprchu. Pokud má nemocnice porodní bazén, můžete jej použít.

Nemocnice vám může nabídnout jiné druhy úlevy od bolesti:

Rajský plyn

To může zmírnit vaše porodní bolesti a pomoci vám soustředit se na dýchání.

Petidin

Jedná se o silný lék proti bolesti. Podává se jehlou do nohy nebo do hýždě, ale bolesti nezbavuje úplně.

Začne účinkovat asi za půl hodiny. Může vám způsobit závrať (motání hlavy) a může vám být nevolno.

Epidural

Podává se jehlou do zad. Od pasu dolů nebudete nic cítit. Některé ženy mohou být znečitlivělé až po hrudník.

Po epidurálu budete v bdělém stavu, ale nebudete moci chodit. Vaše nohy mohou být znečitlivělé ještě několik hodin po porodu.

Každý lék má vedlejší účinky, které se mohou vyskytnout u některých pacientů. Rizika jsou malá. Váš lékař nebo porodní asistentka si s vámi o tom může promluvit.



Birth

A midwife will be there to help you at your baby's birth. Sometimes a doctor will be there too.



Types of birth

There are lots of different ways to birth your baby and most women will have a vaginal birth. If this doesn't happen, there are other ways that the hospital can help you at your baby's birth.

If you are unsure about any of these, ask your nurse or midwife in the hospital. You will be asked if it is ok to go ahead.

These procedures include:

C-section (caesarean section)

This is an operation to get the baby out. The operation will be done after you have an anaesthetic, usually an epidural. You will be awake and won't feel anything during the operation.

In some cases a general anaesthetic is needed. You will be asleep if you get a general anaesthetic.

Suction

This is where a vacuum cup is used to help the baby out.

Forceps

Forceps are smooth metal instruments that look like large spoons. They are positioned around the baby's head and can be used to help the baby out.

Episiotomy

This is done with a local anaesthetic. This means you will be awake during the procedure. A small cut at your vaginal opening will be made just as the baby's head is coming out. You will have dissolvable stitches afterwards.

Porod

Porodní asistentka vám bude při narození dítěte pomáhat. Někdy tam bude také lékař.



Druhy porodu

Existuje mnoho různých způsobů, jak porodit dítě. Většina žen má vaginální porod. Pokud se tak nestane, existují další způsoby, jak vám nemocnice může pomoci při narození dítěte.

Pokud si nejste něčím jistá, zeptejte se své zdravotní sestry nebo porodní asistentky v nemocnici. Zeptají se vás, jestli je v pořádku pokračovat.

Tyto postupy zahrnují:

Císařský řez

To je operace, která má dostat dítě ven. Operace se provede po podání anestezie, obvykle epiduralu. Během operace budete v bdělém stavu, ale nebudete nic cítit.

V některých případech je nutná celková anestezie. Pokud dostanete celkovou anestezii, budete spát.

Odsávání

Tady se používá vakuová nádoba, která pomůže dítěti ven.

Kleště

Kleště jsou hladké kovové nástroje, které vypadají jako velké lžice. Umístí se kolem hlavy dítěte a mohou se použít k tomu, aby se dítě dostalo ven.

Epiziotomie (nástřih hráze)

Dělá se při lokální anestezii. To znamená, že během procedury budete v bdělém stavu. Ve vašem vaginálním otvoru se provede malý řez, právě když hlavička dítěte vychází ven. Potom budete mít rozpustné stehy.

Postnatal stage: After your pregnancy

Postnatální stádium: Po těhotenství

After the baby is born

After the birth, the baby will be checked over. The baby will be placed on your chest. This is called skin to skin. Your partner can do it too. This is really important for your baby as it helps:

- Keep them warm and calm.
- To control their breathing.
- To control their blood sugar and blood pressure.
- With bonding.

You will be brought back to the ward. This is when you will be asked about feeding and how you want to feed your baby.

Breastfeeding

The first milk that your breasts produce is called colostrum. It can be yellow, white or clear in colour and is thicker than other fluids. It's called 'liquid gold' as it protects your baby from many diseases. Colostrum has everything that your baby needs for growing healthy.

After your baby is born, your body will make breast milk. It is lighter in colour and thinner than colostrum. It can take about 3-5 days for this milk to come in.

Your baby will feed at least 10-12 times in the early days.

If your baby is making lots of wet and dirty nappies and gaining weight after the first 2 weeks it usually means they are getting enough milk.

Breastfeeding your baby whenever they want will help them get the milk they need. Babies who are breastfed can't be overfed.

Po narození dítěte

Po porodu bude miminko zkontrolováno. Miminko vám přiloží na hrud'. Toto se nazývá kůže na kůži. Zvládne to i váš partner. To je pro vaše dítě opravdu důležité, protože to pomáhá:

- udržet ho v teple a klidu,
- kontrolovat jeho dýchání,
- regulovat hladinu cukru v krvi a krevní tlak.
- vytvářet pouto.

Budete převezena zpět na oddělení. Tehdy se vás zeptají na krmení a jak chcete krmit své dítě.

Kojení

První mléko, které vaše prsa produkují, se nazývá kolostrum. Může mít žlutou, bílou nebo čirou barvu a je hustší než jiné tekutiny. Nazývá se „tekuté zlato“, protože chrání vaše dítě před mnoha nemocemi. Kolostrum má všechno, co vaše dítě potřebuje pro zdravý růst.

Po narození dítěte bude vaše tělo produkovat mateřské mléko. Je světlejší barvy a řidší než kolostrum. Může trvat asi 3-5 dní, než se toto mléko dostaví.

Vaše dítě se v prvních dnech bude krmit nejméně 10-12krát denně.

Pokud vaše dítě produkuje spoustu mokrých a špinavých plenek a po prvních 2 týdnech přibírá na váze, obvykle to znamená, že dostává dostatek mléka.

Kojení vašeho dítěte, kdykoli bude chtít, mu pomůže získat mléko, které potřebuje. Děti, které jsou kojené, nemohou být překrmeny.



Breastfeeding support

If you are worried your baby is not getting enough milk or you need help with breastfeeding:

- Talk to your midwife, doctor, public health nurse or HSE lactation consultant.
- Contact details for breastfeeding services are available on mychild.ie.

Breastfeeding benefits

For the baby:

- Helps to keep baby healthy.
- Helps to protect baby from getting sick.
- Easier on the stomach.

For the mother:

- Helps bonding.
- Easier as you don't have to wait for bottles to heat.
- Helps with losing weight after the baby.

Bottle feeds

If you are bottle feeding, baby formula milk can be harmful if it is not freshly prepared just before feeding. It is very important to:

- Boil the water and let it cool before you put in the powder. Too much or not enough can make your baby very sick.
- Never use a microwave to warm up baby milk.
- Empty, wash and sterilise the bottles when feeding is finished.
- Don't reheat bottles or leave it standing for more than 2 hours.
- Throw out any unused bottles in the fridge after 24 hours.

Podpora kojení

Pokud se obáváte, že vaše dítě nedostává dostatek mléka, nebo potřebujete pomoc s kojením:

- Promluvte si se svou porodní asistentkou, lékařem, zdravotní sestrou nebo laktační poradkyní z HSE.
- Kontaktní údaje pro služby kojení jsou dostupné na mychild.ie.

Výhody kojení

Pro miminko:

- Pomáhá udržovat miminko zdravé.
- Pomáhá chránit ho před onemocněním.
- Je lehčí pro jeho žaludek.

Pro matku:

- Napomáhá s vytvářením pouta.
- Jednodušší, protože nemusíte čekat, až se ohřejí lahve.
- Pomáhá s hubnutím po porodu.

Krmení z lahví

Pokud krmíte z láhve, umělá kojenecká výživa (sunar) může být škodlivá, není-li čerstvě připravena těsně před krmením. Velmi důležité:

- Uvařte vodu a před přidáním prášku ji nechte vychladnout. Příliš mnoho nebo málo prášku může způsobit, že vašemu dítěti bude velmi špatně.
- K zahřívání kojeneckého mléka nikdy nepoužívejte mikrovlnnou troubu.
- Po skončení krmení lahve vyprázdněte, omyjte a sterilizujte.
- Lahve znovu neohřívejte ani je nenechávejte stát déle než 2 hodiny.
- Po 24 hodinách vyhodte obsah všech nepoužitých lahví z ledničky.

Feeding your baby

- Never leave the baby unattended while feeding.
- Always hold your baby in your arms and the bottle in your hand. Do not prop up or lean the bottle against a support like a cushion. This can cause choking and other health problems.
- Take the bottle away before putting your baby in the cot.
- Do not give cow's milk to babies under 1.
- Do not give sugar and water to your baby unless directed by your GP.

Heel prick screening

You will be offered the 'heel prick' screen for your baby, usually when they are between 3 and 5 days old.

A midwife or public health nurse carries out the screen in hospital or at your home. They take a small sample of blood from your baby's heel.

Laboratory staff then check your baby's blood for 9 conditions. Although these conditions are rare, detecting them early can prevent disability or death. Detecting them early means treatment can begin earlier. It can result in better outcomes.

Public health nurse (PHN)

Most women are discharged from the hospital a few days after giving birth. The public health nurse will visit you in your home at this time.

If you have your baby in hospital, your local public health nurse will be told about the birth. They will arrange an appointment to visit you at home. This home visit usually happens within 72 hours after you have left hospital. The public health nurse will check on you and your baby and answer any questions you might have.

If you haven't heard from the public health nurse, contact your maternity hospital.



Krmení vašeho dítěte

- Nikdy nenechávejte dítě během krmení bez dozoru.
- Vždy držte své dítě v náručí a láhev v ruce. Láhev nepodpírejte ani o nic neopírejte, například o polštář. To může způsobit dušení a jiné zdravotní problémy.
- Před uložením dítěte do postýlky mu láhev vezměte.
- Nedávejte kravské mléko dětem mladším 1 roku.
- Nedávejte svému dítěti cukr a vodu, pokud to nenařídí váš praktický lékař.

Kontrola vpichem do paty

Pro vaše dítě, obvykle ve věku 3 až 5 dní, vám nabídnou kontrolu „vpichem do paty“.

Porodní asistentka nebo zdravotní sestra provádí kontrolu v nemocnici nebo u vás doma. Odebírá se malý vzorek krve z paty vašeho dítěte.

Pracovníci laboratoře pak otestují krev vašeho dítěte na 9 zdravotních problémů. Přestože jsou tyto problémy vzácné, jejich včasné odhalení může zabránit postižení nebo smrti. Jejich včasné odhalení znamená, že léčba může začít dříve. Může to vést k lepším výsledkům.

Veřejná zdravotní sestra (PHN)

Většina žen je propuštěna z nemocnice několik dní po porodu. V této době vás doma navštíví veřejná zdravotní sestra.

Porodíte-li dítě v nemocnici, o porodu bude informována místní zdravotní sestra. Domluví si termín návštěvy u vás doma. Tato návštěva doma se obvykle uskuteční do 72 hodin poté, co jste opustila nemocnici. Veřejná zdravotní sestra zkontroluje vás a vaše dítě a odpoví na vaše dotazy.

Pokud se vám zdravotní sestra neozve, kontaktujte svou porodnici.

Jaundice

Some babies may get jaundice. This means that their skin and the whites of their eyes are a bit yellow.

Sometimes babies may get jaundice after about 3 days old. This should clear after about 10 days. If it hasn't, contact your GP or midwife. Jaundice is usually harmless.



Žloutenka

Některé děti mohou dostat žloutenku. To znamená, že jejich kůže a oční bělma jsou trochu žluté.

Někdy mohou děti dostat žloutenku přibližně po 3 dnech. Ta by měla asi po 10 dnech odeznít. Pokud ne, kontaktujte svého praktického lékaře nebo porodní asistentku. Žloutenka je obvykle neškodná.

Newborn's sleep needs at 0 to 3 months

Newborn babies spend most of their time asleep. They haven't yet developed a set sleep pattern.

Your newborn baby will wake up regularly to be fed. It doesn't matter if it's day time or night time.

This can be very hard to cope with. It will get easier. Try to sleep when your baby is asleep.

From birth, some babies need more or less sleep than other babies.

Safe sleep

The safest place for your baby to sleep is in a cot in the same room as you. Always put your baby to sleep on their back with their feet touching the end of the cot.

Baby crying

All babies cry and some cry more than others. It's normal for them to cry. Crying is their way of communicating with you.

Each baby is unique. It can take time to figure out why your baby is crying.

It can be very stressful trying to calm a crying baby. It will help your baby if you:

- take a few deep breaths to try to feel calm
- remind yourself that your baby is having a tough time and needs your help

If you are able to remain calm, it will help your baby to calm. It is okay if this is hard for you. Both you and your baby may need a rest.

Potřeba spánku novorozence od 0 do 3 měsíců

Novorozenci tráví většinu času spánkem. Zatím si nevytvořili spánkový režim.

Vaše novorozené dítě se bude pravidelně budit ke krmení. Nezáleží na tom, jestli je den nebo noc.

To může být náročné. Časem to bude jednodušší. Pokuste se spát, když vaše dítě spí.

Některé děti od narození potřebují více nebo méně spánku než jiné děti.



Bezpečný spánek

Nejbezpečnější místo pro spánek pro vaše dítě je v postýlce ve stejné místnosti jako vy. Miminko uspávejte vždy na zádech s nohama dotýkajícími se konce postýlky.

Dětský pláč

Všechny děti pláčou a některé pláčou více než jiné. Je normální, že pláčou. Pláč je jejich způsob komunikace s vámi.

Každé miminko je jedinečné. Může chvíli trvat, než zjistíte, proč vaše dítě pláče.

Může být velmi stresující snažit se uklidnit plačící dítě. Vašemu děťátku pomůže, když:

- se několikrát zhluboka nadechnete, abyste se cítila klidně,
- si připomenete, že vaše dítě má těžkou chvíli a potřebuje vaši pomoc.

Pokud dokážete zůstat v klidu, pomůže to vašemu dítěti uklidnit se. Je v pořádku, pokud je to pro vás obtížné. Vy i vaše dítě si možná potřebujete odpočinout.

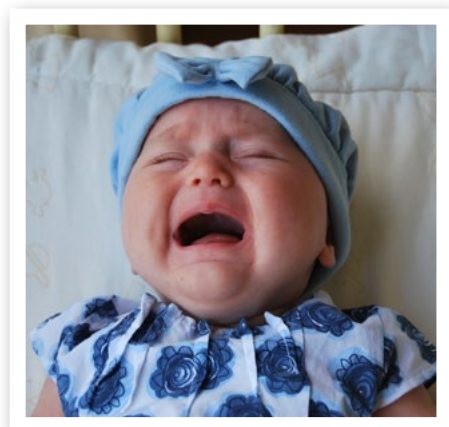
Colic

If your baby cries a lot, they may have colic.

Colic is crying that:

- begins and ends for no obvious reason
- lasts at least 3 hours a day
- happens at least 3 days a week
- continues for 3 weeks to 3 months

Colic is temporary and should resolve with time. Talk to your GP if you are unsure and concerned about your baby's crying.



Kolika

Pokud vaše dítě hodně pláče, může mít koliku.

Kolika je důvodem, když pláč

- začíná a končí bez zjevného důvodu
- trvá minimálně 3 hodiny denně
- probíhá nejméně 3 dny v týdnu
- pokračuje 3 týdny až 3 měsíce

Kolika je dočasná a měla by se časem sama vyřešit. Promluvte si se svým

praktickým lékařem, pokud si nejste jistá a máte obavy z pláče vašeho dítěte.

Registering your baby's birth

The hospital does not register your baby or give the birth certificate. They give a "birth notification" that you will need when applying for birth registration and certificate.

Your baby will be entitled to a free GP visit card until they are 6 years old. You will need to get a birth certificate for this and for other entitlements such as child benefit or other payments.

To register the birth, you need to go to your nearest registrar of births, marriages and deaths. Ring ahead of time for an appointment. You can ask the public health nurse about this.

You need to do this as soon as possible, no more than 3 months after the baby is born. More information is given in the frequently asked questions section on page 40.

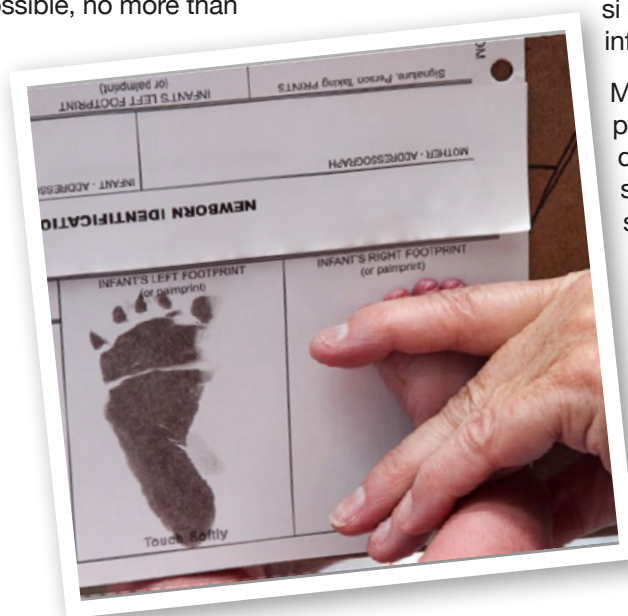
Registrace narození vašeho dítěte

Nemocnice nezaregistruje vaše dítě ani nevdá rodný list. Poskytnete „oznámení o narození“, které budete potřebovat při podávání žádosti o registraci narození a rodný list.

Vaše dítě bude mít nárok na bezplatnou kartu pro návštěvy praktického lékaře až do věku 6 let. Za tímto účelem a také z dalších důvodů, jako jsou příspěvky na děti nebo nárok na jiné platby, budete potřebovat rodný list.

Registraci narození můžete provést na nejbližší matrice narození, sňatků a úmrtí. Zavolejte jim předem a domluvte si schůzku. Můžete se na to informovat u veřejné zdravotní sestry.

Musíte to zařídit co nejdříve, ne později než 3 měsíce po narození dítěte. Další informace naleznete v sekci pro často kladené otázky na straně 40.



Postnatal care: your baby

Your baby is entitled to two development checks by your GP when they are 2 weeks and 6 weeks old.

It is very important for your baby that you attend these appointments. This is to make sure everything is okay.

Protection for your baby

You can protect your baby from getting sick, with vaccinations (injections given to your baby). Below is a list of the free vaccinations you can get for your baby. Your GP can give these to your baby. If you do not have a GP, phone one of the numbers on page 49 for help.

| Age to vaccinate | Type of vaccination |
|---------------------------|---|
| at 2 months | 6 in 1 Vaccine (Diphtheria Tetanus Whooping Cough (Pertussis) Hib (Haemophilus influenzae b) Polio (Inactivated poliomyelitis) Hepatitis B) PCV (Pneumococcal Conjugate Vaccine) MenB Vaccine (Meningococcal B Vaccine) Rotavirus oral vaccine |
| at 4 months | 6 in 1 Vaccine (Diphtheria Tetanus Whooping Cough (Pertussis) Hib (Haemophilus influenzae type b) Polio (Inactivated poliomyelitis) Hepatitis B) MenB Vaccine (Meningococcal B Vaccine) Rotavirus oral vaccine |
| at 6 months | 6 in 1 Vaccine (Diphtheria Tetanus Whooping Cough (Pertussis) Hib (Haemophilus influenzae b) Polio (Inactivated poliomyelitis) Hepatitis B) PCV (Pneumococcal Conjugate Vaccine) MenC Vaccine (Meningococcal C Vaccine) |
| at 12 months | MMR (Measles Mumps Rubella) MenB Vaccine (Meningococcal B Vaccine) |
| at 13 months | Hib/MenC (Haemophilus influenzae b and Meningococcal C combined vaccine) PCV (Pneumococcal Conjugate Vaccine) |

Poporodní péče: vaše dítě

Vaše dítě má nárok na dvě kontroly vývoje u vašeho praktického lékaře, ve věku 2 týdnů a 6 týdnů.

Pro vaše dítě je velmi důležité, abyste se na tyto kontroly dostavili. Je to proto, abyste se ujistila, že je všechno v pořádku.

Ochrana pro vaše dítě

Své dítě můžete ochránit před onemocněním očkováním (které dostane injekcí). Níže je uveden seznam bezplatných očkování, které můžete pro své dítě dostat. Vašemu dítěti je může dát váš praktický lékař. Pokud nemáte praktického lékaře, zavolejte na jedno z čísel na straně 49 a požádejte o pomoc.

| Věk na očkování | Typ očkování |
|-----------------------------|---|
| Ve 2 měsících | Vakcína 6 v 1 (záškrť, tetanus, černý kašel, Hib, dětská obrna, hepatitida B) PCV (pneumokoková konjugovaná vakcína) Vakcína MenB (meningokoková B vakcína) Rotavirová perorální vakcína |
| Ve 4 měsících | Vakcína 6 v 1 (záškrť, tetanus, černý kašel, Hib, dětská obrna, hepatitida B) Vakcína MenB (meningokoková B vakcína) Rotavirová perorální vakcína |
| Ve 6 měsících | Vakcína 6 v 1 (záškrť, tetanus, černý kašel, Hib, dětská obrna, hepatitida B) PCV (pneumokoková konjugovaná vakcína) Vakcína MenC (meningokoková C vakcína) |
| Ve 12 měsících | MMR (spalničky, zánět průšnic, zarděnky) Vakcína MenB (meningokoková B vakcína) |
| Ve 13 měsících | Hib/MenC (kombinovaná vakcína proti Haemophilus influenzae B a meningokoku C) PCV (pneumokoková konjugovaná vakcína) |

Postnatal care: You

You are also entitled to a 6-week check-up with your GP after the baby is born. If you didn't have a smear test before your pregnancy, talk to your GP during this appointment. A smear test is free for women over 25 and your GP can arrange the check for you.


Family planning and contraception

Your GP will talk to you about different types of contraception.

Contraception is free if you:

- have a medical card, or
- you are aged between 17 and 25 years old.

More information is available at www.sexualwellbeing.ie

| Type | How to take it and how long it lasts | |
|---|--|---|
| The Pill | Every day, only works if taken according to instructions |  |
| Depo-Provera (Needle) | Works for 3 months |  |
| Bar in your arm (Implanon) | Works for 3 years |  |
| Coil (Mirena/ Kyleena/ Jaydess Coil) | Put into the womb and is replaced every 3 to 6 years |  |

Postnatální péče: Vy

I vy máte nárok na vyšetření u praktického lékaře 6 týdnů po porodu. Pokud jste před těhotenstvím nebyla na testu stěru z děložního čípku, promluvte si se svým praktickým lékařem během této návštěvy. Test na stěr je pro ženy nad 25 let bezplatný a váš praktický lékař vám může tento test zajednat.

Plánování rodičovství a antikoncepce

Váš praktický lékař si s vámi promluví o různých typech antikoncepce.

Antikoncepce je bezplatná, pokud:

- máte zdravotní průkaz, případně
- jste ve věku od 17 do 25 let.

Více informací je dostupných na www.sexualwellbeing.ie

| Typ | Jak to užívat a jak dlouho to vydrží | |
|---|--|---|
| Tabletka | Každý den: účinkuje jen tehdy, pokud se užívá podle návodu |  |
| Depo-Provera (jehla) | Působí 3 měsíce |  |
| Tyčinka v paži (Implanon) | Působí 3 roky |  |
| Nitroděložní tělísko (Mirena / Kyleena / Jaydess Coil) | Vkládá se do dělohy a vyměňuje se každých 3 až 6 let |  |

Keeping healthy after pregnancy: Mental health

Udržení zdraví po těhotenství: Duševní zdraví



Baby blues

Baby blues are very common after giving birth. About 8 in 10 women will have the baby blues. Some women might feel a bit down. This is normal and should go away after about 2 weeks.

If you don't feel better after 2 weeks, you can talk to your GP or public health nurse.

Postnatal depression

Postnatal depression is common. About 1 in 5 women will have postnatal depression about 2 to 8 weeks after birth.



Signs of postnatal depression

After having a baby some women might feel:

- tired
- sad and very down
- moody
- can't eat or might eat too much

You can get support from your maternity hospital up until 6 months after your baby is born. **After this, your GP will refer you to someone to help.**

Sometimes new dads can also feel down or sad after having a baby as it's a big change. If you do then ask your GP or the public health nurse for help.



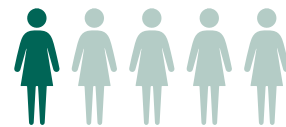
Smutek, náladovost (baby blues)

"Baby blues" jsou po porodu velmi časté. Asi 8 z 10 žen zažije baby blues. Některé ženy se mohou cítit trochu sklesle. To je normální a po přibližně 2 týdnech by se to mělo srovnat.

Pokud se po 2 týdnech nebudete cítit lépe, můžete si promluvit se svým praktickým lékařem nebo zdravotní sestrou.

Poporodní deprese

Poporodní deprese je běžná. Přibližně 1 z 5 žen bude mít poporodní depresi přibližně 2 až 8 týdnů po porodu.



Příznaky poporodní deprese

Po porodu se mohou některé ženy cítit:

- unavené
- smutné a velmi skleslé
- náladové
- nemohou jíst nebo jedí příliš mnoho

Podporu od své porodnice můžete získat až do 6 měsíců po narození dítěte. **Potom vás váš praktický lékař doporučí někomu, kdo vám pomůže.**

Někdy se i noví tatínkové mohou cítit sklíčený nebo smutní po narození dítěte, protože je to velká změna. Pokud k tomu dojde, požádejte o pomoc svého praktického lékaře nebo zdravotní sestru.

Pregnancy loss

Pregnancy loss happens to lots of people. It is very sad losing your baby and it is normal to grieve the loss. You can always get support from the hospital, GP or midwife.

There are different types of pregnancy loss.

Miscarriage:

Miscarriage is very common for women and about 1 in 3 women have miscarriages.

There is no one reason why a miscarriage happens. It is not because of something that you have done. The majority of miscarriages can't be stopped.



Symptoms of a miscarriage:

- Really bad pain in the bottom part of your stomach.
- Cramping, like period pain in your stomach and back.
- Having a 'show' or spotting (brown or bright red bleeding) with or without cramps.
- Passing of clots.

Some of these symptoms don't always mean that you are having a miscarriage. Always go to your GP or maternity hospital if you think something is wrong.

Ztráta těhotenství

Ztráta těhotenství se stává mnoha lidem. Je velmi smutné ztratit své dítě a je normální truchlit nad ztrátou. Vždy můžete získat podporu od nemocnice, praktického lékaře nebo porodní asistentky.

Existují různé typy ztráty těhotenství.

Potrat:

Potrat je u žen velmi častý a asi 1 ze 3 žen potratí.

Neexistuje jen jeden důvod, proč dojde k potratu. Není to kvůli něčemu, co jste udělala. Většinu potratů nelze zastavit.



Příznaky potratu:

- Opravdu silná bolest ve spodní části břicha.
- Křeče, jako menstruační bolest v břiše a zádech.
- „Show“ (rosolovitý výtok) nebo špinění (hnědé nebo jasně červené krvácení) s křečemi nebo bez nich.
- Odcházení krevních sraženin.

Některé z těchto příznaků ne vždy znamenají, že máte potrat. V každém případě jděte ke svému praktickému lékaři nebo do porodnice, pokud si myslíte, že něco není v pořádku.

Ectopic pregnancy:

An ectopic pregnancy means the pregnancy is growing outside the womb. The baby cannot survive. Ectopic pregnancies can be very serious for the mother. This is because there is a risk of internal bleeding.

An ectopic pregnancy can happen from 5 to 12 weeks of the pregnancy. Some things to look out for:



Bleeding or spotting



Pain in your tummy or shoulder



Krvácení nebo špinění



Bolest břicha nebo ramene



Diarrhea and vomiting



Feeling very faint and light-headed



Průjem a zvracení



Pocit velké slabosti a točení hlavy

Stillbirth

Some women can lose the baby later in their pregnancy. After 6 months, this is called a stillbirth.

We often don't know why this happens. It is not because of something the woman has done.

The hospital can help and will ask if you want:

- to spend time with the baby. You can spend as much time as you want with your baby
- some keepsakes like a lock of hair, footprints, hospital bands or some pictures to take home
- to have a priest, chaplain or pastor come in and visit you to say prayers and give a blessing
- some help with funeral arrangements

Mimoděložní těhotenství:

Mimoděložní těhotenství znamená, že těhotenství roste mimo dělohu. Dítě nemůže přežít. Mimoděložní těhotenství může být pro matku velmi vážné. Hrozí totiž vnitřní krvácení.

Mimoděložní těhotenství se může vyskytnout od 5 do 12 týdnů těhotenství. Některé věci, na které je třeba si dát pozor:



Krvácení nebo špinění



Bolest břicha nebo ramene



Průjem a zvracení



Pocit velké slabosti a točení hlavy

Narození mrtvého plodu

Některé ženy mohou přijít o dítě později v těhotenství. Po 6 měsících se to nazývá narození mrtvého plodu.

Často nevíme, proč se to stalo. Není to kvůli něčemu, co žena udělala.

Nemocnice vám může pomoci a zeptá se, jestli chcete:

- strávit nějaký čas s dítětem. S miminkem můžete strávit tolik času, kolik chcete.
- něco na památku, jako pramínek vlasů, otisky nožiček, nemocniční pásky nebo fotky, které si vezmete domů
- aby vás navštívil kněz, kaplan nebo pastor, aby se pomodlil a požehnal
- pomoc při vyřizování pohřbu

What to expect

If you have a stillbirth you will bleed for a few days and you might have some stitches or after-pains. You will be advised what to expect before you leave the hospital.

Your body may still make breastmilk and this can be uncomfortable. You will be given advice (and maybe medicine) to prevent or help this.

Co očekávat

Pokud prožijete narození mrtvého plodu, budete několik dní krvácet a můžete mít stehy nebo bolesti. Před odchodem z nemocnice dostanete informace o tom, co můžete očekávat.

Vaše tělo může stále vytvářet mateřské mléko a to může být nepříjemné. Dostanete radu (a možná i lék), aby se tomu předešlo nebo pomohlo.

Home care during pregnancy loss

All pregnancy losses are different. Some women bleed a lot and have a lot of pain. Others do not. If you have any concerns contact the hospital or GP right away.



Try to rest



Take pain medicine prescribed by your doctor



Drink plenty of fluids

Domácí péče během ztráty těhotenství

Každá ztráta těhotenství je jiná. Některé ženy hodně krvácejí a mají velké bolesti. Jiné ne. Máte-li jakékoli obavy, ihned kontaktujte nemocnici nebo praktického lékaře.



Snažte se odpočívat



Užívejte léky proti bolesti, které vám předepsal váš lékař



Pijte hodně tekutin

Go to the hospital straight away if:



The pain gets worse



You are bleeding heavily (soaking more than two pads per hour for two hours in a row)



You have a high temperature, 38°C or above

Okamžitě jděte do nemocnice, pokud:



se bolest zhoršuje



silně krvácíte (spotřebujete více než dvě vložky za hodinu, dvě hodiny po sobě)



máte vysokou teplotu, 38 °C nebo vyšší

It can take a few months for your periods to return to normal after a pregnancy loss. Visit your GP if your periods were regular before and have not returned to normal after two months.

Po ztrátě těhotenství může trvat několik měsíců, než se menstruace vrátí k normálu. Navštivte svého praktického lékaře, pokud jste předtím menstruovala pravidelně a po dvou měsících se to nevrátilo do normálu.

Supports

Pregnancy loss affects women in different ways. There is no right or wrong way to deal with pregnancy loss. Some women might feel sad, down, angry, depressed or guilty. Others might not feel any of these things and deal with them in their own way.

There are free supports for women after pregnancy loss. The hospital might ask if you want to be referred on to a bereavement social worker. This is different from the usual social worker. They are there to listen and offer support to women who have had a loss.

This is confidential and private.

Trying for another baby after loss

There is no perfect amount of time to wait before trying to have a baby again. Doctors usually encourage women to wait at least a few months. It is safe to try again after two or three periods.

Podpora

Ztráta těhotenství postihuje ženy různými způsoby. Neexistuje správný nebo nesprávný způsob, jak se vypořádat se ztrátou těhotenství. Některé ženy se mohou cítit smutné, skleslé, rozzlobené, depresivní nebo provinilé. Jiné nemusí cítit žádnou z těchto věcí a vypořádají se s tím po svém.

Existují formy bezplatné podpory pro ženy po ztrátě těhotenství. Nemocnice se vás může zeptat, jestli chcete, aby vás poslali k sociální pracovníci, která se specializuje na práci s těmi, kteří ztratili někoho blízkého. Tyto pracovníce jsou jiné než běžné sociální pracovníce. Jsou zde, aby naslouchaly a nabídly podporu ženám, které utrpěly ztrátu.

Vše je důvěrné a soukromé.

Pokoušení se o další dítě po ztrátě těhotenství

Neexistuje ideálně dlouhá doba, po kterou čekat, než se znovu pokusíte o dítě. Lékaři obvykle doporučují ženám, aby počkali alespoň několik měsíců. Je bezpečné to zkusit znovu po dvou nebo třech periodách.

HSE information

Informace od HSE

HSE information videos

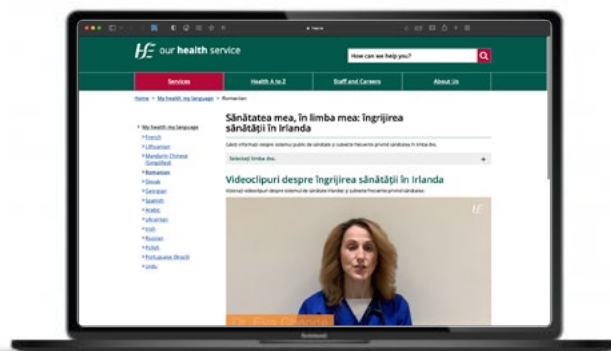
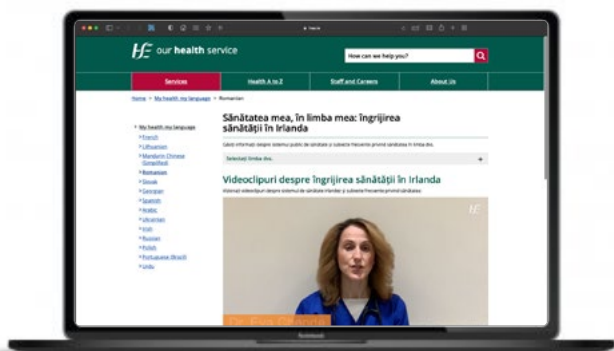
More information is available to help you.
Videos are available in your language here:

www.hse.ie/myhealthmylanguage

Informační videa HSE

K dispozici jsou další informace, které vám pomohou.
Videa jsou dostupná ve vašem jazyce zde:

www.hse.ie/myhealthmylanguage



The topics of the videos include:

1. Getting medical care in Ireland

- When to see a GP (family doctor).
- Getting medical care in the evening or at weekends.
- What to do in an emergency.

Témata videí zahrnují:

1. Získání lékařské péče v Irsku

- Kdy navštívit praktického lékaře (rodinného lékaře).
- Vyhledání lékařské péče ve večerních hodinách nebo o víkendech.
- Co dělat v případě nouze.



2. Medical card

If you have a medical card, you do not have to pay to see your doctor. You do not pay for any medicine your doctor prescribes for you.

Learn about the medical card in Ireland, including:

- Healthcare covered by the medical card.
- Applying for a medical card.
- What a GP does.

2. Zdravotní průkaz/karta

Máte-li zdravotní kartu, nemusíte za návštěvu lékaře platit. Neplatíte za žádný lék, který vám lékař předepíše.

Získejte informace o zdravotní kartě v Irsku, včetně následujícího:

- Zdravotní péče hrazená zdravotní kartou.
- Žádost o vydání zdravotní karty.
- Co dělá praktický lékař.

3. Learn about GPs (family doctors) in Ireland

- Medical care provided by GPs.
- Opening times of GP clinics.

4. Care for your teeth, eyes and hearing

- How to get care for your teeth, eyes and hearing.

5. Contraception

- Learn about types of contraception available in Ireland.
- How to get contraception through a GP or family planning clinic.
- How to get emergency contraception in a pharmacy without a prescription.
- Free contraception for women aged 17 to 25 years old.

6. COVID-19 and pregnancy

- Risks to you and your baby if you get COVID-19 during pregnancy.
- Getting a COVID-19 vaccine in pregnancy.
- COVID-19 vaccine safety.

7. Early pregnancy

- Where to get pregnancy care.
- Unplanned pregnancy options.
- Looking after your health in early pregnancy.



3. Získejte informace o všeobecných lékařích (rodinných lékařích) v Irsku

- Lékařská péče poskytovaná praktickými lékaři.
- Otevírací hodiny ambulancí všeobecných lékařů.

4. Péče o zuby, oči a sluch

- Jak získat péči o zuby, oči a sluch.

5. Antikoncepce

- Získejte informace o druzích antikoncepce dostupných v Irsku.
- Jak získat antikoncepci prostřednictvím praktického lékaře nebo kliniky plánovaného rodičovství.
- Jak získat nouzovou antikoncepci v lékárně bez lékařského předpisu.
- Bezplatná antikoncepce pro ženy ve věku 17 až 25 let.

6. Covid-19 a těhotenství

- Rizika pro vás a pro vaše dítě, pokud dostanete Covid-19 během těhotenství.
- Očkování proti Covid-19 v těhotenství.
- Bezpečnost vakcíny proti Covid-19.

7. Časné těhotenství

- Kde získat těhotenskou péči.
- Možnosti neplánovaného těhotenství.
- Péče o zdraví na začátku těhotenství.

8. Late pregnancy and preparing for birth

- Staying healthy in late pregnancy.
- Regular pregnancy checks.
- When to get urgent help.
- Signs you are going into labour.

9. Looking after your newborn baby

- Information on feeding and bathing.
- Why babies cry and what you can do to soothe them.
- Baby sleep patterns and tips for safe sleeping.
- Routine health checks.

10. Breastfeeding

- Learn about the benefits of breastfeeding for you and your baby, and how to start breastfeeding.

11. Mother's health after birth

- Learn about the physical and emotional changes that happen after giving birth and the care you can get.



8. Pozdní těhotenství a příprava na porod

- Udržování zdraví v pozdním těhotenství
- Pravidelné těhotenské kontroly
- Kdy vyhledat naléhavou pomoc
- Znamky, že začínáte rodit

9. Péče o novorozence

- Informace o krmení a koupání
- Proč děti pláčou a co můžete udělat, abyste je uklidnila
- Spánkové cykly a tipy pro bezpečný spánek dítěte
- Rutinní zdravotní kontroly

10. Kojení

- Informujte se o výhodách kojení pro vás a vaše dítě a o tom, jak s kojením začít

11. Zdraví matky po porodu

- Informujte se o fyzických a emocionálních změnách, které nastanou po porodu, a o péči, kterou můžete obdržet.

HSE guide 'About the Irish health service'

The guide is in three parts and is available in your language at www.hsesocialinclusion.ie:

- **Part 1** gives information on how to access different types of health care, the services that are free and how the GP, pharmacy and hospital systems work.
- **Part 2** gives information about specialist services (dental treatments, eye tests, hearing aids, vaccinations) and some of the staff you may meet in the health system.
- **Part 3** advises what to do in an emergency.

Průvodce HSE „O irském zdravotnictví“

Průvodce má tři části a je dostupný ve vašem jazyce na www.hsesocialinclusion.ie:

- **Část 1** poskytuje informace o tom, jak získat přístup k různým druhům zdravotní péče, ke službám, které jsou bezplatné, a jak fungují systémy praktických lékařů, lékáren a nemocnic.
- **Část 2** poskytuje informace o specializovaných službách (zubní ošetření, oční testy, naslouchací pomůcky, očkování) a o některých pracovnících, se kterými se můžete setkat ve zdravotnickém systému.
- **Část 3** radí, co dělat v případě nouze.

Frequently asked questions

Často kladené otázky

1. How do I access maternity services?



When you find out you are pregnant, go to your family doctor (GP). They will help get you an appointment at a maternity hospital. This is the place you go to during pregnancy to get care from midwives and doctors. It is the place where you will give birth.

This is free and will not cost you anything if you are living here in Ireland.

2. What if I don't have a GP?



If you do not have a GP ring the maternity hospital or ask someone to ring them for you. The phone numbers and addresses are listed on page 45. They can help make an appointment for you.

3. What is a PPS number?



A personal public service (pps) number helps you access social welfare benefits, public services and information in Ireland.

4. What if I don't have a PPS number?

You need a PPS number for:

- free care during pregnancy
- birth registration - papers for your baby
- child benefit - a monthly payment to you for your child
- medical card applications

It is very important to get a PPS number.

If you need help applying contact one of the numbers on page 49.



5. What if I don't have a medical card?



Every women who is pregnant is entitled to **free** care when pregnant. You do not need a medical card for free maternity care but having a medical card helps you access other free medical services and prescription medicines.

1. Jak se dostanu k mateřským službám?



Jakmile zjistíte, že jste těhotná, navštivte svého praktického lékaře. Pomůže vám domluvit termín v porodnici. To je místo, kam chodíte během těhotenství, abyste získala péči od porodních asistentek a lékařů. Je to místo, kde budete rodit.

Je to volně dostupné a nebude vás to nic stát, pokud žijete tady v Irsku.

2. Co když nemám praktického lékaře?



Pokud nemáte praktického lékaře, zavolejte do porodnice nebo požádejte někoho, aby vám tam zavolal. Telefonní čísla a adresy jsou uvedeny na straně 45. Mohou vám pomoci domluvit si schůzku.

3. Co je číslo PPS?



Číslo Personal Public Service (PPS) vám v Irsku pomáhá získat přístup k dávkám sociální péče, veřejným službám a informacím.

4. Co když nemám číslo PPS?

Číslo PPS potřebujete pro následující:

- bezplatná péče během těhotenství
- registrace narození – doklady pro vaše miminko
- přídavky na děti – měsíční platba vám pro vaše dítě
- žádost o zdravotní kartu

Získat číslo PPS je velmi důležité.

Pokud potřebujete pomoc s žádostí, kontaktujte jedno z čísel na straně 49.



5. Co když nemám zdravotní kartu?



Každá těhotná žena má během těhotenství nárok na bezplatnou péči. Na bezplatnou mateřskou péči nepotřebujete zdravotní kartu, ale zdravotní karta vám pomáhá získat přístup k dalším bezplatným lékařským službám a lékům na předpis.



6. I don't speak English. How can I get help?

All maternity hospitals can get interpreters to help you at your visit. An interpreter is someone who speaks your language and English. Ask someone you trust to help you to say you need an interpreter.



6. Neumím anglicky. Jak mohu získat pomoc?

Všechny porodnice mohou sehnat tlumočníky, kteří vám pomohou při vaší návštěvě. Tlumočnick je někdo, kdo mluví vaším jazykem a anglicky. Požádejte někoho, komu důvěřujete, aby vám pomohl říci, že potřebujete tlumočnicka.



7. I don't have any transport, how can I get to appointments?

Ring one of the support contacts listed on page 49, they may be able to help. Ring the maternity hospital or ask someone to ring them for you. Some maternity hospitals may be able to help. The numbers and addresses are listed on page 45.



7. Nemám žádný dopravní prostředek, jak se dostanu na návštěvy?

Zavolejte na jeden z kontaktů podpory uvedených na straně 49. Možná vám budou umět pomoci. Zavolejte do porodnice nebo požádejte někoho, aby vám tam zavolal. Některé porodnice mohou pomoci. Čísla a adresy jsou uvedeny na straně 45.



8. I am a teenager, how can I get extra help?

There are a number of teen parent support groups available throughout Ireland. They provide additional information and support to teen parents. https://tsp.ie/where_to_find_a_tspsp.PAGE5.html

As a new parent, you are not expected to know everything about babies and pregnancy. At the maternity hospital, there may be a teenage clinic you can attend for support.



8. Jsem teenagerka, jak mohu získat další pomoc?

Po celém Irsku je k dispozici množství skupin na podporu teenagerů. Poskytují dodatečné informace a podporu rodičům-teenagerům. https://tsp.ie/where_to_find_a_tspsp.PAGE5.html

Od nového rodiče se neočekává, že budete vědět všechno o miminkách a těhotenství. V porodnici možná bude klinika pro teenagery, kterou můžete navštívit a získat podporu.

9. I did not plan to get pregnant. What will I do?

Unplanned pregnancies can be stressful, but there is support available. Contact the My Options free telephone number 1800 828 010. They can discuss the different options available like continuing with the pregnancy, adoption or abortion.

You can speak to a My Options counsellor using an interpreter:

You or someone on your behalf will need to:

- tell them what language you speak
- give them your phone number

An interpreter will then phone you back for a 3-way call between:

- you
- a MyOptions counselor
- the interpreter

You can also ask to speak to someone in your hospital like your doctor, midwife or social worker for help. More information is available at www2.hse.ie/unplanned-pregnancy/



9. Neplánovala jsem otěhotnět. Co mám dělat?

Neplánované těhotenství může být stresující, ale existuje podpora. Zavolejte na bezplatné telefonní číslo My Options: 1800 828 010. Tam s vámi mohou prodiskutovat různé dostupné možnosti, jako je pokračování v těhotenství, adopce nebo interrupce.

S poradcem My Options si můžete promluvit pomocí tlumočnicka:

Vy nebo někdo vaším jménem budete muset:

- říct jim, jakým jazykem mluvíte
- dát jim vaše telefonní číslo

Tlumočnick vám potom zavolá zpět na třístranný hovor mezi:

- vámi,
- poradcem My Options,
- a tlumočnickem.

Můžete také požádat o pomoc někoho ve vaší nemocnici, například lékaře, porodní asistentku nebo sociální pracovníci. Více informací je k dispozici na <http://www2.hse.ie/unplanned-pregnancy/>

10. I feel I am not being treated right by the health service because I am Roma (discrimination). What should I do?

There are many ways you can tell the health service (HSE) about your experience:

- Fill in the online feedback form. These are available in:
 - » [English](#)
 - » [Romanian](#)
- Email the HSE at yoursay@hse.ie.
- Fill out the paper feedback form and put it in the feedback box or give it to a member of staff.
- Send a letter to the service - a staff member can give you the contact details.
- Call the HSE on 1890 424 555 from 9am to 5pm Monday to Friday.
- Call 045 880 429 from a mobile.
- Or contact one of the numbers on page 49 for help.



11. How can I get maternity benefit?

If you have been working you may be eligible to apply for maternity benefit. Maternity benefit is a payment made to women who are on maternity leave from work after having a baby. It is covered by social insurance (PRSI).



You should apply for the payment at least 6 weeks before you intend to go on maternity leave (12 weeks if you are self-employed). If you are already on certain social welfare payments then you may get half-rate maternity benefit. You should contact the Maternity Benefit Section at the Department of Social and Family Affairs or see www.welfare.ie.

10. Mám pocit, že zdravotní služba se mnou nezachází správně, protože jsem Romka (diskriminace). Co mám dělat?

Existuje mnoho způsobů, jak můžete zdravotnické službě (HSE) říci o svých zkušenostech:

- Vyplňte online formulář zpětné vazby. Ten jsou k dispozici v jazycích
 - » [angličtina](#)
 - » [rumunština](#)
- Pošlete e-mail HSE na yoursay@hse.ie.
- Vyplňte papírový formulář zpětné vazby a vložte jej do schránky pro zpětnou vazbu nebo jej předejte zaměstnanci.
- Pošlete dopis – kontaktní údaje vám může poskytnout člen personálu.
- Zavolejte HSE na číslo 1890 424 555 od pondělí do pátku od 9:00 do 17:00 hodin.
- Zavolejte na 045 880 429 z mobilu.
- Nebo požádejte o pomoc na jednom z čísel ze strany 49.



11. Jak mohu získat mateřskou dávku?

Pokud jste pracovala/pracujete, můžete mít nárok na mateřskou dávku. Mateřská dávka je platba vyplácená ženám, které jsou na mateřské dovolené, z práce, po porodu. Je hrazena ze sociálního pojištění (PRSI).



O dávku byste měla požádat nejméně 6 týdnů před plánovaným nástupem na mateřskou dovolenou (12 týdnů, pokud jste osoba samostatně výdělečně činná). Pokud již pobíráte určité sociální dávky, můžete obdržet mateřskou dávku v poloviční výši. Měla byste se obrátit na sekci dávek v mateřství na ministerstvu sociálních věcí a rodiny, nebo navštivte stránky www.welfare.ie.

12. I don't have money to buy nappies, clothes and other supplies for my new baby?

You can apply for an exceptional needs payment (ENP). This is a payment for essential once off costs. It is available through your local community welfare officer. It is for people who are unemployed or on a social welfare payment. You need a PPS number to apply.



12. Nemáte peníze na nákup plenek, oblečení a jiných potřeb pro mé miminko?

Můžete požádat o platbu na mimořádné potřeby (Exceptional Needs Payment). Jedná se o platbu na nezbytné, jednorázové výdaje. Je k dispozici prostřednictvím vašeho místního sociálního úředníka. Je to určeno pro lidi, kteří jsou nezaměstnaní nebo pobírají sociální dávky. Na zažádání potřebujete číslo PPS.



13. How can I get exceptional needs payments?

You can get a letter from your doctor, midwife or a social worker at the maternity hospital. The letter needs to say that you are pregnant or have given birth. You can bring this letter to your local community welfare officer at your local Intreo office or to your closest Citizen Information Centre. They will give you an application form to fill out. The name of the form is SWA1. You can apply for this payment during your pregnancy, and after your pregnancy to assist with purchasing necessary items for your baby.



14. How can I get child benefit payments?

Child benefit is a payment made to all parents or guardians of children under the age of 16.

If you are receiving child benefit for another child, your new baby will be automatically added to your claim. This happens when their birth is registered.

If this is your first baby, a child benefit form will be sent to you after you register your baby's birth.

The form asks if you want:

- to collect the payment at your post office, or
- the money to go into your bank account.

You can contact the Child Benefit Section, Department of Social Protection, Social Welfare Services Office, St Oliver Plunkett Road, Letterkenny, Co. Donegal, F92 T449.

Phone: 074 916 4496. Local: 0818 300600 for more details or get advice from your closest Citizen Information Centre.



13. Jak mohu získat platby na mimořádné potřeby?

Můžete dostat dopis od svého lékaře, porodní asistentky nebo sociálního pracovníka v porodnici. V dopise musí být uvedeno, že jste těhotná nebo jste porodila. Tento dopis můžete zanešt vašemu sociálnímu úředníkovi v místní kanceláři Intreo nebo do nejbližšího občanského informačního centra (Citizen Information Centre). Dají vám formulář žádosti, který vyplníte. Název formuláře je SWA1. O tuto platbu můžete požádat během těhotenství i po skončení těhotenství, na pomoc s nakupováním nezbytných věcí pro vaše miminko.



14. Jak mohu získat přídavky na děti?

Přídavek na dítě je vyplácen všem rodičům nebo opatrovníkům dětí mladších 16 let.

Pokud již dostáváte přídavky na jiné dítě, vaše nové miminko bude automaticky přidáno k vašemu nároku. Stane se to tehdy, když je zaregistrováno jeho narození.

Pokud je toto vaše první miminko, po zaregistrování narození miminka vám bude zaslán formulář o přídavicích na dítě.

Ve formuláři je otázka, jestli chcete:

- vybírat platbu na poště, nebo
- dostávat peníze na bankovní účet.

Můžete se obrátit na oddělení pro přídavky na děti: Child Benefit Section, Department of Social Protection), Social Welfare Services Office, St. Oliver Plunkett Road, Letterkenny, Co. Donegal, F92 T449.

Telefon: 074 916 4496. LoCall: 0818 300 600, kde je možno dostat další informace nebo radu od nejbližšího občanského informačního centra.



15. I am living in unsuitable accommodation or homeless. What should I do?

If you need support with housing issues, you should contact your local authority, city council or county council as soon as possible. You may be asked to fill out an application form. This can take some time as it is in English and quite long. You may be able to get help filling out the form from:



- a social worker in your maternity hospital
- your closest Citizens Information Centre, or
- one of contacts on page 49

15. Bydlím v nevhodném ubytování nebo jsem bez domova. Co mám dělat?

Pokud potřebujete pomoc týkající se bydlení, měla byste se co nejdříve obrátit na místní úřad, městskou radu nebo krajský úřad. Můžete být požádána o vyplnění formuláře žádosti. To vám může chvíli trvat, protože formulář je v angličtině a je dost dlouhý.



S vyplněním formuláře vám může pomoci:

- sociální pracovnice ve vaší porodnici,
- vaše nejbližší Občanské informační centrum (Citizens Information Centre), nebo
- jeden z kontaktů na straně 49.



Useful Contacts

HSE Information

www.hse.ie/eng/services/list/3/maternity

mychild.ie

www.hse.ie

www.hse.ie/eng/services/mhml

Maternity hospitals in Ireland

There are 19 maternity hospitals (where you have a baby) in Ireland. Please contact the maternity hospital nearest to where you are staying. Below is a list with their contact numbers. You can ask to have an interpreter who will help you. An interpreter is someone who can speak your language and English.

County Cavan

Cavan General Hospital, Lisdaran, Cavan
Main phone: 049 437 6000
Maternity services phone: 049 4376613
Social work department phone: 0494371351

County Cork

Cork University Hospital, Cork University Hospital, Wilton, Cork
Main phone: 021 492 0500 or 021 492 0600
Appointments email: cumh.cappointments@hse.ie
Social work department phone: 021 4922488

County Donegal

Letterkenny General Hospital, Kilmacrennan Rd, Ballyboe Glencar, Letterkenny, Co. Donegal, F92 AE81
Main phone: 074 912 5888
Social work department phone: 074 912 5888 ext.: 3608

County Dublin

Coombe Women & Infants University Hospital, Cork Street, Dublin, D08 XW7X
Main phone: 01 408 5200
Appointments phone: 01 4085463/64
Patient advocacy co-ordinator:
patientadvocacy@coombe.ie

The National Maternity Hospital, Holles St, Dublin, D02 YH21
Main phone: 01 637 3100
Appointments phone: 01 6373288 or 01 6373100
Social work department phone: 01 637 3526 cb@nmh.ie



Užitečné kontakty

Informace od HSE

www.hse.ie/eng/services/list/3/maternity

mychild.ie

www.hse.ie

www.hse.ie/eng/services/mhml

Porodnice v Irsku

V Irsku je 19 porodnic (kde se vám narodí dítě). Kontaktujte porodnici, která je nejbližší vašemu bydlišti. Následuje seznam s kontaktními údaji. Můžete požádat o tlumočnicka, který vám pomůže. Tlumočnick je někdo, kdo mluví vaším jazykem a anglicky.

hrabství Cavan

Cavan General Hospital, Lisdaran, Cavan
Hlavní telefonní číslo: 049 437 6000
Číslo na porodní služby: 049 4376613
Číslo na oddělení sociální práce: 0494371351

hrabství Cork

Cork University Hospital, Cork University Hospital, Wilton, Cork
Hlavní telefonní číslo: 021 492 0500 nebo 021 492 0600
E-mail pro sjednávání návštěv: cumh.cappointments@hse.ie
Číslo na oddělení sociální práce: 021 4922488

hrabství Donegal

Letterkenny General Hospital, Kilmacrennan Rd, Ballyboe Glencar, Letterkenny, Donegal, F92 AE81
Hlavní telefonní číslo: 074 912 5888
Číslo na oddělení sociální práce: 074 912 5888 linka: 3608

hrabství Dublin

Coombe Women & Infants University Hospital, Cork Street, Dublin, D08 XW7X
Hlavní telefonní číslo: 01 408 5200
Číslo pro sjednávání návštěv: 01 4085463/64
Koordinátor advokacie pro pacienty:
patientadvocacy@coombe.ie

The National Maternity Hospital, Holles St, Dublin, D02 YH21
Hlavní telefonní číslo: 01 637 3100
Číslo pro sjednávání návštěv: 01 6373288 nebo 01 6373100
Číslo a e-mail na oddělení sociální práce: 01 637 3526 cb@nmh.ie

The Rotunda Hospital, Parnell Square East, Rotunda, Dublin, D01 P5W9
Main phone: 01 8730596
Appointments phone: 01 8730632
Social work department phone: 01 817 1722
Website: www.rotunda.ie

County Galway

Galway University Hospital, Newcastle Rd, Galway, H91 YR71
Main phone: 091 524 222
Patient advice and liaison service (PALS) phone: 091 524222
Website: www.saolta.ie/hospital/university-hospital-galway

Portiuncula University Hospital, Dunlo, Ballinasloe, Co. Galway, H53 T971
Main phone: 090 9648200
Social work department phone: 090 9648306 info.portiuncula@hse.ie

County Kerry

Kerry General Hospital, Ratass, Tralee, Co. Kerry, V92 NX94
Main phone: 066 718 4000
Social work department phone: 066 7184060

County Kilkenny

St Luke's General Hospital, Freshford Rd, Friarsinch, Kilkenny, R95 FY71
Main phone: 056 778 5000 or 056 7785252
Social work department phone: 056 7721149

County Laois

Midland Regional Hospital Portlaoise, Block Rd, Ballyroan, Portlaoise, Co. Laois
Main phone: Monday-Friday 057 869 6184 or 057 862 1364
Maternity ward phone: 057 869481 (ward staff can link patients to the social worker)

County Limerick

University Maternity Hospital Limerick, Ennis Road, Limerick, V94 C566
Main phone: 061 483 129
Social work department phone: 061 483152

County Louth

Our Lady of Lourdes Hospital, Windmill Rd, Moneymore, Drogheda, Co. Louth, A92 VW28
Main phone: 041 983 7601
Social work department phone: 041 983 7601 ext.: 4685 or 4635

County Mayo

Mayo University Hospital, Westport Rd, Curragh, Castlebar, Co. Mayo
Main phone: 094 9021733 Monday to Friday
Social work department phone: 094 9021733 ext.: 3095

The Rotunda Hospital, Parnell Square East, Rotunda, Dublin, D01 P5W9
Hlavní telefonní číslo: 01 8730596
Číslo pro sjednávání návštěv: 01 8730632
Číslo na oddělení sociální práce: 01 817 1722
Webové stránky: www.rotunda.ie

hrabství Galway

Galway University Hospital, Newcastle Rd, Galway, H91 YR71
Hlavní telefonní číslo: 091 524 222
Číslo na poradenskou a styčnou službu pro pacienty (PALS): 091 524222
Webové stránky: www.saolta.ie/hospital/university-hospital-galway

Portiuncula University Hospital, Dunlo, Ballinasloe, Galway, H53 T971
Hlavní telefonní číslo: 090 9648200
Číslo a e-mail na oddělení sociální práce: 090 9648306 info.portiuncula@hse.ie

hrabství Kerry

Kerry General Hospital, Ratass, Tralee, Co. Kerry, V92 NX94
Hlavní telefonní číslo: 066 718 4000
Číslo na oddělení sociální práce: 066 7184060

hrabství Kilkenny

St Luke's General Hospital, Freshford Rd, Friarsinch, Kilkenny, R95 FY71
Hlavní telefonní číslo: 056 778 5000 alebo 056 7785252
Číslo na oddělení sociální práce: 056 7721149

hrabství Laois

Midland Regional Hospital Portlaoise, Block Rd, Ballyroan, Portlaoise, Co. Laois
Hlavní telefonní číslo: pondelok-piatok 057 869 6184 alebo 057 862 1364
Číslo na porodnici: 057 869481 (personál oddělení může spojit pacientky se sociální pracovníci)

hrabství Limerick

University Maternity Hospital Limerick, Ennis Road, Limerick, V94 C566
Hlavní telefonní číslo: 061 483 129
Číslo na oddělení sociální práce: 061 483152

hrabství Louth

Our Lady of Lourdes Hospital, Windmill Rd, Moneymore, Drogheda, Louth, A92 VW28
Hlavní telefonní číslo: 041 983 7601
Číslo na oddělení sociální práce: 041 983 7601 linka: 4685 alebo 4635

hrabství Mayo

Mayo University Hospital, Westport Rd, Curragh, Castlebar, Mayo
Hlavní telefonní číslo: 094 9021733 Monday to Friday
Číslo na oddělení sociální práce: 094 9021733 linka: 3095

County Sligo

Sligo University Hospital, The Mall, Rathquarter, Sligo, F91 H684
Main phone: 071 917 1111 or 071 9175493 or 071 9174676
Social work department phone: 071 917 1111 ext.: 72638

County Tipperary

South Tipperary General Hospital, Clonmel
Main phone: 052 6177000
Social work department phone: 052 6177302

County Waterford

University Hospital Waterford, Dunmore Road, Waterford, X91 ER8E
Main phone: 051 848 000
Social work department phone: 051 8482372

County Westmeath

Midland Regional Hospital Mullingar, Longford Rd, Robinstown (Levinge), Mullingar, Co. Westmeath, N91 NA43
Main phone: 044 934 0221
Patients needing social work are referred to public health nurses phone: 044 9353776

County Wexford

Wexford General Hospital, Newtown Rd, Carricklawn, Wexford, Y35 Y17D
Main phone: 053 915 3000 or 053 91 53368.

hrabství Sligo

Sligo University Hospital, The Mall, Rathquarter, Sligo, F91 H684
Hlavní telefonní číslo: 071 917 1111 or 071 9175493 or 071 9174676
Číslo na oddělení sociální práce: 071 917 1111 linka: 72638

hrabství Tipperary

South Tipperary General Hospital, Clonmel Hlavní telefonní číslo: 052 6177000
Číslo na oddělení sociální práce: 052 6177302

hrabství Waterford

University Hospital Waterford, Dunmore Road, Waterford, X91 ER8E
Hlavní telefonní číslo: 051 848 000
Číslo na oddělení sociální práce: 051 8482372

hrabství Westmeath

Midland Regional Hospital Mullingar, Longford Rd, Robinstown (Levinge), Mullingar, Westmeath, N91 NA43
Hlavní telefonní číslo: 044 934 0221
Pacienti, kteří potřebují sociální práci, jsou posíláni k sestřám veřejného zdravotnictví; číslo: 044 9353776

hrabství Wexford

Wexford General Hospital, Newtown Rd, Carricklawn, Wexford, Y35 Y17D
Hlavní telefonní číslo: 053 915 3000 alebo 053 91 53368.

Free GP contacts

Free doctor clinics – run by Safetynet Primary Care – **the clinic times can change, check before going to the clinic.**

Below are some numbers for doctors who can help if you do not have a medical card or PPS number. They will help you until you get your PPS number and/or medical card, then you can go to another doctor. You can get an interpreter (someone who speaks your language and English) if needed.

Inclusion Health Hub, Summerhill Health Centre, 90-92 Summerhill, Dublin 1, D01HN35

(Across the road from the large Summerhill Primary Care Centre)

- Nurse - Monday to Friday 9 – 11:30, 2 – 4pm
- GP - Monday to Thursday 2 – 4:30pm, Friday 9 – 11:30 am

Phone: 01 8765200

Roma Clinic in Tallaght

Clinics held at the Russel Centre, Cookstown Way, Tallaght, Dublin 24

Fridays from 9am to 1pm.

Phone: 01 795 7501

Mobile doctor clinic in Carrickmacross, Co. Monaghan

Safetynet bus in Supervalu car park in Carrickmacross town (free parking).

Every second Thursday 10am – 4pm (this may change check before going)

For more information contact: peter.walker@hse.ie

The Capuchin Day Centre, 29 Bow Street, Dublin 7, D07WY43

Walk-in Clinics

- GP - Tuesday 9 – 11:30, Tue/Wed/Thur 1:30 – 3pm,
- Nurse - Monday 9 – 11:30, 2 – 3pm; Fri 9 – 11:30, 2 – 3pm

Phone: 01 8733301

Kontakty na bezplatné praktické lékaře

Bezplatné lékařské ambulance – provozuje Safetynet Primary Care – **časy ambulance se mohou změnit, zkontrolujte si je před návštěvou ambulance.**

Níže jsou uvedena některá čísla lékařů, kteří vám mohou pomoci, pokud nemáte zdravotní kartu nebo číslo PPS. Pomohou vám, dokud neobdržíte číslo PPS nebo zdravotní kartu. Potom můžete jít k jinému lékaři. V případě potřeby můžete získat tlumočnicka (někoho, kdo mluví vaším jazykem a angličtinou).

Inclusion Health Hub, Summerhill Health Centre, 90-92 Summerhill, Dublin 1, D01HN35

(Přes ulici naproti velkému středisku primární péče Summerhill)

- Zdravotní sestra – pondělí až pátek 9:00–11:30, 14–16:00
- Praktický lékař – pondělí až čtvrtek 14:30–16:30, pátek 9:30–11:30

Telefon: 01 8765200

Romská klinika v Tallaghtu

Kliniky v Russel Centre, Cookstown Way, Tallaght, Dublin 24

Pátek od 9:00 do 13:00.

Telefon: 01 795 7501

Mobilní lékařská klinika v Carrickmacross, hrabství Monaghan

Autobus Safetynet na parkovišti Supervalu ve městě Carrickmacross (bezplatné parkování).

Každý druhý čtvrtek od 10:00 do 16:00 (toto se může změnit, předem zkontrolujte)

Pro další informace kontaktujte: peter.walker@hse.ie

The Capuchin Day Centre, 29 Bow Street, Dublin 7, D07WY43

Kliniky bez objednávání (Walk-in)

- Praktický lékař – úterý 9:00–11:30, úterý/středa/čtvrtek 13:30–15:30,
- Zdravotní sestra – pondělí 9:00– 1:30, 14:00–15:00; pátek 9:00–11:30, 14:00–15:00

Telefon: 01 8733301

General contacts

Social welfare:

Your local intreo office will have advice about benefits and entitlements.

More information is available at www.welfare.ie

Citizen information

The citizensinformation.ie website gives loads of information on public services. You can phone them on 0818 07 4000. They are available from 9am to 8pm from Monday to Friday. You can visit a Citizens Information centre. They are available in different parts of the country.

Local authorities, city and county councils:

Contact details for each local authority is available here:

www.gov.ie/en/publication/942f74-local-authorities/

Local supports for Roma

National

Cairde, 19 Belvedere Place, Mountjoy, Dublin 1
Cairde, Old St George's School, Hampton Street, Balbriggan

Phone: 087 126 4606 (National Roma Infoline)

marianna@cairde.ie

danut@cairde.ie

Pavee Point Traveller and Roma Centre, 46 Charles Street Great, Dublin 1

Phone: 01 878 0255

gabif.muntean@pavee.ie

jenny.liston@pavee.ie

adriana.quinn@pavee.ie

Dublin City

Daughters of Charity Community Services, 9 Henrietta Street, Inns Quay, Dublin 7

Phone: 01 887 4100 or 089 419 8550

info@doccs.ie

South Dublin

South Dublin County Partnership, County Hall, Block 3, Belgard Square North, Tallaght, Dublin 24

Phone: 086 0748535

galina.negru@sdcpartnership.ie

North County Dublin and County Monaghan

Empower, Balbriggan Enterprise and Training (BEaT) Centre, Stephenstown Ind. Estate, Balbriggan, Co. Dublin

Phone: 01 820 95 50

County Galway, Mayo and Roscommon

Alita Neilan, Roma Migrant Health Project Worker, Galway Rural Development Clg, 34 Dunlo Street, Ballinasloe, Co. Galway

Phone: 087 7091831

aneilan@grd.ie

County Kerry

Mary O'Sullivan, Tralee International Resource Centre, 13-14 Street, Patricks Bungalows, Boherbee, Tralee, Co. Kerry

Phone: 066 7127918

reception@tirc.ie

Všeobecné kontakty

Sociální péče:

Vaše místní kancelář Intreo vám poradí o příspěvcích a nárocích na ně.

Další informace naleznete na www.welfare.ie

Informace pro občany

Webové stránky www.citizensinformation.ie poskytují množství informací o veřejných službách. Můžete tam zavolat na číslo 0818 07 4000. Jsou tam k dispozici od pondělí do pátku od 9:00 do 20:00. Můžete navštívit občanské informační centrum. To je dostupné v různých částech země.

Místní úřady, městská a okresní (pro hrabství) zastupitelstva:

Kontaktní údaje pro každý místní orgán jsou k dispozici zde: www.gov.ie/en/publication/942f74-local-authorities/

Místní podpora Romů

Celostátní

Cairde, 19 Belvedere Place, Mountjoy, Dublin 1
Cairde, Old St George's School, Hampton Street, Balbriggan

Telefon: 087 126 4606 (celostátní romská infolinka)

marianna@cairde.ie

danut@cairde.ie

Pavee Point Traveller and Roma Centre, 46 Charles Street Great, Dublin 1

Telefon: 01 878 0255

gabif.muntean@pavee.ie

jenny.liston@pavee.ie

adriana.quinn@pavee.ie

Dublin City

Daughters of Charity Community Services, 9 Henrietta Street, Inns Quay, Dublin 7

Telefon: 01 887 4100 nebo 089 419 8550

info@doccs.ie

Jižní Dublin

South Dublin County Partnership, County Hall, Block 3, Belgard Square North, Tallaght, Dublin 24

Telefon: 086 0748535

galina.negru@sdcpartnership.ie

hrabství North Dublin a Monaghan

Empower, Balbriggan Enterprise and Training (BEaT) Centrum, Stephenstown Ind. Estate, Balbriggan, Dublin

Telefon: 01 820 95 50

hrabství Galway, Mayo a Roscommon

Alita Neilan, Roma Migrant Health Project Worker, Galway Rural Development Clg, 34 Dunlo Street, Ballinasloe, Galway

Telefon: 087 7091831

aneilan@grd.ie

hrabství Kerry

Mary O'Sullivan, Tralee International Resource Centre, 13-14 Street, Patricks Bungalows, Boherbee, Tralee, Kerry

Telefon: 066 7127918

reception@tirc.ie

County Kildare

County Kildare LEADER Partnership, Jigginstown
Commercial Centre, Naas,
Co. Kildare
Phone: 045 895450

County Laois, Offaly, Longford, Westmeath

HSE Midlands Roma and Migrants Services, Community
Development Services
HSE Dublin Mid-Leinster, Health Centre, Arden Road,
Tullamore, Co Offaly
Phone: 057 9315857
dana.lovetinska@hse.ie

County Roscommon

Marketa Finnegan, Roma Migrant Health Project Worker,
Ballaghaderreen Family Resource Centre, New Street,
Ballaghderreen, Co Roscommon
Phone: 094 9860767 or 086 7807445
mfinnegan@ridc.ie

County Carlow, Kilkenny, Waterford, Wexford, and South Tipperary

HSE Social Inclusion South East Community Healthcare
Suzanne Nolan, Regional Roma Health Lead
Phone: 087 6468856
suzanne.nolan@hse.ie

Alex Petrovics, Roma Health Team Lead
Phone: 087 4532048
alex.petrovics@hse.ie

County Tipperary

Sandra Lakaciauskaite, Youth Work Tipperary
Phone: 087 6938304
sandra.lakaciauskaite@youthworktipperary.ie

County Waterford

Waterford and South Tipperary Community Youth Service
(WSTCYS), Edmund Rice Youth and Community Multiplex,
Manor Street, Waterford

Zaneta Danielova, Roma Health Advocate
Phone: 086 8159883
zaneta@wstcys.ie

Alisa Petrovici, Roma Health Advocate
Phone: 086 8159883
alisa@wstcys.ie

County Wexford

Ferns Diocese Youth Service (FDYS), Island Road,
Enniscorthy, Co. Wexford
Phone: 053 923 4574

Alex Petrovics, Roma Health Team Lead
Phone: 087 453 2048
alex.petrovics@hse.ie

Laurentiu Ion, Roma Health Advocate
Phone: 085 858 1207
Laurentiu.ion@fdys.ie

Mona Fusteac, Roma Health Advocate
Phone: 086 057 0612
Mona.fusteac@fdys.ie

hrabství Kildare

County Kildare LEADER Partnership, Jigginstown
Commercial Centre, Naas, Kildare
Telefon: 045 895450

hrabství Laois, Offaly, Longford, Westmeath

HSE Midlands Roma and Migrants Services, Community
Development Services
HSE Dublin Mid-Leinster, Health Centre, Arden Road,
Tullamore, Offaly
Telefon: 057 9315857
dana.lovetinska@hse.ie

hrabství Roscommon

Marketa Finnegan, Roma Migrant Health Project Worker,
Ballaghaderreen Family Resource Centre, New Street,
Ballaghderreen, Roscommon
Telefon: 094 9860767 nebo 086 7807445
mfinnegan@ridc.ie

hrabství Carlow, Kilkenny, Waterford, Wexford a South Tipperary

HSE Social Inclusion South East Community Healthcare
Suzanne Nolan, Regional Roma Health Lead
Telefon: 087 6468856
suzanne.nolan@hse.ie

Alex Petrovics, Roma Health Team Lead, Telefon: 087
4532048
alex.petrovics@hse.ie

hrabství Tipperary

Sandra Lakaciauskaite, Youth Work Tipperary, Telefon: 087
6938304
sandra.lakaciauskaite@youthworktipperary.ie

hrabství Waterford

Waterford and South Tipperary Community Youth Service
(WSTCYS), Edmund Rice Youth and Community Multiplex,
Manor Street, Waterford

Žaneta Danielová, Roma Health Advocate
Telefon: 086 8159883
zaneta@wstcys.ie

Alisa Petrovici, Roma Health Advocate
Telefon: 086 8159883
alisa@wstcys.ie

hrabství Wexford

Ferns Diocese Youth Service (FDYS), Island Road,
Enniscorthy, Wexford
Telefon: 053 923 4574

Alex Petrovics, Roma Health Team Lead
Telefon: 087 453 2048
alex.petrovics@hse.ie

Laurentiu Ion, Roma Health Advocate,
Telefon: 085 858 1207
Laurentiu.ion@fdys.ie

Mona Fusteac, Roma Health Advocate,
Telefon: 086 057 0612
Mona.fusteac@fdys.ie

County Cavan and Monaghan

Marius Corcan, Empower in partnership with Monaghan Integrated Development
Phone: 089 2321522
etien2609@yahoo.com

County Clare and Limerick

Roma Inclusion Project Worker/ Roma Health Link Worker, Clare Roma Inclusion Project C/O Clare Local Development Company, Westgate Business Park, Kilrush Road, Ennis, V95 PX31, Co. Clare
Phone: 065 6866800
info@cldc.ie
www.cldc.ie

County Donegal

Hugh Friel, Roma Health Co-ordinator, North West Region Donegal Traveller's Project, 18 Celtic Apartments, Pearse Road, Letterkenny, Co. Donegal
Phone: 086 7880553 or 074 9129281
hughfriedtp@gmail.com

hrabství Cavan a Monaghan

Marius Corcan, Empower in partnership with Monaghan Integrated Development
Telefon: 089 2321522
etien2609@yahoo.com

hrabství Clare a Limerick

Roma Inclusion Project Worker/ Roma Health Link Worker, Clare Roma Inclusion Project C/O Clare Local Development Company, Westgate Business Park, Kilrush Road, Ennis, V95 PX31, Clare
Telefon: 065 6866800
info@cldc.ie
www.cldc.ie

hrabství Donegal

Hugh Friel, Roma Health Co-ordinator, North West Region Donegal Traveller's Project, 18 Celtic Apartments, Pearse Road, Letterkenny, hrabství Donegal
Telefon: 086 7880553 nebo 074 9129281
hughfriedtp@gmail.com

Thank You

This booklet was adapted from Pavee Mothers, a maternity booklet for Irish Travellers developed by Pavee Point.

We would like to acknowledge and thank Pavee Point for permission to adapt the booklet for Roma.

We would like to acknowledge the work of the HSE Roma Maternal Health working group in adapting the booklet and thank Dr. Maeve Eogan, Consultant Obstetrician and Gynaecologist, Rotunda Hospital for clinical oversight of the content.

We would also like to thank Mychild.ie and Laura McHugh, HSE Breastfeeding Coordinator for reviewing the content.

Děkujeme

Tato brožurka byla adaptována z Pavee Mothers, brožury o těhotenství pro irské kočovníky (Traveller), kterou vypracovala společnost Pavee Point.

Chtěli bychom ocenit a poděkovat Pavee Point za povolení přizpůsobit brožuru pro Romy.

Chtěli bychom ocenit práci pracovní skupiny HSE Roma Maternal Health při úpravě brožury a poděkovat Dr. Maeve Eogan, konzultantce pro porodnictví a gynekologii z nemocnice Rotunda za klinický dohled nad obsahem.

Také bychom chtěli poděkovat Mychild.ie a Laure McHugh, koordinátorce kojení HSE za kontrolu obsahu.



mychild.ie