



Roma Daja

Supporting Roma women during
and after pregnancy

Roma Daja

Suștinerea femeilor de etnie romă
în timpul și după sarcină



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.



DENEGAREA RESPONSABILITĂȚII: Am încercat să ne asigurăm că informațiile din această broșură sunt cât mai exacte și actualizate posibil.

Dacă aveți probleme sau preocupări, sunați la GP (medicul de familie) imediat.

Acesta vă va spune dacă trebuie să mergeți la spital.

Dacă credeți că aveți o problemă gravă, sunați la 999 sau 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

Această broșură este adaptată de la Pavee Mothers, care a fost compilată de Lynsey Kavanagh, Pavee Point Traveller și Roma Centre. Această adaptare pentru mamele de etnie romă a fost compilată de HSE Roma Maternal Health Working Group.

HSE National Social Inclusion Office, 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 |

Cuprins

| | |
|--|-----------|
| Introducere: Felicitări pentru sarcina dvs. | 6 |
| Îngrijire gratuită pe perioada sarcinii | 6 |
| COVID-19 și sarcina | 7 |
| Trimestrul 1 | 8 |
| • Primii pași în sarcina dvs. | 8 |
| • Grețurile de dimineață | 10 |
| • Menținerea stării de sănătate în timpul sarcinii: Alimentația | 11 |
| Menținerea stării de sănătate în timpul sarcinii: | |
| • Lucruri periculoase pentru dvs. și bebelușul dvs. | 12 |
| • Menținerea stării de sănătate în timpul sarcinii: Sănătatea mintală | 13 |
| • Programarea vizitei dvs. de rezervare | 14 |
| • Violența domestică | 15 |
| Trimestrul 2 | 16 |
| • La ce să vă așteptați la fiecare programare de vizită prenatală | 16 |
| • Prima ecografie | 16 |
| • Cum vă puteți simți în Trimestrul 2 | 17 |
| • Lucruri pe care să le urmăriți în Trimestrul 2 | 18 |
| Trimestrul 3 | 19 |
| • Diabet gestațional | 19 |
| • Pregătirea pentru travaliu | 19 |
| • Listă de verificare pentru spital | 20 |
| • Intrarea în travaliu | 21 |
| • Tipuri de calmare a durerii | 23 |
| • Tipuri de naștere | 24 |
| Stadiul postnatal (după sarcină) | 25 |
| • După ce se naște copilul dvs. | 25 |
| • Alăptatul | 25 |
| • Hrănirea la biberon | 26 |
| • Recoltarea de sânge din călcâi pentru analize | 27 |
| • Asistenta de sănătate publică (PHN) | 27 |
| • Icterul postnatal | 28 |
| • Somnul nou-născutului între 0 și 3 luni | 28 |
| • Somnul în siguranță | 28 |

| | | | |
|---|-----------|---|-----------|
| • Baby crying | 29 | • Plânsul bebelușului | 29 |
| • Colic | 29 | • Colicile | 29 |
| • Registering your baby's birth | 29 | • Înregistrarea nașterii bebelușului dvs. | 29 |
| • Postnatal care: your baby | 30 | • Îngrijirea postnatală: bebelușul dvs. | 30 |
| • Vaccinations | 30 | • Vaccinările | 30 |
| • Postnatal care: you | 31 | • Îngrijirea postnatală: dvs. | 31 |
| • Family planning and contraception | 31 | • Planificarea familială și contracepția | 31 |
| • Keeping healthy after pregnancy: Mental health. | 32 | • Menținerea sănătății după sarcină: Sănătatea mintală. | 32 |
| Pregnancy loss | 33 | Pierderea sarcinii. | 33 |
| • Miscarriage | 33 | • Avortul spontan | 33 |
| • Ectopic pregnancy | 34 | • Sarcina ectopică | 34 |
| • Stillbirth | 34 | • Făt născut mort | 34 |
| • Home care during pregnancy loss | 35 | • Îngrijirea la domiciliu în cazul pierderii sarcinii | 35 |
| • Supports | 36 | • Posibilități de sprijin | 36 |
| HSE Information | 37 | Informații HSE | 37 |
| Frequently asked questions | 40 | Întrebări frecvente | 40 |
| Useful contacts | 45 | Contacte utile | 45 |
| • HSE information | 45 | • Informații HSE | 45 |
| • Maternity hospitals in Ireland | 45 | • Spitale maternități din Irlanda | 45 |
| • Free GP contacts | 48 | • Contacte GP gratuite | 48 |
| • General contacts | 49 | • Contacte generale | 49 |
| • Local supports for Roma. | 49 | • Asistență locală pentru romi | 49 |



Congratulations!

Felicitări!

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.

Felicitări pentru sarcina dvs.!

Este important să rețineți că sarcina fiecărei femei este diferită și fiecare sarcină pe care o aveți va fi diferită.

Această broșură a fost alcătuită cu femei de etnie romă pentru femei de etnie romă. Sperăm că informațiile vă vor ajuta în timpul și după sarcină. La sfârșitul acestei broșuri sunt enumerate numere de telefon pentru cazul în care aveți nevoie de mai multe informații.

Îngrijire gratuită pe perioada sarcinii

Fiecare femeie care este însărcinată poate primi îngrijire gratuită în timpul sarcinii. Trebuie doar să locuiți în Irlanda. Aceasta se numește Schema de îngrijire pentru maternitate și copii.

Veți avea vizite programate la GP (medicul de familie) și la maternitatea de care aparțineți. Acesta este locul la care veți naște copilul.

Puteți solicita să aveți un traducător (interpret) prezent la vizitele dvs. la spital. Un traducător (interpret) este o persoană care vorbește limba dvs. și engleza. Acesta vă poate ajuta să comunicați cu personalul medical.

Trebuie să mergeți la medic cât mai devreme în timpul sarcinii. Acesta va discuta cu dvs. despre maternitățile din apropierea dvs. Veți avea programate 5 până la 6 vizite la medicul de familie în timpul sarcinii. Veți avea și vizite programate la spital, inclusiv ecografii.

Medicul dvs. va vedea, de asemenea, bebelușul, atunci când are 2 săptămâni și când are 6 săptămâni.

Mamele pot beneficia de îngrijire publică gratuită pe perioada maternității, atunci când sunt însărcinate și după nașterea copilului până la consultația de la 6 săptămâni.

Există numeroase informații online la mychild.ie despre sarcină și naștere și despre bebeluși și copii.



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

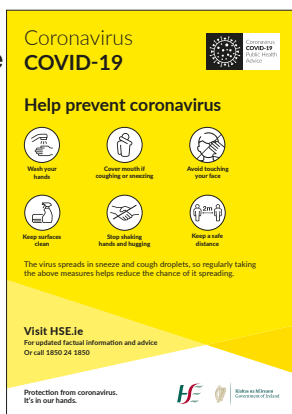
One of the symptoms of COVID-19 is fever (high temperature). A high temperature is 38 degrees Celsius or above. This can increase the risk of complications during the first trimester (week 0 to 13).

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 și sarcina

COVID-19 reprezintă un risc pentru sănătatea dvs. și pentru sănătatea bebelușului dvs. Dar majoritatea femeilor însărcinate care se îmbolnăvesc de COVID-19 nu au forme foarte grave.

Puteți naște conform planificării. Riscul de a transmite COVID-19 bebelușului dvs. este scăzut.

Femeile însărcinate sunt mai predispuse să se simtă foarte rău din cauza COVID-19 și să aibă nevoie de tratament decât femeile care nu sunt însărcinate.

COVID-19 poate cauza probleme și pentru bebelușul dvs, inclusiv o naștere prematură sau nașterea unui făt mort.

Contactați imediat maternitatea dacă:

- aveți COVID-19
- sunteți îngrijorată că bebelușul dvs. nu se mișcă la fel de mult ca de obicei
- aveți preocupări în legătură cu starea bebelușului

Spitalul va face teste pentru a confirma că bebelușul dvs. este OK.

Temperatură ridicată în timpul sarcinii

Unul dintre simptomele COVID-19 este febra (temperatura ridicată). O temperatură mare înseamnă 38 de grade Celsius sau mai mult. Acest lucru poate crește riscul de complicații în timpul primului trimestru (săptămâna 0 - 13).

Recomandări de urgență: Telefonați urgent la medicul de familie sau la moașă dacă:

- sunteți însărcinată și aveți febră. Aceasta înseamnă o temperatură ridicată de 38 de grade Celsius sau mai mult

Dacă sunteți însărcinată sau încercați să rămâneți însărcinată, vă recomandăm să faceți un vaccin COVID-19. Acesta nu vă va afecta fertilitatea.

Puteți face vaccinul COVID-19 în orice stadiu în timpul sarcinii.

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.

Trimestrul 1: săptămâni 0-12

Primii pași în sarcina dvs.



Pasul 1:

Faceți o programare la medicul de familie sau la spital

Este foarte important să faceți prima vizită la un medic cât mai curând posibil.

Majoritatea femeilor sunt consultate de către un GP (medic de familie) mai întâi și apoi merg la maternitate pentru consultații. Un număr mic de femei vor fi consultate mai întâi la maternitate.

Dacă nu aveți un medic de familie sau aveți nevoie de ajutor, sunați la maternitate sau cereți cuiva să sune în locul dvs. Numerele și adresele sunt menționate la pagina 45. Aici vă vor putea ajuta să faceți o programare.

Nu așteptați până când simțiți că bebelușul dvs. se mișcă. Cu cât mergeți mai devreme, cu atât este mai bine pentru dvs. și pentru bebeluș.

În acest moment este posibil:

- să vă simțiți rău (să aveți grețuri) la mirosul produs de anumite lucruri
- să luați în greutate
- să aveți sânii sensibili
- să mergeți mai des la toaletă
- să vă simțiți îngrijorată sau prost dispusă
- să vă simțiți obosită



Acid folic:

Când sunteți însărcinată sau dacă există o șansă să fiți însărcinată, trebuie să luați un supliment de acid folic în fiecare zi. Acest lucru este necesar pentru a reduce riscul problemelor de dezvoltare a bebelușului în primele săptămâni de sarcină.

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.

Pasul 2:

Pregătirea pentru prima dvs. consultație la medicul de familie sau la spital

Înainte de prima vizită, trebuie să vă gândiți la întrebările la care doriți să vi se răspundă. Nu trebuie să vă simțiți rușinată, medicii, moașele și alt personal al spitalului sunt acolo pentru a vă ajuta.

Dacă aveți nevoie de un interpret (cineva care vorbește limba dvs. și engleza) pentru a vă ajuta la vizită, informați-vă medicul sau spitalul.

Este posibil ca doctorul să vă recolteze o probă de sânge și una de urină. De asemenea, vă va pune niște întrebări. Fiecare femeie răspunde la aceste întrebări în timpul primei sale consultații de sarcină. Răspunsurile dvs. sunt private și confidențiale și nu vor fi comunicate persoanelor din afara echipei maternității.

Vi se vor adresa următoarele întrebări:

- Ce părere aveți despre faptul că sunteți însărcinată?
- Când a fost ultima dvs. menstruație?
- Cât de des aveți menstruația?
- Luați anticoncepționale înainte de a rămâne însărcinată și dacă da, când ați încetat să mai luați?
- Ați mai avut alte sarcini/nașteri? Dacă da, ce s-a întâmplat? Ați avut avorturi spontane?
- Ați avut probleme în timpul celorlalte sarcini?
- Fumați? Câte țigări pe zi?
- Luați droguri sau beți alcool? Cam cât, în medie?
- Luați orice alte medicamente?
- Vă simțiți vreodată prost dispusă sau stresată sau depresivă?
- Ați fost vaccinată?

Pasul 3:

Realizarea unei programări pentru „vizita de rezervare”



După analize și întrebări, dacă vă consultați un medic de familie mai întâi, acesta va contacta maternitatea aleasă de dvs. pentru a anunța faptul că sunteți însărcinată și pentru a rezerva prima dvs. programare. Aceasta se numește „vizita de rezervare”.



Spitalul va trimite o programare la adresa dvs. Este important să aibă adresa dvs. corectă și să primiți poșta. Dacă aveți probleme cu poșta, discutați cu una dintre persoanele de contact menționate la pagina 49. Dacă aveți probleme cu cititul, rugați o persoană de încredere să vă citească scrisoarea.

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. |

Ați putea avea grețuri dimineața în acest stadiu.

Unul dintre aceste lucruri vă poate ajuta:

| | |
|--|--|
|  | Dormiți și odihniți-vă foarte mult |
|  | Beți multă apă |
|  | Mâncați biscuiți uscați sau pâine uscată înainte de a vă ridica din pat |
|  | Nu mâncați mult sau alimente grase |
|  | Există medicamente care vă pot ajuta, discutați cu medicul dacă vă simțiți rău foarte des. |

Trimestrul 1: săptămâni 0-12

Trimestrul 2: săptămâni 13-27

Trimestrul 3: săptămâni 28-40

Postnatalni stadiu

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.

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)

Ce să mâncați:



Brânzeturi tari



Carne gătită



Lapte pasteurizat



Fructe și legume

Ce să nu mâncați:

Fast food



Carne negătită, ouă crude sau insuficient gătite sau alimente preparate cu ouă crude, pește crud sau fructe de mare și orice pește care conține niveluri mari de mercur



Brânză moale sau topită



Cafeină (ceai sau cafea, băuturi energizante sau alte băuturi carbogazoase)

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

Dacă țineți o dietă specială, discutați cu medicul de familie.

Harmful things for you and your baby

Lucruri periculoase pentru dvs. și bebelușul dvs.



Smoking



Drugs



Fumatul



Drogurile

Ways your baby can be harmed:

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

Modalități în care bebelușul dvs. poate avea de suferit:

- Născut prea mic sau bolnav
- Născut prea devreme
- Probleme ulterioare cu dezvoltarea și vorbirea



Alcohol



Some medicines

Always talk to your GP first about stopping prescribed medicine



Alcoolul



Unele medicamente

Discutați întotdeauna mai întâi cu medicul de familie despre întreruperea unui medicament prescris

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

Există o listă de persoane de contact la pagina 49 dacă aveți nevoie de mai mult ajutor sau asistență.

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.



Depresia prenatală

Se întâmplă frecvent să fiți prost dispusă sau tristă în timpul sarcinii. Dar dacă acest lucru se întâmplă în permanentă sau aveți antecedente de depresie sau anxietate, este important să spuneți cuiva pentru a putea primi sprijin. Unele femei pot suferi de depresie în timpul sarcinii. Aceasta se numește depresie prenatală și apare la aproximativ 1 din 6 femei.

Dacă aveți o depresie prenatală, spitalul vă va întreba dacă doriți să primiți o trimitere la o asistentă sau o moașă specializată în probleme de sănătate mintală. Aceasta înseamnă că veți primi asistență față în față în timpul și după sarcină. Informați asistenta sau moașa dacă aveți nevoie de un interpret. Un interpret este o persoană care vorbește limba dvs. și engleza.

Orice îi spuneți unei asistente sau moașe specializate în sănătate mintală este confidențial. Acestea sunt acolo pentru a vă susține în timpul sarcinii și după ce plecați acasă cu bebelușul.

Semne ale depresiei prenatale:

- Sentimentul de tristețe sau faptul că plângeți tot timpul.
- Sentimentul de nervozitate și proastă dispoziție.
- Imposibilitatea de a mânca.
- Imposibilitatea de a dormi.

Este normal să simțiți o parte din aceste senzații în timpul sarcinii. Dacă nu aveți antecedente de depresie sau anxietate și aceste lucruri se întâmplă tot timpul, ar trebui să discutați cu medicul de familie sau cu moașa, deoarece este posibil să aveți nevoie de ajutor.

Booking Visit

Vizita de rezervare

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

Se recomandă să mergeți la spital pentru „vizita de rezervare”.

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

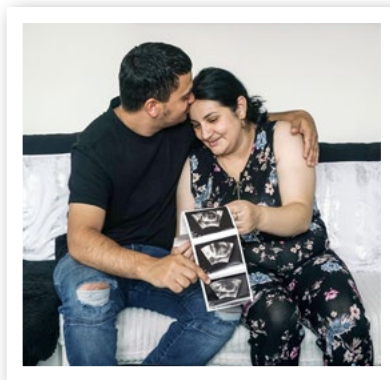
You will have an ultrasound scan and be asked lots of questions at this appointment.

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



Vizita dvs. de rezervare

Aceasta este una dintre cele mai importante consultații pe care le veți avea în timpul sarcinii. Poate dura până la 3 ore. Acest lucru se datorează faptului că spitalul trebuie să obțină informații despre dvs. și să facă anumite analize.

Întrebări care vi se vor adresa

Veți face o ecografie și vi se vor pune multe întrebări la această consultație.

Veți fi dusă într-o zonă separată pentru a răspunde la întrebări despre dvs. Acest lucru se face pentru a vi se asigura intimitatea. Soțul sau partenerul dvs. va fi rugat să aștepte într-o altă zonă. Dacă nu înțelegeți unele dintre întrebări, nu trebuie să vă fie teamă sau să vă simțiți jenată să întrebați.

Fiecărei femei i se adresează aceleași întrebări la vizita de rezervare. Aceste răspunsuri sunt confidențiale și nu vor fi comunicate sau utilizate de nimeni altcineva.

Întrebări la care vă puteți aștepta:

- Informații personale, inclusiv numărul PPS
- Etnia sau originea
- Antecedentele medicale (ale familiei și ale dvs.)
- Drogurile
- Alcoolul
- Fumatul
- Violență în familie



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.

Întrebarea privind etnia

Veți fi întrebată despre etnia dvs.

Spuneți-le că etnia dvs. este romă.

Următoarele dvs. consultații

Personalul spitalului vă va spune unde și când vă puteți prezenta la restul consultațiilor prenatale.

Analizele de sânge și verificarea tensiunii arteriale

Vi se va cere să dați o probă de sânge și vă vor verifica tensiunea arterială.

Abuzul în familie

Sarcina poate declanșa abuzul în familie sau violența în familie. Acest lucru se întâmplă când cineva din familie vă agrează. Dacă sunteți deja agresată, lucrurile se pot agrava.

Agresiunea poate fi:

- fizică
- sexuală
- emoțională
- psihologică

Agresiunea vă pune pe dvs. și copilul în pericol.

Dacă sunteți agresată de partenerul dvs. sau un membru al familiei, puteți discuta cu:

- moașa
- medicul
- Women's Aid - acesta este un serviciu gratuit care vă poate ajuta. Numărul lor este 1800 341 900.

Trimester 2: 13 to 27 weeks

You will have appointments every month at this stage.

The antenatal appointments will be at your:

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

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



Trimestrul 2: săptămânile 13-27

Veți avea consultații în fiecare lună în acest stadiu.

Consultațiile prenatale vor avea loc:

- la centrul dvs. medical local (cu medicul de familie sau moașa) sau
- la maternitate (cu moașa sau medicul de la spital)

Soțul sau partenerul dvs. poate merge cu dvs. la consultații, dar prezența copiilor nu este permisă de obicei.



What to expect at each antenatal appointment



La ce să vă așteptați la fiecare programare de vizită prenatală

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.

Prima ecografie

Mai târziu în timpul sarcinii, veți face marea ecografie". Aceasta se realizează pentru a vă asigura că bebelușul este sănătos și se dezvoltă. Se face în general în săptămânile 18-22.

Dacă doriți, puteți să aflați dacă bebelușul este fată sau băiat.

Dacă ecografia arată o problemă, veți merge la un specialist. Medicul de familie sau moașa vor fi, de asemenea, informați.



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.



Prezentarea la consultații

Este important să vă prezentați la toate consultațiile.

Dacă nu puteți merge la o consultație:

Trebuie să sunați la spital sau la centrul medical. Personalul de acolo vă va ajuta să programați altă consultație.

Dacă aveți nevoie de ajutor, contactați spitalul sau una dintre persoanele de contact menționate la pagina 49. Acestea vă pot ajuta.

In Trimester 2 you may:



Feel tired



Feel the baby moving



Have morning sickness



Have pain under your ribs



Put on more weight



Get heartburn



Have a sore back

În trimestrul al 2-lea este posibil:



să vă simțiți oboșită



să simțiți că bebelușul se mișcă



să aveți senzații de rău dimineața



să simțiți durere sub coaste



să mai luați în greutate



să aveți arsuri în capul pieptului



să aveți dureri de spate

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.

Vă faceți griji pentru dvs. sau pentru bebelușul dvs.? Sunați la GP (medicul de familie). Acesta vă va spune dacă trebuie să sunați moașa sau medicul de la spital.



Dacă credeți că este o problemă gravă, mergeți la spital.

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.



Lucruri pe care să le urmăriți

Medicul sau moașa va dori întotdeauna să știe dacă vi se întâmplă astfel de lucruri. Este posibil ca acestea să fie sau nu grave. Acestea sunt:

- Eliberarea unui „dop” (un mucus lipicios ca un jeleu).
- Sângerarea sau scurgeri cu sânge din vagin.
- Față, mâini sau glezne umflate sau pufoase.
- Vomă frecventă.
- Încețoșarea vederii sau puncte negre în fața ochilor.
- Scurgeri de fluid din vagin sau eliminări vaginale neobișnuite.
- Dureri de cap în fiecare zi.
- Dureri ascuțite în stomac (cu sau fără sângerare).
- Temperatură mare sau frisoane.
- Creșterea în greutate nejustificată.
- Mișcări diferite ale bebelușului.
- Orice alte motive de îngrijorare aveți.



Trimester 3: 28 to 40 weeks

Trimestrul 3: săptămânile 28-40

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



Acesta este ultimul trimestru de sarcină și veți avea mai multe consultații până intrați în travaliu.



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:



Pentru dvs.:



For your baby:



Pentru bebeluș:



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)

Pentru dvs.:

- Cămăși de noapte
- Papuci și șosete
- Săpun și șampon
- Îmbrăcăminte cu care să mergeți acasă
- Telefon și încărcător de telefon
- Tampoane (tampoane pentru maternitate)
- Tampoane pentru scurgerile din sân
- Prosoape
- Gustări
- Apă
- Bani pentru parcare și scutece

Pentru bebeluș:

- Scutece
- Șervețele umede
- Cremă
- Îmbrăcăminte pentru bebeluși
- Căciulă pentru bebeluș
- Șosete
- Biberoane și păturică
- Prosop pentru bebeluș
- Scaun de mașină sau coș (nu veți putea pleca de la spital fără acesta)

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

De asemenea, ar fi bine să vă gândiți cine doriți să fie vizitatorul dvs. principal. Spitalele au o regulă strictă în ceea ce privește numărul de persoane care vă pot vizita.

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



Sit up or walk to ease the pain



Have a shower or bath

Intrarea în travaliu

Este normal să intrați în travaliu între săptămânile 37 și 42.

Dacă bebelușul dvs. se naște înainte de termen

Unii bebeluși se pot naște înainte de termen. Dacă bebelușul dvs. se naște înainte de 37 de săptămâni, înseamnă că este prematur. Este posibil să trebuiască să stea la spital pentru a primi ajutor ca să respire, să se hrănească și să fie la căldură. Bebelușul ar putea sta câteva ore, zile sau săptămâni pentru a căpăta mai multă putere. Bebelușii prematuri au nevoie să stea mai mult timp de obicei, dar sunt sănătoși. Dar bebelușul dvs. ar putea avea nevoie de consultații suplimentare după ce merge acasă, pentru a vă asigura că totul este bine.

După termenul de naștere

Se întâmplă frecvent ca unii bebeluși să se nască după termen. Dacă depășiți termenul cu 10 zile sau ceva de genul acesta, personalul spitalului va discuta cu dvs. despre provocarea travaliului. Provocare înseamnă că veți fi ajutat să intrați în travaliu.

Cum știi dacă sunt în travaliu?

Durerile travaliului, numite contracții, se simt diferit la fiecare femeie. Când sunteți în travaliu, contracțiile vor veni mai rapid și la distanță mai mică. Unele semne ale travaliului:

- Durere sau presiune în spate, stomac sau coapse.
- Senzația de arsură în stomac.
- Senzația de strângere, întindere în zona stomacului.
- Se poate rupe apa înainte de începerea contracțiilor (uneori nu se rupe).
- Desprinderea „dopului” (vezi pagina 18) sau pete de sânge.

Ce ar trebui să fac?

Dacă credeți că sunteți în travaliu, nu trebuie întotdeauna să mergeți la spital imediat. Contactați spitalul sau moașa și aceștia vă vor spune ce să faceți în continuare.

Rețineți:



Rămâneți calmă



Beți multe lichide și mâncați mese ușoare pentru energie



Stați ridicată sau plimbați-vă pentru a ușura durerea



Faceți un duș sau o baie

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.

Când să mergeți la spital



Contractiile dvs. sunt la 5 minute distanță și devin mai puternice. Este posibil să trebuiască să mergeți la spital mai repede dacă locuiți la o distanță mare.



Bebelușul dvs. nu se mișcă la fel de mult ca de obicei.



Apa se rupe sau se scurge.



Aveți o sângerare vaginală.

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.

Când ajungeți la spital

Veți fi consultată de către o moașă. Dacă sunteți în travaliu, veți fi internată la spital și monitorizată. Personalul:

- Va urmări evoluția dvs. medicală.
- Vă va întreba în legătură cu contractiile.
- Vă va măsura zona burții și a abdomenului.
- Va verifica bătăile inimii și poziția bebelușului.
- Va realiza o examinare și niște analize.
- Vă va întreba în legătură cu calmarea durerii.



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.

Tipuri de calmare a durerii

Unele femei vor să stea așezate sau să se miște pe o minge sau să asculte muzică. De asemenea, puteți face un duș cald. Dacă spitalul are o piscină de travaliu sau de naștere, o puteți folosi.

Spitalul vă poate oferi și alte modalități de calmare a durerii:

Gaz și aer

Acest lucru poate calma durerile de travaliu și vă poate ajuta să vă concentrați pe respirație.

Petidină

Acesta este un calmant puternic al durerii. Este administrat prin ac în picior sau în fesă, dar nu elimină imediat durerea.

Durează cam o jumătate de oră sau o oră să acționeze. Vă poate produce amețeală și este posibil să vă simțiți rău.

Injecția epidurală

Aceasta vă este administrată cu un ac în spate. Veți simți amorțeală de la brâu în jos. Unele femei se pot simți amorțite complet până la piept.

Veți fi trează după injecția epidurală, dar nu veți putea merge. Picioarele pot fi amorțite câteva ore după naștere.

Fiecare medicament va avea efecte adverse care pot apărea la unele paciente. Riscurile sunt mici. Medicul sau moașa poate discuta cu dvs. despre acest lucru.



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.

Nașterea

O moașă va fi lângă dvs. pentru a vă ajuta la nașterea bebelușului. Uneori va fi prezent și un medic.



Tipuri de naștere

Există multe modalități diferite de a naște bebelușul și majoritatea femeilor au o naștere vaginală. Dacă nu se întâmplă acest lucru, există alte modalități în care personalul spitalului vă poate ajuta la nașterea bebelușului.

Dacă nu sunteți sigură în legătură cu oricare dintre acestea, întrebați asistenta sau moașa de la spital. Veți fi întrebată dacă este în regulă să continuați.

Aceste proceduri includ:

Cezariana (operația de cezariană)

Aceasta este o operație pentru a scoate copilul. Operația se va face după ce veți primi un anesteziec, de obicei o injecție epidurală. Veți fi conștientă și nu veți simți nimic în timpul operației.

În unele cazuri, este necesară o anestezie generală. Veți fi adormită dacă vi se administrează un anesteziec general.

Aspirarea

Aceasta este cazul în care se folosește o cupă de aspirare pentru a ajuta bebelușul să iasă.

Forcepsul

Forcepsurile sunt elemente metalice netede care arată ca niște linguri mari. Ele sunt poziționate în jurul capului bebelușului și pot fi folosite pentru a ajuta la extragerea bebelușului.

Epiziotomia

Aceasta se realizează cu un anesteziec local. Aceasta înseamnă că veți fi conștientă în timpul procedurii. O mică tăietură în zona orificiului vaginal va fi realizată pentru a permite ieșirea capului copilului. Ulterior, vi se vor aplica fire resorbabile.

Postnatal stage: After your pregnancy

Stadiul postnatal: După sarcină

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.

După ce se naște bebelușul

După naștere, bebelușul va fi consultat. Bebelușul va fi așezat pe pieptul dvs. Acesta se numește contact direct pe piele. Și partenerul dvs. poate face acest lucru. Este foarte important pentru bebelușul dvs., deoarece ajută:

- să i se ofere căldură și să îl liniștească.
- să i se controleze respirația.
- să i se controleze glicemia și tensiunea arterială.
- să se creeze o legătură.

Dvs. veți fi adusă înapoi în salon. În acest moment veți fi întrebată despre hrănirea bebelușului și cum doriți să îl hrăniți.

Alăptatul

Primul lapte pe care îl produc sânii dvs. se numește colostru. Acesta poate fi galben, alb sau transparent la culoare și este mai gros decât alte fluide. Este numit „aur lichid” deoarece vă protejează bebelușul de numeroase boli. Colostru conține tot ce îi trebuie bebelușului pentru a crește sănătos.

După ce se naște bebelușul, corpul dvs. produce lapte de sân. Acesta este mai deschis la culoare și mai subțire decât colostru. Poate dura aproximativ 3-5 zile până când laptele să înceapă să apară.

Bebelușul dvs. se va hrăni cel puțin de 10-12 ori în primele zile.

Dacă bebelușul murdărește multe scutece și ia în greutate după primele 2 săptămâni, aceasta înseamnă de obicei că primește suficient lapte.

Alăptarea bebelușului ori de câte ori dorește îl va ajuta să primească laptele de care are nevoie. Bebelușii care sunt alăptați la sân nu pot fi hrăniți prea mult.



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.

Suștinere pentru alăptare

Dacă vă faceți griji că bebelușul dvs. nu primește suficient lapte sau dacă aveți nevoie de ajutor pentru alăptare:

- discutați cu moașa, medicul sau asistenta de sănătate publică sau consultantul în lactație HSE;
- detaliile de contact pentru servicii privind alăptatul sunt disponibile pe mychild.ie.

Beneficiile alăptatului

Pentru bebeluș:

- ajută la menținerea sănătății bebelușului.
- ajută la protecția bebelușului de boli.
- este mai ușor pentru stomac.

Pentru mamă:

- ajută la crearea unei legături.
- este mai ușor pentru dvs. să nu trebuiască să așteptați să se încălzească biberoanele.
- ajută la pierderea kilogramelor în plus după sarcină.

Hrănirea la biberon

Dacă hrăniți bebelușul cu biberonul, laptele praf poate fi periculos dacă nu este preparat proaspăt chiar înainte de a-l hrăni. Este foarte important să:

- fierbeți apa și să o lăsați să se răcească înainte de a pune laptele praf; prea mult lapte praf sau insuficient de mult poate face bebelușul să se simtă foarte rău.
- nu folosiți un cuptor cu microunde pentru a încălzi laptele bebelușului.
- goliți, spălați și sterilizați biberoanele când terminați hrănirea.
- nu reîncălziți laptele și nu îl păstrați mai mult de 2 ore.
- aruncați laptele nefolosit din frigider după 24 de ore.

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.

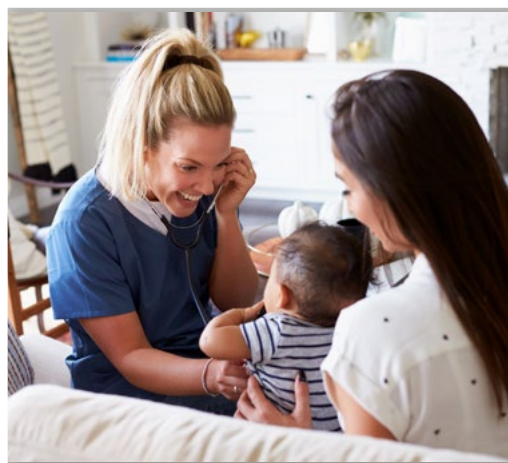
Laboratory staff then check your baby's blood for 9 conditions. Although these conditions are rare, detecting them early can prevent disability or death. Detecting them early means treatment can begin earlier. It can result in better outcomes.

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.



Hrănirea bebelușului

- Nu lăsați niciodată bebelușul nesupravegheat în timpul hrănirii.
- Țineți întotdeauna bebelușul în brațe și biberonul în mână. Nu ridicați sau sprijiniți biberonul de un suport cum ar fi o pernă. Acest lucru poate provoca înecarea și alte probleme de sănătate.
- Luați biberonul înainte de a pune bebelușul în pătuț.
- Nu dați lapte de vacă bebelușilor sub 1 an.
- Nu dați zahăr și apă bebelușului decât dacă vi se spune de către medicul de familie.

Recoltarea de sânge pentru analize din călcâi

Vi se va oferi posibilitatea analizelor pentru bebelușul dvs. prin recoltarea sângelui din călcâi, de obicei când are între 3 și 5 zile.

O moașă sau o asistentă de sănătate publică recoltează proba la spital sau acasă la dvs. la o mică probă de sânge din călcâiul bebelușului dvs.

Personalul de la laborator verifică apoi 9 afecțiuni din sângele bebelușului. Cu toate că aceste afecțiuni sunt rare, detectarea lor timpurie poate preveni dizabilitățile sau decesul. Detectarea lor timpurie înseamnă că tratamentul poate începe mai devreme. Acest lucru poate duce la rezultate mai bune.

Asistenta de sănătate publică (PHN)

Majoritatea femeilor sunt externate din spital la câteva zile după naștere. Asistenta de sănătate publică vă va vizita acasă în acest moment.

Dacă nașteți copilul la spital, asistenta de sănătate publică va fi informată despre naștere. Aceasta va face demersurile pentru a vă vizita acasă. Această vizită la domiciliu are loc de obicei în 72 de ore după ce ați părăsit spitalul. Asistenta de sănătate publică va verifica starea dvs. și a bebelușului și va răspunde la întrebările pe care le aveți.

Dacă nu primiți niciun semn de la asistenta de sănătate publică, contactați maternitatea.

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.



Icterul postnatal

Unii bebeluși pot face icter postnatal. Aceasta înseamnă că pielea și albul ochilor sunt puțin galbene.

Uneori bebelușii pot face icter după aproximativ 3 zile de la naștere. Acesta ar trebui să dispară după aproximativ 10 zile. Dacă nu este așa, contactați medicul de familie sau moașa. Icterul postnatal este de obicei inofensiv.

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.

Somnul de care are nevoie nou-născutul între 0 și 3 luni

Bebeluşii nou-născuți petrec majoritatea timpului dormind. Nu au încă un program de somn.

Bebeluşul nou-născut se va trezi regulat pentru a fi hrănit. Nu contează dacă este ziua sau noaptea.

Acest lucru poate fi foarte dificil pentru mamă. Treptat va deveni mai ușor. Încercați să dormiți când bebeluşul doarme.

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.



De la naștere, unii bebeluși au nevoie de mai mult sau mai puțin somn decât alți bebeluși.

Somnul în siguranță

Cel mai sigur loc în care să doarmă bebeluşul este un pătuț în aceeași cameră cu dvs. Puneți întotdeauna bebeluşul să doarmă pe spate cu picioarele atingând capătul pătuțului.

Plânsul bebeluşului

Toți bebeluşii plâng și unii plâng mai mult decât alții. Este normal să plângă. Plânsul este modul în care comunică cu dvs.

Fiecare bebeluş este unic. Poate dura un timp până când vă dați seama de ce plânge bebeluşul dvs.

Poate fi foarte stresant să încercați să liniștiți un bebeluş care plânge. Îl veți ajuta pe bebeluş dacă:

- respirați adânc de câteva ori pentru a încerca să vă simțiți calmă
- vă reamintiți că bebeluşului îi este greu și are nevoie de ajutorul dvs.

Dacă puteți rămâne calmă, acest lucru va ajuta bebeluşul să se liniștească. Este normal să vi se pară greu. Și dvs., și bebeluşul aveți probabil nevoie de odihnă.

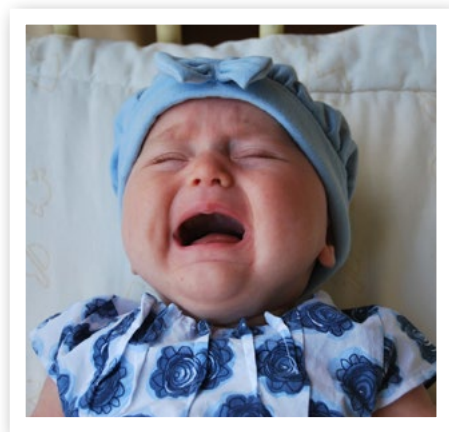
Colic

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.



Colicile

Dacă bebelușul dvs. plânge mult, este posibil să aibă colici.

Colicile înseamnă plâns care:

- începe și se încheie fără niciun motiv evident
- durează cel puțin 3 ore pe zi
- are loc cel puțin 3 zile pe săptămână
- continuă timp de 3 săptămâni până la 3 luni

Colicile sunt ceva temporar și ar trebui să dispară în timp. Discutați cu medicul de familie dacă nu sunteți sigură și vă faceți griji în legătură cu plânsul bebelușului.

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.

Înregistrarea nașterii bebelușului dvs.

Spitalul nu înregistrează bebelușul sau nu îi eliberează un certificat de naștere. Personalul eliberează o „notificare de naștere” de care veți avea nevoie când solicitați înregistrarea nașterii și certificatul.

Bebelușul dvs. va avea dreptul la un card gratuit pentru vizite la medicul de familie până la vârsta de 6 ani. Va trebui să obțineți un certificat de naștere pentru acesta și pentru alte drepturi, cum ar fi alocația pentru copil sau alte plăți.

Pentru a înregistra nașterea, trebuie să mergeți la cel mai apropiat oficiu de stare civilă, nașteri, căsătorii și decese. Sunați înainte pentru o programare. Puteți întreba asistenta de sănătate publică despre acest lucru.

Trebuie să faceți acest lucru cât mai curând, dar nu mai târziu de 3 luni după nașterea copilului. Mai multe informații sunt oferite în întrebările frecvente din secțiunea de la pagina 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) |

Îngrijirea postnatală: bebelușul dvs.

Bebelușul dvs. are dreptul la două consultații pentru verificarea creșterii de către medicul de familie când are 2 săptămâni și când are 6 săptămâni.

Este foarte important pentru bebeluș să mergeți la aceste consultații. Pentru a vă asigura că totul este în regulă.

Protecție pentru bebelușul dvs.

Vă puteți proteja bebelușul împotriva îmbolnăvirilor prin vaccinuri (injecții administrate bebelușului). Mai jos este o listă a vaccinurilor gratuite pe care le puteți obține pentru bebelușul dvs. Medicul de familie poate administra aceste vaccinuri bebelușului. Dacă nu aveți un medic de familie, sunați la unul dintre numerele de la pagina 49 pentru a primi ajutor.

| Vârsta vaccinării | Tipul de vaccin |
|-------------------------|--|
| La 2 luni | Vaccin 6 în 1 (Difterie Tetanus Tuse convulsivă (Pertussis) Hib (Haemophilus influenzae b) Polio (poliomielită inactivată) Hepatită B) VPC (vaccin pneumococic conjugat) Vaccin MenB (vaccin meningococic grup B) Vaccin oral rotavirus |
| La 4 luni | Vaccin 6 în 1 (Difterie Tetanus Tuse convulsivă (Pertussis) Hib (Haemophilus influenzae b) Polio (poliomielită inactivată) Hepatită B) Vaccin MenB (vaccin meningococic grup B) Vaccin oral rotavirus |
| La 6 luni | Vaccin 6 în 1 (Difterie Tetanus Tuse convulsivă (Pertussis) Hib (Haemophilus influenzae b) Polio (poliomielită inactivată) Hepatită B) VPC (vaccin pneumococic conjugat) Vaccin MenC (vaccin meningococic grup C) |
| La 12 luni | ROR (rujeolă oreion rubeolă) Vaccin MenB (vaccin meningococic grup B) |
| La 13 luni | Hib/MenC (vaccin haemophilus influenzae b și meningococic C combinat) VPC (vaccin pneumococic conjugat) |

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 |  |

Îngrijire postnatală: Dvs.

Și dvs. aveți dreptul la o consultație de verificare la 6 săptămâni la medicul de familie după nașterea copilului. Dacă nu ați făcut un test de frotiu înainte de sarcină, discutați cu medicul de familie în timpul acestei consultații. Un test de frotiu este gratuit pentru femeile de peste 25 de ani și medicul de familie poate face demersurile pentru testarea dvs.

Planificarea familială și contracepția

Medicul dvs. de familie va discuta cu dvs. despre diferite tipuri de contracepție.

Contracepția este gratuită dacă:

- aveți un card medical sau
- aveți vârsta între 17 și 25 de ani.

Mai multe informații sunt disponibile la www.sexualwellbeing.ie

| Tip | Cum se administrează și cât timp durează efectul | |
|--|---|---|
| Pilula contraceptivă | În fiecare zi, funcționează numai dacă este luată conform instrucțiunilor |  |
| Depo-Provera (injecție) | Acționează timp de 3 luni |  |
| Insertie în braț (implanton) | Acționează timp de 3 ani |  |
| Sterilet (Mirena/ Kyleena/ Jaydess) | Introdus în pântec și înlocuit o dată la 3 până la 6 ani |  |

Keeping healthy after pregnancy: Mental health

Menținerea sănătății după sarcină: Sănătatea mintală



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.



Baby blues

Baby blues este o stare foarte frecventă după naștere. Cam 8 din 10 femei vor avea baby blues. Unele femei pot fi prost dispuse. Acest lucru este normal și ar trebui să dispară după aproximativ 2 săptămâni.

Dacă nu vă simțiți mai bine după 2 săptămâni, puteți discuta cu medicul de familie sau asistenta de sănătate publică.

Depresia postnatală



Depresia postnatală este frecventă. Cam 1 femeie din 5 va suferi de depresie post-natală la aproximativ 2 până la 8 săptămâni după naștere.

Semne ale depresiei postnatale

După ce au un copil, unele femei se pot simți:

- obosite
- triste și prost dispuse
- iritate
- nu pot mânca sau ar putea mânca prea mult

Puteți obține sprijin din partea maternității până la 6 luni după nașterea copilului. **După aceea, medicul de familie vă va recomanda cuiva pentru a vă ajuta.**

Uneori, proaspeții tătici pot simți și ei un sentiment de iritare sau tristețe după ce au un copil, deoarece este o schimbare mare. Dacă este așa, întrebați medicul de familie sau asistenta de sănătate publică sau cereți ajutor.

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.

Pierderea sarcinii

Pierderea sarcinii poate fi suferită de un număr mare de persoane. Este foarte trist să îți pierzi bebelușul și este normal să suferi din cauza pierderii. Poți obține sprijin de la spital, medicul de familie sau moașă.

Există trei tipuri diferite de pierdere a sarcinii.

Avortul spontan:

Avortul spontan este foarte frecvent la femei și aproximativ 1 din 3 femei are avorturi spontane.

Nu există niciun motiv pentru care se produce un avort spontan. Nu este pentru că dvs. ați făcut ceva. Majoritatea avorturilor spontane nu pot fi oprite.



Simptomele unui avort spontan:

- Durere foarte puternică în partea de jos a stomacului.
- Crampe, de genul durerii la menstruație în zona stomacului și a spatelui.
- Scurgerea unor mucoase sau pete de sânge (sângerare de culoare maronie sau roșu intens) cu sau fără crampe.
- Scurgere cu cheaguri.

Unele dintre aceste simptome nu înseamnă întotdeauna că aveți un avort spontan. Mergeți întotdeauna la medicul de familie sau la maternitate dacă credeți că ceva nu este în regulă.

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



sângerare sau pete de sânge



dureri de burtă sau de umeri



Diarrhea and vomiting



Feeling very faint and light-headed



diaree și vomă



senzația de amețeală și leșin

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

Sarcina ectopică:

O sarcină ectopică înseamnă că sarcina este în afara uterului. Bebelușul nu poate supraviețui. Sarcinile ectopice pot fi foarte grave pentru mamă. Aceasta deoarece există un risc de hemoragie internă.

O sarcină ectopică se poate produce la 5-12 săptămâni de sarcină. Unele lucruri pe care trebuie să le urmăriți:

Făt născut mort

Unele femei pot pierde bebelușul mai târziu în timpul sarcinii. După 6 luni, acest fenomen se numește făt născut mort.

Adesea nu știm de ce se întâmplă acest lucru. Nu se datorează unui lucru pe care l-a făcut femeia.

Spitalul poate ajuta și vă va întreba dacă doriți:

- să petreceți timp cu bebelușul. Puteți petrece cât de mult timp doriți cu bebelușul dvs.
- unele amintiri, cum ar fi o șuviță de păr, amprenta piciorului, benzi de la spital sau unele fotografii pentru a le lua acasă
- prezența unui preot, capelan sau pastor care să vă viziteze și să spună rugăciuni și să dea o binecuvântare
- ajutor pentru demersurile de înmormântare

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.

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

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

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.

La ce vă puteți aștepta

Dacă ați suferit un avort spontan, veți sângera câteva zile și este posibil să simțiți unele înțepături sau dureri ulterioare. Vi se va spune la ce să vă așteptați înainte de a părăsi spitalul.

Corpul dvs. ar putea produce lapte și acest lucru poate fi inconfortabil. Veți primi sfaturi (și poate medicamente) pentru a împiedica sau ajuta această situație.

Îngrijirea la domiciliu în cazul pierderii sarcinii

Toate pierderile de sarcini sunt diferite. Unele femei sângerează mult și simt durere intensă. Altele nu. Dacă aveți preocupări, contactați spitalul sau medicul de familie imediat.



Încercați să vă odihniți



Luați medicamentele de calmare a durerii prescrise de medic



Beți multe lichide

Mergeți la spital imediat dacă:



Durerea se agravează



Sângerați abundent (udați mai mult de două tampoane pe oră timp de două ore la rând)



Aveți febră mare, peste 38°C

Poate dura câteva luni până când menstruația dvs. revine la normal după o pierdere de sarcină. Mergeți la medicul de familie dacă menstruația dvs. era regulată înainte și nu a revenit la normal după două luni.

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.

Posibilități de sprijin

Pierderea sarcinii afectează femeile în mod diferit. Nu există modalitate corectă sau greșită de a face față unei pierderi de sarcină. Unele femei se pot simți triste, prost dispuse, furioase, deprimare sau vinovate. Altele ar putea să nu simtă niciunul din aceste lucruri și să le facă față în propriul fel.

Există modalități de sprijin gratuite pentru femei după pierderea unei sarcini. Spitalul v-ar putea întreba dacă doriți să primiți o recomandare la un asistent social pentru perioada de doliu. Acesta este diferit de un asistent social obișnuit. Este lângă dvs. pentru a vă asculta și a oferi sprijin femeilor care au suferit o pierdere.

Acest lucru este confidențial și privat.

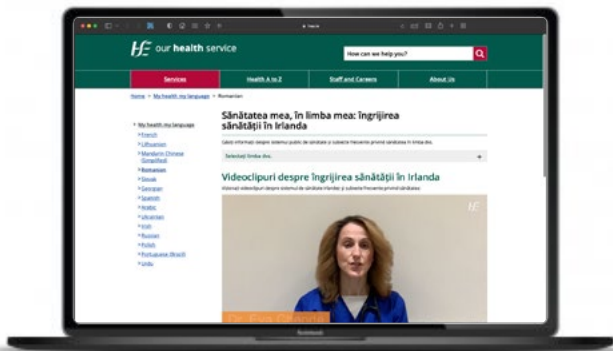
Încercarea de a avea un alt bebeluș după pierdere

Nu există o perioadă de timp suficientă în care să așteptați înainte de a încerca din nou să aveți un copil. Medicii încurajează de obicei femeile să aștepte cel puțin câteva luni. Este sigur să încercați din nou după două sau trei menstruații.

HSE information videos

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

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.



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.

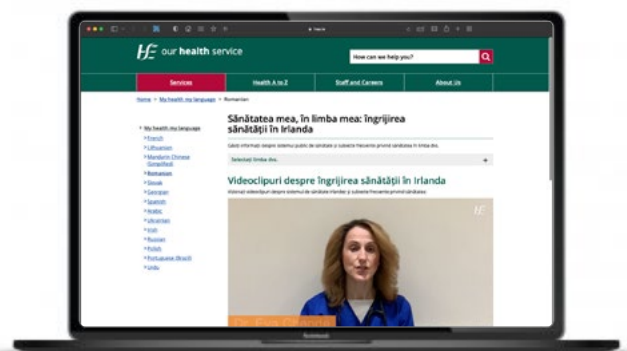
Learn about the medical card in Ireland, including:

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

Videoclipuri cu informații HSE

Sunt disponibile informații suplimentare pentru a vă ajuta. Videoclipurile sunt disponibile în limba dvs. aici:

www.hse.ie/myhealthmylanguage



Printre subiectele videoclipurilor se numără:

1. Obținerea îngrijirii medicale în Irlanda

- Când să mergeți la un GP (medic de familie).
- Obținerea asistenței medicale seara sau în weekenduri.
- Ce să faceți în caz de urgență.



2. Cardul medical

Dacă aveți un card medical, nu trebuie să plătiți pentru a merge la medic. Nu plătiți pentru niciun medicament pe care medicul vi-l prescrie.

Aflați despre cardul medical în Irlanda, inclusiv:

- Serviciile medicale incluse în cardul medical.
- Solicitarea unui card medical.
- Ce face un GP.

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. Aflați despre GP (medici de familie) din Irlanda

- Servicii medicale oferite de medicii de familie.
- Program de lucru pentru clinicile medicilor de familie.

4. Îngrijiți-vă dinții, ochii și auzul

- Cum puteți beneficia de îngrijirea dinților, ochilor și auzului.

5. Contracepția

- Aflați despre tipurile de contracepție disponibile în Irlanda.
- Cum puteți obține contracepție printr-un medic de familie sau o clinică de planificare familială.
- Cum puteți primi contracepție de urgență într-o farmacie, fără rețetă.
- Contracepție gratuită pentru femeile cu vârsta cuprinsă între 17 și 25 de ani.

6. COVID-19 și sarcina

- Riscurile pentru dvs. și pentru bebeluș în cazul în care faceți COVID-19 în timpul sarcinii.
- Cum să faceți un vaccin COVID-19 în timpul sarcinii.
- Siguranța vaccinurilor COVID-19.

7. Prima perioadă a sarcinii.

- Unde puteți obține îngrijire pentru sarcină.
- Opțiuni privind sarcinile neplanificate.
- Cum să vă îngrijiți sănătatea în prima perioadă a sarcinii.

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. Ultima perioadă a sarcinii și pregătirea pentru naștere

- Menținerea sănătății în ultima perioadă a sarcinii.
- Consultațiile regulate în timpul sarcinii.
- Când să obțineți ajutor de urgență.
- Semne că urmează să intrați în travaliu.

9. Îngrijirea bebelușului nou-născut

- Informații despre alăptare și baie.
- De ce plâng bebelușii și ce puteți face pentru a-i liniști.
- Programul de somn al bebelușilor și sugestii pentru somnul în siguranță.
- Consultații medicale de rutină.

10. Alăptatul

- Aflați despre beneficiile alăptării pentru dvs. și pentru bebeluș și cum să începeți alăptarea.

11. Sănătatea mamei după naștere

- Aflați despre modificările fizice și emoționale care se produc după naștere și îngrijirea pe care o puteți primi.

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.

Ghidul HSE „Despre sistemul medical irlandez”

Ghidul este alcătuit din trei părți și este disponibil în limba dvs. la www.hsesocialinclusion.ie:

- **Partea 1** vă oferă informații despre cum să accesați diferitele tipuri de servicii medicale, serviciile care sunt gratuite și cum funcționează sistemele GP, ale farmaciilor și spitalelor.
- **Partea a 2-a** vă oferă informații despre serviciile de specialitate (tratamente stomatologice, teste oftalmologice, aparate auditive, vaccinări) și o parte din personalul pe care îl puteți întâlni în sistemul medical.
- **Partea a 3-a** vă recomandă ce să faceți în cazul unei urgențe.

Frequently asked questions

Întrebări frecvente

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.

1. Cum să am acces la serviciile de maternitate?



Când aflați că sunteți însărcinată, mergeți la medicul de familie (GP). Acesta vă va ajuta să vă faceți o programare la o maternitate. Acesta este locul la care trebuie să mergeți în timpul sarcinii pentru a primi îngrijire de la moașe și medici. Este locul în care veți naște.

Aceste servicii sunt gratuite și nu vă costă nimic dacă locuiți aici, în Irlanda.

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.

2. Ce se întâmplă dacă nu am un medic de familie?



Dacă nu aveți un medic de familie, sunați la maternitate sau cereți cuiva să sune pentru dvs. Numerele de telefon și adresele sunt menționate la pagina 45. Aici vă vor putea ajuta să faceți o programare.

3. What is a PPS number?



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

3. Ce este un număr PPS?



Un număr personal în serviciul public (pps) vă ajută să accesați beneficiile de ajutor social, serviciile publice și informațiile din Irlanda.

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.

4. Ce se întâmplă dacă nu am un număr PPS?

Aveți nevoie de un număr PPS pentru:

- îngrijire gratuită în timpul sarcinii
- înregistrarea nașterii - documentele pentru bebelușul dvs.
- beneficii pentru copil - o plată lunară către dvs. pentru bebelușul dvs.
- solicitări de carduri medicale



Este foarte important să obțineți un număr PPS.

Dacă aveți nevoie de ajutor, contactați unul dintre numerele de la pagina 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.



5. Ce se întâmplă dacă nu am un card medical?

Fiecare femeie care este însărcinată are dreptul la îngrijire gratuită în timpul sarcinii. Nu aveți nevoie de un card medical pentru îngrijire gratuită în perioada de maternitate, dar faptul că aveți un card medical vă ajută să accesați alte servicii medicale gratuite și medicamente pe bază de rețetă.





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. Nu vorbesc engleza. Cum pot primi ajutor?

Toate maternitățile pot contacta traducători (interpreți) care să vă ajute la vizita dvs. Un interpret este o persoană care vorbește limba dvs. și engleza. Cereți cuiva în care aveți încredere să vă ajute să spuneți că doriți un traducător (interpret).



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. Nu am niciun mijloc de transport, cum pot merge la consultații?

Sunați la una dintre persoanele de contact pentru asistență de pe pagina 49, deoarece vă pot ajuta. Sunați la maternitate sau rugați pe cineva să sune pentru dvs. Unele maternități vă pot ajuta. Numerele și adresele sunt menționate la pagina 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_tsp.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. Sunt adolescentă, cum pot primi ajutor suplimentar?

Există o serie de grupuri de asistență pentru părinții adolescenți disponibile în întreaga Irlandă. Acestea furnizează informații suplimentare și asistență părinților adolescenți. https://tsp.ie/where_to_find_a_tsp.PAGE5.html

În calitate de proaspăt părinte, nu trebuie să vă așteptați să știți totul despre bebeluși și sarcină. La maternitate, este posibil să existe o clinică pentru adolescente la care vă puteți adresa pentru asistență.



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. Nu am intenționat să rămân însărcinată. Ce voi face?

Sarcinile neplanificate pot fi stresante, dar este disponibilă asistență. Contactați numărul de telefon gratuit My Options 1800 828 010. Personalul de acolo poate discuta diferite opțiuni disponibile, cum ar fi continuarea sarcinii, adopția sau avortul.

Puteți discuta cu un consilier My Options cu ajutorul unui interpret:

Dvs. sau cineva în numele dvs. va trebui să:

- le spuneți ce limbă vorbiți
- le dați numărul dvs. de telefon

Apoi, un interpret vă va suna pentru un apel cu trei participanți între:

- dvs.
- un consilier MyOptions
- interpret

De asemenea, puteți cere să discutați cu cineva de la spitalul dvs., cum ar fi medicul, moașa sau asistentul social, pentru a primi ajutor. Mai multe informații sunt disponibile la <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.

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.



10. Simt că nu sunt tratată corect de către serviciul de sănătate pentru că sunt de etnie romă (discriminare)? Ce ar trebui să fac?

Există numeroase modalități în care puteți spune serviciului de sănătate (HSE) despre experiența dvs.:

- Completați formularul de feedback online. Acestea sunt disponibile în:
 - » [Engleză](#)
 - » [Română](#)
- Trimiteți un e-mail către HSE la yoursay@hse.ie.
- Completați formularul de feedback pe hârtie și puneți-l în cutia de feedback sau dați-l unui membru al personalului.
- Trimiteți o scrisoare la serviciu - un membru al personalului vă poate da detaliile de contact.
- Sunați la HSE la numărul 1890 424 555 de la 9:00 la 17:00, de luni până vineri.
- Sunați la 045 880 429 de pe un telefon mobil.
- Sau contactați unul dintre numerele de la pagina 49 pentru ajutor.



11. Cum pot primi beneficiul pentru maternitate?

Dacă ați lucrat, puteți fi eligibilă pentru a solicita beneficiul pentru maternitate. Beneficiul pentru maternitate este o plată făcută către femeile care sunt în concediu de maternitate de la serviciu după ce au un copil. Este acoperit de asigurările sociale (PRSI).



Ar trebui să solicitați plata cu cel puțin 6 săptămâni înainte de data la care intenționați să plecați în concediu de maternitate (12 săptămâni dacă sunteți lucrător independent). Dacă beneficiați deja de anumite plăți pentru ajutor social, puteți primi jumătate din beneficiul pentru maternitate. Trebuie să contactați secțiunea pentru beneficii de maternitate de la Departamentul de Afaceri Sociale și Familie sau să consultați www.welfare.ie.

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.

12. Nu am bani ca să cumpăr scutece, haine și alte produse pentru bebelușul meu.



Puteți solicita o plată pentru nevoi excepționale (ENP). Aceasta este o plată unică pentru costuri speciale. Este disponibilă prin intermediul biroului local de asistență socială. Este destinată persoanelor care nu au un loc de muncă sau indemnizație de bunăstare socială. Aveți nevoie de un PPS pentru a o solicita.

13. Cum pot primi plăți pentru nevoie excepționale?

Puteți primi o scrisoare de la medicul dvs., de la moașă sau de la asistentul social de la maternitate. Scrisoarea trebuie să precizeze că sunteți însărcinată sau ați născut. Puteți aduce această scrisoare la responsabilul local pentru asistență socială de la biroul dvs. local Intreo sau la cel mai apropiat Centru de informații pentru cetățeni. Aceștia vă vor da un formular de cerere pe care să îl completați. Denumirea formularului este SWA1. Puteți solicita această plată în timpul sarcinii și după sarcină pentru a vă ajuta la cumpărarea articolelor necesare pentru bebeluș.

14. Cum pot primi plățile alocației pentru copii?

Alocația pentru copii este o plată care se face către toți părinții sau tutorii legali ai copiilor cu vârsta sub 16 ani.

Dacă primiți alocație pentru un alt copil, copilul nou-născut va fi adăugat automat în contul dvs. Acest lucru se întâmplă când este înregistrată nașterea sa.

Dacă acesta este primul dvs. copil, un formular de alocație pentru copii va fi trimis către dvs. după ce înregistrați nașterea copilului.

În formular, sunteți întrebată dacă doriți:

- să primiți plata la oficiul poștal sau
- să primiți banii în contul bancar.

Puteți contacta Child Benefit Section, Department of Social Protection, Social Welfare Services Office, St Oliver Plunkett Road, Letterkenny, Co. Donegal, F92 T449.

Telefon: 074 916 4496. Local: 0818 300600 pentru mai multe detalii sau pentru consultanță de la cel mai apropiat Centru de informații pentru cetățeni.



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. Locuiesc într-o locuință inadecvată sau nu am locuință. Ce ar trebui să fac?

Dacă aveți nevoie de asistență pentru probleme locative, trebuie să contactați autoritatea locală, consiliul orășenesc sau consiliul județean cât mai curând posibil. Vi se poate solicita să completați un formular de cerere. Acest lucru poate dura destul de mult pentru că este în engleză și este destul de lung.



Este posibil să primiți ajutor pentru completarea formularului de la:

- un asistent social de la maternitate
- cel mai apropiat Centru de informații pentru cetățeni sau
- una dintre persoanele de contact de la pagina 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.appointments@hse.ie
Social work department phone: 021 4922488

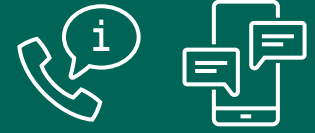
County Donegal

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



Contacte utile

Informații HSE

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

mychild.ie

www.hse.ie

www.hse.ie/eng/services/mhml

Maternități din Irlanda

Există 19 maternități (unde puteți naște) în Irlanda. Contactați maternitatea cea mai apropiată de zona în care locuiți. În continuare este o listă cu numerele de contact ale acestora. Puteți solicita să aveți un traducător (interpret) care să vă ajute. Un interpret este o persoană care vorbește limba dvs. și engleza.

Județul Cavan

Cavan General Hospital, Lisdaran, Cavan
Număr de telefon principal: 049 437 6000
Numărul de telefon pentru servicii de maternitate: 049 4376613
Numărul de telefon al departamentului de asistență socială: 0494371351

Județul Cork

Cork University Hospital, Cork University Hospital, Wilton, Cork
Număr de telefon principal: 021 492 0500 or 021 492 0600
E-mail de programări: cumh.appointments@hse.ie

Numărul de telefon al departamentului de asistență socială: 021 4922488

Județul Donegal

Letterkenny General Hospital, Kilmacrennan Rd, Ballyboe Glencar, Letterkenny, Co. Donegal, F92 AE81
Număr de telefon principal: 074 912 5888
Numărul de telefon al departamentului de asistență socială: 074 912 5888 ext.: 3608

Județul Dublin

Coombe Women & Infants University Hospital, Cork Street, Dublin, D08 XW7X
Număr de telefon principal: 01 408 5200
Telefon pentru programări: 01 4085463/64
Coordonator de reprezentare pacienți:
patientadvocacy@coombe.ie

The National Maternity Hospital, Holles St, Dublin, D02 YH21
Număr de telefon principal: 01 637 3100
Telefon pentru programări: 01 6373288 sau 01 6373100
Numărul de telefon al departamentului de asistență socială: 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

The Rotunda Hospital, Parnell Square East, Rotunda, Dublin, D01 P5W9
Număr de telefon principal: 01 8730596
Telefon pentru programări: 01 8730632
Numărul de telefon al departamentului de asistență socială: 01 817 1722
Site web: www.rotunda.ie

Județul Galway

Galway University Hospital, Newcastle Rd, Galway, H91 YR71
Număr de telefon principal: 091 524 222
Număr de telefon al serviciului de recomandări pentru pacienți și legătură (PALS): 091 524222
Site web: www.saolta.ie/hospital/university-hospital-galway

Portiuncula University Hospital, Dunlo, Ballinasloe, Co. Galway, H53 T971
Număr de telefon principal: 090 9648200
Numărul de telefon al departamentului de asistență socială: 090 9648306 info.portiuncula@hse.ie

Județul Kerry

Kerry General Hospital, Ratass, Tralee, Co. Kerry, V92 NX94
Număr de telefon principal: 066 718 4000
Numărul de telefon al departamentului de asistență socială: 066 7184060

Județul Kilkenny

St Luke's General Hospital, Freshford Rd, Friarsinch, Kilkenny, R95 FY71
Număr de telefon principal: 056 778 5000 or 056 7785252
Numărul de telefon al departamentului de asistență socială: 056 7721149

Județul Laois

Midland Regional Hospital Portlaoise, Block Rd, Ballyroan, Portlaoise, Co. Laois
Număr de telefon principal: Luni-Vineri 057 869 6184 or 057 862 1364
Număr de telefon de gardă pentru maternitate: 057 869481 (personalul de gardă poate pune pacienții în legătură cu asistentul social)

Județul Limerick

University Maternity Hospital Limerick, Ennis Road, Limerick, V94 C566
Număr de telefon principal: 061 483 129
Numărul de telefon al departamentului de asistență socială: 061 483152

Județul Louth

Our Lady of Lourdes Hospital, Windmill Rd, Moneymore, Drogheda, Co. Louth, A92 VW28
Număr de telefon principal: 041 983 7601
Numărul de telefon al departamentului de asistență socială: 041 983 7601 ext.: 4685 sau 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

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.

Județul Mayo

Mayo University Hospital, Westport Rd, Curragh,
Castlebar, Co. Mayo
Număr de telefon principal: 094 9021733 de luni până vineri
Numărul de telefon al departamentului de asistență socială:
094 9021733 ext.: 3095

Județul Sligo

Sligo University Hospital, The Mall, Rathquarter, Sligo,
F91 H684
Număr de telefon principal: 071 917 1111 sau 071 9175493
sau 071 9174676
Numărul de telefon al departamentului de asistență socială:
071 917 1111 ext.: 72638

Județul Tipperary

South Tipperary General Hospital, Clonmel Număr de
telefon principal: 052 6177000
Numărul de telefon al departamentului de asistență socială:
052 6177302

Județul Waterford

University Hospital Waterford, Dunmore Road, Waterford,
X91 ER8E
Număr de telefon principal: 051 848 000
Numărul de telefon al departamentului de asistență socială:
051 8482372

Județul Westmeath

Midland Regional Hospital Mullingar, Longford Rd,
Robinstown (Levinge), Mullingar, Co. Westmeath, N91
NA43
Număr de telefon principal: 044 934 0221
Pacienții care necesită asistență socială sunt direcționați
către numărul de telefon al asistenței de sănătate publică:
044 9353776

Județul Wexford

Wexford General Hospital, Newtown Rd, Carricklawn,
Wexford, Y35 Y17D
Număr de telefon principal: 053 915 3000 or 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

Contacte GP gratuite

Clinici ale unor medici cu servicii gratuite – **administrare de Safetynet Primary Care – programele de funcționare a clinicilor se pot modifica, verificați înainte de a merge la clinică.**

Mai jos sunt numerele de telefon ale unor medici care vă pot ajuta dacă nu aveți card medical sau număr PPS. Aceștia vă vor ajuta până când obțineți numărul PPS și/sau cardul medical, apoi puteți merge la un alt medic. Puteți beneficia de un interpret (cineva care vorbește limba dvs. și engleza), dacă este necesar.

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

(peste drum de Summerhill Primary Care Centre mare)

- Asistentă - Luni - Vineri 9 – 11:30, 14:00 – 16:00
- GP - Luni - Joi 14:00 – 16:30, Vineri 9 – 11:30

Telefon: 01 8765200

Clinică pentru romi în Tallaght

Clinici situate la Russel Centre, Cookstown Way, Tallaght, Dublin 24

Vinerea de la 9:00 la 13:00.

Telefon: 01 795 7501

Clinică cu medici mobili la Carrickmacross, Co. Monaghan

Autobuz în cadrul rețelei de siguranță în parcare Supervalu din orașul Carrickmacross (parcare gratuită).

În fiecare a doua joi de la 10:00 - 16:00 (acest lucru se poate modifica, verificați înainte de a merge)

Pentru mai multe informații, contactați: peter.walker@hse.ie

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

Clinici cu program fizic

- GP - Joi 9 – 11:30, Mar/Mie/Joi 1:30 – 15:30,
- Asistentă - Luni 9 – 11:30, 14:00 – 15:00; Vin 9 – 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

Contacte generale

Bunăstare socială

Biroul local Intreo vă va oferi sfaturi despre beneficii și drepturi.

Mai multe informații sunt disponibile la www.welfare.ie

Informații pentru cetățeni

Site-ul web www.citizensinformation.ie oferă numeroase informații despre serviciile publice. Puteți să dați un telefon la 0818 07 4000. Programul de lucru este de la 9:00 la 20:00, de luni până vineri. Puteți vizita un centru de Informații pentru cetățeni. Acestea sunt disponibile în diferite zone ale țării.

Autoritățile locale, consiliile orașenești și ale comitatelor

Detaliile de contact pentru fiecare comunitate locală sunt disponibile aici: www.gov.ie/en/publication/942f74-local-authorities/

Asistență locală pentru romi

La nivel național

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

Telefon: 087 126 4606 (Linie națională de informații pentru romi)

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

Orașul Dublin

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

Telefon: 01 887 4100 or 089 419 8550

info@doccs.ie

Dublin Sud

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

Telefon: 086 0748535

galina.negru@sdcpartnership.ie

Județul Dublin de Nord și județul Monaghan

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

Telefon: 01 820 95 50

Județele Galway, Mayo și Roscommon

Alita Neilan, lucrător în proiectul de sănătate pentru migranții romi, Galway Rural Development Clg, 34 Dunlo Street, Ballinasloe, Co. Galway

Telefon: 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

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

Județul Kerry

Mary O'Sullivan, Tralee International Resource Centre, 13-14 Street, Patricks Bungalows, Boherbee, Tralee, Co. Kerry
Telefon: 066 7127918

reception@tirc.ie

Județul Kildare

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

Județele Laois, Offaly, Longford, Westmeath

HSE Midlands Roma and Migrants Services, Servicii de
dezvoltare comunitară
HSE Dublin Mid-Leinster, Health Centre, Arden Road,
Tullamore, Co Offaly
Telefon: 057 9315857

dana.lovetinska@hse.ie

Județul Roscommon

Marketa Finnegan, lucrător în cadrul proiectului de sănătate
pentru romi, Ballaghaderreen Family Resource Centre, New
Street, Ballaghderreen, Co Roscommon
Telefon: 094 9860767 or 086 7807445

mfinnegan@ridc.ie

Județele Carlow, Kilkenny, Waterford, Wexford și 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

Județul Tipperary

Sandra Lakaciauskaite, Youth Work Tipperary Telefon: 087
6938304

sandra.lakaciauskaite@youthworktipperary.ie

Județul Waterford

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

Zaneta Danielova, avocat pentru sănătatea romilor
Telefon: 086 8159883

zaneta@wstcys.ie

Alisa Petrovici, avocat pentru sănătatea romilor
Telefon: 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

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
hughfrielntp@gmail.com

Județul Wexford

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

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

Laurentiu Ion, avocat pentru sănătatea romilor Telefon: 085
858 1207
Laurentiu.ion@fdys.ie

Mona Fusteac, avocat pentru sănătatea romilor Telefon:
086 057 0612
Mona.fusteac@fdys.ie

Județele Cavan și Monaghan

Marius Corcan, Empower în parteneriat cu Monaghan
Integrated Development
Telefon: 089 2321522
etien2609@yahoo.com

Județele 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
Telefon: 065 6866800
info@cldc.ie
www.cldc.ie

Județul Donegal

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

Vă mulțumim

Această broșură a fost adaptată după Pavee Mothers, o broșură de maternitate pentru Travellers (grup etnic din Irlanda) elaborată de Pavee Point.

Dorim să menționăm și să mulțumim Pavee Point pentru permisiunea de a adapta broșura pentru etnia romă.

Dorim să evidențiem munca grupului de lucru HSE Roma Maternal Health în adaptarea broșurii și să mulțumim dr. Maeve Eogan, consultant obstetrician și ginecolog, Spitalul Rotunda pentru supervizarea clinică a conținutului.

De asemenea, dorim să mulțumim Mychild.ie și Laurei McHugh, coordonator pentru alăptare la HSE, pentru verificarea conținutului.



mychild.ie