



Roma Daja

Supporting Roma women during
and after pregnancy

Roma Daja

Podpora rómskych žien počas
tehotenstva a po ňom



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.



PRÁVNE UPOZORNENIE: Snažili sme sa zabezpečiť, aby informácie v tejto brožúre boli čo najpresnejšie a najaktuálnejšie.

Ak máte nejaké obavy alebo problémy, ihneď zavolajte svojmu praktickému lekárovi (rodinnému lekárovi).

Povie vám, či musíte ísť do nemocnice.

Ak si myslíte, že ide o vážny problém, zavolajte na číslo 999 alebo 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

Táto brožúra je adaptáciou knihy Pavee Mothers, ktorú zostavili Lynsey Kavanagh, Pavee Point Traveler a Roma Centre. Túto úpravu pre rómske matky zostavila pracovná skupina pre zdravie rómskych matiek pri HSE.

Národný úrad pre sociálnu inklúziu pri HSE, 2023

Contents

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

Obsah

Úvod: Gratulujeme k tehotenstvu	6
Bezplatná tehotenská starostlivosť	6
Covid-19 a tehotenstvo	7
1. trimester	8
• Prvé kroky v tehotenstve	8
• Ranná nevoľnosť	10
• Udržanie zdravia počas tehotenstva: jedlo	11
Udržanie zdravia počas tehotenstva:	
• Škodlivé veci pre vás a vaše dieťa	12
• Udržanie zdravia počas tehotenstva: duševné zdravie	13
• Vaša rezerváčna návšteva	14
• Domáce násilie	15
2. trimester	16
• Čo môžete očakávať pri každom predpôrodnom stretnutí	16
• Veľká kontrola	16
• ko sa môžete cítiť v 2. trimesteri	17
• Na čo si dať pozor v 2. trimesteri	18
3. trimester	19
• Tehotenská cukrovka	19
• Príprava na pôrod	19
• Nemocničný kontrolný zoznam	20
• Začiatok pôrodu	21
• Druhy úľavy od bolesti	23
• Druhy pôrodu	24
Popôrodné štádium (po tehotenstve)	25
• Po narodení dieťaťa	25
• Dojčenie	25
• Krmivo z fliaš	26
• Kontrola vpichom do päty	27
• Verejná zdravotná sestra (PHN)	27
• Žltacka	28
• Spánok novorodenca 0 až 3 mesiace	28
• Bezpečný spánok	28
• Detský plač	29

• Colic	29	• Kolika.	29
• Registering your baby’s birth	29	• Registrácia narodenia dieťaťa	29
• Postnatal care: your baby	30	• Popôrodná starostlivosť: vaše dieťa	30
• Vaccinations	30	• Očkovanie	30
• Postnatal care: you	31	• Popôrodná starostlivosť: vy.	31
• Family planning and contraception.	31	• Plánovanie rodičovstva a antikoncepcia.	31
• Keeping healthy after pregnancy: Mental health.	32	• Udržanie zdravia po tehotenstve: duševné zdravie	32
Pregnancy loss	33	Strata tehotenstva.	33
• Miscarriage	33	• Potrat.	33
• Ectopic pregnancy	34	• Mimomaternicové tehotenstvo	34
• Stillbirth	34	• Narodenie mŕtveho plodu	34
• Home care during pregnancy loss	35	• Domáca starostlivosť počas straty tehotenstva	35
• Supports	36	• Podpora.	36
HSE Information	37	Informácie od HSE	37
Frequently asked questions	40	Často kladené otázky	40
Useful contacts	45	Užitočné kontakty	45
• HSE information	45	• Informácie od HSE	45
• Maternity hospitals in Ireland	45	• Pôrodnice v Írsku	45
• Free GP contacts	48	• Kontakty na bezplatných praktických lekárov.	48
• General contacts	49	• Všeobecné kontakty	49
• Local supports for Roma.	49	• Miestna podpora Rómov.	49



Congratulations!
Gratulujem!

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.

Gratulujem k tehotenstvu!

Je dôležité si uvedomiť, že tehotenstvo každej ženy je iné a každé vaše tehotenstvo bude iné.

Táto brožúra bola vytvorená s rómskymi ženami pre rómske ženy. Dúfame, že vám tieto informácie pomôžu počas tehotenstva a po ňom. Ak potrebujete ďalšie informácie, na konci tejto brožúry sú uvedené telefónne čísla.

Bezplatná tehotenská starostlivosť

Každá tehotná žena môže počas tehotenstva získať bezplatnú starostlivosť. Musíte len žiť v Írsku. Toto sa nazýva Schéma starostlivosti o matky a dojčatá.

Budete mať návštevy u svojho praktického lekára (rodinného lekára) a vo vašej pôrodnici. V pôrodnici sa vaše dieťa narodí.

Na stretnutia v nemocnici môžete požiadať o tlmočníka. Tlmočník je niekto, kto hovorí vašim jazykom a anglicky.

Môže vám pomôcť pri komunikácii so zdravotníckym personálom.

V tehotenstve by ste mali čo najskôr navštíviť svojho lekára. Porozpráva sa s vami o pôrodniciach vo vašom okolí. Počas tehotenstva absolvujete ďalších 5 až 6 návštev u praktického lekára. Budete mať tiež schôdzky v nemocnici vrátane ultrazvukových vyšetrení.

Váš lekár tiež uvidí vaše dieťa, keď bude mať 2 týždne a 6

týždňov.

Matky môžu získať bezplatnú verejnú materskú starostlivosť počas tehotenstva a po narodení dieťaťa až do 6. týždňa kontroly.

Na webe mychild.ie je množstvo informácií o tehotenstve, pôrode, bábätkách a deťoch.



COVID-19 and pregnancy

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

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

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

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

Contact your maternity hospital immediately if you:

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

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

High temperature during pregnancy

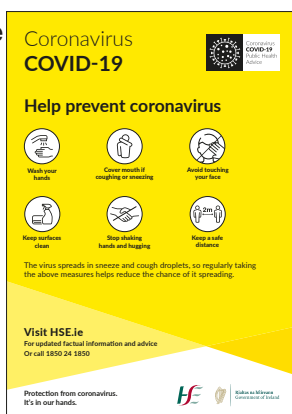
One of the symptoms of COVID-19 is fever (high temperature). A high temperature is 38 degrees Celsius or above. This can increase the risk of complications during the first trimester (week 0 to 13).

Urgent advice: Phone your GP or midwife urgently if:

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

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

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



Covid-19 a tehotenstvo

Covid-19 predstavuje riziko pre vaše zdravie a zdravie vášho dieťaťa. Ale väčšina tehotných žien, ktoré dostanú Covid-19, nie je veľmi chorá.

Môžete porodiť podľa plánu. Riziko, že svojmu dieťaťu predáte Covid-19, je nízke.

Tehotné ženy majú väčšiu pravdepodobnosť, že s ochorením Covid-19 sa budú cítiť zle a potrebujú liečbu, než ženy, ktoré nie sú tehotné.

Covid-19 môže spôsobiť problémy aj vášmu dieťaťu vrátane predčasného pôrodu alebo narodenia mŕtveho dieťaťa.

Okamžite kontaktujte svoju pôrodnicu, ak:

- máte Covid-19
- máte obavy, že sa vaše dieťa nehýbe tak často ako zvyčajne
- máte obavy o blaho svojho dieťaťa

Nemocnica vykoná testy, aby potvrdila, že vaše dieťa je v poriadku.

Vysoká teplota počas tehotenstva

Jedným z príznakov Covid-19 je horúčka (vysoká teplota). Vysoká teplota je 38 stupňov Celzia alebo viac. To môže zvýšiť riziko komplikácií počas prvého trimestera (týždeň 0 až 13).

Naliehavá rada: Naliehavo zavolajte svojmu praktickému lekárovi alebo pôrodnej asistentke, ak:

- ste tehotná a máte horúčku. Ide o vysokú teplotu 38 stupňov Celzia alebo viac.

Ak ste tehotná alebo sa pokúšate otehotnieť, odporúčame vám sa proti Covid-19 zaočkovať. Neovplyvní to vašu plodnosť.

Očkovaciu látku proti Covid-19 môžete dostať v ktoromkoľvek štádiu tehotenstva.

Trimester 1: 0 to 12 weeks

First steps in your pregnancy



Step 1:

Make a GP or hospital appointment

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

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

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

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

At this time you may:

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



Folic acid:

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

1. trimester: 0 až 12 týždňov

Prvé kroky v tehotenstve



Krok 1:

Objednajte sa k lekárovi alebo do nemocnice.

Je veľmi dôležité, aby ste mali prvé stretnutie s lekárom čo najskôr.

Väčšinu žien najskôr navštívi všeobecný lekár (rodinný lekár) a až potom ide na vyšetrenie do nemocnice. Malý počet žien ide najskôr do nemocnice.

Ak nemáte praktického lekára alebo potrebujete pomoc, zavolajte do nemocnice alebo požiadajte niekoho, aby za vás zavolať. Čísla a adresy sú uvedené na strane 45. Môžu vám pomôcť dohodnúť si stretnutie.

Nečakajte, kým pocítite, že sa vaše dieťa hýbe. Čím skôr pôjdete, tým lepšie pre vás a vaše dieťa.

V tomto čase môžete:

- cítiť nevoľnosť pri zápachu niektorých vecí
- pribrať
- mať boľavé prsia
- viac používať toaletu
- pociťovať obavy alebo depresiu
- pociťovať únavu



Kyselina listová:

Keď ste tehotná alebo ak existuje možnosť, že by ste mohli otehotnieť, mali by ste každý deň užívať doplnok stravy s kyselinou listovou. Je to preto, aby sa znížilo riziko problémov s vývojom dieťaťa v prvých týždňoch tehotenstva.

Step 2:

Preparing for your first GP or hospital appointment

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

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

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

They will ask you the following questions:

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

Step 3:

Making an appointment for the 'booking visit'



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



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

Krok 2:

Príprava na prvé vyšetrenie u praktického lekára alebo v nemocnici

Pred prvou návštevou sa zamyslite nad niekoľkými otázkami, ktoré by ste sa chceli opýtať. Nehanbite sa. Lekári, pôrodné asistentky a ďalší nemocničný personál vám pomôžu.

Ak potrebujete tlmočníka (niekoho, kto hovorí vaším jazykom a angličtinou), aby vám pomohol pri stretnutí, oznámte to svojmu lekárovi alebo nemocnici.

Váš lekár vám môže odobrať vzorku krvi a moču. Položí vám aj nejaké otázky. Tieto otázky dostane každá žena pri svojej prvej návšteve tehotenstva. Vaše odpovede sú súkromné a dôverné a nebudú zdieľané s ľuďmi mimo vášho materského tímu.

Budú vám položené nasledujúce otázky:

- Ako vnímate to, že ste tehotná?
- Kedy ste mali poslednú menštruáciu?
- Ako často dostávate menštruáciu?
- Užívali ste tabletky pred otehotnením a ak áno, kedy ste ich prestali užívať?
- Mali ste nejaké iné tehotenstvo/pôrod? Ak áno, čo sa stalo? Mali ste nejaké potraty?
- Nejaké problémy počas iných tehotenstiev?
- Fajčíte? Koľko cigariet za deň?
- Beriete drogy alebo pijete alkohol? V priemere, koľko?
- Užívate nejaké iné lieky?
- Cítite sa niekedy na dne, v strese alebo v depresii?
- Bola ste očkovaná?

Krok 3:

Dohodnutie termínu „rezervačnej návštevy“ (booking visit)



Po testoch a otázkach, ak vás najprv uvidí praktický lekár, bude kontaktovať vami vybranú pôrodnicu, aby im oznámil, že ste tehotná, a zarezervovali vašu prvú návštevu. Tá sa nazýva „rezervačná návšteva“ (booking visit).



Nemocnica vám pošle termín návštevy na vašu adresu. Je dôležité, aby na vás mali správnu adresu a mohli ste dostávať poštu. Ak máte s poštou problémy, obráťte sa na jeden z kontaktov uvedených na strane 49. Ak máte problémy s čítaním, požiadajte dôveryhodnú osobu, aby vám list prečítala.

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.

Počas tejto fázy môžete mať rannú nevoľnosť.

Niektoré z týchto vecí môžu pomôcť:

	Doprajte si dostatok spánku a odpočinku
	Pite veľa vody
	Pred vstávaním z postele zjedzte suché sušienky alebo suchý toast
	Nejedzte veľké jedlá alebo masné jedlá
	Existujú lieky, ktoré vám môžu pomôcť; ak je veľmi zle, poraďte sa so svojím lekárom.

1. trimester: 0 až 12 týždňov

2. trimester: 13 až 27 týždňov

3. trimester: 28 až 40 týždňov

Postnatálne štádium

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.

Priberanie na váhe

Priberanie na váhe je počas tehotenstva normálne. Ak ste predtým mali zdravú váhu, očakávajte, že v druhom a treťom trimesteri priberiete 0,5 kg týždenne.

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)

Čo jesť:



Tvrký syr



Varené mäso



Pasterizované mlieko



Ovocie a zelenina

Čo nejесť:

Rýchle občerstvenie



Tepelne neupravené mäso, surové alebo nedostatočne tepelne spracované vajcia alebo jedlo vyrobené zo surových vajec, surových rýb alebo morských plodov a akýchkoľvek rýb s vysokým obsahom ortuti



Mäkky alebo tvarovaný syr



Kofeín (čaj a káva, energetické nápoje alebo iné šumivé nápoje)

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

Ak držíte špeciálnu diétu, poraďte sa so svojím praktickým lekárom.

1. trimester: 0 až 12 týždňov

2. trimester: 13 až 27 týždňov

3. trimester: 28 až 40 týždňov

Postnatálne štádium

Harmful things for you and your baby

Škodlivé veci pre vás a vaše dieťa



Smoking



Drugs



Fajčenie



Drogy

Ways your baby can be harmed:

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

Ako môže byť vaše dieťa poškodené:

- Narodí sa príliš malé a choré
- Narodí sa príliš skoro
- Neskoršie problémy s vývinom a rečou



Alcohol



Some medicines

Always talk to your
GP first about
stopping prescribed
medicine



Alkohol



Niektoré lieky

O vysadení
predpísaného lieku sa
vždy najprv poraďte
so svojim praktickým
lekárom.

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

Ak potrebujete ďalšiu pomoc alebo podporu, na
strane 49 je zoznam kontaktov.

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.



Predpôrodná (prenatálna) depresia

Počas tehotenstva je bežné pociťovať depresiu a smútok. Ale ak sa to deje stále alebo ste mali depresie alebo úzkosti aj v minulosti, je dôležité, aby ste to niekomu povedali a dostalo sa vám podpory. Niektoré ženy môžu mať počas tehotenstva depresiu. Toto sa nazýva predpôrodná depresia a vyskytuje sa približne u 1 zo 6 žien.

Ak máte predpôrodnú depresiu, nemocnica sa vás opýta, či chcete, aby vám prideliili zdravotnú sestru alebo pôrodnú asistentku. To znamená, že počas tehotenstva a po ňom získate individuálnu podporu. Sestre alebo pôrodnej asistentke oznámte, či potrebujete tlmočníka. Tlmočník je niekto, kto hovorí vašim jazykom a anglicky.

Všetko, čo poviete zdravotnej sestre alebo pôrodnej asistentke, je dôverné. Sú tu na to, aby vás podporili počas tehotenstva a po tom, ako odídete s dieťaťom domov.

Príznaky predpôrodnej depresie:

- Pociť smútku alebo neustáleho plaču.
- Pociť nervozity a náladovosť.
- Nechutenstvo k jedlu.
- Je ťažké usnúť.

Cítiť niektoré z týchto vecí počas tehotenstva je normálne. Ak ste v minulosti nemávala depresie alebo úzkosti a teraz sa to deje neustále, mala by ste sa porozprávať so svojím praktickým lekárom alebo pôrodnou asistentkou, pretože možno budete potrebovať trochu podpory.

Booking Visit

Rezervačná návšteva

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

Odporúča sa, aby ste išla do nemocnice na „rezervačnú návštevu“ (booking visit).

Your booking visit

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

Questions you will be asked

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

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

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

Questions to expect:

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



Vaša rezervačná návšteva

Toto je jedna z najdôležitejších schôdzok, ktoré budete mať počas tehotenstva. Môže trvať až 3 hodiny. Je to preto, že nemocnica potrebuje získať vaše informácie a urobiť nejaké testy.

Otázky, ktoré sa vás budú pýtať

Počas tohto stretnutia vám bude urobené ultrazvukové vyšetrenie a dostanete veľa otázok.

Dostanete sa do oddelenej miestnosti, kde odpoviete na otázky o sebe. Je to preto, aby ste sa uistili, že máte súkromie. Váš manžel alebo partner bude požiadaný, aby počkal v inej oblasti. Ak niektorým otázkam nerozumiete, nebojte sa a nehanbite sa opýtať.

Každá žena dostane pri rezervácii rovnaké otázky. Tieto odpovede sú dôverné a nebudú zdieľané ani použité s nikým iným.

Očakávané otázky:

- Osobné informácie vrátane čísla PPS (sociálneho poistenia)
- Etnická príslušnosť alebo pôvod
- Anamnéza (rodinná a vaša zdravotná minulosť)
- Drogy
- Alkohol
- Fajčenie
- Domáce násilie



Ethnicity question

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

Your next appointments

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

Blood tests and checking blood pressure

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

Domestic abuse

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

Abuse can be:

- physical
- sexual
- emotional
- psychological

Abuse puts you and your baby in danger.

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

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

Otázka na etnikum

Budete požiadaní o uvedenie vašej etnickej príslušnosti.

Povedzte im, že vaše etnikum je rómske.

Vaše ďalšie návštevy

Nemocnica vám povie, kde a kedy sa môžete zúčastniť zvyšných predpôrodných návštev.

Krvné testy a kontrola krvného tlaku

Požiadajú vás o odber krvi a skontrolujú vám krvný tlak.

Domáce násilie

Tehotenstvo môže byť spúšťačom domáceho násillia. To je, keď vám niekto z vašej rodiny ubližuje. Ak vám už ubližoval, môže sa to zhoršiť.

Násillie môže byť:

- telesné
- sexuálne
- emocionálne
- psychické

Násillie vystavuje vás a vaše dieťa nebezpečenstvu.

Ak vás týra váš partner alebo člen rodiny, môžete sa porozprávať:

- s vašou pôrodnou asistentkou
- s vaším lekárom
- s Women's Aid – ide o bezplatnú službu, ktorá môže pomôcť. Jej číslo je 1800 341 900.

Trimester 2: 13 to 27 weeks

2. trimester 13 až 27 týždňov

You will have appointments every month at this stage.

V tejto fáze budete mať schôdzky každý mesiac.

The antenatal appointments will be at your:

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

Predpôrodné stretnutia budú:

- vo vašom miestnom zdravotnom stredisku (s vaším praktickým lekárom alebo pôrodnou asistentkou) alebo
- vo vašej pôrodnici (s vašou pôrodnou asistentkou alebo nemocničným lekárom)

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

Váš manžel alebo partner môže chodiť na vaše návštevy s vami, ale deti zvyčajne nie sú povolené.

What to expect at each antenatal appointment

Čo môžete očakávať pri každom predpôrodnom stretnutí



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.

Veľká kontrola

Neskôr v tehotenstve vás čaká „veľká kontrola“ (big scan). Je to preto, aby ste sa uistili, že dieťa je zdravé a rastie. Zvyčajne je to na 18. až 22. týždni.

Ak chcete, možno sa vám podarí zistiť, či je dieťa chlapec alebo dievča.

Ak skenovanie ukáže problém, navštívite špecialistu. Informovaný budú aj váš praktický lekár a pôrodná asistentka.



Attending appointments

It is important you attend all of your appointments.

If you cannot go to your appointment:

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

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



Návštevy u lekárov

Je dôležité, aby ste sa zúčastnili všetkých vašich návštev.

Ak nemôžete prísť:

Musíte zavolať do nemocnice alebo zdravotného strediska. Pomôžu vám dohodnúť si ďalšiu návštevu.

Ak potrebujete pomoc, kontaktujte nemocnicu alebo niektorý z kontaktov uvedených na strane 49. Môžu vám pomôcť.

In Trimester 2 you may:



Feel tired



Feel the baby moving



pociťovať únavu



Cítiť pohyb dieťaťa



Have morning sickness



Have pain under your ribs



Mávať rannú nevoľnosť



Priberať na váhe



Put on more weight



Get heartburn



Have a sore back



Mávať pálenie záhy

Mávať bolesti pod rebrami



Mávať bolesti chrbáta

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



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

Bojíte sa o seba alebo o svoje dieťa? Zavolajte svojmu praktickému lekárovi (rodinnému lekárovi). Povie vám, či musíte zavolať svojej pôrodnej asistentke alebo lekárovi v nemocnici.



Ak si myslíte, že ide o vážny problém, choďte do nemocnice.

Things to watch

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

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



Veci, na ktoré je treba dávať pozor

Váš lekár alebo pôrodná asistentka budú vždy chcieť vedieť, či sa vám tieto veci dejú. Môžu a nemusia byť vážne.

Ide o:

- Keď máte lepkavý rôsolovitý hlien („show“).
- Krvácanie alebo špinenie z vagíny.
- Opuch tváre, rúk alebo členkov.
- Neustále vracanie.
- Rozmazané videnie alebo škvrny pred očami.
- Únik tekutiny z vagíny alebo nezvyčajný vaginálny výtok.
- Bolesti hlavy každý deň.
- Ostré bolesti žalúdka (s krvácaním alebo bez neho).
- Vysoká teplota alebo zimnica.
- Z ničoho nič priberanie na váhe.
- Dieťa sa pohybuje inak.
- Akékoľvek ďalšie obavy, ktoré by ste mohli mať.



1. trimester: 0 až 12 týždňov

2. trimester: 13 až 27 týždňov

3. trimester: 28 až 40 týždňov

Postnatálne štádium

Trimester 3: 28 to 40 weeks

3. trimester 28 až 40 týždňov

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



Toto je váš posledný trimester a budete mať viac návštev u lekárov, kým nepôjdete do pôrodu.



Gestational diabetes

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

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

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

Preparing for labour

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

For you:



For your baby:



Tehotenská cukrovka

U niektorých žien sa počas tehotenstva môže vyvinúť typ cukrovky nazývaný gestačný diabetes. Zvyčajne zmizne, keď sa dieťa narodí. Nemocnica vám dá vedieť, či vás potrebuje otestovať odberom krvi. Diabetes môže poškodiť vás a vaše dieťa, ale nemocnica môže pomôcť liekmi.

Test sa vykonáva medzi [24. a 28. týždňom](#).

Večer pred krvným testom sa budete musieť postíť. Zvyčajne môžete piť vodu, ale budete sa musieť poradiť s nemocnicou. Po teste dostanete sladený nápoj. Budú vám odobraté ďalšie dva vzorky krvi.

Príprava na pôrod

V posledných dvoch týždňoch tehotenstva si môžete zbalit nemocničnú tašku a pripraviť pár vecí pre svoje dieťa.

Pre seba:



Pre vaše bábätko:





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)

Pre seba:

- Nočné košele
- Papuče a ponožky
- Mydlo a šampón
- Oblečenie, v ktorom pôjdete domov
- Telefón a nabíjačka telefónu
- Vložky na krvácanie (pôrodnice vložky)
- Prsné vložky proti presakovaniu
- Uteráky
- Dačo na zahryznutie
- Voda
- Peniaze na parkovanie a plienky

Pre vaše bábätko:

- Plienky
- Vlhčené obrúsky
- Krém
- Oblečenie pre bábätko
- Čiapka pre bábätko
- Ponožky
- Podbradník a prikrývka
- Detská osuška
- Autosedačka alebo kočík
(bez toho nebudete môcť opustiť nemocnicu)

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

Môžete sa tiež zamyslieť nad tým, koho chcete za hlavného návštevníka. Nemocnice sú prísne v tom, koľko ľudí vás môže navštíviť.

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

Začiatok pôrodu

Je normálne začať pôrod medzi 37. a 42. týždňom.

Ak sa vaše dieťa narodí pred dátumom pôrodu

Niektoré deti sa môžu narodiť pred riadnym dátumom. Ak sa vaše dieťa narodí pred 37. týždňom, znamená to, že je predčasne narodené. Možno bude musieť zostať v nemocnici, aby dostalo pomoc s dýchaním, kŕmením a udržiavaním tepla. Dieťa tam môže zostať niekoľko hodín, dní alebo týždňov, aby získalo viac sily. Predčasne narodené deti sú zvyčajne zdravé. Vaše dieťa však môže potrebovať ďalšie návštevy u lekárov, keď sa vráti domov, aby bola istota, že je všetko v poriadku.

Po riadnom dátume

Je bežné, že deti sa narodia po termíne. Ak prekročíte 10 alebo viac dní, nemocnica sa s vami porozpráva o vyvolaní pôrodu. Indukcia (vyvolanie pôrodu) znamená, že vám bude poskytnutá pomoc, aby pôrod začal.

Ako zistím, či už rodím?

Pôrodné bolesti, nazývané kontrakcie, pociťuje každá žena inak. Keď budete mať pôrod, kontrakcie budú prichádzať rýchlejšie a rýchlejšie. Niektoré známky pôrodu:

- Bolesť alebo tlak v chrbte, žalúdku alebo bedrách.
- Pocit pálenia v bruchu.
- Pocit stláčania a ťaženia v bruchu.
- Voda môže prasknúť pred začiatkom kontrakcií (niekedy sa tak nestane).
- „Show“ (pozri stranu 18) alebo špinenie.

Čo mám robiť?

Ak si myslíte, že už rodíte, nemusíte vždy ísť hneď do nemocnice. Kontaktujte nemocnicu alebo svoju pôrodnú asistentku a oni vám povedia, ako ďalej.

Nezabudnite:



Zostaňte v klude



Pite veľa tekutín a jedzte malé ľahké jedlá pre energiu



Sadnite si alebo sa prejdite, aby ste zmiernili bolesť



Dajte si sprchu alebo kúpeľ

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.

Kedy ísť do nemocnice



Vaše kontrakcie sú od seba vzdialené 5 minút a sú čoraz silnejšie. Možno budete musieť ísť do nemocnice skôr, ak bývate ďaleko.



Vaše dieťa sa nepohybuje toľko ako zvyčajne.



Praskla vám alebo sa uvoľnía voda.



Krvácate z vagíny.

When you get to the hospital

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

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

Keď prídete do nemocnice

Bude sa o vás starať pôrodná asistentka. Ak rodíte, nemocnica vás prijme a bude vás sledovať. Personál urobí nasledujúce:

- Pozrie si vaše lekárske záznamy.
- Spýta sa vás na kontrakcie.
- Zmeria oblasť brucha.
- Skontroluje srdcový tep a polohu dieťaťa.
- Urobí vyšetrenie a niekoľko testov.
- Opýta sa vás na úľavu od bolesti.



Types of pain relief

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

The hospital might offer you other kinds of pain relief:

Gas and air

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

Pethidine

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

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

Epidural

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

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

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

Druhy úľavy od bolesti

Niektoré ženy rady sedia a pohybujú sa na lopte alebo počúvajú hudbu. Môžete tiež požiadať o teplú sprchu. Ak má nemocnica pôrodný bazén, môžete ho použiť aj vy.

Nemocnica vám môže ponúknuť iné druhy úľavy od bolesti:

Rajský plyn

To môže zmierniť vaše pôrodné bolesti a pomôcť vám sústrediť sa na dýchanie.

Petidín

Jedná sa o silný liek proti bolesti. Podáva sa ihlou do nohy alebo do spodnej časti tela, ale bolesti nezbuvaže úplne.

Začne účinkovať asi za pol hodiny. Môže vám to spôsobiť závrat a môže vám byť nevoľno.

Epidural

Podáva sa cez ihlu do chrbta. Od pása dole sa budete cítiť necitlivo. Niektoré ženy sa môžu cítiť znečítlivené až po hrudník.

Po epidurále budete v bdelom stave, ale nebudete môcť chodiť. To môže spôsobiť, že vaše nohy budú znečítlivené niekoľko hodín po pôrode.

Každý liek bude mať vedľajšie účinky, ktoré sa môžu vyskytnúť u niektorých pacientov. Riziká sú malé. Váš lekár alebo pôrodná asistentka sa s vami o tom môže porozprávať.



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.

Narodenie

Pôrodná asistentka vám bude pri narodení dieťaťa pomáhať. Niekedy tam bude aj lekár.



Druhy pôrodu

Existuje mnoho rôznych spôsobov pôrodu dieťaťa, pričom väčšina žien bude mať vaginálny pôrod. Ak sa tak nestane, existujú ďalšie spôsoby, ako vám nemocnica môže pomôcť pri narodení dieťaťa.

Ak si nie ste ničím istá, opýtajte sa svojej zdravotnej sestry alebo pôrodnej asistentky v nemocnici. Opýtajú sa vás, či je v poriadku pokračovať.

Tieto postupy zahŕňajú:

Cisársky rez

To je operácia, ktorá má dostať dieťa von. Operácia sa vykoná po anestézii, zvyčajne epidurálom. Počas operácie budete v bdelom stave, no nebudete nič cítiť.

V niektorých prípadoch je potrebná celková anestézia. Ak dostanete celkovú anestéziu, budete spať.

Odsávanie

Tu sa používa vákuová nádoba, ktorá pomáha dieťaťu von.

Kliešte

Kliešte sú hladké kovové nástroje, ktoré vyzerajú ako veľké lyžice. Sú umiestnené okolo hlavy dieťaťa a môžu byť použité na pomoc dieťaťu von.

Epiziotómia (nástrih hrádze)

Robí sa pri lokálnej anestézii. To znamená, že počas procedúry budete v bdelom stave. Vo vašom vaginálnom otvore sa urobí malý rez práve vtedy, keď hlavička dieťaťa vychádza von. Potom budete mať rozpustné stehy.

Postnatal stage: After your pregnancy

Postnatálne štádium: Po tehotenstve

After the baby is born

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

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

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

Breastfeeding

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

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

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

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

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

Po narodení dieťaťa

Po pôrode bude dieťaťko skontrolované. Bábätko vám priloží na hrud'. Toto sa nazýva koža na kožu. Zvládne to aj váš partner. To je pre vaše dieťa skutočne dôležité, pretože to pomáha:

- udržať ho v teple a pokoji.
- kontrolovať jeho dýchanie.
- regulovať hladiny cukru v krvi a krvný tlak.
- s vytváraním puta.

Budete privedení späť na oddelenie. Vtedy sa vás opýtajú na kŕmenie a ako chcete kŕmiť svoje dieťa.

Dojčenie

Prvé mlieko, ktoré vaše prsia produkujú, sa nazýva kolostrum. Môže mať žltú, bielu alebo číru farbu a je hustejšie ako iné tekutiny. Nazýva sa „tekuté zlato“, pretože chráni vaše dieťa pred mnohými chorobami. Kolostrum má všetko, čo vaše dieťa potrebuje pre zdravý rast.

Po narodení dieťaťa bude vaše telo produkovať materské mlieko. Je svetlejšej farby a redšie ako kolostrum. Môže trvať asi 3-5 dní, kým sa toto mlieko dostaví.

Vaše dieťa sa v prvých dňoch bude kŕmiť najmenej 10-12 krát za deň.

Ak vaše dieťa robí veľa mokrých a špinavých plienok a po prvých 2 týždňoch príberá na váhe, zvyčajne to znamená, že dostáva dostatok mlieka.

Dojčenie vášho dieťaťa, kedykoľvek bude chcieť, mu pomôže získať mlieko, ktoré potrebuje. Deti, ktoré sú dojčené, nemôžu byť prekrmené.



Breastfeeding support

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

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

Breastfeeding benefits

For the baby:

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

For the mother:

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

Bottle feeds

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

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

Podpora dojčenia

Ak sa obávate, že vaše dieťa nedostáva dostatok mlieka alebo potrebujete pomoc s dojčením:

- Porozprávajte sa so svojou pôrodnou asistentkou, lekárom, zdravotnou sestrou alebo laktačnou poradkyňou HSE.
- Kontaktné údaje pre služby dojčenia sú dostupné na mychild.ie.

Výhody dojčenia

Pre bábätko:

- Pomáha udržiavať dieťaťko zdravé.
- Pomáha chrániť dieťa pred ochorením.
- Ľahšie na žalúdok.

Pre matku:

- Napomáha s vytváraním puta.
- Jednoduchšie, pretože nemusíte čakať, kým sa fľaše zohrejú.
- Pomáha pri chudnutí po bábätku.

Krmivo z fliaš

Ak krmíte z fľaše, predávané dojčenské mlieko môže byť škodlivé, ak nie je čerstvo pripravené tesne pred kŕmením. Veľmi dôležité:

- Pred vložením prášku prevarte vodu a nechajte ju vychladnúť. Príliš veľa alebo málo môže spôsobiť, že vašemu dieťaťu bude veľmi zle.
- Na zohrievanie dojčenského mlieka nikdy nepoužívajte mikrovlnnú rúru.
- Po skončení kŕmenia vyprázdnite, umyte a sterilizujte fľaše.
- Fľaše znovu neohrievajte ani ich nenechávajte stáť dlhšie ako 2 hodiny.
- Po 24 hodinách všetky nepoužité fľaše v chladničke vyhodte.

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.

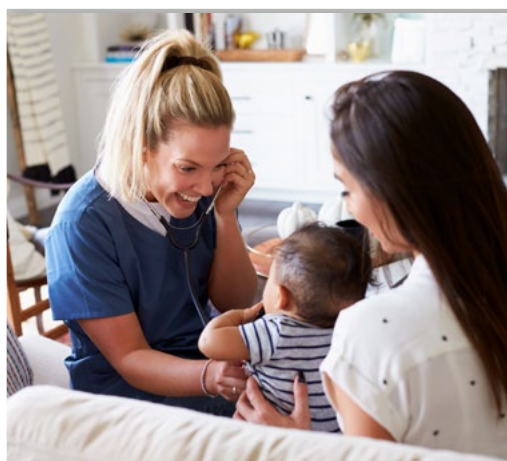
Laboratory staff then check your baby's blood for 9 conditions. Although these conditions are rare, detecting them early can prevent disability or death. Detecting them early means treatment can begin earlier. It can result in better outcomes.

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.



Krmenie vášho dieťaťa

- Nikdy nenechávajte dieťa počas krmenia bez dozoru.
- Vždy držte svoje dieťa v náručí a fľašu v ruke. Fľašu nepodpierajte ani neopierajte o podporu, akou je napríklad vankúš. To môže spôsobiť dusenie a iné zdravotné problémy.
- Pred uložením dieťaťa do postelky mu fľašu odoberte.
- Nedávajte kravské mlieko deťom mladším ako 1 rok.
- Nedávajte svojmu dieťaťu cukor a vodu, pokiaľ to nenariadi váš praktický lekár.

Kontrola vpichom do päty

Pre vaše dieťa, zvyčajne vo veku 3 až 5 dní, vám ponúknu kontrolu „vpichom do päty“.

Pôrodná asistentka alebo zdravotná sestra vykonáva kontrolu v nemocnici alebo u vás doma. Odoberá malú vzorku krvi z päty vášho dieťaťa.

Pracovníci laboratória potom skontrolujú v krvi vášho dieťaťa 9 zdravotných stavov. Hoci sú tieto stavy zriedkavé, ich včasné odhalenie môže zabrániť invalidite alebo smrti. Ich včasné odhalenie znamená, že liečba môže začať skôr. Môže to viesť k lepším výsledkom.

Verejná zdravotná sestra (PHN)

Väčšina žien je prepustená z nemocnice niekoľko dní po pôrode. V tomto čase vás u vás doma navštívi verejná zdravotná sestra.

Ak máte dieťa v nemocnici, o pôrode bude informovaná miestna zdravotná sestra. Dohodne si termín návštevy u vás doma. Táto návšteva doma sa zvyčajne uskutoční do 72 hodín po tom, čo ste opustili nemocnicu. Verejná zdravotná sestra skontroluje vás a vaše dieťa a odpovie na všetky vaše otázky.

Ak sa vám neozvala zdravotná sestra, kontaktujte svoju pôrodnicu.

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.



Žltáčka

Niektoré deti môžu dostať žltáčku. To znamená, že ich koža a očné bielka sú trochu žlté.

Niekedy môžu deti dostať žltáčku približne po 3 dňoch. Ta by mala asi po 10 dňoch vymiznúť. Ak nie, kontaktujte svojho praktického lekára alebo pôrodnú asistentku. Žltáčka je zvyčajne neškodná.

Newborn's sleep needs at 0 to 3 months

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

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

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

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

Potreba spánku novorodenca od 0 do 3 mesiacov

Novorodenci trávajú väčšinu času spánkom. Zatiaľ si nevytvorili spánkový režim.

Vaše novonarodené dieťa sa bude pravidelne budiť na kŕmenie. Nezáleží na tom, či je deň alebo noc.

S tým sa dá veľmi ťažko vyrovnáť. Časom to bude jednoduchšie. Pokúste sa spať, keď vaše dieťa spí.

Niektoré deti od narodenia potrebujú viac alebo menej spánku ako iné deti.

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.



Bezpečný spánok

Najbezpečnejšie miesto na spanie pre vaše dieťa je v postelke v tej istej miestnosti ako vy. Bábätko uspávajte vždy na chrbte s nohami dotýkajúcimi sa konca postelky.

Detský plač

Všetky deti plačú a niektoré plačú viac ako iné. Je normálne, že plačú. Plač je ich spôsob komunikácie s vami.

Každé bábätko je jedinečné. Môže chvíľu trvať, kým zistíte, prečo vaše dieťa plače.

Môže byť veľmi stresujúce snažiť sa upokojiť plačúce dieťa. Vášmu dieťatku pomôže, ak:

- sa niekoľkokrát zhlboka nadýchnite, aby ste sa cítili pokojne
- pripomeniete si, že vaše dieťa má ťažké časy a potrebuje vašu pomoc

Ak dokážete zostať v pokoji, pomôže to vášmu dieťatku upokojiť sa. Je v poriadku, ak je to pre vás ťažké. Vy aj vaše dieťa si možno potrebujete oddýchnuť.

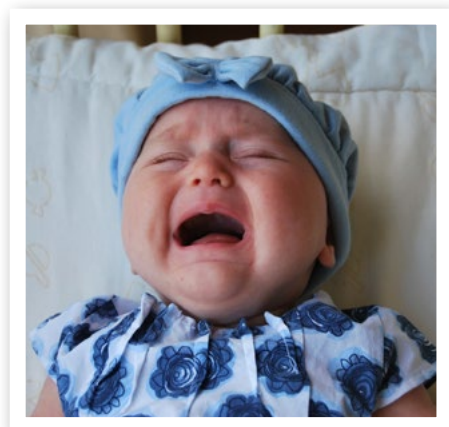
Colic

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

Colic is crying that:

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

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



Kolika

Ak vaše dieťa veľa plače, môže mať koliku.

Kolika je závažná, kedy

- začína a končí bez zjavného dôvodu
- trvá minimálne 3 hodiny denne
- prebieha najmenej 3 dni v týždni
- pokračuje 3 týždne až 3 mesiace

Kolika je dočasná a mala by sa časom sama vyriešiť. Porozprávajte sa so svojím praktickým lekárom, ak si nie ste istá a máte obavy z plaču vášho dieťaťa.

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.

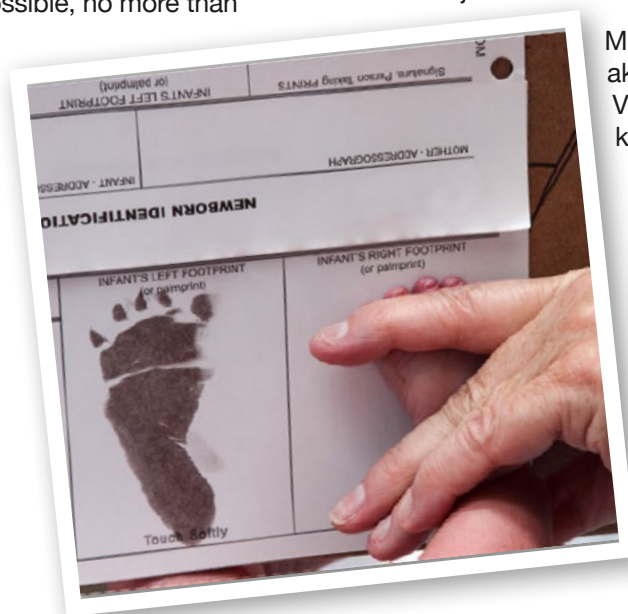
Registrácia narodenia dieťaťa

Nemocnica nezaregistruje vaše dieťa ani nevydá rodný list. Poskytuje „oznámenie o narodení“, ktoré budete potrebovať pri podávaní žiadosti o registráciu narodenia a potvrdenie o narodení.

Vaše dieťa bude mať nárok na bezplatnú vizitku praktického lekára až do veku 6 rokov. Na tento účel a ďalšie nároky, ako sú prídavky na deti alebo iné platby, budete musieť získať rodný list.

Ak chcete zapísať narodenie, musíte sa obrátiť na najbližšiu matriku narodení, sobášov a úmrtí. Zavolajte vopred a dohodnite si stretnutie. Môžete sa na to opýtať verejnej zdravotnej sestry.

Musíte to urobiť čo najskôr, nie viac ako 3 mesiace po narodení dieťaťa. Viac informácií nájdete v časti často kladené otázky na strane 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)

Popôrodná starostlivosť: vaše dieťa

Vaše dieťa má nárok na dve kontroly vývoja u vášho praktického lekára, keď má 2 týždne a 6 týždňov.

Pre vaše dieťa je veľmi dôležité, aby ste sa týchto stretnutí zúčastnili. Je to preto, aby ste sa uistili, že je všetko v poriadku.

Ochrana pre vaše dieťa

Svoje dieťa môžete chrániť pred ochorením očkovaním (injekcie, ktoré sa podávajú vášmu dieťaťu). Nižšie je uvedený zoznam bezplatných očkovaní, ktoré môžete pre svoje dieťa dostať. Vášmu dieťaťu ich môže dať váš praktický lekár. Ak nemáte praktického lekára, zavolajte na jedno z čísel na strane 49 a požiadajte o pomoc.

Vek na očkovanie	Typ očkovania
v 2 mesiacoch	Vakcína 6 v 1 (záškrt, tetanus, čierny kašeľ, Hib, detská obrna, hepatitída B) PCV (pneumokoková konjugovaná vakcína) MenB vakcína (meningokoková B vakcína) Rotavírusová perorálna vakcína
v 4 mesiacoch	Vakcína 6 v 1 (záškrt, tetanus, čierny kašeľ, Hib, detská obrna, hepatitída B) MenB vakcína (meningokoková B vakcína) Rotavírusová perorálna vakcína
v 6 mesiacoch	Vakcína 6 v 1 (záškrt, tetanus, čierny kašeľ, Hib, detská obrna, hepatitída B) PCV (pneumokoková konjugovaná vakcína) MenC vakcína (meningokoková C vakcína)
v 12 mesiacoch	MMR (osýpky, zápal mumpsu, rubeola) MenB vakcína (meningokoková B vakcína)
v 13 mesiacoch	Hib/MenC (kombinovaná vakcína proti Haemophilus influenzae B a meningokoku C) PCV (pneumokoková konjugovaná vakcína)

Postnatal care: You

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


Family planning and contraception

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

Contraception is free if you:

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

More information is available at www.sexualwellbeing.ie

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

Postnatálna starostlivosť: Vy

Po narodení bábätká máte nárok aj na 6týždňovú prehliadku u svojho praktického lekára. Ak ste pred tehotenstvom nemali test na ster, porozprávajte sa so svojím praktickým lekárom počas tohto stretnutia. Test na ster je pre ženy nad 25 rokov bezplatný a váš praktický lekár vám môže zariadiť kontrolu.

Plánovanie rodičovstva a antikoncepcia

Váš praktický lekár sa s vami porozpráva o rôznych typoch antikoncepcie.

Antikoncepcia je bezplatná, ak:

- máte zdravotný preukaz, prípadne
- ste vo veku od 17 do 25 rokov.

Viac informácií je dostupných na www.sexualwellbeing.ie

Druh	Ako to užívať a ako dlho to trvá	
Tabletka	Každý deň účinkuje len vtedy, ak sa užíva podľa pokynov	
Depo-Provera (ihla)	Pôsobí 3 mesiace	
Tyčka v paži (Implanon)	Funguje 3 roky	
Vnútro maternicové teliesko (Mirena/Kyleena/Jaydess Coil)	Vkladá sa do maternice a vymieňa sa každých 3 až 6 rokov	

Keeping healthy after pregnancy: Mental health

Udržanie zdravia po tehotenstve: Duševné zdravie



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.



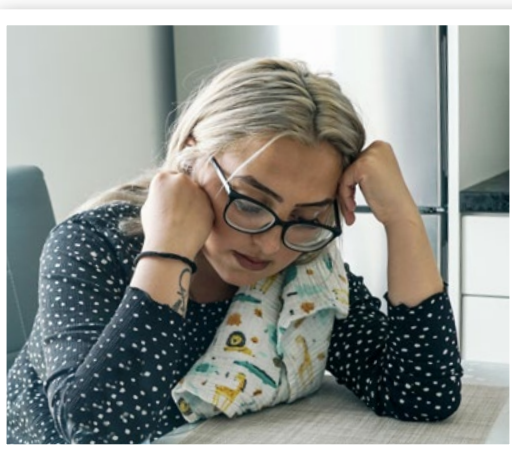
Signs of postnatal depression

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.



Smútok, náladovosť (baby blues)

Baby blues sú po pôrode veľmi časté. Asi 8 z 10 žien bude mať baby blues. Niektoré ženy sa môžu cítiť trochu na dne. Je to normálne a po približne 2 týždňoch by to malo zmiznúť.

Ak sa po 2 týždňoch nebudete cítiť lepšie, môžete sa porozprávať so svojím praktickým lekárom alebo zdravotnou sestrou.

Postnatálna depresia



Postnatálna depresia je bežná. Približne 1 z 5 žien bude mať postnatálnu depresiю približne 2 až 8 týždňov po pôrode.

Príznaky postnatálnej depresie

Po pôrode sa môžu niektoré ženy cítiť:

- unavené
- smutné a veľmi skleslé
- náladové
- nemôžu jesť alebo môžu jesť príliš veľa

Podporu od svojej pôrodnice môžete získať až do 6 mesiacov po narodení dieťaťa. **Potom vás váš praktický**

lekár odporučí niekomu, kto vám pomôže.

Niekedy sa aj noví oteckovia môžu cítiť sklúčením alebo smutní po narodení dieťaťa, pretože je to veľká zmena. Ak áno, požiadajte o pomoc nášho praktického lekára alebo zdravotnú sestru.

Pregnancy loss

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

There are different types of pregnancy loss.

Miscarriage:

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

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



Symptoms of a miscarriage:

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

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

Strata tehotenstva

Strata tehotenstva sa stáva mnohým ľuďom. Je veľmi smutné stratiť svoje dieťa a je normálne smútiť nad stratou. Vždy môžete získať podporu od nemocnice, praktického lekára alebo pôrodnej asistentky.

Existujú rôzne typy straty tehotenstva.

Potrat:

Potrat je u žien veľmi častý a asi 1 z 3 žien potratí.

Neexistuje jediný dôvod, prečo dôjde k potratu. Nie je to kvôli niečomu, čo ste urobili. Väčšinu potratov nemožno zastaviť.



Príznaky potratu:

- Naozaj silná bolesť v spodnej časti brucha.
- Kŕče ako menštruačná bolesť brucha a chrbta.
- „Show“ alebo špinenie (hnedé alebo jasne červené krvácanie) s kŕčmi alebo bez nich.
- Odchádzanie krvných zrazenín.

Niektoré z týchto príznakov nie vždy znamenajú, že máte potrat. Vždy choďte k svojmu praktickému lekárovi alebo do pôrodnice, ak si myslíte, že niečo nie je v poriadku.

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



Krvácanie alebo špinenie



Bolesť brucha alebo ramena



Diarrhea and vomiting



Feeling very faint and light-headed



Hnačka a vracanie



Pocit veľkej slabosti a točenia hlavy

Stillbirth

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

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

The hospital can help and will ask if you want:

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

Mimomaternicové tehotenstvo:

Mimomaternicové tehotenstvo znamená, že tehotenstvo rastie mimo maternice. Dieťa nemôže prežiť. Mimomaternicové tehotenstvo môže byť pre matku veľmi vážne. Hrozí totiž vnútorné krvácanie.

Mimomaternicové tehotenstvo sa môže vyskytnúť od 5 do 12 týždňov tehotenstva. Niektoré veci, na ktoré si treba dať pozor:



Krvácanie alebo špinenie



Bolesť brucha alebo ramena



Hnačka a vracanie



Pocit veľkej slabosti a točenia hlavy

Narodenie mŕtveho plodu

Niektoré ženy môžu prísť o dieťa neskôr v tehotenstve. Po 6 mesiacoch sa to nazýva narodenie mŕtveho plodu.

Často nevieme, prečo sa to deje. Nie je to kvôli niečomu, čo žena urobila.

Nemocnica vám môže pomôcť a opýta sa, či chcete:

- tráviť čas s dieťaťom. S bábätkom môžete tráviť toľko času, koľko chcete.
- nejaké pamiatky ako pramienok vlasov, stopy, nemocničné pásky alebo nejaké obrázky, ktoré si vezmete domov
- aby vás navštívil kňaz, kaplán alebo pastor, aby sa pomodlil a požehnal
- pomoc pri vybavovaní pohrebu

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.

Čo očakávať

Ak máte narodenie mŕtveho plodu, budete niekoľko dní krváčať a môžete mať nejaké stehy alebo bolesti. Pred odchodom z nemocnice vám poradí, čo môžete očakávať.

Vaše telo môže stále vytvárať materské mlieko a to môže byť nepríjemné. Dostanete radu (a možno aj liek), aby sa tomu zabránilo alebo pomohlo.

Home care during pregnancy loss

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



Try to rest



Take pain medicine prescribed by your doctor



Drink plenty of fluids

Domáca starostlivosť počas straty tehotenstva

Každá strata tehotenstva je iná. Niektoré ženy veľmi krvácajú a majú veľké bolesti. Iné nie. Ak máte akékoľvek obavy, ihneď kontaktujte nemocnicu alebo praktického lekára.



Snažte sa odpočívať



Užívajte lieky proti bolesti, ktoré vám predpísal váš lekár



Pite dostatok tekutín

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

Okamžite choďte do nemocnice, ak:



sa bolesť zhoršuje



silne krvácate (namáčate viac ako dve vložky za hodinu dve hodiny po sebe)



máte vysokú teplotu, 38 °C alebo vyššiu

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

Po strate tehotenstva môže trvať niekoľko mesiacov, kým sa menštruácia vráti do normálu. Navštívte svojho praktického lekára, ak ste predtým menštruovali pravidelne a po dvoch mesiacoch sa to nevrátilo do normálu.

Supports

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

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

This is confidential and private.

Trying for another baby after loss

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

Podpora

Strata tehotenstva postihuje ženy rôznymi spôsobmi. Neexistuje správny alebo nesprávny spôsob, ako sa vysporiadať so stratou tehotenstva. Niektoré ženy sa môžu cítiť smutné, sklesnuté, nahnevané, depresívne alebo vinné. Iné nemusia cítiť žiadnu z týchto vecí a vysporiadať sa s nimi po svojom.

Existujú bezplatné podpory pre ženy po strate tehotenstva. Nemocnica sa vás môže opýtať, či chcete, aby vás poslali k sociálnej pracovníčke pre pozostalých. Ty sú iné než bežné sociálne pracovníčky. Sú tu, aby počúvali a ponúkali podporu ženám, ktoré utrpeli stratu.

To je dôverné a súkromné.

Pokúšanie sa o ďalšie dieťa po strate tehotenstva

Neexistuje dokonalé množstvo času na čakanie, kým sa znova pokúšať o dieťa. Lekári zvyčajne odporúčajú ženám, aby počkali aspoň niekoľko mesiacov. Je bezpečné to skúsiť znova po dvoch alebo troch periódach.

HSE information

Informácie od HSE

HSE information videos

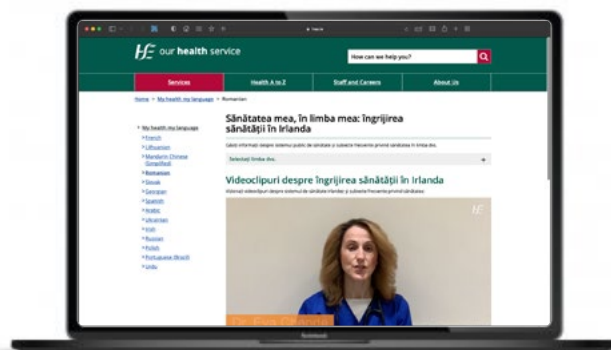
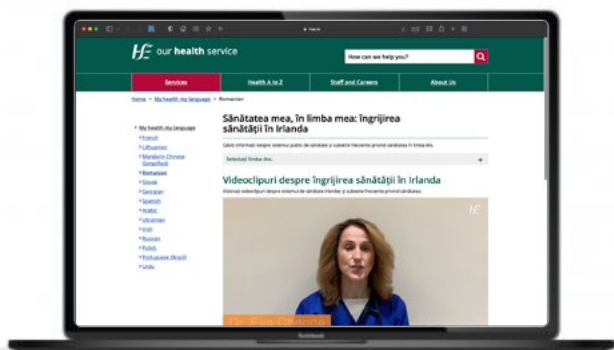
More information is available to help you.
Videos are available in your language here:

www.hse.ie/myhealthmylanguage

Informačné videá HSE

K dispozícii sú ďalšie informácie, ktoré vám pomôžu.
Videá sú dostupné vo vašom jazyku tu:

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.

Medzi témy videí patria:

1. Získanie lekárskej starostlivosti v Írsku

- Kedy navštíviť praktického lekára (rodinného lekára).
- Vyhľadanie lekárskej starostlivosti vo večerných hodinách alebo cez víkendy.
- Čo robiť v prípade núdze.



2. Medical card

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

Learn about the medical card in Ireland, including:

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

2. Zdravotný preukaz

Ak máte zdravotnú kartu, nemusíte za návštevu lekára platiť. Neplatíte za žiadny liek, ktorý vám lekár predpíše.

Získajte informácie o zdravotnej karte v Írsku vrátane nasledujúceho:

- Zdravotná starostlivosť hrazená zdravotnou kartou.
- Žiadosť o vydanie zdravotnej karty.
- Čo robí praktický lekár.

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. Získajte informácie o všeobecných lekároch (rodinných lekároch) v Írsku

- Lekárska starostlivosť poskytovaná praktickými lekármi.
- Otváracie hodiny ambulancií všeobecných lekárov.

4. Starostlivosť o zuby, oči a sluch

- Ako sa starať o zuby, oči a sluch.

5. Antikoncepcia

- Získajte informácie o typoch antikoncepcie dostupnej v Írsku.
- Ako získať antikoncepciu prostredníctvom praktického lekára alebo kliniky plánovaného rodičovstva.
- Ako získať núdzovú antikoncepciu v lekární bez lekárskeho predpisu.
- Bezplatná antikoncepcia pre ženy vo veku 17 až 25 rokov.

6. Covid-19 a tehotenstvo

- Riziká pre vás a vaše dieťa, ak dostanete Covid-19 počas tehotenstva.
- Očkovanie proti Covid-19 v tehotenstve.
- Bezpečnosť vakcíny proti Covid-19.

7. Skoré tehotenstvo

- Kde získať tehotenskú starostlivosť.
- Možnosti neplánovaného tehotenstva.
- Starosť o zdravie na začiatku tehotenstva.

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. Neskoré tehotenstvo a príprava na pôrod

- Udržovanie zdravia v neskorom tehotenstve
- Pravidelné tehotenské kontroly
- Kedy vyhľadať naliehavú pomoc
- Známky, že idete do pôrodu

9. Starostlivosť o novorodenca

- Informácie o kŕmení a kúpaní
- Prečo deti plačú a čo môžete urobiť, aby ste ich upokojili
- Spánkové cykly a tipy na bezpečný spánok dieťaťa
- Rutinné zdravotné kontroly

10. Dojčenie

- Informácie o výhodách dojčenia pre vás a vaše dieťa a o tom, ako začať s dojčením

11. Zdravie matky po pôrode

- Informácie o fyzických a emocionálnych zmenách, ktoré nastanú po pôrode, a o starostlivosti, ktorú môžete dostať.

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.

Sprievodca HSE „O írskom zdravotníctve“

Sprievodca má tri časti a je dostupný vo vašom jazyku na www.hsesocialinclusion.ie:

- **Časť 1** poskytuje informácie o tom, ako získať prístup k rôznym typom zdravotnej starostlivosti, k službám, ktoré sú bezplatné a ako fungujú systémy všeobecných lekárov, lekární a nemocníc.
- **Časť 2** poskytuje informácie o špecializovaných službách (zubné ošetrenia, očné testy, načúvacie pomôcky, očkovanie) a niektorých pracovníkoch, s ktorými sa môžete stretnúť v zdravotníckom systéme.
- **Časť 3** radí, čo robiť v prípade núdze.

Frequently asked questions

Často kladené otázky

1. How do I access maternity services?



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

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

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



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

3. What is a PPS number?



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

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

You need a PPS number for:

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

It is very important to get a PPS number.

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

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



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

1. Ako sa dostanem k materským službám?



Keď zistíte, že ste tehotná, navštívte svojho praktického lekára. Pomôžu vám dohodnúť termín v pôrodnici. Toto je miesto, kam chodíte počas tehotenstva, aby ste získali starostlivosť od pôrodných asistentiek a lekárov. Je to miesto, kde budete rodiť.

Je to voľne dostupné a nebude vás to nič stáť, ak žijete tu v Írsku.

2. Čo ak nemám praktického lekára?



Ak nemáte praktického lekára, zavolajte do pôrodnice alebo požiadajte niekoho, aby vám tam zavolať. Telefónne čísla a adresy sú uvedené na strane 45. Môžu vám pomôcť dohodnúť si stretnutie.

3. Čo je to číslo PPS?



Číslo Personal Public Service vám v Írsku pomáha získať prístup k dávkam sociálnej starostlivosti, verejným službám a informáciám.

4. Čo ak nemám PPS číslo?

Číslo PPS potrebujete pre nasledujúce:

- bezplatná starostlivosť počas tehotenstva
- registrácia narodenia – doklady pre vaše dieťaťko
- prídavky na deti – mesačná platba vám za vaše dieťa
- žiadosti o zdravotnú kartu

Získať PPS číslo je veľmi dôležité.

Ak potrebujete pomoc so žiadosťou, kontaktujte jedno z čísel na strane 49.

5. Čo ak nemám zdravotnú kartu?



Každá tehotná žena má počas tehotenstva nárok na bezplatnú starostlivosť. Na bezplatnú materskú starostlivosť nepotrebujete zdravotnú kartu, ale jej zdravotná karta vám pomáha získať prístup k ďalším bezplatným lekárskeým službám a liekom na predpis.



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. Nehovorím po anglicky. Ako môžem získať pomoc?

Všetky pôrodnice môžu zohnať tlmočníkov, ktorí vám pomôžu pri vašej návšteve. Tlmočník je niekto, kto hovorí vašim jazykom a anglicky. Požiadajte niekoho, komu dôverujete, aby vám pomohol povedať, že potrebujete tlmočníka.



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

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



7. Nemám žiadnu dopravu, ako sa dostanem na návštevy?

Zavolajte na jeden z kontaktov podpory uvedených na strane 49. Možno vám budú vedieť pomôcť. Zavolajte do pôrodnice alebo požiadajte niekoho, aby vám tam zavolať. Pomôcť môžu aj niektoré pôrodnice. Čísla a adresy sú uvedené na strane 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://tppsp.ie/where_to_find_a_tppsp_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. Som teenagerka, ako môžem získať ďalšiu pomoc?

V celom Írsku je k dispozícii množstvo skupín na podporu teenagerov. Poskytujú dodatočné informácie a podporu dospelým rodičom.

https://tppsp.ie/where_to_find_a_tppsp_PAGE5.html

Od nového rodiča sa neočakáva, že budete vedieť všetko o bábätkách a tehotenstve. V pôrodnici môže byť klinika pre teenagerov, ktorú môžete navštíviť kvôli podpore.

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

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

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

You or someone on your behalf will need to:

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

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

- you
- a MyOptions counselor
- the interpreter

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



9. Neplánovala som otehotnieť. Čo mám urobiť?

Neplánované tehotenstvo môže byť stresujúce, ale existuje podpora. Kontaktujte bezplatné telefónne číslo My Options: 1800 828 010. Môžu tam s vami prediskutovať rôzne dostupné možnosti, ako je pokračovanie v tehotenstve, adopcia alebo potrat.

S poradcom My Options sa môžete porozprávať pomocou tlmočníka:

Vy alebo niekto vo vašom mene budete musieť:

- povedať im, akým jazykom hovoríte
- dať im vaše telefónne číslo

Tlmočník vám potom zavolá späť na trojstranný hovor medzi:

- vami,
- poradcom My Options,
- tlmočníkom.

Môžete tiež požiadať o pomoc niekoho vo vašej nemocnici, napríklad lekára, pôrodnú asistentku alebo sociálneho pracovníka. Viac informácií je k dispozícii na <http://www2.hse.ie/unplanned-pregnancy/>



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

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

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



10. Mám pocit, že zdravotná služba so mnou nezaobchádza správne, pretože som Rómka (diskriminácia). Čo mám robiť?

Existuje mnoho spôsobov, ako môžete zdravotníckej službe (HSE) povedať o svojich skúsenostiach:

- Vyplňte online formulár spätnej väzby. Tieto sú dostupné v jazykoch
 - » [angličtina](#)
 - » [rumunština](#)
- Pošlite e-mail HSE na yoursay@hse.ie.
- Vyplňte papierový formulár spätnej väzby a vložte ho do schránky pre spätnú väzbu alebo ho odovzdajte zamestnancovi.
- Pošlite list – kontaktné údaje vám môže poskytnúť pracovník.
- Zavolajte HSE na číslo 1890 424 555 od pondelka do piatku od 9:00 do 17:00.
- Zavolajte na 045 880 429 z mobilu.
- Alebo požiadajte o pomoc na jednom z čísel na strane 49.



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.

11. Ako môžem získať materskú dávku?

Ak ste pracovali, môžete mať nárok na materskú dávku. Materská dávka je platba vyplácaná ženám, ktoré sú na materskej dovolenke z práce po pôrode. Je hradená zo sociálneho poistenia (PRSI).



O platbu by ste mali požiadať najmenej 6 týždňov pred plánovaným nástupom na materskú dovolenku (12 týždňov, ak ste samostatne zárobkovo činná osoba). Ak už poberáte určité sociálne dávky, môžete dostať materské dávky v polovičnej výške. Mali by ste sa obrátiť na sekciu dávok v materstve na ministerstve sociálnych vecí a rodiny alebo navštívte stránky www.welfare.ie.

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

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



12. Nemám peniaze na nákup plienok, oblečenia a iných potrieb pre moje bábätko?

Môžete požiadať o platbu za mimoriadne potreby (Exceptional Needs Payment). Ide o platbu nevyhnutných jednorazových nákladov. Je k dispozícii prostredníctvom vášho miestneho sociálneho úradníka. Je to pre ľudí, ktorí sú nezamestnaní alebo poberajú sociálne dávky. Na zažiadanie potrebujete číslo PPS.



13. How can I get exceptional needs payments?

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



13. Ako môžem získať platby za mimoriadne potreby?

V pôrodnici dostanete list od svojho lekára, pôrodnej asistentky alebo sociálneho pracovníka. V liste musí byť uvedené, že ste tehotná alebo ste porodili. Tento list môžete priniesť vášmu úradníkovi pre sociálnu starostlivosť vo vašej miestnej kancelárii Intreo alebo do najbližšieho občianskeho informačného centra (Citizen Information Centre). Poskytnú vám formulár žiadosti, ktorý musíte vyplniť. Názov formulára je SWA1. O túto platbu môžete požiadať počas tehotenstva a po tehotenstve na pomoc s nákupom potrebných vecí pre vaše dieťa.



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. Locall: 0818 300600 for more details or get advice from your closest Citizen Information Centre.



14. Ako môžem získať vyplácanie prídavkov na deti?

Prídavok na dieťa je platba vyplácaná všetkým rodičom alebo opatrovníkom detí mladších ako 16 rokov.

Ak poberáte prídavky na ďalšie dieťa, vaše nové dieťa bude automaticky pridané k vašemu nároku. Stane sa to vtedy, keď je zaregistrované jeho narodenie.

Ak je toto vaše prvé bábätko, po zaregistrovaní narodenia bábätko vám bude zaslaný formulár o prídavkoch na dieťa.

Formulár sa vás opýta, či chcete:

- vyberať platbu na pošte, alebo
- peniaze na bankový účet.

Môžete sa obrátiť na oddelenie sociálnych dávok (Child Benefit Section), oddelenie sociálnej ochrany (Department of Social Protection), úrad sociálnych služieb (Social Welfare Services Office), St Oliver Plunkett Road, Letterkenny, okres Donegal, F92 T449.

Telefón: 074 916 4496. LoCall: 0818 300 600, kde získate ďalšie podrobnosti alebo radu od najbližšieho občianskeho informačného centra.



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

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



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

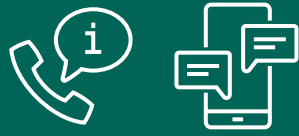
15. Bývam v nevyhovujúcom ubytovaní alebo som bez domova. Čo mám robiť?

Ak potrebujete pomoc v otázkach bývania, mali by ste sa čo najskôr obrátiť na miestny úrad, mestskú radu alebo krajský úrad. Môžete byť požiadaní o vyplnenie formulára žiadosti. Môže to chvíľu trvať, ako je to v angličtine, a dosť dlho.



Pomoc s vyplnením formulára vám môže pomôcť:

- sociálna pracovníčka vo vašej pôrodnici
- vaše najbližšie Občianske informačné centrum, prípadne
- jeden z kontaktov na strane 49



Useful Contacts

HSE Information

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

mychild.ie

www.hse.ie

www.hse.ie/eng/services/mhml

Maternity hospitals in Ireland

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

County Cavan

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

County Cork

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

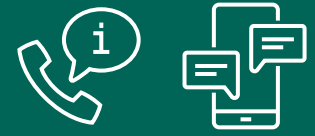
County Donegal

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

County Dublin

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

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



Užitočné kontakty

Informácie od HSE

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

mychild.ie

www.hse.ie

www.hse.ie/eng/services/mhml

Pôrodnice v Írsku

V Írsku je 19 pôrodníc (kde máte dieťa). Kontaktujte, prosím, najbližšiu pôrodnicu v mieste vášho pobytu. Nižšie je uvedený zoznam s ich kontaktnými číslami. Môžete požiadať o tlmočníka, ktorý vám pomôže. Tlmočník je niekto, kto hovorí vašim jazykom a anglicky.

Okres Cavan

Cavan General Hospital, Lisdaran, Cavan
Hlavné telefónne číslo: 049 437 6000
Číslo na pôrodné služby: 049 4376613
Číslo na oddelenie sociálnej práce: 0494371351

Okres Cork

Cork University Hospital, Cork University Hospital, Wilton, Cork
Hlavné telefónne číslo: 021 492 0500 alebo 021 492 0600
E-mail pre zjednávanie návštev:
cumh.cappointments@hse.ie
Číslo na oddelenie sociálnej práce: 021 4922488

Okres Donegal

Letterkenny s General Hospital, Kilmacrennan Rd, Ballyboe Glencar, Letterkenny, Donegal, F92 AE81
Hlavné telefónne číslo: 074 912 5888
Číslo na oddelenie sociálnej práce: 074 912 5888 linka: 3608

Okres Dublin

Coombe Women & Infants University Hospital, Cork Street, Dublin, D08 XW7X
Hlavné telefónne číslo: 01 408 5200
Číslo pre zjednávanie návštev: 01 4085463/64
Kordinátor advokácie pre pacientov:
patientadvocacy@coombe.ie

The National Maternity Hospital, Holles St, Dublin, D02 YH21
Hlavné telefónne číslo: 01 637 3100
Číslo pre zjednávanie návštev: 01 6373288 alebo 01 6373100
Číslo a e-mail na oddelenie sociálnej práce: 01 637 3526
cb@nmh.ie

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

County Galway

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

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

County Kerry

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

County Kilkenny

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

County Laois

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

County Limerick

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

County Louth

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

The Rotunda Hospital, Parnell Square East, Rotunda, Dublin, D01 P5W9
Hlavné telefónne číslo: 01 8730596
Číslo pre zjednávanie návštev: 01 8730632
Číslo na oddelenie sociálnej práce: 01 817 1722
Webové stránky: www.rotunda.ie

Okres Galway

Galway University Hospital, Newcastle Rd, Galway, H91 YR71
Hlavné telefónne číslo: 091 524 222
Číslo na poradenskú a styčnú službu pre pacientov (PALS): 091 524222
Webové stránky: www.saolta.ie/hospital/university-hospital-galway

Portiuncula University Hospital, Dunlo, Ballinasloe, Galway, H53 T971
Hlavné telefónne číslo: 090 9648200
Číslo a e-mail na oddelenie sociálnej práce: 090 9648306 info.portiuncula@hse.ie

Okres Kerry

Kerry General Hospital, Ratass, Tralee, Co. Kerry, V92 NX94
Hlavné telefónne číslo: 066 718 4000
Číslo na oddelenie sociálnej práce: 066 7184060

Okres Kilkenny

St Luke's General Hospital, Freshford Rd, Friarsinch, Kilkenny, R95 FY71
Hlavné telefónne číslo: 056 778 5000 alebo 056 7785252
Číslo na oddelenie sociálnej práce: 056 7721149

Okres Laois

Midland Regional Hospital Portlaoise, Block Rd, Ballyroan, Portlaoise, Laois
Hlavné telefónne číslo: pondelok-piatok 057 869 6184 alebo 057 862 1364
Číslo na pôrodnicu: 057 869481 (personál oddelenia vie spojiť pacientky so sociálnou pracovníčkou)

Okres Limerick

University Maternity Hospital Limerick, Ennis Road, Limerick, V94 C566
Hlavné telefónne číslo: 061 483 129
Číslo na oddelenie sociálnej práce: 061 483152

Okres Louth

Our Lady of Lourdes Hospital, Windmill Rd, Moneymore, Drogheda, Louth, A92 VW28
Hlavné telefónne číslo: 041 983 7601
Číslo na oddelenie sociálnej práce: 041 983 7601 linka: 4685 alebo 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.

Okres Mayo

Mayo University Hospital, Westport Rd, Curragh,
Castlebar, Mayo
Hlavné telefónne číslo: 094 9021733 Monday to Friday
Číslo na oddelenie sociálnej práce: 094 9021733 linka:
3095

Okres Sligo

Sligo University Hospital, The Mall, Rathquarter, Sligo,
F91 H684
Hlavné telefónne číslo: 071 917 1111 or 071 9175493 or
071 9174676
Číslo na oddelenie sociálnej práce: 071 917 1111 linka:
72638

Okres Tipperary

South Tipperary General Hospital, Clonmel Hlavné
telefónne číslo: 052 6177000
Číslo na oddelenie sociálnej práce: 052 6177302

Okres Waterford

University Hospital Waterford, Dunmore Road, Waterford,
X91 ER8E
Hlavné telefónne číslo: 051 848 000
Číslo na oddelenie sociálnej práce: 051 8482372

Okres Westmeath

Midland Regional Hospital Mullingar, Longford Rd,
Robinstown (Levinge), Mullingar, Westmeath, N91 NA43
Hlavné telefónne číslo: 044 934 0221
Pacienti, ktorí potrebujú sociálnu prácu, sú posielaní k
sestrám verejného zdravotníctva; číslo: 044 9353776

Okres Wexford

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

Free GP contacts

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

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

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

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

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

Phone: 01 8765200

Roma Clinic in Tallaght

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

Fridays from 9am to 1pm.

Phone: 01 795 7501

Mobile doctor clinic in Carrickmacross, Co. Monaghan

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

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

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

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

Walk-in Clinics

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

Phone: 01 8733301

Kontakty na bezplatných praktických lekárov

Bezplatné lekárske ambulancie – **prevádzkuje Safetynet Primary Care – časy ambulancie sa môžu zmeniť, skontrolujte si ich pred návštevou ambulancie.**

Nižšie sú uvedené niektoré čísla lekárov, ktorí vám môžu pomôcť, ak nemáte zdravotnú kartu alebo číslo PPS. Pomôžu vám, kým nedostanete číslo PPS alebo zdravotnú kartu. Potom môžete ísť k inému lekárovi. V prípade potreby môžete získať tlmočníka (niekoho, kto hovorí vašim jazykom a angličtinou).

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

(Cez ulicu naproti veľkému stredisku primárnej starostlivosti Summerhill)

- Zdravotná sestra – pondelok až piatok 9:00–11:30, 14–16:00
- Praktický lekár – pondelok až štvrtok 14:30–16:30, piatok 9:30–11:30

Telefón: 01 8765200

Rómska klinika v Tallaghte

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

Piatok od 9:00 do 13:00.

Telefón: 01 795 7501

Mobilná lekárska klinika v Carrickmacross, okres Monaghan

Autobus Safetynet na parkovisku Supervalu v meste Carrickmacross (bezplatné parkovanie).

Každý druhý štvrtok od 10:00 do 16:00 (toto sa môže zmeniť, vopred skontrolujte)

Pre ďalšie informácie kontaktujte: peter.walker@hse.ie

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

Kliniky bez objednávania (Walk-in)

- Praktický lekár – utorok 9:00–11:30, utorok/streda/štvrtok 13:30–15:30,
- Zdravotná sestra – pondelok 9:00– 1:30, 14.00–15.00 hod.; piatok 9.00–11:30, 14:00–15:00

Telefón: 01 8733301

General contacts

Social welfare:

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

More information is available at www.welfare.ie

Citizen information

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

Local authorities, city and county councils:

Contact details for each local authority is available here:

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

Local supports for Roma

National

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

Phone: 087 126 4606 (National Roma Infoline)

marianna@cairde.ie

danut@cairde.ie

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

Phone: 01 878 0255

gabif.muntean@pavee.ie

jenny.liston@pavee.ie

adriana.quinn@pavee.ie

Dublin City

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

Phone: 01 887 4100 or 089 419 8550

info@doccs.ie

South Dublin

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

Phone: 086 0748535

galina.negru@sdcpartnership.ie

North County Dublin and County Monaghan

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

Phone: 01 820 95 50

County Galway, Mayo and Roscommon

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

Phone: 087 7091831

aneilan@grd.ie

County Kerry

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

Phone: 066 7127918

reception@tirc.ie

Všeobecné kontakty

Sociálna starostlivosť:

Vaša miestna kancelária Intreo vám poradí o príspevkoch a nárokoch na ne.

Viac informácií nájdete na www.welfare.ie

Informácie pre občanov

Webové stránky www.citizensinformation.ie poskytujú množstvo informácií o verejných službách. Môžete tam zavolať na čísle 0818 07 4000. Sú tam k dispozícii od pondelka do piatku od 9:00 do 20:00. Môžete navštíviť občianske informačné centrum. Tie sú dostupné v rôznych častiach krajiny.

Miestne úrady, mestské a grófstve zastupiteľstvá:

Kontaktné údaje pre každý miestny orgán sú k dispozícii tu:

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

Miestna podpora Rómov

Celoštátny

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

Telefón: 087 126 4606 (celoštátna rómska infolinka)

marianna@cairde.ie

danut@cairde.ie

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

Telefón: 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

Telefón: 01 887 4100 alebo 089 419 8550

info@doccs.ie

Južný Dublin

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

Telefón: 086 0748535

galina.negru@sdcpartnership.ie

Okres North Dublin a Monaghan

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

Telefón: 01 820 95 50

Okres Galway, Mayo a Roscommon

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

Telefón: 087 7091831

aneilan@grd.ie

Okres Kerry

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

Telefón: 066 7127918

reception@tirc.ie

County Kildare

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

County Laois, Offaly, Longford, Westmeath

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

County Roscommon

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

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

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

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

County Tipperary

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

County Waterford

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

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

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

County Wexford

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

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

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

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

Okres Kildare

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

Okres Laois, Offaly, Longford, Westmeath

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

Okres Roscommon

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

Okres Carlow, Kilkenny, Waterford, Wexford a South Tipperary

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

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

Okres Tipperary

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

Okres Waterford

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

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

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

Okres Wexford

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

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

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

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

County Cavan and Monaghan

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

County Clare and Limerick

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

County Donegal

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

Okres Cavan a Monaghan

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

Okres Clare a Limerick

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

Okres Donegal

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

Thank You

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

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

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

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

Ďakujeme

Táto brožúrka bola adaptovaná z Pavee Mothers, brožúry o tehotenstve pre írskych cestovateľov, ktorú vypracovala spoločnosť Pavee Point.

Chceli by sme oceniť a poďakovať Pavee Point za povolenie prispôbiť brožúru pre Rómov.

Chceli by sme oceniť prácu pracovnej skupiny HSE Roma Maternal Health pri úprave brožúry a poďakovať Dr. Maeve Eogan, konzultantke pre pôrodníctvo a gynekológiu z nemocnice Rotunda za klinický dohľad nad obsahom.

Tiež by sme sa chceli poďakovať Mychild.ie a Laure McHugh, koordinátorky dojčenia HSE za kontrolu obsahu.



mychild.ie