



**Humber and North Yorkshire**  
Health and Care Partnership

# Local Maternity and Neonatal System

## A guide to pregnancy

Lokalny system położniczy i noworodkowy

Przewodnik po ciąży

**The NHS provides maternity care — including antenatal, birth, and postnatal care — free of charge to women who fall within the following categories:**

Ordinarily resident in the UK: requires a person to live within the UK lawfully, voluntarily, and with the purpose of settling.

EEA nationals insured by another European state.

Those exempt from charges: including refugees, asylum seekers, legal residents for at least 12 months, workers employed by a UK organization, and self-employed persons.

**NHS zapewnia bezpłatną opiekę położniczą – w tym opiekę przedporodową, porodową i poporodową – kobietom, które należą do następujących kategorii:**

Zwykle zamieszkujący w Wielkiej Brytanii: wymaga, aby dana osoba mieszkała w Wielkiej Brytanii legalnie, dobrowolnie i w celu osiedlenia się.

Obywatele EOG ubezpieczeni w innym państwie europejskim.

Zwolnieni z opłat: w tym uchodźcy, osoby ubiegające się o azyl, legalni mieszkańcy od co najmniej 12 miesięcy, pracownicy zatrudnieni przez organizację brytyjską i osoby prowadzące działalność na własny rachunek.

**To book for maternity care please contact:**

**W celu rezerwacji opieki poporodowej prosimy o kontakt:**

### **Hull Women and Children's Hospital**

Please contact the direct access midwives on 01482 605304 text 07825 280822 or email [hyp-tr.direct.access@nhs.net](mailto:hyp-tr.direct.access@nhs.net). They will arrange your first appointment to see a midwife.

### **Szpital dla Kobiet i Dzieci w Hull**

Prosimy o kontakt z położnymi bezpośredniego dostępu pod numerem 01482 605304, SMS-em pod numer 07825 280822 lub e-mailem na adres [hyp-tr.direct.access@nhs.net](mailto:hyp-tr.direct.access@nhs.net). Umówią Twoją pierwszą wizytę u położnej.

### **Grimsby's Diana Princess of Wales Hospital**

Please call the North East Lincolnshire midwifery base on 03033 305232 or for Louth Hospital 01507 631210.

### **Szpital Diany Księżnej Walii w Grimsby**

Prosimy zadzwonić do przychodni położniczej w North East Lincolnshire pod numer 03033 305232 lub do szpitala Louth pod numer 01507 631210.

### **Scunthorpe General Hospital and Goole and District Hospital**

Please call the appropriate midwifery base as detailed below.

Goole - 03033 304079, Brigg - 03033 30686, Barton/Winterton - 01652 6600520, Cottage Beck - 03033 303295, Isle Team - 01724 712925.

### **Szpital Ogólny Scunthorpe oraz Szpital Goole i Rejonowy**

Proszę zadzwonić do odpowiedniej placówki położniczej, jak opisano poniżej.

Goole – 03033 304079, Brigg – 03033 30686, Barton/Winterton – 01652 6600520, Cottage Beck – 03033 303295, Isle Team 01724 712925

## York Hospital and Scarborough General Hospitals

Please access the self-referral process through BadgerNotes.

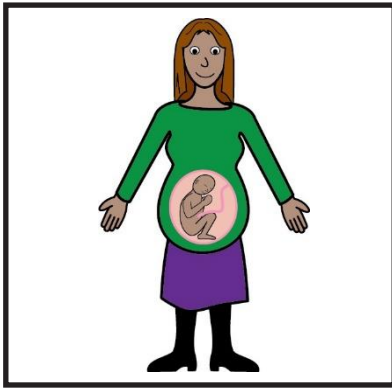
### Szpital York i Scarborough General Hospital

Proszę uzyskać dostęp do procesu samodzielnego polecenia poprzez BadgerNotes.



**If you do not speak English you may need to have someone with you to help with a telephone call, the person you have called will call you back with an interpreter.**

**Jeśli nie mówisz po angielsku, być może będziesz musiał mieć przy sobie kogoś, kto pomoże Ci w rozmowie telefonicznej. Osoba, do której dzwoniłeś, oddzwoni do Ciebie z tłumaczem.**



When you are pregnant you will have regular appointments with a midwife. It is advisable to have your first appointment before 12 weeks.

Będąc w ciąży będziesz regularnie spotykać się z położną. Zaleca się, aby pierwszą wizytę umówić się przed 12. tygodniem ciąży.



A midwife cares for women and their families during pregnancy, birth and after the birth.

Położna opiekuje się kobietą i jej rodziną w czasie ciąży, porodu i po porodzie.



Some women also need to see a doctor as well as a midwife, when they are pregnant.

Your midwife will arrange this.

Niektóre kobiety, gdy są w ciąży, potrzebują także wizyty u lekarza i położnej. Zorganizuje to Twoja położna.



Your midwife appointments might be at a Doctors surgery, a Children's Centre or another clinic.

Wizyty z położną mogą odbywać się w przychodni lekarskiej, ośrodku dziecięcym lub innej klinice.



My Midwife's name is:

Moja położna ma na imię:



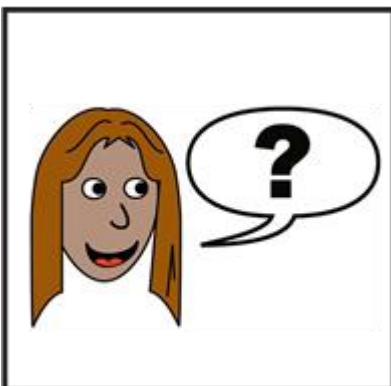
Telephone number:

Numer telefonu:



My clinic is:

Moja klinika to:



At the first appointment, your midwife will give you your maternity notes. You will take these notes to every appointment during your pregnancy.

Na pierwszej wizycie położna przekaze Ci zaświadczenia dotyczące ciąży. Będziesz zabierać te notatki na każdą wizytę w czasie ciąży.

The midwife will make you an appointment for an ultrasound scan at this appointment.

Podczas tej wizyty położna umowi Cię na badanie USG.



You can bring a friend or relative with you to the appointments. The midwife will use an interpreter if you do not speak English.

Na pierwszej wizycie położna przekaże Ci zaświadczenia dotyczące ciąży. Będziesz zabierać te notatki na każdą wizytę w czasie ciąży.

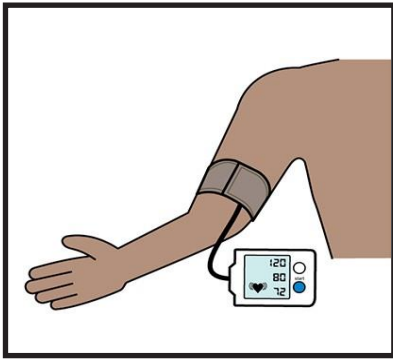


If you're expecting your first child, you'll have up to 10 antenatal appointments.

If you have had a baby before, you will have around 7 appointments, but sometimes you may have more – for example, if you develop a medical condition.

Jeśli spodziewasz się pierwszego dziecka, będziesz mieć do 10 wizyt przedporodowych.

Jeśli już urodziłaś dziecko, będziesz miała około 7 wizyt, ale czasami możesz odbyć więcej – na przykład, jeśli zachorujesz na jakąś chorobę.

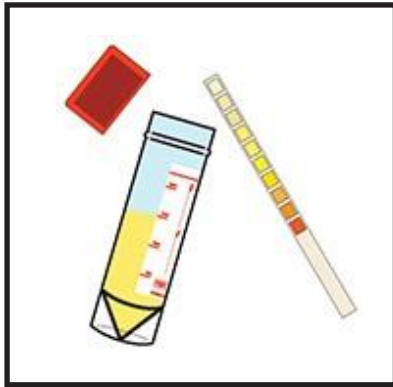


**Every time you see your midwife they will:**

Take your blood pressure.

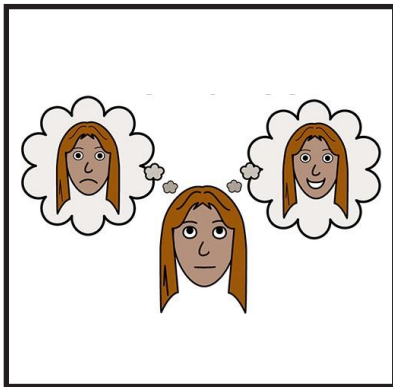
Za każdym razem, gdy spotkasz się ze swoją położną, ona:

Zmierz ciśnienie krwi.



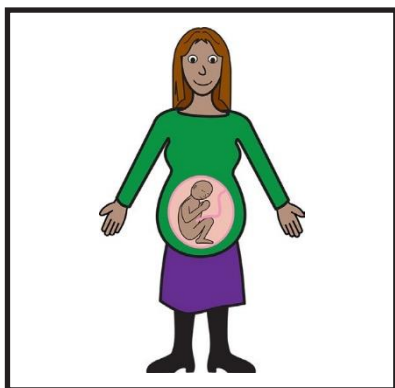
Test your urine.

Zbadaj swój moczu.



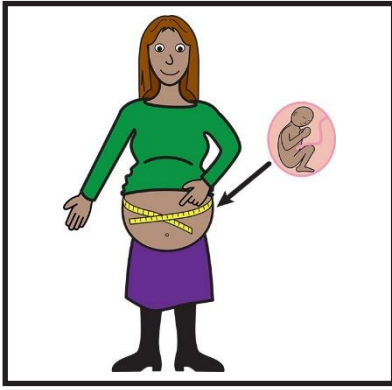
Talk to you about how you are feeling emotionally and can refer you for extra support.

Porozmawiaj z Tobą o tym, jak się czujesz emocjonalnie i skieruj Cię w celu uzyskania dodatkowego wsparcia.



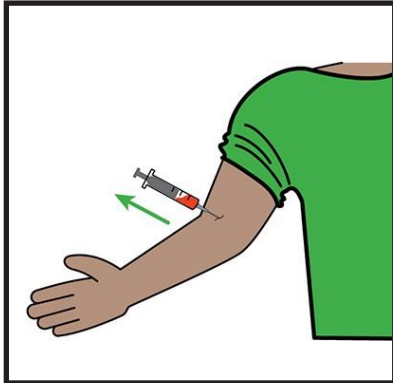
Talk to you about your baby's movements.

Porozmawiaj z Tobą o ruchach Twojego dziecka.



As your baby grows, your midwife will measure your bump with a tape measure and plot your baby's growth in your maternity notes.

W miarę jak Twoje dziecko będzie rosnęło, zmierzają Twój brzusek centymetrem krawieckim i odnotują wzrost dziecka w Twoich notatkach ciąży.



Your midwife will offer you some blood tests at the first appointment and at the 28 week appointment. These check for your blood group, an iron count and infection screen.

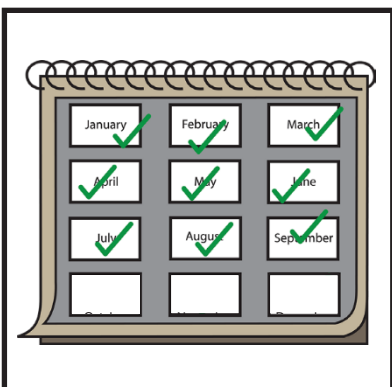
Twoja położna zaproponuje Ci badania krwi na pierwszej wizycie oraz w 28. tygodniu ciąży. Sprawdzają one Twoją grupę krwi, liczbę żelaza i ekran infekcji.



Scans are done at the hospital. These are routinely performed at approximately 12 weeks and 20 weeks.

Some women will need extra scans.

Badania robi się w szpitalu. Badania te wykonuje się rutynowo po około 12 i 20 tygodniach. Niektóre kobiety będą wymagały dodatkowych badań.



Pregnancy lasts 9 months or 40 weeks.

Ciąża trwa 9 miesięcy lub 40 tygodni.





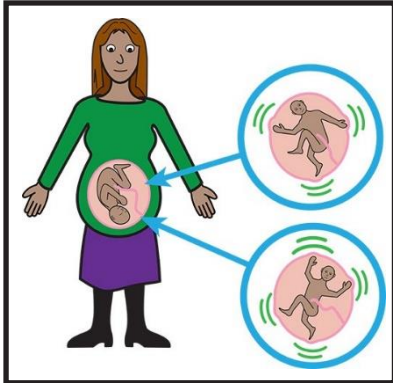
Call a midwife on:

.....  
.....

if you find any of the following:

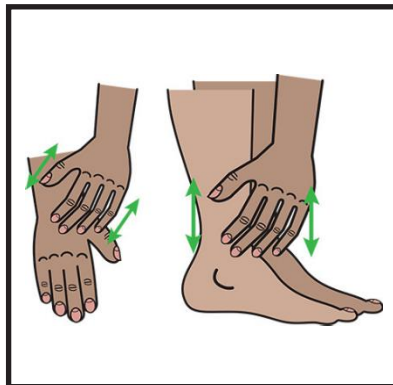
Zadzwoń do położnej:

Jeśli znajdziesz którykolwiek z poniższych:



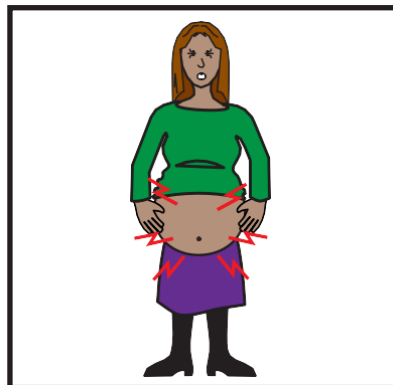
Change in baby's movements.

Zmiana ruchów dziecka.



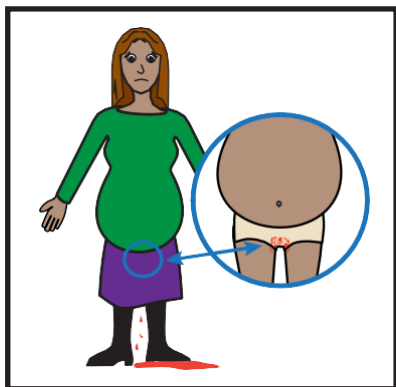
Itching hands or feet.

Swędzenie dłoni lub stop.



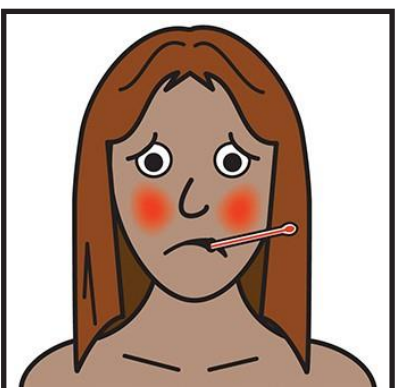
Contractions or pain in the stomach which is getting worse.

Skurcze lub ból brzucha, który się nasila.



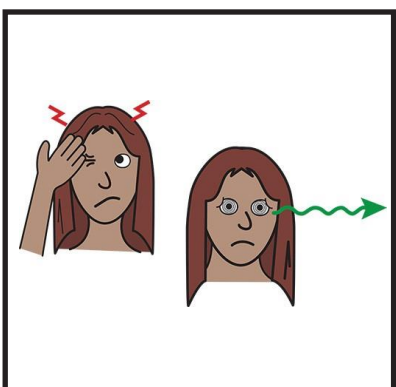
Spotting or bleeding.

Plamienie lub krwawienie.



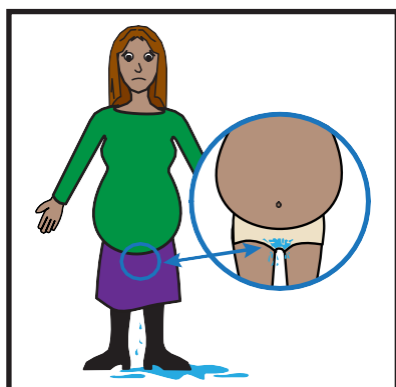
High temperature.

Wysoka temperatura.



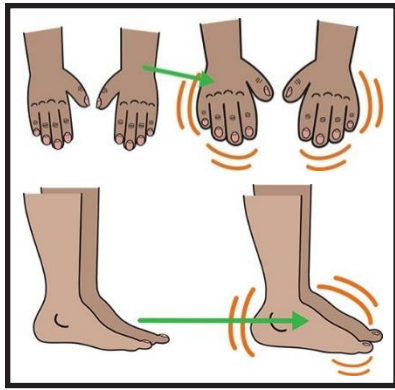
Severe headache or blurred vision.

Silny ból głowy lub niewyraźne widzenie.



Leaking fluid.

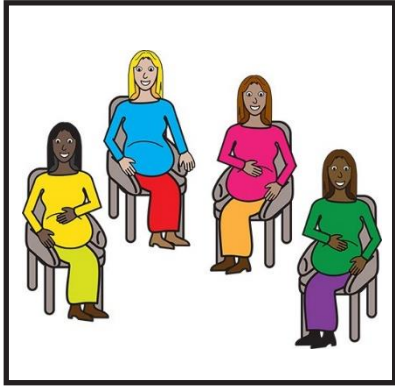
Wyciekający płyn.



### Swollen hands or feet.

This can be normal if you do not have any other symptoms, but if you are worried, please contact your hospital.

Opuchnięte dłonie lub stopy – może to być normalne, jeśli nie masz żadnych innych objawów, ale jeśli się niepokoisz, skontaktuj się ze szpitalem.



It is good to go to some classes to learn about what is happening to your body and to learn about your baby.

Dobrze jest pójść na zajęcia, aby dowiedzieć się, co dzieje się z Twoim organizmem i poznać swoje dziecko.

## The NHS provides maternity care — including antenatal, birth, and postnatal care — free of charge to women who fall within the following categories:

Ordinarily resident in the UK: requires a person to live within the UK lawfully, voluntarily, and with the purpose of settling.

EEA nationals insured by another European state.

Those exempt from charges: including refugees, asylum seekers, legal residents for at least 12 months, workers employed by a UK organisation, and self-employed persons.

## NHS zapewnia bezpłatną opiekę położniczą – w tym opiekę przedporodową, porodową i poporodową – kobietom, które należą do następujących kategorii:

Zwykle zamieszkujący w Wielkiej Brytanii: wymaga, aby dana osoba mieszkała w Wielkiej Brytanii legalnie, dobrowolnie i w celu osiedlenia się.

Obywatele EOG ubezpieczeni w innym państwie europejskim.

Zwolnieni z opłat: w tym uchodźcy, osoby ubiegające się o azyl, legalni mieszkańcy od co najmniej 12 miesięcy, pracownicy zatrudnieni przez organizację brytyjską i osoby prowadzące działalność na własny rachunek.

---



The LMNS has an Ask the Midwife service which is run over social media or by emailing [hny.lms@nhs.net](mailto:hny.lms@nhs.net). To find out more please go to:

<https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/support1/ask-a-midwife/>

Access <https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/> for more information to support people who are thinking of having children, who are already pregnant or who have recently had a baby.

LMNS posiada usługę Zapytaj położną, którą można uzyskać za pośrednictwem Mediów społecznościowych lub poczty elektronicznej [hny.lms@nhs.net](mailto:hny.lms@nhs.net). Aby dowiedzieć się więcej przejdź

do: <https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/support1/ask-a-midwife/>

Dostęp <https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/> aby uzyskać więcej informacji, aby wesprzeć osoby, które myślą o posiadaniu dzieci, są już w ciąży lub niedawno urodziły dziecko.