|  |  |
| --- | --- |
| **Pregnancy and birth services**  | **Υπηρεσίες εγκυμοσύνης και τοκετού** |
| Planning for the birth of a child requires a lot of preparation and for parents there are a lot of considerations. | Ο προγραμματισμός για τη γέννηση ενός παιδιού απαιτεί μεγάλη προετοιμασία και για τους γονείς υπάρχουν πολλά πράγματα που πρέπει να λάβουν υπόψη. |
| To help you along the way, Victoria has a number of services that cover arrange of related issues, such as screening and tests, fertility, miscarriage, having twins, having baby with a disability, and more.  | Για να σας βοηθήσει στην πορεία αυτή, η Βικτώρια έχει πολλές υπηρεσίες που καλύπτουν ένα φάσμα σχετικών θεμάτων, όπως προσυμπτωματικό έλεγχο και εξετάσεις, γονιμότητα, αποβολή, αν έχετε δίδυμα, αν έχετε μωρό με κάποια αναπηρία, και άλλα πολλά. |
| How and where you have your baby will depend on several key factors; your health, your baby's health, your past pregnancies, where you live, if you are public or privately insured patient, to name just a few.  It's also important to note that not all hospitals have the same services, so you may be directed to a specific hospital based on your needs.  | Το πώς και πού θα γεννήσετε το μωρό σας θα εξαρτηθεί από αρκετούς σημαντικούς παράγοντες: η υγεία σας, η υγεία του μωρού σας, οι παλιές εγκυμοσύνες σας, το μέρος που μένετε, αν είστε δημόσια ή ιδιωτικά ασφαλισμένη ασθενής, αυτά απλώς είναι ένα μικρό παράδειγμα. Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζετε ότι δεν έχουν όλα τα νοσοκομεία τις ίδιες υπηρεσίες, έτσι μπορεί να σας στείλουν σ' ένα συγκεκριμένο νοσοκομείο με βάση τις ανάγκες σας. |
| Some rural hospitals do not offer antenatal or birth care, meaning a trip to a larger hospital that may be some distance away. | Μερικά επαρχιακά νοσοκομεία δεν προσφέρουν προγεννητική ή γεννητική φροντίδα, που σημαίνει ότι πρέπει να ταξιδέψετε σε μεγαλύτερο νοσοκομείο που ίσως είναι αρκετά μακριά. |
| Understanding your childbirth options will give you the best chance of having a successful and rewarding birth experience.  | Αν κατανοήσετε τις επιλογές του τοκετού σας θα σας δώσει τις καλύτερες ευκαιρίες για να έχετε μια επιτυχή και ικανοποιητική εμπειρία τοκετού. |
| In Victoria, there are arrange of health services to support your choice.  | Στη Βικτώρια υπάρχουν πολλές και διάφορες υπηρεσίες υγείας για να στηρίξουν την επιλογή σας. |
| If you are preparing for your first pregnancy, it is a good idea to speak with your GP before becoming pregnant.  | Αν προετοιμάζεστε για την πρώτη σας εγκυμοσύνη, είναι καλή ιδέα να μιλήσετε με τον οικ. γιατρό σας πριν μείνετε έγκυος. |
| "We'll make sure your general health is good.  We like to talk to you if you've got regular medication, we want to make sure that you're on the right dose or even change it because it may not be safe in pregnancy.  Like to talk about habits like smoking and drinking, and what effect they may have on the baby.  And we'd like you to start on a multi-vitamin including Folic acid and Iodine, to minimise risks to the baby.  We want you to be in tip-top condition before you start on a pregnancy." | Θα βεβαιωθούμε ότι η γενική κατάσταση της υγείας είναι καλή. Θα θέλαμε να μιλήσουμε μαζί σας αν παίρνετε τακτικά φάρμακα, θέλουμε να βεβαιωθούμε ότι παίρνετε τη σωστή δόση ή ακόμη και να την αλλάξουμε επειδή μπορεί να μην είναι ασφαλής στην εγκυμοσύνη. Θέλουμε να μιλήσουμε για συνήθειες όπως κάπνισμα και ποτό, και τι επίδραση μπορεί να έχουν στο μωρό σας. Και θα θέλαμε να αρχίσετε να παίρνετε πολυβιταμίνες και Φολικό οξύ και Ιώδιο, για να ελαχιστοποιηθούν οι κίνδυνοι στο μωρό. Θέλουμε να είστε σε άριστη κατάσταση πριν αρχίσετε την εγκυμοσύνη. |
| Once you’re pregnant, your GP will help you decide nowhere to have your baby, and connect you to other healthcare professionals who can help you on your journey.  This is part of Antenatal Care. | Όταν μείνετε έγκυος, ο γιατρός σας θα σας βοηθήσει να αποφασίσετε πού θα γεννήσετε το μωρό σας, και θα σας συνδέσει με άλλους επαγγελματίες υγείας οι οποίοι μπορούν να σας βοηθήσουν στην πορεία σας. Αυτό αποτελεί μέρος της Προγεννητικής Φροντίδας. |
| This can be provided by midwife, doctor, or obstetrician. | Αυτή μπορεί να παρασχεθεί από μαία, γιατρό ή μαιευτήρα. |
| A midwife is an important member of your health care team, and will usually be one of the first members on your team that you will meet. | Η μαία είναι ένα σημαντικό μέλος της ομάδας υγείας σας, και συνήθως θα είναι ένα από τα πρώτα μέλη της ομάδας που θα συναντήσετε. |
| "So the midwife's role in that is just to make sure that Mum and baby are doing okay, during their pregnancy, and they'll set time limits that the women will come into the hospital and be seen by midwife.  During those checks, we look at blood pressure, we might check your urine, and we’ll check the baby for size and growth.  We usually, from about 18 weeks onwards, we'll start checking the heart rate of the baby, and just generally checking Mum over, make sure she's sort of mentally well in herself as well, which is a really important thing now. Referring her off if anything comes apparent during that pregnancy to different avenues if you need to." | Έτσι ο ρόλος της μαίας σ' αυτό είναι απλά να βεβαιωθεί ότι η μαμά και το μωρό είναι καλά κατά την εγκυμοσύνη, και θα θέσει χρονικά όρια για τις γυναίκες να πάνε στο νοσοκομείο για να τις δει η μαία. Κατά τους ελέγχους αυτούς, εξετάζουμε την πίεση, μπορεί να εξετάσουμε τα ούρα σας, θα εξετάσουμε το μωρό αναφορικά με το μέγεθος και την ανάπτυξη. Συνήθως, μετά τις 18 εβδομάδες, θα αρχίσουμε να ελέγχουμε τον καρδιακό παλμό του μωρού, και γενικά απλά θα εξετάζουμε τη μαμά για να βεβαιωθούμε ότι η ίδια είναι καλά από ψυχικής άποψης, που τώρα είναι πραγματικά σημαντικό πράγμα. Θα την παραπέμψουμε αλλού αν κάτι γίνει προφανές κατά την εγκυμοσύνη, σε διαφορετικές υπηρεσίες αν είναι αναγκαίο. |
| If your pregnancy is considered low risk, you’ll have seven to ten of these visits over the course of your pregnancy. | Αν η εγκυμοσύνη σας θεωρείται χαμηλού κινδύνου, θα κάνετε επτά έως δέκα αυτών των επισκέψεων κατά την εγκυμοσύνη σας. |
| If your pregnancy is considered high risk, you will see your obstetrician more frequently, and possibly see other specialists or midwives too. | Αν η εγκυμοσύνη σας θεωρείται υψηλού κινδύνου, θα βλέπετε τον μαιευτήρα σας πιο τακτικά, και πιθανόν να δείτε και άλλους σπεσιαλίστες ή μαίες. |
| "This often involves management before the pregnancy in preventing problems, as well as management during the pregnancy, involving ultrasounds, checking on the mother's health, and planning for the delivery. Then care during the delivery, which may involve a normal delivery, or an instrumental or Caesarean delivery, all of which an obstetrician is involved in." | Αυτό συχνά σημαίνει διαχείριση πριν την εγκυμοσύνη για την πρόληψη προβλημάτων, καθώς και διαχείριση κατά την εγκυμοσύνη, με την εκτέλεση υπέρηχων, έλεγχο της υγείας της μητέρας και σχεδιασμό του τοκετού. Μετά η φροντίδα κατά τον τοκετό, που μπορεί να σημαίνει φυσιολογικός ή επεμβατικός τοκετός ή Καισαρική τομή οι οποίοι όλοι εκτελούνται από μαιευτήρα.  |
| In Victoria, most women have their babies in a public hospital. | Στη Βικτώρια, οι περισσότερες γυναίκες γεννούν τα μωρά τους σε δημόσιο νοσοκομείο. |
| This option is safe, high-quality, and offers the most child birth options. | Αυτή η επιλογή είναι ασφαλής, υψηλής ποιότητας και προσφέρει τις περισσότερες επιλογές τοκετού. |
| However, if your pregnancy is low risk, you may prefer to use only antenatal services, seeing a midwife, and sharing care with your GP. | Ωστόσο, αν η εγκυμοσύνη σας είναι χαμηλού κινδύνου, μπορεί να προτιμήσετε να χρησιμοποιήσετε προγεννητικές υπηρεσίες, να δείτε μαία, και να μοιραστείτε τη φροντίδα με τον οικ. γιατρό σας. |
| Home birth options are also available.  If you do choose a private hospital, you can choose your obstetrician, who will be there when you have your baby. | Διατίθενται επίσης επιλογές τοκετού στο σπίτι. Αν επιλέξετε ιδιωτικό νοσοκομείο, μπορείτε να διαλέξετε τον μαιευτήρα σας, ο οποίος θα είναι εκεί όταν γεννήσετε το μωρό σας. |
| Costs will vary, and even with private health cover, you’re likely to face out-of-pocket expenses. | Οι χρεώσεις ποικίλλουν και ακόμη και με ιδιωτική ασφάλεια υγείας πιθανόν να πληρώσετε κάποιο ποσό. |
| It is a good idea to check with your private health provider so you are aware of all the costs. | Είναι καλή ιδέα να μιλήσετε με την ιδιωτική σας ασφάλεια υγείας για να γνωρίζετε όλα τα έξοδα. |
| No two pregnancies are the same, and in Victoria, there are services to help accommodate a range of cultural and religious needs. | Καμία εγκυμοσύνη δεν είναι ίδια, και στη Βικτώρια, υπάρχουν υπηρεσίες για να βοηθήσουν στην κάλυψη διαφορετικών πολιτισμικών και θρησκευτικών αναγκών. |
| Notify your local maternity service, as well as the hospital you plan to attend, to discuss any cultural or religious requirements you may have. | Ειδοποιήστε την τοπική σας υπηρεσία μητρότητας, καθώς και το νοσοκομείο που σχεδιάζετε να πάτε για να συζητήσετε τυχόν πολιτισμικές ή θρησκευτικές ανάγκες που ίσως έχετε. |
| All pregnant women who advise their maternity hospital that they are an Aboriginal or Torres Strait Islander Australian have access to the Koori Maternity Service. | Όλες οι έγκυες γυναίκες που ενημερώνουν το μαιευτήριο τους ότι είναι Αβορίγινες ή Νησιώτες των Στενών Τόρες, θα έχουν πρόσβαση στην Υπηρεσία Μητρότητας Κούρι. |
| "It's more of a culturally appropriate service.  Aboriginal women, and/or women that are non-Aboriginal, that are having an Aboriginal baby, are more than welcome to access our services." | ίναι μια πιο πολιτισμικά κατάλληλη υπηρεσία. Γυναίκες Αβορίγινες ή/και μη Αβορίγινες γυναίκες, που θα γεννήσουν μωρό Αβορίγινα, είναι ευπρόσδεκτες να έχουν πρόσβαση στην υπηρεσία μας. |
| When the baby’s born and couples return home, there can be other big changes. | Όταν το μωρό γεννηθεί και το ζευγάρι επιστρέψει σπίτι, μπορεί να υπάρχουν και άλλες μεγάλες αλλαγές. |
| From learning to breastfeed, and changing nappies, to getting a routine happening. | Από την εκμάθηση του θηλασμού και την αλλαγή πάνας, έως να καθιερώσετε μια ρουτίνα. |
| All while making sure that you find time to look after your own relationship. | Όλα αυτά ενώ διασφαλίζετε ότι έχετε χρόνο για να φροντίζετε τη δική σας σχέση. |
| There might be times when new mums may find themselves feeling exhausted, and having trouble coping with the stress that looking after a newborn can bring.  There are a number of expert services available to help, including both online and telephone based options that are easy to access and use. | Μπορεί να υπάρχουν φορές που οι νέες μητέρες μπορεί να αισθάνονται εξαντλημένες και να δυσκολεύονται να αντεπεξέλθουν με το άγχος που φέρνει η φροντίδα ενός νεογέννητου. Υπάρχουν διάφορες ειδικές υπηρεσίες για να βοηθήσουν, τόσο από το διαδίκτυο όσο και από το τηλέφωνο που είναι εύκολες στην πρόσβαση και στη χρήση. |
| From the moment you try for a baby, to becoming pregnant and coming home with a new baby, it’s a life-changing journey you will never forget. | Από τη στιγμή που δοκιμάζετε για μωρό, έως τη στιγμή που μείνετε έγκυος και επιστρέψετε σπίτι με το νεογέννητο, είναι μια πορεία που θα αλλάξει τη ζωή σας και δεν θα ξεχάσετε ποτέ. |
| It's different for each person, and is affected by your medical, cultural, and personal needs.  | Είναι διαφορετικό για κάθε άτομο και επηρεάζεται από τις ιατρικές, πολιτισμικές και προσωπικές σας ανάγκες. |
| By asking questions and seeking advice, you’ll find the Victorian Health System offers a range of diverse services that support you at every stage. | Κάνοντας ερωτήσεις και ζητώντας συμβουλές, θα βρείτε ότι το Υγειονομικό Σύστημα της Βικτώριας προσφέρει πολλές και διάφορες υπηρεσίες για να σας υποστηρίξουν σε κάθε στάδιο. |
| For more information, visit: BETTERHEALTH.vic.gov.au/pregnancy | Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το BETTERHEALTH.vic.gov.au/pregnancy. |