

Bebeğiniz içinanne sütü nasıl sağılır

Anne sütünün nasıl sağılacağına dair bir kılavuz



Bu kitapçığı, bebeğiniz için anne sütü sağma konusunda bir kılavuz olması amacıyla hazırladık. Aklınızdaki bazı soruları yanıtlamaya yardımcı olacağını umuyoruz. Başka sorularınız veya endişeleriniz varsa, lütfen gebelik ve doğum danışmanınızla (ebe) veya yenidoğan hemşirenizle görüşün.

Anne sütünüzü sağmak

Süt sağmak, sütünüzü saklayabilmeniz ve daha sonra bebeğinizi besleyebilmeniz için (elle veya pompayla) memenizden süt çıkarmak anlamına gelir. Süt sağmak, bebeğinize doğrudan meme veremeseniz bile ona anne sütü vermenizi sağlar.

Herhangi bir nedenle doğumdan sonra bebeğinizi emziremezseniz, en kısa sürede anne sütünüzü sağmaya başlamanız önemlidir. Bunun nedeni, kolostrum (vücudunuzun ürettiği ilk anne sütü) da dâhil olmak üzere anne sütünüzün bebeğiniz için kusursuz bir besin kaynağı olmasıdır. Sütünüz, bebeğinizi enfeksiyonlardan koruyan ve bağışıklık sisteminin gelişmesine yardımcı olan antikorlar içerir. Ayrıca bebeğinizin sindirim sisteminin gelişmesine yardımcı olarak onu alerjilerden korur.

Tam bir süt üretimi sağlama şansınızı en üst düzeye çıkarmak için, doğumdan sonra mümkün olan en kısa sürede (ideal olarak ilk birkaç saat içinde) anne sütünüzü elle sağmanızı öneririz. Lütfen gebelik ve doğum danışmanınızdan veya yenidoğan hemşirenizden size elle nasıl süt sağacağınızı göstermesini ve bir elle süt sağma başlangıç seti vermesini isteyin. Bu sette, elle süt sağma hakkında bilgilendirici bir broşür ve kolostrumunuzu toplamak için birkaç steril şırınga ve kap bulacaksınız.

Sütünüzün akmasına yardımcı olmak için

Anne sütünüzü sağarken şunların işe yaradığını görebilirsiniz:

- bebeğinizin yakınında olmak
- yanınızda size bebeğinizi hatırlatan bir şey bulundurmak (bu bir fotoğraf veya dokunup koklayabileceğiniz, onun giydiği bir eşya olabilir)
- rahatlamanıza yardımcı olması için yavaş ve derin nefesler almak
- (mümkünse) dinlendirici bir ortamda olmak
- rahat bir pozisyonda oturmak
- gerekirse ağrı kesici ilaç almak (ağrı kesici ilaçlar hakkında daha fazla bilgi için gebelik ve doğum danışmanınızla görüşün veya bu kitapçığın sonundaki faydalı bağlantılar bölümünde yer alan “Bebeğinizin doğumundan sonra aldığınız ilaçlar” başlıklı broşürü okuyun)
- süt sağmaya başlamadan önce sıcak bir kompres (örneğin bir el havlusu) uygulayarak memelerinizi ısıtmak
- memelerinize ve meme uçlarınıza nazikçe dokunmak ve masaj yapmak

Bunlar, memelerinizi süt vermeye teşvik eden (“süt inme refleksiniz”) oksitosin (aşk hormonu) salınımını tetiklemeye yardımcı olabilir.

Anne sütü sağlamak için en iyi ipuçları

- Anne sütü miktarınız, sütü ne sıklıkla boşalttığınıza (sağdığınıza veya emzirdiğinize) bağlı olarak belirlenir. Düzenli olarak sağlamaz veya emzirmezseniz süt miktarınız azalacaktır (sağım işlemleri arasında dört saatten fazla boşluk bırakmamaya çalışın).
- Daha yumuşak (daha boş) bir meme, daha sert (daha dolu) bir memeye göre daha hızlı süt üretir; bu nedenle sık sık sağım yapmak, daha seyrek sağım yapmaktan daha fazla süt üretilmesini sağlar.
- Mümkün olan her an bebeğinize ten tene temas edecek şekilde sarılmak ve bebeğinizin yakınında süt sağlamak da süt miktarınızı artırmanıza yardımcı olacaktır.
- **Bebeğinize yenidoğan ünitesinde bakılıyorsa**, doğumdan sonraki ilk birkaç saat içinde anne sütünüzü elle sağmaya başlamanızı öneririz.

- Sağımlar arasında dört saatten fazla süre bırakmayacak şekilde, 24 saatte sekiz kez sağım yapmayı hedefleyin.
- **Gece boyunca en az bir kez sağım yapmak çok önemlidir.** Bunun nedeni, vücudunuzun gece boyunca daha fazla prolaktin (vücudunuza süt üretmesini söyleyen hormon) salgılamasıdır. Gece sağım yapmak, süt üretiminizi desteklemeye ve süt miktarınızı korumaya yardımcı olur. Bebeğiniz süt emebiliyorsa, bu da memelerimizi süt üretmeleri için uyacaktır.

“Sütü boşaltmazsanız, memeniz süt üretmez.”

“Kullanmazsanız, kaybedersiniz.”

Elle anne sütü sağlamak

Doğumdan sonraki ilk üç gün içinde ürettiğiniz süte kolostrum denir. Genellikle altın sarısı renginde, koyu kıvamlı ve yoğun bir süttür. Kolostrum memeden damla damla geldiği için, elle sağım onu toplamak için ideal yöntemdir. Sadece küçük miktarlarda üretiyorsanız endişelenmeyin, bu normaldir. Her damlası değerlidir.

Ayrıca, süt pompasını kullanmadan önce veya kullandıktan sonra elle sağmanın faydalı olduğunu görebilir veya hiç süt pompası kullanmayıp sadece elle sağmayı tercih edebilirsiniz.

Elle sağım aynı zamanda memenizin belirli bölgelerini hedeflemenize olanak tanır; bu da tıkalı bir kanalı açmaya veya mastit (göğsünüzün şişmesi, ısınması ve ağrması durumu) sorunu yaşıyorsanız buna yardımcı olabilir.

Elle sağıım nasıl yapılır

Lütfen gebelik ve doğum danışmanınızdan veya yenidoğan hemşirenizden size elle nasıl süt sağacağınızı göstermesini ve bir elle süt sağma başlangıç seti vermesini isteyin.

Aşağıdaki adımları da izleyebilirsiniz:

1. Başlamadan önce ellerinizi iyice yıkayıp kurulaıın.
2. Kolostrumunuzu topluyorsanız, temiz ve sterilize edilmiş bir şırınganın yanı sıra temiz ve sterilize edilmiş daha büyük bir kaba ihtiyacınız olacaktır. Başlamadan önce bu malzemeleri hazır bulundurun.
3. Kendinizi rahat hissedeyeğiniz bir pozisyon alın ve rahatlamaya çalışın. Sıcaklık yardımcı olacaktır, bu nedenle önce sıcak bir el havlusu ile göğüslerinize nazıkçe masaj yapmayı deneyin.
4. Elinizle memelerinizden birini alttan kavrayın. Eliniz, dört parmağınız memenizin altında ve başparmağınız üstte olacak şekilde, meme ucunuzun etrafında bir "C" harfi oluşturmaktadır. Başparmağınız ve diğer parmaklarınızı meme ucunuzun tabanından yaklaşık 2 ila 3 cm uzakta olmalıdır.
5. Başparmağınızı ve işaret parmağınızı kullanarak memenizi nazıkçe sıkın. Sıkmayı bırakın ve ardından bir ritim oluşturacak şekilde tekrar sıkın. Bu işlem canınızı yakmamalıdır. Parmaklarınızı cildinizin üzerinde kaydırmaktan kaçının; bu size rahatsızlık verebilir. Sütünüz akmazsa, parmaklarınızı meme ucunuza doğru biraz yaklaştırmayı veya uzaklaştırmayı deneyerek sizin için en uygun noktayı bulun. Ayrıca memenize nazıkçe masaj yapmayı da deneyebilirsiniz.



6. Kolostrumunuzu sterilize edilmiş şırınga ile toplayın ve gerekirse sterilize edilmiş daha büyük kaba aktarın. Kolostrum çok yoğundur ve göğsünüzden damla damla gelecektir. Başlangıçta her seansta sadece birkaç damla gelecektir; ancak pratik yaptıkça ve zamanla daha fazlasını elde edersiniz.
7. Damlamalar yavaşladığında, memenizin farklı bir bölgesini denemek için parmaklarınızı o bölgenin etrafında hareket ettirin ve işlemi tekrarlayın.
8. Aynı işlemi diğer memeniz için tekrarlayın.



Süt pompası ile anne sütü sağımak

Süt pompaları, bebeğinizin emme hareketini taklit edecek şekilde tasarlanmıştır. Elektrikli ve manuel olmak üzere iki farklı türü vardır. Manuel türde pistonu elinizle sıkarsınız, elektrikli versiyon ise bu işi sizin yerinize yapar.

Süt pompası kullanmadan önce, doğum yaptıktan sonraki ilk iki gün boyunca anne sütünüzü elle sağmanızı öneririz. Ancak gebelik ve doğum danışmanınız veya yenidoğan hemşireniz tarafından tavsiye edilirse, doğumdan altı saat sonra süt pompası kullanılabilir.

Yenidoğan ünitesinde ve doğum sonrası servislerinde kullanılmak üzere elektrikli süt pompaları mevcuttur. Lütfen gebelik ve doğum danışmanınızdan veya yenidoğan hemşirenizden elektrikli süt pompası sağım seti isteyin. Ebe ve hemşireler, size setin nasıl kurulacağını, pompaların nasıl kullanılacağını ve ekipmanın nasıl sterilize edileceğini de gösterebilirler.

Elektrikli süt pompası sağım setinizin temizlenmesi ve sterilize edilmesi

Bebeğiniz hastanedeyken, elektrikli süt pompası sağım setiniz her kullanımdan sonra ılık sabunlu suyla yıkanmalı ve ardından temiz bir kaptaki saklanmalıdır. Daha sonra seti sağım yapmadan hemen önce sterilize etmeniz gerekecektir. Yenidoğan ünitesinde ve doğum sonrası servislerinde setinizi sterilize etmek için Steri-Sac'ler ve endüstriyel bir mikrodalga kullanılabilir. Sütünüzü evde sağıyorsanız, lütfen setinizi sterilize etmek için tercih ettiğiniz yöntemi kullanın.

Setinizi sterilize etmek hakkında daha fazla bilgi için QR kodunu tarayın veya şu adresi ziyaret edin:

www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/practical-tips/how-sterilise-baby-bottles-breast-pumps-and-other-feeding-equipment



Elektrikli süt pompası nasıl kullanılır

Elektrikli süt pompalarının iki modu vardır:

Başlatma modu

Bu mod, memenizi uyararak sütünüzün gelmesini sağlamak içindir.

1. Meme kalkanını veya huniyi (flanş) meme ucunuzun üzerine yerleştirin.
2. Güç düğmesine basın, ardından 10 saniye içinde damla düğmesine basın.
3. Emiş gücünü artırmak için, hafifçe rahatsızlık hissedene kadar kadranı saat yönünde çevirin ve ardından emiş gücünü, rahat hissedene kadar iki veya üç damla veya kare simgesi kadar azaltın.
4. Pompa 15 dakika boyunca çalışacak ve ardından otomatik olarak kapanacaktır.

Doğum yapalı altı günden fazla olduysa veya art arda üç sağımda toplam (her iki göğüsten) 20 ml veya daha fazla süt sağdıysanız, “sürdürme” modunu kullanmaya başlayabilirsiniz.

Sürdürme modu

Bu mod, süt miktarınızı korumak içindir.

1. Meme kalkanını veya huniyi (flanş) meme ucunuzun üzerine yerleştirin.
2. Güç düğmesine basın.
3. **Damla düğmesine** ekranda “maintain running” (“sürdürme modu çalışıyor”) yazısını görene kadar basmayın.
4. Emiş gücünü artırmak için, hafifçe rahatsızlık hissedene kadar kadranı saat yönünde çevirin ve ardından emiş gücünü, rahat hissedene kadar iki veya üç damla veya kare simgesi kadar azaltın.
5. Süt akışınız durana veya her süt damlası arasında 10 saniyelik bir boşluk olana kadar sağmaya devam edin. Pompa otomatik olarak durmayacaktır.
6. Süt üretimini tetikleyerek daha fazla süt elde etmek için, süt akışınız durduktan sonra iki dakika daha sağmaya devam edin.
7. Süt pompasını kapatın.

Pompalama sırasında meme masajı (kompresyon) yapmak da süt veriminizi önemli ölçüde artırabilir. Meme masajı yapmak için elinizle bir “C” şekli oluşturun ve memenizi göğüs duvarınıza doğru alttan kavrayın. Meme dokunuzu “sık ve bırak” hareketiyle sıkıştırın ve memenizin etrafında bu şekilde ilerleyin.



Çift pompalama (aynı anda her iki memeden birden süt sağlamak) sadece harcadığınız zamanı azaltmakla kalmaz, aynı zamanda süt miktarınızı ve hormon seviyelerinizi de artırır.

Her bir memeyi ayrı ayrı pompalıyorsanız, sütünüz yavaşlamaya başladığında göğüs değiştirin. Daha sonra tekrar diğer memeye geçebilirsiniz, zira sağmanız için daha fazla süt çıktığını görebilirsiniz. Bir göğsünüzün diğerinden daha fazla süt ürettiğini görebilirsiniz; bu normaldir.

Huni (flanş) boyutu

Sizin için doğru süt pompası huni (meme ucunuzun üzerine oturan plastik parça) boyutunu seçmeniz önemlidir. Bu sadece sizin daha rahat hissettirmekle kalmayacak, aynı zamanda sütü olabildiğince verimli bir şekilde sağmanıza da yardımcı olacaktır. Flanş UYUM Kılavuzu (Flange FITS Guide), sizin için doğru huni boyutunu bulmanıza yardımcı olabilir. Bu konuda daha fazla bilgi için QR kodunu tarayın veya şu adresi ziyaret edin:



www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Docs/Services/Maternity/The-Flange-FITS-Guide-for-optimal-comfort-efficiency-and-milk-yield.pdf

Bebeğiniz hastanedeyseniz sağılmış anne sütünüzün saklanması

Sütünüzü sağdıktan sonra, şırıngayı veya kabı sağım yaptığınız tarih, saat ve bebeğinizin adıyla etiketleyin. Yenidoğan hemşireniz veya gebelik ve doğum danışmanlığı ekibinden bir üye size birkaç isim etiketi verebilir. İslanıldığında bulaşacak mürekkepli kalemler kullanmaktan kaçının.

Ardından, zararlı bakterilerin çoğalmasını önlemek için sütünüz dikkatlice saklanmalıdır. Bebeğiniz hastanedeyseniz, aşağıdaki saklama yönergelerini izlemeniz tavsiye edilir:

- **Buzdolabı** - Sütünüzü hemen bebeğinize vermeyi planlamıyorsanız, sağım işlemi bitirir bitirmez sütünüzü buzdolabına koyun. Sağılmış süt, hastanede 48 saate kadar buzdolabında saklanabilir.
- **Dondurucu** - Sütünüzü dondurmaya planlıyorsanız, bunu sağdıktan sonra en kısa sürede yapmalısınız (24 saat içinde yapılmalıdır). Dondurulmuş süt, yenidoğan ünitesindeki dondurucuda üç aya kadar saklanabilir.

Sütünüzü küçük miktarlarda saklamak, özellikle dondurmaya planlıyorsanız süt israfını önlemenize yardımcı olacaktır.

Evden sağılmış anne sütü getirirseniz, hastaneye varır varmaz lütfen gebelik ve doğum danışmanınıza veya bir yenidoğan hemşiresine teslim edin. Uzaktan geliyorsanız, sütünüzü soğuk tutmak için lütfen soğutucu bir çanta ve/veya buz aküleri kullanın.

Önemli güvenlik bilgileri

- Bebek besleme şırıngalarında serbestçe takılıp çıkarılabilen bir kapak bulunur; sağılmış kolostrumu veya sütü bebeğinize vermeden önce bu kapağı çıkarmanız gerekir.
- Şırıngaları ve kapakları daima bebeklerden ve çocuklardan uzak tutun.

Sağım kontrol listesi

Sağım serüveninizde size rehberlik etmesi için aşağıya sağım kontrol listesini ekledik.

Bana şunlar verildi:

- ☐ bağ kurmak için kumaş kalp (biri sizin için, diğeri ise bebeğiniz yenidoğan ünitesindeyse onun için)
- ☐ elle süt sağma başlangıç seti
- ☐ elektrikli süt pompası sağım seti

Bana şunların nasıl yapılacağı gösterildi:

- ☐ elle sağım (ne zaman başlanacağı ve ne sıklıkla yapılacağı dâhil)
- ☐ elektrikli süt pompası kullanımı (farklı modların ne zaman kullanılacağı dâhil)
- ☐ kullanılacak doğru süt pompası huni (flanş) boyutunu kontrol etme
- ☐ sağım setini yıkama ve sterilize etme (ve bunun nerede yapılacağı)
- ☐ vCreate'e kaydolma (bebeğiniz yenidoğan ünitesindeyse)

Bize ulaşın

Anne sütünüzü sağma konusunda herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa, lütfen gebelik ve doğum danışmanınızla veya yenidoğan hemşirenizle görüşün ya da aşağıdaki bilgileri kullanarak ilgili bebek beslenme ekibiyle iletişime geçin.

Yenidoğan bebek beslenme ekibi
Telefonu: **07920 184353**

Doğum bebek beslenme ekibi Telefonu:
07786 267584

Bu ekiplerden herhangi biri çağrınıza yanıt veremezse adınızı, numaranızı ve kısa bir açıklama içeren bir sesli mesaj bırakın; ekip üyelerinden biri 48 saat içinde sizinle iletişime geçmeye çalışacaktır.

Faydalı bağlantılar

www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/breastfeeding



www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/breastfeeding-first-days



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/expressing-breast-milk



www.nhs.uk/start4life/baby/feeding-your-baby/breastfeeding/expressing-your-breast-milk/expressing-breast-milk



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/premature-baby



www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/breastfeeding-resources/off-to-the-best-start



www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Pregnancyandbirth/Your-medication-after-the-birth-of-your-baby.pdf



Aylık bir bağışla Southampton Hospitals Charity destekçileri ailemize katılın!

Aylık bağış yapmak, University Hospital Southampton'daki hastalara ve personele süregelen desteğinizi göstermenin harika bir yoludur. Küçük bir miktar bile BÜYÜK bir fark yaratabilir!

5 £

**Çocuk hastanesi
bekleme alanında bir
oyuncağın masrafını
karşılabilir**

10 £

**Demans hastalarına yardımcı
olacak bir duyuşal setin
masrafını karşılayabilir**

25 £

**Kanser hastaları için
tamamlayıcı terapilerin
masrafının karşılanmasına
yardımcı olabilir**



Otomatik Ödeme Garantisi. Bu garanti, ödeme yapan kişi tarafından saklanmalıdır.

Bu Garanti, Otomatik Ödeme talimatlarını kabul eden tüm bankalar ve yapı kooperatifleri tarafından sunulmaktadır. Otomatik Ödemenizin tutarında, tarihinde veya sıklığında herhangi bir değişiklik olursa, Southampton Hospitals Charity, hesabınızdan para çekilmeden önce (normalde 10 iş günü) veya mutabık kaldığınız başka bir şekilde size bildirimde bulunacaktır. Southampton Hospitals Charity'den bir ödeme tahsil etmesini talep ederseniz, tutar ve tarihin onayı talep anında size verilecektir.

Otomatik Ödemenizin gerçekleştirilmesi sırasında Southampton Hospitals Charity veya bankanız ya da yapı kooperatifiniz tarafından bir hata yapılırsa, ödenen tutarın tamamını derhal bankanızdan veya yapı kooperatifinizden iade alma hakkına sahipsiniz. Hakkınız olmayan bir iade alırsanız, Southampton Hospitals Charity sizden istediğinde bunu geri ödemek zorundasınız. Yalnızca bankanızla veya yapı kooperatifinizle iletişime geçerek bir Otomatik Ödeme istediğiniz zaman iptal edebilirsiniz. Yazılı onay gerekebilir. Lütfen bize de bildirin.

***Gift Aid (Bağış Yardımı) Beyanı** – Birleşik Krallık Gelir veya Sermaye Kazancı vergisi mükellefiyim. Bu beyanı okudum ve Southampton Hospitals Charity'nin bağışlarımdan vergi iadesi talep etmesini istiyorum. İlgili vergi yılında, bağış yaptığım tüm yardım kuruluşlarının ve Topluluk Amatör Spor Kulüplerinin o vergi yılı için bağışlarımdan talep edeceği vergi tutarına en az eşit miktarda Gelir Vergisi ve/veya Sermaye Kazancı Vergisi ödemem gerektiğini anlıyorum. KDV ve Belediye Vergisi (Council Tax) gibi diğer vergilerin bu kapsama girmediklerini anlıyorum.

Evet, Southampton Hospitals Charity'ye aylık bir bağışla hastaneyi desteklemek istiyorum

1. Bilgilerim

Unvan: _____ Ad: _____ Soyadı: _____

Adres: _____

Posta kodu: _____

Tel: _____ E-posta: _____

Bağışınızın nasıl faydalı olduğuna dair güncellemelerin yanı sıra diğer yardım yolları hakkında bilgi almak istiyorsanız lütfen yukarıya e-posta adresinizi yazın.

2. Düzenli bağış

Şu tutarda düzenli aylık bağış yapmak istiyorum: 5 £ ☐ 10 £ ☐ 25 £ ☐ VEYA kendi belirlediğim tutar: £

her ay Otomatik Ödeme ile. Lütfen ayın şu gününde hesabımdan çekin: 1'i ☐ 15'i ☐

3. Bağışımın değerini %25 artır

Henüz yapmadıysanız, **bu Gift Aid (Bağış Yardımı) beyanını işaretleyerek, size hiçbir ek maliyeti olmaksızın** Yardım Kuruluşuna **yaptığınız her bir sterlinlik bağışın değerini %25 artırın.** *giftaid it*

☐ Evet, Birleşik Krallık'ta vergi mükellefiyim ve bu bağışın ve gelecekte yapacağım veya son dört yılda Southampton Hospitals Charity'ye yaptığım tüm bağışların Gift Aid kapsamında değerlendirilmesini istiyorum.

☐ Hayır, Birleşik Krallık vergi mükellefi değilim

İlgili vergi yılında tüm bağışlarım için talep edilen Gift Aid tutarından daha az Gelir Vergisi ve/veya Sermaye Kazancı Vergisi ödemem durumunda, aradaki farkı ödemenin benim sorumluluğumdaki olduğunu anlıyorum. Bu bağışı iptal etmek, adınızı veya ev adresinizi değiştirmek isterseniz ya da artık yeterli gelir ve/veya Sermaye Kazancı Vergisi ödemiyorsanız lütfen Southampton Hospitals Charity'ye bildirin.

4. Bankanıza veya Yapı Kooperatifinize Otomatik Ödeme talimatları

Hesap Sahibinin/Sahiplerinin Adı:

Kurumun Kimlik Numarası:

6	9	1	2	1	3
---	---	---	---	---	---

Charities Aid Foundation, 25 Kings Hill Avenue, Kings Hill, West Malling, Kent ME19 4TA

Hesap Numarası:

Şube Kodu:

Bankalar ve Yapı Kooperatifleri (Building Society) bazı hesap türlerinden Otomatik Ödeme talimatlarını kabul etmeyebilir.

Bankanıza veya Yapı Kooperatifinize Yönelik Talimat. Lütfen bu Talimatta belirtilen hesaptan, Otomatik Ödeme Garantisi kapsamındaki güvencelere tabi olarak, Southampton Hospitals Charity Otomatik Ödemeleri kapsamında Charities Aid Foundation'a ödeme yapın. Bu Talimatın Southampton Hospitals Charity için Charities Aid Foundation'da kalabileceğini ve bu durumda ayrıntıların Bankama/Yapı Kooperatifime elektronik olarak iletileceğini anlıyorum.

İmza(lar):

Tarih:

Aylık bağışınızı web sitemiz üzerinden – southamptonhospitalscharity.org/donate veya QR kodunu taratarak çevrimiçi de ayarlayabilirsiniz.

5. Şimdi ne yapmalısınız?

Lütfen bu formu Ücretsiz Gönderi (Freepost) adresimize iade edin: Freepost RRU-CKX-JUBZ, Southampton Hospitals Charity, Mailpoint 135, Southampton General Hospital, Tremona Road, Southampton, SO16 6YD.

REG001

Yardım Kuruluşu Numarası: 1051543

Hastanelerimizden birinde hastaysanız ve bu belgenin tercüme edilmesine veya kolay okunan, büyük puntolu, Braille alfabesi veya sesli gibi başka bir formatta olmasına ihtiyacınız varsa, lütfen **0800 484 0135** numaralı telefonu arayın veya **patientsupporthub@uhs.nhs.uk** adresine e-posta gönderin.

Ziyaretinize hazırlanmak, bir tercüman ayarlamak veya hastaneye ulaşım konusunda yardım almak için lütfen **www.uhs.nhs.uk/additionalsupport** adresini ziyaret edin.

www.uhs.nhs.uk

© 2024 University Hospital Southampton NHS Foundation Trust. Tüm hakları saklıdır.
Telif hakkı sahibinin izni olmadan kısmen veya tamamen çoğaltılamaz.

Sürüm 1. Yayınlanma tarihi: Temmuz 2024. Gözden geçirme tarihi: Temmuz 2027. 3251