



# Bíonn só agus anró i gceist le gach toircheas

Tabharfaidh an leabhar **My Pregnancy** treoir duit trí gach céim

**Gnáthrud é a bheith áthasach, imníoch, in ísle brí de bheagán, nó uaigneach le linn toirchis. Tá a lán rudaí ag tarlú duit.**

Is féidir leat tuilleadh a léamh faoi sin agus faoi ghnéithe eile den toircheas i leabhar an FSS, My Pregnancy, atá le fáil in aisce ó do chnámhseach nó ar [mychild.ie/books](http://mychild.ie/books).

Gheobhaidh tú comhairle atá sainiúil, praiticiúil agus éasca a thuiscint ó dhochtúirí, cnáimhsigh, altraí sláinte poiblí, bia-eolaithe agus a lán saineolaithe eile.

Labhair i gcónaí le do dhochtúir, do chnámhseach nó d'altra sláinte poiblí má bhíonn aon rud ag déanamh inní duit.

**mychild.ie**

Sainchomhairle ag gach céim den toircheas, sláinte an naíonáin agus an lapadáin



Seirbhís Sláinte  
Níos Fearr  
á Forbairt

Building a  
Better Health  
Service