जन्म के लिए तैयारी करना

यह अच्छा रहेगा कि आप बच्चा होने की तारिख के एक महीना पहले अपने साथ ले जाने वाला बैग लगा कर रख लें।

हम यह सलाह देंगे कि आप दो बैग रखें। एक में वह सब रखें जो आपको प्रसव काल व बच्चे के जन्म के लिए चाहिए और दूसरे में वह सामान यदि आपको जन्म के बाद अस्पताल में रुकना पड़ जाए तो।

बच्चे के जन्म के लिए बैग

इस बैग में वह सब सामान रखें जो आपको प्रसव काल व बच्चे के जन्म के दौरान मदद के लिए चाहिए। यदि जन्म के बाद आप व अपका बच्चा अस्पताल में ही रुक रहे हैं तो आपको सहायता देने वाला व्यक्ति इस बैग को बच्चे के जन्म के बाद घर ले जा सकता है।

जन्म से पूर्व का कार्ड (antenatal card)
(पीला कार्ड) हमेशा अपने पर्स में रखें

शामिल करने वाला सामान:

- जन्म देने की पसन्द (योजना)
- प्रसव के समय आप क्या पहनना चाहेंगी
- सहायता देने वाले व्यक्तियों के लिए नाश्ता व पेय पदाथ
- मीठी गोलिया
- कैमरा/वीडियो कैमरा
- संगीत
- अन्य सामान जो आपको जन्म देते समय मदद करेगा, जैसे कि, तकिया
- बच्चे के लिए एक कपड़ों का जोड़ा जो वह घर पर पहन सक
- कोई दवा जो आप नियमित रूप से लेती हैं (जब अस्पताल का स्टाफ़ इन दवाओं को देख ले तो आप इन्हें घर वापस लेजा सकती हैं)

आपके जन्मोत्तर वाले बैग का सामान

आपके लिए

- दिन में व सोने के समय पहनने के कपड़े
- प्रसाधन का सामान – साबुन, शैम्पू, टुथपेस्ट व टुथब्रश, कंघा, डियोडरंट
- महिलाओं के पैड (कम से कम 3 पैकेट)
- मोबाइल फ़ोन – अस्पताल में कई क्षेत्र हैं जहाँ आप मोबाइल फ़ोन का उपयोग नहीं कर सकते
- अस्पताल के फ़ोन के लिए फ़ोन कार्ड खरीदे जा सकते हैं

आपके बच्चे के लिए

- नैपी 1 – 2 पैकेट, नवजात शिशु का साइज़
- बच्चे के नहाने का घोल या साबुन
- कान साफ़ करने के काटन ब्डस
- अस्पताल में पहनने के बच्चे के कपड़े
- बच्चे को घर ले जाने के लिए कपड़े व बेबी कम्बल
- यदि आप बच्चे को बोतल से दूध पिलाने का सोच रही हैं तो आपको डब्बे का दूध, बोतलें व निपल लाने होंगे।

अस्पताल आपको घर ले जाने के लिए
कपड़े व कम्बल नहीं देता

फ़ोन द्वारा पूछताछ

किसी को नियुक्त करें कि वह आपके प्रसव व आपके परिवार वाले या मित्रों को बच्चे के बारे में जो भी जानना चाहें उसके के विषय में फ़ोन कॉल ले।
कृपया बर्थ यूनिट का फ़ोन नम्बर आम जानकारी के लिए किसी को न दें क्योंकि गोपनीयता के कारण स्टाफ़ को अनुमति नहीं है कि वे आपके या बच्चे के बारे में जानकारी दें।

अपने मोबाइल फ़ोन, कैमरा व अन्य मूल्यवान वस्तुओं की देख रेख

जबकि अस्पताल में आने वाले अधिकतर लोग इमानदार होते हैं, हम आपको यह सलाह देते हैं कि आप अपनी मूल्यवान वस्तुओं को घर पर छोड़ कर आएँ।

और यदि आप कमरा छोड़ कर जाती हैं तो अपना मोबाइल फ़ोन व कैमरा अपने साथ ले कर जाएँ।

जैसा कि किसी भी सार्वजनिक स्थान पर होता हैं, यह बहुत आवश्यक है कि आप सुनिश्चित करें कि आपके सामान चोरी होने के अवसर कम से कम किए जाएँ। इसलिए सामान को सुरक्षित रखें व हमेशा अपने साथ ही रखें। मूल्यवान वस्तुएँ खोने पर अस्पताल ज़िम्मेदार नहीं होगा।

कृपया अपने बैग व अन्य सामान पर स्पष्ट रूप से नाम लिख कर रखें।

मुझे कितने समय रुकना होगा ?

बर्थ यूनिट से – जो महिलाएँ बच्चे को जन्म देती हैं उनमें से अधिकतर को अस्पताल में लम्बे समय तक नहीं रुकना पड़ता और वे जन्म देने के कुछ ही घंटो बाद घर जा सकती हैं। एक मिडवाइफ़ आपके घर आएगी और आपका व बच्चे का मूल्याँकन करेगी व सहायता देगी।

यदि आप योनि द्वारा बच्चे को जन्म देती हैं और आपको अस्पताल में रुकना पड़ता है तो आप 1 – 2 रात रुकने की आशा कर सकती हैं तथा सिज़ेरियन जन्म देने के बाद 2 – 3 रात। यदि आपके बच्चे को अस्पताल में रुकना पड़ता है तब भी आपको छुट्टी दे देंगे।

जन्मोत्तर वार्ड से छुट्टी मिलने का नियोजित समय है सुबह 11 बजे।

बच्चे को संभाल कर ले जाने के लिए मोटर टोकरी (Child Restraint)

बच्चे को घर ले जाते समय, आपको बच्चे को संभाल कर ले जाने के लिए मोटर टोकरी चाहिए होगी जो एक कानूनी नियम है।

यह बहुत महत्त्वपूर्ण है कि बच्चे की मोटर टोकरी आप कार में बच्चे के जन्म से पहले फ़िट करवा लें।

यह सलाह दी जाती है कि आप बच्चे की मोटर टोकरी RTA द्वारा मान्य फ़िट करने वाली दुकान से करवाएँ।

अस्पताल में भर्ती व्यक्ति को देखने का समय

महिलाएँ बच्चे व युवक स्वास्थ्य
कृपया अपनी मिडवाइफ़ से पूछें।

अस्पताल में मरीज़ को देखने के लिए समय की सख्त पाबन्दी रखी जाती है।

यदि अस्पताल में आपको देखने आने वाले व्यक्तियों को वार्ड खुलने का समय मालूम हो तो इससे उन्हें अस्पताल आने की योजना बनाने में मदद मिलेगी।

इसमे आपका साथी भी शामिल है।

देखभाल कर्त्ता, अन्य लोगों को बिना वेतन के सहायता प्रदान करते हैं। वे परिवार के सदस्य, मित्र या पड़ोसी हो सकते हैं। यदि आपका कोई देखभाल कर्त्ता है तो यह महत्त्वपूर्ण है कि आप स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता को बताएँ।

एक निःशुल्क व गोपनीय दुभाषिया सेवा 24 घंटे, सप्ताह के सातों दिन उपलब्ध है। स्टाफ़ से कहें कि आपके लिए दुभाषिए का प्रबंध करें। AUSLAN भी उपलब्ध है।

NSW Health की सभी सुविधाएँ **धूम्रपान से मुक्त** है। इसका अर्थ है कि सभी स्थानों में धूम्रपान करना मना है, चाहे मैदानों में या किसी भवन के अन्दर। धूम्रपान छोड़ने में मदद के लिए 131 848 पर Quitline TM को फ़ोन करें।

अस्पताल के आस पास सड़को पर कारों के लिए **पार्किंग** उपलब्ध है या अस्पताल के मैदान में, जिस पर शुल्क लगता है।

WSP-046 March 2011

Health
Western Sydney
Local Health Network

जब आपके बच्चा होने वाला हो तो अस्पताल कौन सा सामान लाना चाहिए

(What to bring to hospital when having a baby)

स्वास्थ्य देखभाल में श्रेष्ठता द्वारा अपने समुदाय के स्वास्थ्य में सुधार लाना

Hindi