

અંગત કાળજી યોજનાઓ

માતાઓ અને પરિવારો માટે



આ માહિતી પુસ્તિકા એ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે છે જેઓ ઉત્તર પશ્ચિમ લંડનમાં સ્થિત છે.

આ પુસ્તિકા ઉત્તર પશ્ચિમ લંડન મોમ અને બેબી એપ્રિલેશન અથવા નોર્થ વેસ્ટ લંડન પ્રસૂતિ પુસ્તિકાઓમાં પૂરી પાડવામાં આવેલી માહિતી સાથે છે:
તમારી ગર્ભાવસ્થા, પ્રસવપીડા અને પ્રસવ અને તમારા બાળકના જન્મ પછી. (આ વેબ સાઇટ ઉપર ઉપલબ્ધ છે: www.bit.ly/NWLMaternityInformation)

અંગત કાળજી યોજના શું છે?

અંગત કાળજી યોજનાઓ ગર્ભાવસ્થા, જન્મ અને પ્રારંભિક માનુષ્ય માટે તમારી વ્યક્તિગત પસંદગીઓનું અન્વેષણ, સમજણ અને રેકોર્ડ કરવામાં તમારી સહાય કરે છે. દરેક સ્ત્રી અને પરિવાર અલગ હોય છે, વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો સાથે, કે જે સંભાળ અને પસંદગીઓ પર પ્રભાવ ધરાવતાં હોય છે. તમારી પ્રસૂતિ કરાવનારી ટીમ અને તમારી નજીકના લોકો (જેમ કે પરિવારજનો અને મિત્રો) સાથેની ભાગીદારીમાં કાળજી વિશે નિર્ણયો લેવાવા જોઈએ. જો જરૂરી હોય તો તમારી ગર્ભાવસ્થામાં પ્રગતિ થાય તે રીતે યોજનાઓ અનુકૂળિત થઈ શકે છે. વ્યક્તિગત સંભાળ યોજના દરેક માટે છે, પછી ભલે તે તમારું પ્રથમ બાળક હોય કે પછી તમારું પાંચમું બાળક હોય!

આ પુસ્તિકામાં તમને વ્યક્તિગત કાળજી યોજનાઓ મળશે:

• ગર્ભાવસ્થામાં આરોગ્ય અને સુખાકારી

5-10

તમારી ગર્ભાવસ્થાના પ્રારંભમાં (અથવા કોઈપણ સમયે) પૂર્ણ કરો

• વ્યક્તિગત જન્મ પસંદગીઓ

11-18

ગર્ભાવસ્થાના 32-34 અઠવાડિયાથી પૂર્ણ કરો

• તમારા બાળકના જન્મ થયા પછી

19-25

ગર્ભાવસ્થાના 34 અઠવાડિયાથી પૂર્ણ કરો

• જન્મ પ્રતિબંધ

26-29

તમારા બાળકના જન્મ પછી પૂર્ણ કરો

તમારાં દાયણ અને / અથવા ડોક્ટર તમારી અંગત કાળજી યોજનાઓને કોઈપણ સમયે પૂર્ણ અથવા સ્વીકારવામાં તમારી મદદ કરી શકે છે, અને તમને તમારી યોજનાઓ અને પસંદગીઓ તેમની સાથે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન શેર કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે..

તે યાદ રાખવું મહત્વપૂર્ણ છે કે કોઈ યોજના ફક્ત તે જ છે - અને તે બાબતોની સમીક્ષા કરવાની જરૂર છે અને તમારી જરૂરિયાતો અને તમારા બાળકની જરૂરિયાતોની આસપાસ બદલવાની જરૂર છે, જેથી કાળજી હંમેશાં ઉચ્ચ ગુણવત્તા સાથેની અને સલામત હોય તેની ખાતરી રહે.

આ પુસ્તિકાનો ઉપયોગ કઈ રીતે કરવો?

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન, અમે દરેક સ્ત્રીને તેમની પોતાની વ્યક્તિગત સંભાળ યોજનાઓ, તેમના દાયાણ અને / અથવા ડોક્ટરો સાથે ભાગીદારીમાં પૂર્ણ કરવા પ્રોત્સાહિત કરીએ છીએ. આ પર્સનલ કેર પ્લાન્સ આ પુસ્તિકામાં લખી શકાય છે અથવા નોર્થ વેસ્ટ લંડન મોમ અને બેબી એપ્લિકેશન પર પૂર્ણ કરી શકાય છે (પછી તમે ઇચ્છો તો છાપી શકો છો).

એપ્લિકેશનમાં તમને ગર્ભાવસ્થા, જન્મ અને તમારા બાળકના જન્મ પછી શું થાય છે તેના વિશે ઉપયોગી અને મહત્વપૂર્ણ માહિતીની વિશાળ પસંદગી મળશે. તમે એપ સ્ટોર અથવા Google Play દ્વારા તમારા સ્માર્ટફોન અથવા ટેબ્લેટ પર નિ:શુલ્ક એપ્લિકેશન ડાઉનલોડ કરી શકો છો.



તમે માહિતી માટે તમારા સ્થાનિક પ્રસૂતિ એકમ ઉપરથી પુસ્તિકા ના સ્વરૂપ માં અથવા ઓનલાઇન, એપ્લિકેશનની અંદર સમાવેલ માહિતી એક્સેસ કરી શકો છો. તમારી ગર્ભાવસ્થા, પ્રસવપીડા અને પ્રસવ દરમિયાનના અને તમારા બાળકના જન્મ પછી ના વિષયો પર પુસ્તિકા ઉપલબ્ધ છે. જો તમને આ માહિતીના વિષે ચોક્કસતા ન હોય તો આ માહિતી મેળવવા માટે તમારા મિડવાઇફને પૂછો.

તમારે આ પુસ્તિકાઓની ઇલેક્ટ્રોનિક નકલો જોઈતી હોય તો તેના માટે તમે નીચેની વેબ સાઇટની મુલાકાત લઈ શકો છો :

www.bit.ly/NWLmaternityinformation

આ પુસ્તિકામાં તમને ચાર અલગ અલગ વ્યક્તિગત કાળજી માટેની યોજનાઓ મળશે. આ પુસ્તિકાને તમારી પ્રસૂતિ નોંધો સાથે હાથ વગી રાખો, જેથી તમે તમારી મુલાકાત સમયે તમારી મેટરનિટી ટીમ સાથે ચર્ચા કરી શકો.

આ વ્યક્તિગત સંભાળ યોજનાઓ ને પૂર્ણ કરવાથી તમારી ગર્ભાવસ્થા, જન્મ અને માતૃત્વ માટે ની પસંદગીઓમાં તમને ટેકો મળશે.

જન્મ આપવા માટેનું સ્થાન પસંદ કરવા વિશે

ઉત્તર પશ્ચિમ લંડનમાં, દરેક પ્રસૂતિ એકમ તમને તમારા બાળકને જન્મ આપવા માટે ત્રણ પસંદગીઓ આપે છે (ઘર, મિડવાઇફરીની આગેવાનીવાળું એકમ / પ્રસૂતિ ગૃહ કેન્દ્ર અથવા ઓબસ્ટ્રેટ્રિક - આગેવાની ધરાવતું એકમ / પ્રસવપીડા થતી હોય તેવી સ્ત્રી ઓ માટેના વાર્ડમાં). આ પર્સનલ કેર પ્લાન્સ પુસ્તિકા તમને તમારી પસંદગીની મેટરનિટી ટીમ સાથે ભાગીદારીમાં આ વિકલ્પ બનાવવા માટે ઉપયોગી સાબિત થઈ શકે છે.

મારા વિશે

મારી પ્રસવ માટે નિયત તારીખ છે ...

મારું પ્રસૂતિ ગૃહ છે...

મારા ધારેલા પ્રમાણે જન્મ આપવામાટેનું સ્થળ
(ઘર, મિડવાઇફની આગેવાનીવાળું એકમ અથવા ઓબ્સ્ટેટ્રિક -
આગેવાનીવાળું એકમ) છે ...

મારી ટીમનું નામ છે ...

મારા મિડવાઇફ નું નામ છે ...

મારા મિડવાઇફ / ટીમ ની સંપર્ક માટે ની વિગતો છે ...

મારા ઓબ્સ્ટેટ્રિક / મિડવાઇફ સલાહકાર નું નામ છે ...

મારી ઓળખ થયેલી તબીબી પરિસ્થિતિઓ / એલર્જી છે ...



ગર્ભાવસ્થામાં આરોગ્ય અને સુખાકારી



આ બધા સવાલો તમારી ગર્ભાવસ્થા પુસ્તિકા અથવા નોર્થ વેસ્ટ લાંડન મમ અને બેબી એપ્લિકેશનમાં તમારા ગર્ભાવસ્થા વિભાગની અંદર મળેલ માહિતીથી સંબંધિત છે.



કૃપા કરીને સામગ્રીને વાંચો અને પૂર્ણ કરતા પહેલા લિંક્સ ની વિશે તપાસ કરો. તમારી પોતાના ગતિએ પ્રશ્નો પર તમારી રીતે કામ કરો. આ યોજનાને તમારી ગર્ભાવસ્થા ના સમયગાળા દરમિયાન કોઈપણ સમયે તમારી મિડવાઇઝને બતાવી શકો છો.

શારીરિક આરોગ્ય અને સુખાકારી

1. મારે લાંબા ગાળાની બીમારી ધરાવતી આરોગ્ય સ્થિતિ છે કે જે મારી ગર્ભાવસ્થાને અસર કરી શકે છે. . .

ડાયાબીટીસ

મનોવૈજ્ઞાનિક મુદ્દો / મુદ્દાઓ

દમ

અન્ય

વાઇ

કાઈ બ્લડ પ્રેશર

કાઈપો / હાયપરથાઇરોઇડિઝમ

કોઈ પણ નહિ

એવી ઘણી સ્થિતિઓ છે કે જે તમારી ગર્ભાવસ્થા પર અસર કરી શકે છે અથવા ન પણ કરી શકે છે. તમારા GP, ડોક્ટર અથવા મિડવાઇઝને તમારી સાથેની કોઈ પણ આરોગ્યને લગતી પરિસ્થિતિ વિશે પૂછો, અથવા જો કોઈ ભૂતકાળમાં થયેલ હોઈ શકે છે.

નોંધ :

2. તે આગ્રહણીય અને સલાહભર્યું છે કે તમે ગર્ભવતી બનતા પહેલા અથવા ગર્ભાવસ્થાના પ્રારંભમાં પહેલા તમારા GP, મિડવાઇફ અથવા ડોક્ટર સાથે પહેલાં થી અસ્તિત્વમાં હોય તેવી તમારી તબીબી પરિસ્થિતિઓ અને / અથવા વિશેષ આવશ્યકતાઓ વિશે ચર્ચા કરો ...

મેં મારી પ્રસૂતિ ટીમ સાથે મારી પૂર્વ અસ્તિત્વમાંની તબીબી સ્થિતિ (ઓ) અંગે ચર્ચા કરી છે
 મારે મારી તબીબી સ્થિતિ (ઓ) અથવા વિશેષ જરૂરિયાતો માટે વધુ સમર્થનની જરૂર છે.
 મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

નોંધ :

3. હું નીચેની દવાઓ અને / અથવા સપ્લિમેન્ટ્સ લઈ રહી છું ...

મને કરાયેલ ભલામણોની જાણ છે અને મેં તેના વિશે GP, ડોક્ટર અથવા મિડવાઇફ સાથે ચર્ચા કરી છે
 મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

એ આગ્રહણીય છે કે તમામ સગર્ભા સ્ત્રીઓ ફોલિક એસિડનો પૂરક આહાર ગર્ભાધાન પહેલાં અને ગર્ભાવસ્થાના 12 અઠવાડિયા સુધી લેવું જ જોઈએ. તે પણ ભલામણ કરવામાં આવે છે કે સગર્ભા સ્ત્રીઓ સમગ્ર ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન વિટામિન D સપ્લિમેન્ટ લે છે. તમારી ટીમ સાથે કોઈપણ અન્ય દવાઓની પણ ચર્ચા અને સમીક્ષા કરવી જોઈએ.

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો:

4. મારી થોડી વધારાની જરૂરિયાતો છે ...

મારી ભાષામાં ભાષાંતર કરવા માટે મને એપોઇન્ટમેન્ટ્સમાં મદદની જરૂર પડશે

મને એલર્જી અને / અથવા વિશેષ આહાર જરૂરિયાતો છે

મારી અમુક ધાર્મિક માન્યતાઓ અને થોડા રિવાજો છે જેનું હું પાલન કરવા માંગું છું

મારી / મારા સાથી ને થોડી વધારાની જરૂરિયાતો છે

જો તમારે કોઈ ખાસ આવશ્યકતાઓ છે, તો કૃપા કરીને તમારી પ્રસૂતિ કરાવનારી ટીમને શક્ય તેટલી વહેલી તકે જણાવો. ઇન્ટરપ્રિટિંગ સેવાઓનો ઉપયોગ સ્થાનિક નીતિ અને પ્રાપ્યતાને આધારે બદલાય છે, કૃપા કરીને તમારાં મિડવાઇફ સાથે ચર્ચા કરો.

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો:

જીવનશૈલી અને સુખાકારી

5. એ આગ્રહણીય છે કે તમે જ્યારે ગર્ભવતી હો ત્યારે કેટલાક ખોરાક લેવાનું ટાળવું કારણ કે તે તમને અને તમારા નહીં જન્મેલા બાળકને માટે નુકસાનનું કારણ બની શકે છે ...

મને ખબર છે કે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન મારે કયા ખોરાકને લેવા માટે ટાળવા જોઈએ

મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

સલાહ અપાય છે કે કયા ખોરાક ટાળવા જોઈએ, કૃપા કરીને અધ્યતન માહિતી મેળવવા માટે એપ્લિકેશનમાં પ્રદાન કરેલી લિંક્સનો ઉપયોગ કરો.

નોંધ :

6. એ આગ્રહણીય છે કે તમે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તંદુરસ્ત અને સંતુલિત આહાર જાળવી રાખવા માટે પ્રયાસ કરો ...

હું ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન મારા પોષણની જરૂરિયાતોથી પરિચિત છું

મારી અમુક ચોક્કસ પરિસ્થિતિઓ છે જે મારી આહાર જરૂરિયાતોને અસર કરે છે અને મારે મારી પ્રસૂતિ કરાવનારી ટીમ તરફથી તેના માટે માર્ગદર્શન જોઈએ છે

મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

7. મોટાભાગની મહિલાઓ માટે, ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન નિયમિત હળવા થી મધ્યમ વ્યાયામની ભલામણ કરવામાં આવે છે ...

મને કસરત વિશેની ભલામણો ની જાણ છે

મારી સ્થિતિ એવી છે જે વ્યાયામ કરવાની મારી ક્ષમતાને પ્રભાવિત કરે છે અને તે બાબતે મારે મારી પ્રસૂતિ ટીમ તરફથી માર્ગદર્શન જોઈએ છે

મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

8. તમારા અને તમારા બાળકના આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે, તમને સલાહ આપવામાં આવે છે કે ધૂમ્રપાન ન કરો, આલ્કોહોલ ન પીવો અને ગર્ભાવસ્થામાં મનોરંજક દવાઓનો ઉપયોગ ન કરો ...

મને આલ્કોહોલ, તમાકુ / નિકોટિન ઉત્પાદનો અને મનોરંજક / ગેરકાયદેસર દવાઓના વપરાશની સલાહ વિશે જાણ છે

મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

તમે ધૂમ્રપાન છોડવા, આલ્કોહોલ પીવા અથવા મનોરંજક / ગેરકાયદેસર દવાઓ લેવાથી છોડવા માટેની સહાય માટે તમારા મિડવાઇફ અથવા ડૉક્ટર સાથે વાત કરી શકો છો.

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

ભાવનાત્મક આરોગ્ય અને સુખાકારી

બાળકની અપેક્ષા કરવી એ એક આનંદદાયક અને ઉત્તેજક સમય હોઈ શકે છે, જો કે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓમાં ચિંતા, ડિપ્રેશન અથવા ભાવનાત્મક તકલીફોનો અનુભવ કરવો પણ સામાન્ય હોય છે .

9. મારે લાંબા ગાળાના માનસિક આરોગ્યની સ્થિતિ છે જે મારી ગર્ભાવસ્થાને અસર કરી શકે છે ...

બેચેની
 હતાશા

પોસ્ટ ટ્રોમેટિક ખોરાક બાબતની તકલીફ

સ્ટ્રેસ ડિસઓર્ડર

વ્યક્તિત્વ ડિસઓર્ડર

દ્વિધ્રુવી અસરકારક ડિસઓર્ડર (મેનિક ડિપ્રેશન અથવા મેનિયા તરીકે પણ ઓળખાય છે)

સ્કિઝોએફ્રેનિક ડિસઓર્ડર

સ્કિઝોફ્રેનિયા અથવા અન્ય કોઈ માનસિક બિમારી

પોસ્ટપાર્ટમ મનોવિકૃતિ

અન્ય કોઈપણ માનસિક આરોગ્ય સ્થિતિ કે જેના માટે તમે મનો ચિકિત્સક અથવા અન્ય કોઈ માનસિક આરોગ્ય વ્યવસાયીને મળ્યા હો

જો તમને આમાંની કોઈ પણ પરિસ્થિતિ હોય તો તમારે તમારા મિડવાઇફ અથવા ડૉક્ટર સાથે શક્ય તેટલી વહેલી તકે વાત કરવી જોઈએ કારણ કે તમારે નિષ્ણાત પેરિનેટલ માનસિક આરોગ્ય સપોર્ટની જરૂર પડી શકે છે .

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

10. આ ક્ષણે હું કેવી રીતે અનુભવું છું...

તમારે કોઈ મૂંઝવણો અથવા ચિંતાઓ હોય તો લખો, અને તમારા મિત્રો, કુટુંબ, મિડ વાઈફ , GP અથવા ડોક્ટર સાથે વાત કરો .

11. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તમારા બાળકને જાણવાથી મજબૂત પેરેન્ટલ સંબંધો બનાવવામાં મદદ મળે છે અને તે તમારી ભાવનાત્મક સુખાકારીમાં પણ મદદ કરશે. તમે તેના માટે પ્રયત્ન કરી શકો છો ...

- તમારા અજાતની સાથે વાત કરવી, ગાવું અથવા સંગીત વગાડવું
- બાળકને ધીમેધીમે તમારા ગર્ભાવસ્થાના બમ્પ પર મસાજ કરવો
- યોગ અને / અથવા હિપ્નો બર્થિંગ
- તમારા બાળકની વૃદ્ધિ અને વિકાસને ટ્રેક કરવા માટે એપ્લિકેશનનો ઉપયોગ કરો
- યુનિસેફની 'સુખી બેબી માર્ગદર્શિકા બનાવવી' વાંચવી

આ સરળ વસ્તુઓ નિયમિતપણે કરવાથી કે જે ઓક્સિટોસિન નામના હોર્મોનને મુક્ત કરવા માટે જાણીતી છે, એક હોર્મોન જે તમારા બાળકના મગજમાં વિકાસ કરવામાં મદદ કરે છે અને તમને સારું લાગે છે તેવો અનુભવ કરાવે છે..

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

12. હું મારી ભાવનાત્મક સુખાકારીને વધારવા માટે જે કરી શકું છું તેના વિશે હું જાગૃત છું ...

- નિયમિત સૌમ્ય કસરત કરવી જેમ કે ગર્ભાવસ્થા યોગ, વોર્કિંગ અથવા સ્વિમિંગ વગેરે
- ખાતરી કરો કે હું સારી રીતે ખાઉં છું.
- રાહત થાય તેવી તકનીકોનો પ્રયાસ કરો, સંગીત સાંભળીને, ધ્યાન અથવા શ્વાસ લેવાની કસરતો કરો.
- મારી જાત માટે સમય લઉં છું, ક્યાંક હું આરામ કરી શકું છું
- હું જેમની ઉપર વિશ્વાસ કરું છું તેવા કોઈની સાથે વાત કરી લઉં છું - મિત્ર, કુટુંબ, દાવણ, GP અથવા ડોક્ટર
- ઘરેલું કાર્યો કરવા અથવા અન્ય બાળકો સાથે વ્યવહારિક મદદ માટે પૂછવું અને મદદ કરવી.

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

13. અસ્વસ્થતા અને ડિપ્રેશન અથવા અન્ય કોઈ ખરાબ માનસિક સ્વાસ્થ્યવાળી સ્થિતિ ધરાવતી ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે નિષ્ણાત તબીબી સપોર્ટ ઉપલબ્ધ છે ...

- હું ગર્ભવતી હોઉં ત્યારે મારે જરૂર હોય તો માનસિક સ્વાસ્થ્ય સપોર્ટને કેવી રીતે એક્સેસ કરવી તે વિશે જાગૃત છું
- મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

જો તમને લાગતું હોય કે તમને કેટલાક ભાવનાત્મક સમર્થનની જરૂર છે, તો તમે તમારા સ્થાનિક વાતચીત ઉપચાર સેવાનો સંદર્ભ લઈ શકો છો. આ મફત હોય છે અને અહીં સગર્ભા સ્ત્રીઓને પ્રાથમિકતા આપવામાં આવે છે. જુઓ : [www.nhs.uk/Service-Search/Psychological%20therapies%20\(IAPT\)/LocationSearch/10008](http://www.nhs.uk/Service-Search/Psychological%20therapies%20(IAPT)/LocationSearch/10008)

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

14. લાગણીઓ કે જે મારા ભાગીદાર, કુટુંબ અને મારે બહાર જોવું જોઈએ તેનો સમાવેશ થાય છે ...

- અશ્રુ આવવાં
- લાગણી ભરાઈ આવવી
- અવારનવાર ચિંતિત થવું અથવા દલીલ કરવી
- ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી થવી
- ભૂખમાં ફેરફાર થઈ જવો
- સૂવામાં સમસ્યાઓ થવી અથવા આત્યંતિક ઊર્જા
- રેસિંગ વિચારો આવવાં
- ખૂબ જ બેચેન હોવાની લાગણી થવી
- સામાન્ય રીતે જે વસ્તુઓ હું પસંદ કરું છું તેમાં રસ ઓછો થાય છે
- જન્મ આપવા થી હું ભયભીત થવાની લાગણી અનુભવું છું અને તેમાં થી પસાર નહીં થઈ શકું તેવી લાગણી અનુભવું છું.
- હું અપ્રિય વિચારો કર્યા કરું છું અને તેમને નિયંત્રિત નથી કરી શકતો અને તેમને પાછા આવતા રોકી
- આત્મહત્યાની લાગણીઓ થવી અથવા સ્વ નુકસાનના વિચારો આવવાં
- ક્રિયાઓનું પુનરાવર્તન કરવું અથવા કડક વિકાસશીલ વિધિઓ કરવી
- મારું અજાત બાળક તરફ લાગણી ના અભાવ નો અનુભવ થાય છે

જો તમે આમાંની કોઈપણ લાગણીઓથી ચિંતિત છો, તો તમારાં મિડવાઇફ અથવા ડોક્ટર સાથે વાત કરો.

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :



વ્યક્તિગત જન્મ પસંદગીઓ



એક જન્મ યોજના તમને (અને તમારા જન્મ ભાગીદાર / ઓ) ને પ્રસવપીડા દરમિયાનના સમય ગાળામાં તમારી સંભાળ વિશેના સૂચિત નિર્ણયો લેવા માટે સપોર્ટ કરે છે. તમારી સંભાળ પ્રદાતાઓ સાથે તમારી પસંદગીઓને શેર કરવાથી તેઓ તમને આપેલી કાળજીને વ્યક્તિગત કરવામાં સક્ષમ બને છે.

આ તમામ પ્રશ્નો પ્રસવ પીડા અને જન્મ બુકલેટ અથવા ઉત્તર પશ્ચિમ લંડન મમ અને બેબી એલિટકેશનમાં પ્રસવ પીડા અને જન્મ વિભાગની અંદર મળેલ માહિતીથી સંબંધિત છે.

કૃપા કરીને સામગ્રીને વાંચો અને પૂર્ણ કરતા પહેલા લિંક્સનું અન્વેષણ કરો.

તમારા પોતાના ગતિએ પ્રશ્નો દ્વારા તમારી રીતે કામ કરે છે. તમે ૩૪ અઠવાડિયા

પછીથી આ યોજના તમારા મિડવાઇફને બતાવી શકો છો.



1. હું મારા જન્મસ્થળની ત્રણ પસંદગીઓ (ઘર, પ્રસૂતિ ગૃહ અને પ્રસવ પીડા થતી હોય તેવી મહિલાઓ માટેના વોર્ડ) વિશે જાગૃત છું અને મારા મિડવાઇફ / ડોક્ટર સાથે ચર્ચા કરી છે કે મારા માટે કયા વિકલ્પની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

હું જન્મ આપવાનું પસંદ કરું છું તે સ્થળ ...

- ઘર ઉપર
- પ્રસૂતા ગૃહ ઉપર
- પ્રસવ પીડા થતી હોય તેવી મહિલાઓ માટેના વોર્ડ માં
- હું રાહ જોવાનું અને ત્યાર પછી નક્કી કરવાનું પસંદ કરું છું
- મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

તમારા વ્યક્તિગત આરોગ્ય અને ગર્ભાવસ્થાના આધારે તમારા માટે કેટલાક વિકલ્પોની ભલામણ કરી શકાય તેમ છે.

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

2. મારા પ્રસૂતિ કરાવવામાં ભાગીદાર (ઓ) હશે ...

અમારાં તરફથી એ ભલામણ કરવામાં આવે છે કે કોઈપણ સમયે બે કરતાં વધુ લોકો પ્રસવ પીડા ના સમયમાં તમારા જન્મ ભાગીદાર તરીકે કામ કરશે નહીં.

3. જ્યારે મારા બાળકનો જન્મ થતો હોય ત્યારે વિદ્યાર્થી મીડવાઈફ (ઓ) / ડોક્ટરો પ્રસૂતિ કરાવનાર ટીમ સાથે કામ કરી શકે છે ...

- મારા પ્રસવ સમય / બાળકના જન્મ દરમિયાન તબીબી વિદ્યાર્થીના હાજર રહેવા માટે હું ખુશ છું
 હું ઇચ્છું છું કે મારા પ્રસવ સમય / બાળકના જન્મ દરમિયાન કોઈ પણ તબીબી વિદ્યાર્થી હાજર ન હોય
 હું રાહ જોવાનું અને ત્યાર પછી નક્કી કરવાનું પસંદ કરું છું
 મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

તબીબી વિદ્યાર્થીઓ તેમના નામાંકિત મિડવાઈફ માર્ગદર્શકની સાથે નજીકથી કાર્ય કરે છે અને તમારી સંમતિથી તેમના નામાંકિત મિડવાઈફ માર્ગદર્શકની દેખરેખ હેઠળ તમને કાળજી અને સમર્થન પ્રદાન કરશે.

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

4. મારે થોડી વધારાની જરૂરિયાતો છે ...

- મારી ભાષામાં ભાષાંતર કરવા માટે મને મદદની જરૂર પડશે
 મને એલર્જી અને / અથવા વિશેષ આહાર જરૂરિયાતો છે
 મારી અમુક ધાર્મિક માન્યતાઓ અને થોડા રિવાજો છે જેનું હું પાલન કરવા માંગું છું
 મારી / મારા સાથી ને થોડી વધારાની જરૂરિયાતો છે

જો તમારે કોઈ ખાસ આવશ્યકતાઓ છે, તો કૃપા કરીને તમારી પ્રસૂતિ કરાવનારી ટીમને શક્ય તેટલી વહેલી તકે જણાવો.

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

5. મેં મારા મિડવાઈફ / ડૉક્ટર સાથે હું કેવી રીતે જન્મ આપવા માંગુ છું તેના વિશે મેં ચર્ચા કરી છે, મારા વિચારો અને લાગણીઓ છે ...

મોટાભાગની સ્ત્રીઓને યોનિમાર્ગ દ્વારા સામાન્ય પ્રસવ થશે, જોકે કેટલાંક સંજોગોમાં સિઝેરિયન દ્વારા બાળકના જન્મની ભલામણ કરી શકાય છે .

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

જો તમારે આયોજિત કરેલ સિઝેરિયન દ્વારા બાળકને જન્મ આપવો હોય તો કૃપા કરીને પ્રશ્ન 15 પર જાઓ →

6. કેટલાક સંજોગોમાં, તમારી મિડવાઈફ અથવા ડૉક્ટર તમારા પ્રસવ ની પીડાને કુદરતી રીતે પ્રારંભ કરવા માટે રાહ જોવાની બદલે કૃત્રિમ રીતે પ્રારંભ કરવા માટેની ભલામણ કરી શકે છે (આને ઇન્ડક્શન ઓફ લેબર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે) ...

મને ખબર છે કે શા માટે ઇન્ડક્શનની ભલામણ કરી શકાય છે

મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગુ છું

જો તમે તમારી જન્મ આપવાની નિયત તારીખ પછી 10 કે તેથી વધુ દિવસો બાદ જાઓ છો, તો તમારી કેટલીક તબીબી સ્થિતિઓ હોય છે અથવા તમારા ડૉક્ટર તમારા બાળકના સ્વાસ્થ્ય વિશે ચિંતિત છે, જેને કારણે તમને ઇન્ડક્શન ઓફ લેબર કરવાની ઓફર કરી શકાય છે. આનું તમારા મિડવાઈફ / ડૉક્ટર સાથે કાળજીપૂર્વક આયોજન કરવામાં આવ્યું હશે અને તેનો યોગ્ય પ્રબંધ કરવામાં આવશે.

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

7. પ્રસવ પીડા ના સમયે અને જન્મ આપવા દરમ્યાન હું નીચે મુજબની તકનીકી / પીડા રાહતનો વિચાર કરીશ અને તેને લક્ષ માં લઈશ ...

- હું બધી પીડા રાહત દવાઓ લેવાનું ટાળવાનું પસંદ કરું છું
- આત્મ-સંમોહન / હિપ્નો બર્થિંગ
- એરોમાથેરપી / હોમિયોપેથી / રીફ્લેક્સોલોજી
- પાણી (સ્નાન અથવા બર્થિંગ પૂલનું)
- TENS મશીન (ટ્રાન્સક્યુટેનીયસ ઇલેક્ટ્રિકલ નર્વ સ્ટીમ્યુલેશન)
- ગેસ અને હવા (એન્ટોનોક્સ)
- પેથાઈડિન / ડાયમોરફાઇન / મોપ્ટિડ (ઓપીયોઇડ ઇન્જેક્શન)
- એપીડ્યુરાલ
- હું રાહ જોવાનું અને ત્યાર પછી નક્કી કરવાનું પસંદ કરું છું
- મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

પીડા રાહત માટેના તમારા વિકલ્પો, જ્યાં તમે જન્મ આપવાનું આયોજન કરો છે તેના આધારે રહેશે. તમારી મિડવાઇફ સાથે ચર્ચા કરો અને પૂછો કે તમારા સ્થાનિક પ્રસૂતિ એકમ પર કયા વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે.

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

8. પ્રસવ પીડા અને જન્મ આપવા દરમ્યાન હું વિચારું છું અને ઈચ્છું છું કે તે સમયે ...

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> મસાજ કરાવ | <input type="checkbox"/> ચાલતાં / ઊભા રહીને |
| <input type="checkbox"/> જુદા જુદા સીધા સ્થાનો જેમ કે ચાર પગે / ઉભડક / ઘૂંટણની ઉપર રહીને | <input type="checkbox"/> એક બર્થિંગ બોલ નો ઉપયોગ કરીને |
| <input type="checkbox"/> બીન બેગ્સ, બર્થ સ્ટુલ્સ અને બર્થિંગ કાઉચ, જો ઉપલબ્ધ હોય તો | <input type="checkbox"/> એક બર્થિંગ પુલ નો ઉપયોગ કરીને |
| <input type="checkbox"/> એક પથારી, આરામ માટે - ઓશિકાના ટેકા સાથે ઉભું કરેલ અથવા મારા બાજુ પર પડેલા રહીને | <input type="checkbox"/> સંગીત વગાડવામાં આવે (જે હું પૂરું પાડીશ) |
| <input type="checkbox"/> લાઇટ ધૂંધળી અથવા મંદ કરીને | <input type="checkbox"/> મારા જન્મ ભાગીદાર દ્વારા ફોટોગ્રાફ્સ લેવા / ફિલ્માંકન કરવું |
| <input type="checkbox"/> હું રાહ જોવાનું અને ત્યાર પછી નક્કી કરવાનું | <input type="checkbox"/> મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું |
| <input type="checkbox"/> પસંદ કરું છું | |

પ્રસવ પીડાના તમારા સંજોગો તમારા માટે કઈ પસંદગીઓ ઉપલબ્ધ છે તેને પ્રભાવિત કરી શકે છે. કૃપા કરીને 34 - 40 અઠવાડિયા ના સમયગાળા વચ્ચે તમારા મિડવાઇફ સાથે ચર્ચા કરો.

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

9. પ્રસવ પીડા અને જન્મ આપવા દરમિયાન, તે ભલામણ કરવામાં આવે છે કે તમારા બાળકનાં ધબકારાનું નિરીક્ષણ કરવામાં આવે ...

હું હેન્ડહેલ્ડ ઉપકરણ સાથે અટકી અટકીને ગર્ભના હૃદય દરનું મોનીટરીંગ થતું હોય તેને પ્રાધાન્ય આપવું પસંદ કરીશ.

હું CTG મશીનનો ઉપયોગ કરીને સતત ગર્ભના હૃદયની દેખરેખ રાખવાનું પસંદ કરું છું

જો મને સતત દેખરેખની જરૂર હોય તો હું મોબાઇલ અને જો ઉપલબ્ધ હોય તો વાયરલેસ મોનિટરિંગનો ઉપયોગ કરીશ

હું રાહ જોવાનું અને ત્યાર પછી નક્કી કરવાનું પસંદ કરું છું
મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

10. તમે પ્રસવ પીડા અને જન્મ પરની સામગ્રીને વાંચીને ગર્ભ નિરીક્ષણ વિશે વધુ જાણી શકો છો, કાં તો એપ્લિકેશનમાં અથવા તમારી પ્રસૂતિ પુસ્તિકામાં ઉપલબ્ધ છે.

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

પ્રસવ પીડા દરમિયાન, તમારી મિડવાઇફ અને / અથવા ડોક્ટર તમારા પ્રસવ પીડાની પ્રગતિનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે યોગ્ય પરીક્ષણોની ભલામણ કરી શકે છે ...

મને ખબર છે કે શા માટે યોગ્ય પરીક્ષણ પ્રસવ પીડાની પ્રગતિનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે નિયમિત પરીક્ષણોનો ભાગ છે

હું જો શક્ય હોય તો યોગ્ય પરીક્ષણો ટાળવાનું પસંદ કરું છું

હું રાહ જોવાનું અને ત્યાર પછી નક્કી કરવાનું પસંદ કરું છું

મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

યોગ્ય પરીક્ષણો પ્રસવ પીડાની પ્રગતિના મૂલ્યાંકનનો નિયમિત ભાગ છે અને તમારી સંમતિ વિના તેને હાથ ધરવામાં આવશે નહીં.

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

11. કેટલાક સંજોગોમાં, તમારા મિડવાઇફ કે ડોક્ટર તમારી પ્રસવ પીડા સાથે મદદ કરવા માટે દરમિયાનગીરીની પણ ભલામણ કરી શકે છે...

મને ખબર છે કે શા માટે સહાય / હસ્તક્ષેપની ભલામણ કરી શકાય છે

મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

જો તમારા મજૂર ધીમો પડી જાય અથવા તમારા અથવા તમારા બાળકના સ્વાસ્થ્યની ચિંતા હોય તો હસ્તક્ષેપની ભલામણ કરી શકાય છે.

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

12. કેટલાક સંજોગોમાં, તમારી મેટરનિટી ટીમ તમને સહાયિત અથવા સીઝેરિયન પ્રસવ વડે જન્મ આપવાની ભલામણ કરી શકે છે ...

હું સમજું છું કે શા માટે એક આસિસ્ટેડ પ્રસવની ભલામણ કરી શકાય છે

મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

જો તમારા બાળકને તે જન્મે તે માટે સૌથી સલામત માર્ગ માનવામાં આવે તો સહાયિત અથવા સિઝેરિયન પ્રસવ વડે જન્મ આપવાની ભલામણ કરી શકાય છે. તમારા ડોક્ટર તમારી સાથે આની ચર્ચા કરશે અને કોઈપણ પ્રક્રિયા હાથ ધરવામાં આવે તે પહેલાં તમારી સંમતિ માટે પૂછશે.

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

13. કેટલાક સંજોગોમાં, તમારી મિડવાઇફ અથવા ડોક્ટર તમને જન્મ (episiotomy) ની સુવિધા માટે પેરીનિયમમાં કાપો મૂકવાની ભલામણ કરી શકે છે ...

હું સમજું છું કે શા માટે એપિસિઓટોમીની ભલામણ થઈ શકે છે

હું એપિસિઓટોમી ને ટાળવાનું પસંદ કરું છું

મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

સહાયિત જન્મ માટે એક એપિસિઓટોમીની ભલામણ થઈ શકે છે અથવા જો તમારી દાયણ / ડોક્ટરની ચિંતા છે કે તમારા બાળકને ઝડપથી જન્મ લેવાની જરૂર છે. તો તમારી મિડવાઇફ / ડોક્ટર હંમેશાં તમારી સંમતિ માટે પૂછશે .

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

14. તમારા બાળકના જન્મ પછી, તમારા ગર્ભ નાળને કાઢી નાખવામાં આવશે (આ શ્રમના ત્રીજા તબક્કા તરીકે ઓળખાય છે). આ થઈ શકે તે માટેનાં બે માર્ગો છે ...

- હું કુદરતી (શારીરિક) ત્રીજો તબક્કો લેવા માંગું છું, કોર્ડ અખંડ રહે છે અને હું જાતે બહાર પ્લેસન્ટા દબાણ કરું છું
- હું સક્રિય થઈ સ્ટેજ ધરાવવા માંગું છું, જ્યાં થોડી મિનિટો પછી કોર્ડ કાપી નાખવામાં આવે છે અને મને ઓક્સિટોસિનનો ઇન્જેક્શન મળે છે, મિડવાઇફ / ડોક્ટર મારા પ્લાસ્ટેન્ટા પહોંચાડે છે.
- હું રાહ જોવાનું અને ત્યાર પછી નક્કી કરવાનું પસંદ કરું છું
- મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું
- હું / મારો જન્મ ભાગીદાર ગર્ભ નાળ ની કોર્ડ કાપી નાખવા માંગું છું
- હું મિડવાઇફ / ડોક્ટરને ગર્ભ નાળ ની કોર્ડને કાપીને પસંદ કરું છું

તમારી મિડવાઇફ અથવા ડોક્ટર તમારા અંગત સંજોગોને લીધે સક્રિય થઈ સ્ટેજની ભલામણ કરી શકે છે અને જન્મ સમયે તમારી સાથે ચર્ચા કરશે.

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

15. જન્મ પછી તાત્કાલિક તમારા બાળક સાથે ત્વચા-થી-ત્વચા સંપર્કની ભલામણ કરવામાં આવે છે ...

- હું સમજી શકું શા માટે ત્વચા થી ત્વચા સંપર્કની ભલામણ કરવામાં આવે છે
- હું ત્વચા થી ત્વચા સંપર્ક તાત્કાલિક ચાહું છું
- હું રાહ જોવાનું અને ત્યાર પછી નક્કી કરવાનું પસંદ કરું છું
- મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

જ્યાં સુધી તમે અને તમારું બાળક બન્ને સારા હોય ત્યાં સુધી, ત્વચા થી ત્વચા નો સંપર્ક કોઈપણ પ્રકારના જન્મ પછી કરી શકાય છે. તમારા સાથીને પણ તમારા બાળક સાથે ત્વચા - થી - ત્વચા સંપર્ક હોઈ શકે છે.

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

16. મને ખબર છે કે મારા બાળકને ખોરાક આપવા માટે મને સહાય પૂરી પાડવામાં આવશે, ખોરાકની બાબતના મારા વિચારો છે ...

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તમને શિશુને ખોરાક આપવાની વિશે ચર્ચા કરવાની તક મળશે, જેમાં સ્તનપાનના મૂલ્ય વિશેની માહિતી શામેલ હશે. મિડવાઈફ તમને એક સારી શરૂઆત સાથે તમારા બાળકના સંકેતો કે તે / તેણી ફીડ માટે તૈયાર છે તે બતાવે છે તે વિચારને જલદી સમજવામાં મદદ કરશે.

17. મારા બાળકના જન્મ પછી, તે અથવા તેણીને વિટામિન K ઓફર કરવામાં આવશે ...

- હું ચાહું છું કે મારા બાળકને ઈન્જેક્શન દ્વારા વિટામિન K મળતું હોય
- હું ઇચ્છું છું કે મારા બાળકને મૌખિક ટીપાંથી વિટામિન K મળતું હોય
- હું નથી ઇચ્છતી કે મારા બાળકને વિટામિન K મળતું હોય
- મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

વિટામિન K એ પૂરક છે જે તમામ બાળકો માટે ભલામણ કરવામાં આવે છે જે વિટામિન K ની ઊણપ થી થતું વ્લીડિંગ (VKDB) તરીકે જાણીતી દુર્લભ સ્થિતિને અટકાવે છે. તેની કોઈ જાણીતી આડઅસરો નથી.

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

2. જન્મ પછી અને તેના થી પણ પછી તમારા બાળક સાથે ત્વચા થી ત્વચાનો સંપર્ક કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે ...

હું ત્વચા થી ત્વચા ના સંપર્કના લાભો વિશે જાગૃત છું

મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

3. બધી સ્ત્રીઓને સ્તનપાનના મૂલ્ય અને શિશુને સારી શરૂઆત માટે કેવી રીતે ખોરાક આપવો તે વિશેની માહિતી આપવામાં આવે છે ...

હું સ્તનપાનના મૂલ્ય વિશે જાગૃત છું

હું કેવી રીતે એક સારી શરૂઆત સાથે બાળક માટે બહારનો ખોરાક મેળવવો તે માટે પરિચિત છું

મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

4. શિશુઓ ઘણી વખત પ્રારંભિક સંકેતો આપે છે કે તેઓ ખવડાવવા માટે તૈયાર હોઈ શકે છે તે બતાવવા માટે. ...

હું મારું બાળક ખવડાવવા માટે તૈયાર થઈ શકે છે તે જોવા માટેના સંકેતો સાથે પરિચિત છું

મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

હું બાળક ખવડાવવા માટે તૈયાર થઈ શકે છે તે પ્રારંભિક સંકેતો આપે છે તે સંકેતો સાથે પરિચિત છું ...

બાળક ના જન્મ પછીના પ્રથમ ના થોડા કલાક અને દિવસો માટે તૈયારી કરવી

5. તમારાં મેટરનિટી યુનિટ પર મુલાકાત માટે ના કલાકો નો સમય અલગ અલગ હોઈ શકે છે ...

મેં મુલાકાતના સમયની તપાસ કરી છે અને મને ખબર છે કે જન્મ પછી મને કોણ કોણ મળી શકે છે

મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

મુલાકાતીઓ માટે ના સમય જાણવાનું ઉપયોગી છે, ખાસ કરીને જો તમારાં મુલાકાતીઓ લાંબા અંતરથી મુસાફરી કરી ને આવતાં હોય ત્યારે .

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

6. કેટલાક ઉત્તર પશ્ચિમ લંડનમાં સ્થિત હોય તેવાં પ્રસૂતિ / માતૃત્વ એકમોમાં તમારો જન્મ ભાગીદાર દિવસના 24 કલાક, બધા ક્ષેત્રોમાં તમારી સાથે રહી શકે છે ...

મને મારી સાથે રહેતાં જન્મ ભાગીદારો પરની મારી પ્રસૂતિ એકમની સ્થાનિક નીતિ વિશે પરિચય છે

મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

તમારાં મિડવાઇફને તમારી સ્થાનિક પ્રસૂતિ એકમ વિશેની માહિતી માટે પૂછો.

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

7. ઘર ઉપર વસ્તુઓ તૈયાર કરવા વિશે વિચારવું ...

તમારે પોતાને માટે અને તમારા બાળકને ઘરે કાળજી લેવા માટે તમે કઈ બાબતો કરી શકો તેના વિશે વિચારો.

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

8. જ્યારે બાળકને જન્મ આપ્યા બાદ તમને આધાર / મદદ આપવા માટે જેઓ ઘરે પણ સક્ષમ હશે તેમના વિશે વિચાર કરો ...

તમારા પાર્ટનર, મિત્રો, કુટુંબ અથવા પાડોશી, તે ધ્યાનમાં રાખવું યોગ્ય છે કે જેઓ ઘરે પણ તમને મદદ કરવા માટે સક્ષમ હશે .

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

જન્મ આપ્યા પછી તમારી શારીરિક અને ભાવનાત્મક સુખાકારી

9. બાળકને જન્મ આપ્યા બાદ તમારી શારીરિક પુનઃપ્રાપ્તિ માટે તૈયાર થવામાં આવીને તમે અને તમારા નવા કુટુંબ ની શ્રેષ્ઠ શરૂઆત માટે આ વિચાર મદદ કરી શકે છે, હું જાણું છું ...

- શારીરિક ફેરફારો ની અપેક્ષા કરવી
- પ્રસુતિ બાદ ના વખતના પીડા રહત માટેના વિકલ્પો
- હાથની સ્વચ્છતા માટે નું મહત્વ
- ચેપના ચિહ્નો અને તેના માટે શું કરવું
- પેલ્વિક ફ્લોર કસરત
- સિઝેરિયન જન્મ પછી શારીરિક સ્વસ્થતા ની પુનઃપ્રાપ્તિ
- મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

10. જન્મ આપવો અને માતાપિતા બનવું એ એક મહાન ભાવનાત્મક પરિવર્તનનો સમય ગણાય છે, તમે જન્મ પછી કેવી રીતે અનુભવો છો તે વિશે જાગૃત રહેવું તમને તેના માટે તૈયાર કરવામાં મદદ કરી શકે છે ...

- હું અપેક્ષિત ભાવનાત્મક ફેરફારો વિશે જાગૃત છું
- મારું કુટુંબ / મિત્રો મને ટેકો આપવા માટે શું કરી શકે છે તે મેં ધ્યાનમાં લીધું છે
- હું કેવી રીતે બાળકને જન્મ આપ્યા બાદ મારા ભાવનાત્મક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે જોડાયેલી મદદ
- મેળવવી તે જાણું છું
- મને ખાતરી નથી / હું વધુ શોધવા માંગું છું

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

11. લાગણીઓ કે જે મને અને મારા પરિવાર માટે તે જોવું જોઈએ કે તેનો સમાવેશ થાય છે ...

- નિરંતર ઉદાસી રહેવી / નીચો મૂડ હોવો
- ઉર્જાનો અભાવ લાગવો / અતિશય થાકેલા લાગે તેવું અનુભવો
- મારા બાળકને સંભાળવામાં મને અસમર્થતા લાગે છે
- ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં સમસ્યાઓ લાગવી અથવા નિર્ણયો લેવામાં સમસ્યાઓ થવી
- ભૂમ લાગવામાં ફેરફારો થવા
- અપરાધ ભાવના, નિરાશા અથવા સ્વ-દોષ લાગણીઓ
- મારા બાળક સાથે બંધન કરવામાં મને મુશ્કેલી પડે છે
- સૂવામાં સમસ્યાઓ અથવા આત્યંતિક ઊર્જા
- સામાન્ય રીતે જે વસ્તુઓ હું પસંદ કરું છું તેમાં રસ ઓછો થાતો જાય છે
- અપ્રિય વિચારો આવે છે કે જેનું હું નિયંત્રણ કરી શકતો નથી અથવા પાછા આવતાં રોકી શકાતા નથી
- આત્મહત્યાની લાગણીઓ અથવા આત્મ-નુકસાનના વિચારો આવવાં
- ક્રિયાઓ અથવા વિકાસશીલ કડક વિધિ પુનરાવર્તન થવું

જો તમે આમાંના કોઈપણ લાગણીઓથી ચિંતિત છો, તો તમે કોઈ વિશ્વાસ કરતા હો તેવી અંગત વ્યક્તિને અને / અથવા તમારાં મિડવાઇફ, હેલ્થ વિઝિટર અથવા GP સાથે વાત કરો.

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

તમારા બાળકની કાળજી લેવી

12. ઘરે જવા ના પહેલાં ધ્યાનમાં લેવાની બાબતોમાં શામેલ છે ...

- BCG રસીકરણ (જો તમારાં પ્રસૂતિ એકમ દ્વારા ઓફર કરાઈ હોય)
- કેવી રીતે કહી શકાય કે તમારું બાળક સારી રીતે સ્તનપાન કરતું નથી
- અસુરક્ષિત / માંદા બાળકના સંકેતો અને જો તમે ચિંતિત હોવ તો શું કરવું
- તમારા બાળકની નેપીમાં બદલાવ ની અપેક્ષા રાખવી

The team in your maternity unit will be on hand to provide support.

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

13. જ્યારે તમે ઘરે હો ત્યારે ધ્યાનમાં લેવાની બાબતોમાં શામેલ થાય છે ...

સુરક્ષિત રીતે સૂવું તે વ્યવહાર માં લાવવું (અચાનક શિશુ ના મૃત્યુ ના સિન્ડ્રોમનું નિવારણ)
નવજાત કમળો - શું સામાન્ય હોય છે, અને શા માટે નવજાત રક્તની સમીક્ષાની જરૂર પડી શકે છે
સ્પોટ સ્ક્રિનિંગ પરિક્ષણ નાભિની કોર્ડની સંભાળ અને ત્વચાની સંભાળ
તમારા બાળકને સ્નાન કરાવવું

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

સામુદાયિક સંભાળ અને આગળના પગલાં

14. સામુદાયિક પ્રસૂતિ બાદની સંભાળ વિવિધ સેટિંગ્સ અને હેલ્થકેર વ્યાવસાયિકોની એક મલ્ટીડિસિપ્લિનરી ટીમ દ્વારા વિતરિત કરવામાં આવે છે. હું જાણું છું કે ...

સામુદાયિક પ્રસૂતિ બાદની સંભાળ
મારા સ્થાનિક સમુદાયના મીડવાઇઝનો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો
મારા આરોગ્ય મુલાકાતીનો કેવી રીતે સંપર્ક કરવો
વધારાનો શિશુ ખોરાક આપવાનો સપોર્ટ કેવી રીતે મેળવવો
મારા સ્થાનિક બાળકોના કેન્દ્રોમાં ઉપલબ્ધ સેવાઓ કેવી રીતે મેળવવી
મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

15. બાળકને જન્મ આપ્યા પછી, મારે શું કરવાની જરૂર પડશે ...

- છ અઠવાડિયામાં મારા બાળકના જન્મની નોંધણી કરાવવાની રહેશે.
- મારા GP સાથે મારા બાળકની નોંધણી કરાવવાની રહેશે.
- મારા બાળક ના જન્મ પછી છ થી આઠ અઠવાડિયામાં મારા GP સાથે મારા અને મારા બાળક માટે તપાસ નો સમય અને તારીખ આરક્ષિત કરવામાં આવશે..
- મારા GP સાથે શસ્ત્રક્રિયા પર વધુ પરીક્ષણોની વ્યવસ્થા કરવામાં આવશે (જો મારા મિડવાઇફ અથવા ડોક્ટર દ્વારા ભલામણ કરવામાં આવે છે તો)

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

16. જો તમે પૂર્વમાં અસ્તિત્વ હોય તેવી તબીબી પરિસ્થિતિ ધરાવતાં હોય અથવા જો તમે તમારાં જન્મ સમય કે તેની આસપાસ માંદા હતા, તો, તમને તમારા ડોક્ટર દ્વારા ચોક્કસ તબીબી ભલામણો કરવામાં પણ આવેલી હોઈ શકે છે .

- હું પૂર્વમાં અસ્તિત્વ હોય તેવી તબીબી પરિસ્થિતિ ધરાવું છું અને મેં મારા ડોક્ટર અને મિડવાઇફ સાથે મારી પ્રસુતિ વખતના ચોક્કસ સાર સંભાળ અને તેના વિષયક અન્ય જરૂરીયાતો વિષે ચર્ચા કરી છે
- મને જટિલતાઓનો અનુભવ થયો હતો / જન્મની આસપાસ અસ્વસ્થતા હતી, મને મારા જન્મ પછીની સંભાળ પર થતી અસરો વિશે જાણ છે
- મને ખાતરી નથી / હું વધુ માહિતી શોધવા માંગું છું

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :



જન્મ પછીની અસરો

તમારી મિડવાઇફ અથવા ડૉક્ટર સાથે ચર્ચા કરવા માટે તમારી ગર્ભાવસ્થા અને જન્મ બાળકને આપવા વિશેની માહિતી

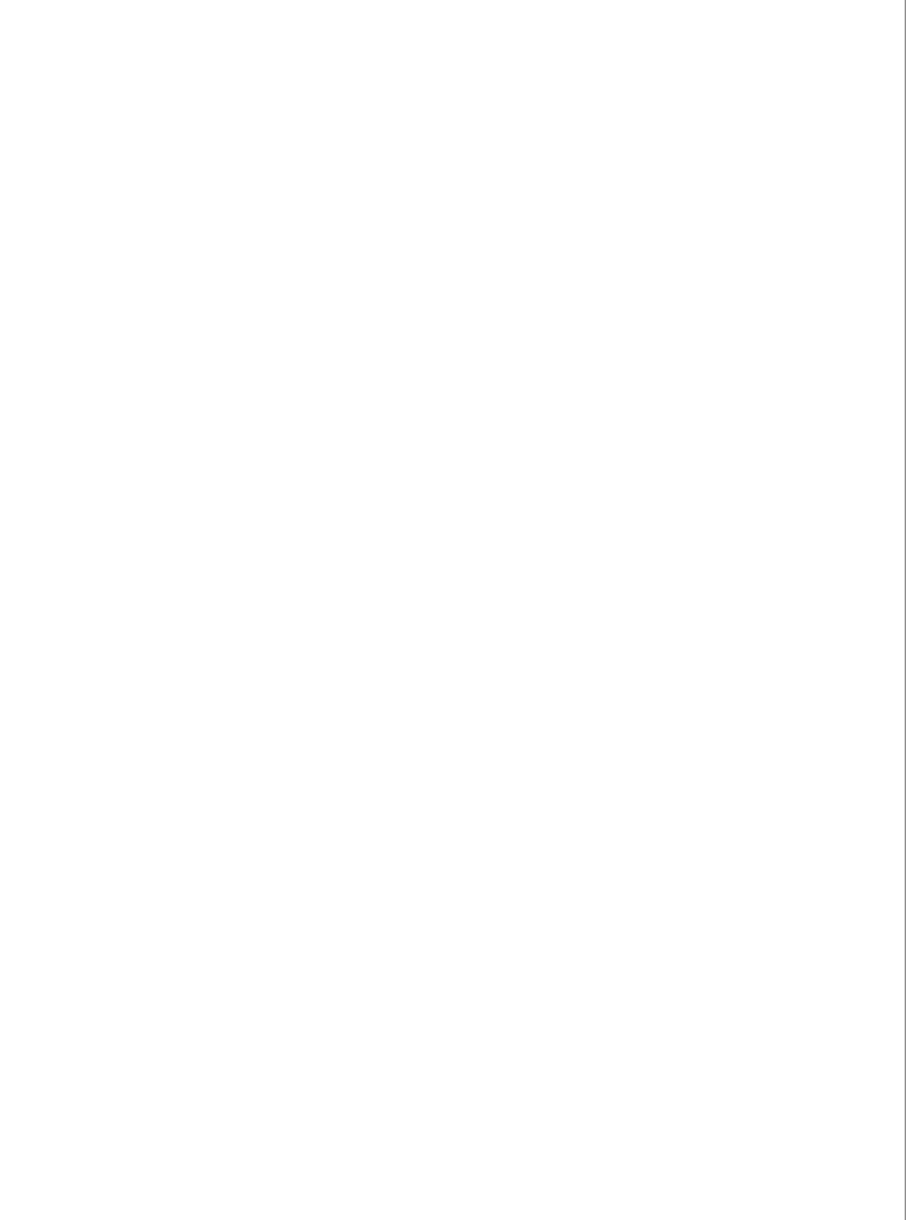
ગર્ભાવસ્થા, શ્રમ, જન્મ અને જન્મ પછી તુરંત તમારા અનુભવ વિશે કોઈપણ મહત્વપૂર્ણ ચિંતાઓ (તબીબી, ભાવનાત્મક અથવા અન્ય) લખવા માટે નીચેની જગ્યાનો ઉપયોગ કરો - ખાસ કરીને જો તમને લાગે કે તે તમારા સ્વાસ્થ્ય અથવા તમારા બાળકના લાંબા ગાળાના શારીરિક અથવા ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરી શકે છે. તમારી ચિંતાઓને તમારાં મિડવાઇફ અથવા ડૉક્ટર સાથે વાત કરી અને તેમને તેના વિશે માહિતગાર કરો.

1. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ...

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

2. પ્રસવ પીડા અને જન્મની આસપાસ ...

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :



૩. જન્મ પછી ...

મારા વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નો :

આના દ્વારા ગર્ભાવસ્થા અને જન્મની આસપાસની ઘટનાઓની સમીક્ષા કરવાનાં કાર્યમાં સહાયરૂપ થઈ શકે છે, બધા ઉત્તર પશ્ચિમ લાંડન પ્રસૂતિ એકમોમાં જન્મ પછીની અસરો / સાંભળવાની સેવા હોય છે જેનો જન્મ આપ્યા પછી કોઈપણ સમયે એક્સેસ કરી શકાય છે અથવા જ્યારે તમે ત્યાર બાદની ગર્ભાવસ્થા માટે પાછા ફરો છો. તમારાં માતૃત્વ સહાયક / મીડવાઈફ અથવા આરોગ્ય મુલાકાતીને તમારાં પ્રસૂતિ એકમ પર આ સેવા કેવી રીતે એક્સેસ કરવી તે માટે પૂછો.

તમે તમારા બાળકના જન્મ પછી આ પુસ્તિકાને રાખી શકો છો, તમે જાણી શકો છો કે તે તમારી ઈચ્છાઓ અને પસંદગીઓનો એક ઉપયોગી રેકોર્ડ છે, અને તે કોઈપણ ભાવિ ગર્ભાવસ્થામાં તમને સહાય અને ટેકો આપી શકે છે .

તમે કઈ વ્યક્તિગત સંભાળ યોજનાઓ પૂર્ણ કરી છે અને ક્યારે પૂર્ણ કરી છે તેનો રેકોર્ડ રાખી શકો છો :

<input type="checkbox"/> ગર્ભાવસ્થામાં આરોગ્ય અને સખાકારી
પૂર્ણ થયાની તારીખ _____
<input type="checkbox"/> વ્યક્તિગત જન્મ આપવામાટે ની પસંદગીઓ
પૂર્ણ થયાની તારીખ _____
<input type="checkbox"/> તમારાં બાળકનો જન્મ થયા પછી
પૂર્ણ થયાની તારીખ _____
<input type="checkbox"/> જન્મ થઈ ગયા પછીની યસરો
પૂર્ણ થયાની તારીખ _____

આ પુસ્તિકા નોર્થ વેસ્ટ લંડનમાં NHS દ્વારા પ્રારંભિક પ્રસૂતિ કર્તાઓ ને અપનાવવાની યોજનાના ભાગરૂપે વિકસાવવામાં આવી હતી.

ઈમ્પીરિયલ કોલેજ હેલ્થ કેર **NHS**
NHS ટ્રસ્ટ

ધ હિલિંગડોન હોસ્પિટલ્સ **NHS**
NHS ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટ

NW લંડન **NHS**
ક્લિનિકલ કમિશનિંગ
જૂથોના સહયોગ

લંડન નોર્થ વેસ્ટ યુનિવર્સિટી **NHS**
હેલ્થકેર (લંડન ઉત્તર પશ્ચિમ
યુનિવર્સિટી આરોગ્ય સંભાળ)
NHS ટ્રસ્ટ

ચેલ્સિયા અને **NHS**
વેસ્ટમિન્સ્ટર હોસ્પિટલ
NHS ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટ

પ્રકાશન તારીખ: ઓક્ટોબર 2018

સમીક્ષા તારીખ: ઓક્ટોબર 2020

NW લંડન ક્લિનિકલ કમિશનિંગ જૂથોના સહયોગ