Royal Berkshire
NHS Foundation Trust

लेभल 4 म्याटर्निटी इकाइमा स्वागत छ

नयाँ आमाबाबुहरूका लागि जानकारी

यो पुस्तिकाको उद्देश्य तपाईंलाई हाम्रो सेवाको सर्वाधिक लाभ उठाउन सहायता गर्नु हो जसबाट बच्चाहरूको लालनपालन गर्ने यी प्रारम्भिक दिनहरू सकेसम्म सहज बित्न पाउनेछ, र तपाईं र तपाईंको शिशु दुवैलाई सुरक्षित हुने बित्तिकै घरमा सार्न सकिने छ।

निम्न पृष्ठहरूमा तपाईंले निम्न कुराहरूका बारेमा जान्नुहुनेछ;

- के हुन्छ र कहिले हुन्छ
- तपाईंको जिम्मेवारीहरू
- हाम्रो जिम्मेवारीहरू
- तपाईंको शिशुको हेरचाह गर्ने
- तपाईं आफ्नै हेरचाह गर्ने
- घर जाने मार्ग

के हुन्छ, र कहिले हुन्छ

ब्रेकफास्ट डाइनिङ रुममा बिहान 8 बजेदेखि सुरु हुन्छ; तपाईंले त्यहाँ खान सक्नुहुन्छ वा आफ्नो बेडमा ट्रे लिएर आउन सक्नुहुन्छ (खाना विरामीहरूका लागि मात्र हो)।

लन्च र सपर कर्मचारीद्वारा तपाईंको बेडमा ल्याइन्छ (प्रत्येक अपराह्ण अर्को दिनको मेनु दिइन्छ र राति सङ्कलन गरिन्छ)।

पीडा निवारक औषधि प्रत्येक छ घण्टामा (बिहान 5 बजे/बिहान 11 बजे/बेलुका 5 बजे/बेलुका 11 बजे) – निर्धारित अनुसार दिइन्छ; यदि तपाईंलाई दुख्दैछ भने कृपया कुनै कर्मचारीसँग कुरा गर्नुहोस्।

तपाईंको बर्थ पार्टनरको लागि **भिजिट गर्ने समय** बिहान 8 बजे – राति 10 बजे सम्म हुन्छ; अन्य सम्पूर्ण भिजिटरहरू दिउँसो 2-3 बजे तथा बेलुका 7-8 बजे आउन सक्छन्।

शिशुको सिब्लिङ्गहरू बाहेक **16 वर्ष मुनिका कुनैपनि बच्चाहरू** ले भिजिट गर्न पाउने छैनन्। वार्ड व्यस्त रहन सक्ने भएकोले हामी बेडमा भिजिटरहरूको सङ्ख्या एक पटकमा दुई जना मानिसहरूमा सीमित गर्ने अधिकार सुरक्षित राख्छौं – तपाईंको सुरक्षा हाम्रो कर्तव्य हो।

तपाईंको जिम्मेवारीहरू

कृपया कुनैपनि बेला आफ्नो **मोबाइल फोन** मा कुरा गर्दा अन्य महिलाहरूको पनि ध्यान राख्नुहोस् – उनीहरूलाई दुखेको हुन सक्छ वा थकित हुन सक्छन् र सम्भवतः तपाईंको कुराकानी सुन्न मन नपरेको हुन सक्छ!

कार पार्किङ जरिमाना, बाट जोगिन, कृपया जिम्मेवार पूर्वक तथा सुरक्षित पार्क गर्नुहोस् – कार पार्किङ अनुमतिहरू प्रसव तथा प्रसूतिका लागि मात्र मान्य छ।

तपाईंले **एउटा सिङ्गल रुम** – का बारेमा सोधपुछ गर्न सक्नुहुन्छ – वार्डमा केही छन् (£100 नन एन-सुइट तथा £115 एन-सुइट प्रति रात्रि)। सिङ्गल रुमहरू पहिला चिकित्सा आवश्यकताका आधारमा र त्यसपछि अनुरोधका आधारमा प्राथमिकता दिइन्छ; यदि कुनै चिकित्सा आवश्यकता आइपरेमा तपाईंलाई बाहिर हटाउन पनि सकिने छ।

<u>हाम्रो जिम्मेवारीहरू...</u>

तपाईंको हेरचाहका लागि सदा **एकजना तालीमप्राप्त मिडवाइफ/नर्स** खटिएका हुन्छन् र यिनीहरूलाई म्याटर्निटी हेरचाह सहायकहरूले सहायता गर्छन्।

तपाईं शिशुलाई जन्म दिएपछि निको हुनु हुँदैछ भनेर सुनिश्चित गर्न तपाईं र तपाईंको शिशुको दैनिक जाँच गरिन्छ। हामी तपाईंसँग **तपाईंको आफ्नो अवस्था अनुसार उपयुक्त हेरचाह योजना छ** – भन्ने सुनिश्चित गर्नेछौं – कृपया यसबारे तपाईंको मिडवाइफ/नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्।

तपाईंको **सुरक्षा तथा गोपनीयताका लागि,** हामी तपाईं वा तपाईंको शिशुका बारेमा कुनैपनि जानकारी कसैलाई पनि, उनीहरू जो कोही भएपनि, फोन मार्फत प्रदान गर्दैन।

हाम्रो इच्छा हो तपाईंलाई सकेसम्म चाँडो – सुरक्षित तथा सकुशल – फेरि भर्नाको न्यूनतम सम्भावना सहित, घर पठाउनु हो। तपाईं एकजना व्यक्ति हुनुहुन्छ र **तपाईंको हेरचाह योजना तपाईंको लागि विशेष हुनेछ।**

<u>तपाईंको शिशुको हेरचाह गर्ने</u>

<u>तपाईंको शिशु तपाईंको जिम्मेवारी हो</u> – हामी तपाईंलाई सहायता गर्न तत्पर छौं, तपाईंको तर्फबाट गर्न होइन! तपाईंलाई जन्म पछि एउटा **खुवाउने सम्बन्धी चार्ट** दिइने छ – कृपया यसलाई भर्नुहोस् र तपाईं बसुन्जेल यसलाई अद्यावधिक राख्नुहोस्। कृपया तपाईंको शिशुलाई खुवाउने सम्बन्धमा केही पनि सहायता वा सहयोग चाहिएमा हामीलाई कल गर्नुहोस्। डिस्चार्ज पूर्व **सबै शिशुहरूको खुवाउने सम्बन्धी एसेसमेन्ट गर्नु पर्छ**; तपाईंको शिशुलाई खुवाउने बेलामा कृपया हामीलाई कल गर्नुहोस्।

यदि तपाईंको शिशु **बस्कट (Buscot) वार्ड** मा छ भने, हामी सहयोग तथा खुवाउने सम्बन्धी सुझावका लागि यहाँ छौं; कृपया हाम्रो सहायता लिनुहोस्। यदि तपाईंलाई **मधुमेह**, छ भने, तपाईंको शिशुको ब्लड सुगर अनुगमन गर्नु पर्छ। कृपया अनुगमनका लागि कहिले कल गर्नु भनेर तपाईंको मिडवाइफ/नर्ससँग सल्लाह लिनुहोस्।

वार्डमा वरिपरि हिँड्दा कृपया तपाईंको शिशुलाई कोक्रोमा यताउता लैजानुहोस्, चिप्लिने वा लड्ने समस्या आइ हाल्छ कि भनेर।

आमाको दूध/फर्म्युला दूधलाई दूध राख्ने फ्रिजमा सुरक्षित रूपमा भण्डारण गर्ने सुविधाहरू छन् – कृपया दूधलाई तपाईंको बेड छेउ नछोड्नुहोस्; तपाईंको नर्स/मिडवाइफलाई यो कहाँ छ भनेर देखाइ माग्नुहोस्।

तपाईं आफ्नै हेरचाह गर्ने

यदि तपाईंलाई **मधुमेह**, छ भने, कृपया खाना खानु पूर्व र सुत्नु पूर्व तपाईंको ब्लड सुगरको अभिलेख राख्न जारी राख्नुहोस्। घर जानका लागि स्वस्थ हुनलाई डेलिभरी पछि तपाईंको **24 घण्टा ब्लड सुगर रेकर्ड गर्नु पर्छ।**

हामीसँग तपाईंले आफ्नो लागि चिया वा कफी बनाउन सक्ने एउटा बिरामीहरूको भान्साघर छ, तपाईंले घरबाट ल्याएको खाना राख्न सक्ने एउटा फ्रिज पनि छ (कृपया पहिला नाम र मिति लेख्न नभुल्नुहोला)। आमाको दूध खुवाउने सम्बन्धी आमाहरूलाई अतिरिक्त 600 क्यालोरी आवश्यक पर्छ तसर्थ स्वस्थ तरिकाले र राम्ररी खाने गर्नुहोस्।

कृपया वार्डमा यताउता स्थित कूलरहरूबाट आफ्नो लागि पानी लिनुहोस् – दिनमा न्यूनतम 2 लिटर पिउने लक्ष राख्नुहोस्।

घर जाने मार्ग…

तपाईं घर जानु भन्दा पहिला निम्न जाँचहरू पूरा गरिएको हुनुपर्छ (कृपया तपाईंले यिनीहरू भइ सकेपछि ठिक चिन्ह लगाउनुहोस्):

- ☐ NIPE शिशुको जाँच (शिशुको चिकित्सा परीक्षण)
- ☐ नवजात श्रवण मूल्याङ्कन
- ☐ खुवाउने सम्बन्धी एसेसमेन्ट
- ☐ डिस्चार्ज च्याट तथा हाते टिपोटहरूको पछाडि भरिएको
- ☐ GP लाई पत्र पठाउनुका साथै कम्प्युटर डिस्चार्ज पूरा गरिएको

तपाईंलाई फार्मसीबाट प्रेस्कृप्शन ड्रगहरू / बालरोग मूल्याङ्कन / चिकित्सकद्वारा मिडवाइफरी केयरमा स्थानान्तरण / बहिरङ्ग एपोइन्टमेन्टहरू / समुदायमा देखभालको व्यवस्थापनको आवश्यकता पर्न सक्छ। तपाईंलाई घर पठाउन केही समय लाग्न हुनाले कृपया धैर्य गर्नुहोस्। कृपया यो पनि ध्यान राख्नुहोस् एकजना चिकित्सकीय रुपमा बिसन्चो भएको आमा/शिशु हाम्रो प्राथमिकतामा हुनु पर्छ।

यदि अनुरोध गरेमा यो कागजात अन्य भाषा तथा स्वरुपहरूमा पनि उपलब्ध गराउन सकिन्छ।

लेखक: केट कुक (Cate Cook), प्र्याक्टिश एड्युकेटर मिडवाइफ, म्याटर्निटी, मे 2020
पुनरावलोकन मिति: मे 2022