તમારા શિશુના જન્મ બાદ

માતાઓ અને પરિવારો માટે માહિતી પુસ્તિકા

આ માહિતી પુસ્તિકા નોર્થ વેસ્ટ લંડનમાં પોતાના શિશુને જન્મ આપ્યા બાદ હોસ્પિટલમાંથી ઘરે જતી મહિલાઓ માટે તૈયાર કરાઈ છે

તમે હોસ્પિટલ છોડતાં પહેલાં આ પુસ્તિકાને વાંચો તેવી અમારી તમને ભલામણ છે

તમારી દાયણો દ્વારા આ પુસ્તિકા, અને તેની સાથે તમને જરૂર પડી શકે તેવી કોઈ પણ સંલગ્ન માહિતી અને સંપર્ક નંબર્સ પણ તમને અપાશે

સામગ્રી

	વિષય	પાનું
માતા	હોસ્પિટલેથી ઘરે જવું	4
	તમારા સામુદાયિક દાયણ અને આરોગ્ય મુલાકાતી	5
	તમારો જીપી	6
	આપાતકાલીન સંપર્ક	7
	તમારી કાળજી રાખો	8
	તમારી સંવેદનાત્મક સુખાકારી અને માનસિક આરોગ્ય	9
	ચેપો	13
	ઊંડી નસમાં લોહી જામવું	14
	પ્રસુતિ પછીની કાળજી	16
	ભોંયતળિયે પેઢુની કસરત	19
	જાતિય સમાગમનો પુનરારંભ અને નિરોધ	20
	સિઝેરિયન પછી કાળજી	21
	પિત્તાશયની કાળજી	22
	કસરત ફરી શરૂ કરવી	23
શિશુ	જન્મની નોંધણી	25
	રસીકરણ	26
	સ્ક્રીનિંગ ટેસ્ટ	27
	કમળો	28
	બિમાર શિશુના ચિહ્નો અને સંકેતો	29
	સ્તનપાન	30
	બોટલનું દૂધ આપવું	33
	તમારા નવજાત શિશુની કાળજી	35
	નવજાતનું મળ અને પેશાબ	36
	સડન ઈન્ફન્ટ ડેથ સિન્ડ્રોમ (SIDS)	37
	માતૃત્વનો અવાજ, તમારા જન્મ અને ફીડબેકની ચર્ચા	39

હોસ્પિટલેથી ઘરે જવું

હોસ્પિટલમાં તમારું રોકાણ પ્રસુતિ બાદ ચારથી છ કલાક અને બેથી ત્રણ દિવસનું હોઈ શકે છે. ચોક્કસ સમસ્યા થયે તમારે હોસ્પિટલમાં લાંબો સમય રોકાવું પડી શકે છે, જેની તમે તમારી ટીમ સાથે ચર્ચા કરી શકો છો.

નવજાતનું શ્રવણ સ્ક્રીન

તમે ઘરે જાવ તે પહેલાં તમારા શિશુનું 'નવજાત શ્રવણ સ્ક્રીન' થઈ શકે છે.

આ ટેસ્ટમાં દર 1000માં બહુ ઓછા એવા શિશુની (એક કે બે) ઓળખ કરાય છે જેમને એક કે બે કાને સંભળાતું નથી. આ ટેસ્ટ કરાવવાથી લાંબા ગાળાના બાળ વિકાસને સુધારવાની સેવાઓ સુધી સરળ અને ઝડપી પહોંચ પણ પૂરી પાડી શકાય છે. આ ટેસ્ટ હોસ્પિટલમાં ન થાય તો તમને જન્મના ત્રણેક સપ્તાહમાં તે કરવા માટે એપોઈન્ટમેન્ટ અપાશે.

નવજાતની ચકાસણી

તમામ નવજાત શિશુને જન્મના 72 કલાકમાં 'પગથી માથા સુધી' ચકાસણી ઓફર કરાય છે. આમાં આંખો, હૃદય, સાથળ અને છોકરામાંના ટેસ્ટનો સમાવેશ થાય છે. આદર્શ રીતે આ ચકાસણી કોઈ તાલિમબદ્ધ દાયણ અથવા નવજાત શિશુના તબીબ દ્વારા તમે ઘેર પરત જાવ તે પહેલાં કરાય છે. આ ચકાસણીથી જવલ્લે જોવા મળતી પરંતુ ગંભીર સમસ્યાની ભાળ મેળવાતી હોવાથી તે મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લોઃ

'તમારા અને તમારા શિશુ માટે સ્ક્રીનિંગ ટેસ્ટ યોપાનિયું':
https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/642009/Screening_tests_for_you_and_your_baby_booklet_040917.pdf

તમારી સુખાકારી અને ફોલો-અપ કાળજી

તમારા દાયણ કરશેઃ

- તમે ઘરે જાવ તે પહેલાં સંખ્યાબંધ ચકાસણી
- તમારે સાથે લઈ જવી જરૂરી હોય તેવી ઔષધિની વ્યવસ્થા
- તમારું શિશું કેવી રીતે સ્તનપાન કરે છે તે ચકાસીને ઘરે એકાદવાર શું થઈ શકે તેની તમારી સાથે ચર્ચા કરશે.

તમે અને શિશુ ઘરે જવા તૈયાર થઈ જાવ, એટલે તમારી દાયણ એક સામુદાયિક દાયણની વ્યવસ્થા કરશે જે આગામી બે દિવસમાં તમારા ઘરની મુલાકાત લેશે/ તમારો સંપર્ક કરશે. તેઓ તમારી સાથે મહત્ત્વની કાગળની કાર્યવાહી પણ કરશે, જેમાં અંગત પર્સનલ ચાઈલ્ડ હેલ્થ રેકોર્ડ (અથવા 'રેડ બુક') સામેલ હશે.

તમારા સામુદાયિક દાયણ અને આરોગ્ય મુલાકાતી

તમે હોસ્પિટલેથી જાવ પછી તમારા સામુદાયિક દાયણ દ્વારા ઘરે અને/અથવા પ્રસુતિ પછીના ક્લિનિકમાં તમારી મુલાકાત લેશે. આ દાયણ નજીકના પ્રસુતિગૃહમાંથી આવશે, જે તમે શિશુને જન્મ આપ્યો હતો તે ક્લિનિક ન પણ હોઈ શકે- માટે કૃપા કરીને ઘરે જવા ડિસ્ચાર્જ લેતાં પહેલાં હોસ્પિટલમાં તમારા દાયણ સાથે સંપર્ક વિગતોની પુષ્ટિ કરી લો.

હોસ્પિટલમાંથી ડિસ્ચાર્જ કરાયાના **48 કલાકમાં** તમારા સામુદાયિક દાયણ તમારી મુલાકાત લે તેવી તમે અપેક્ષા રાખી શકો છો. તમારી આ મુલાકાત પરિપૂર્ણ ન થાય તો તમે તમારા સામુદાયિક દાયણનો સંપર્ક કરો તે મહત્ત્વનું છે કારણ કે તમારી તથા તમારા શિશુની મહત્ત્વની ચકાસણી પૂર્ણ કરવી જરૂરી છે.

હોસ્પિટલમાંથી **તમે ઘેર જાવ** તે પહેલાં જ તમારી સામુદાયિક દાયણની ટીમનો તમને ફોન નંબર અપાશે. કૃપા કરીને એ સુનિશ્ચિત કરો કે તમે જાવ તે પહેલાં તમને આ સંપર્ક નંબર મળે.

તમારા સામુદાયિક દાયણ તમને અપેક્ષિત મુલાકાતની પેટર્ન સમજાવીને તમારી સ્થાનિક સેવા વિશેની માહિતી આપશે. સામાન્ય રીતે તમારા સામુદાયિક દાયણ તમને જન્મના 10-28 દિવસની વચ્ચે **આરોગ્ય મુલાકાતીને** રિફર કરશે. તમારી પ્રથમ એપોન્ટમેન્ટની

વ્યવસ્થા કરવા જન્મના **10-14 દિવસમાં** તમારા આરોગ્ય મુલાકાતી તમારી મુલાકાત લઈ શકે છે. તમારા આરોગ્ય મુલાકાતી તમારું બાળક સ્કૂલે જતું ન થાય ત્યાં સુધી સેવા આપશે.

તમારો જીપી

તમને જન્મનું પ્રમાણપત્ર મળી જાય કે તુરત તમારી જીપી સર્જરી ખાતે તમારે તમારા નવજાત શિશુની નોંધણી કરાવી દેવી. આ કામ શક્ય હોય તેટલું વહેલું આટોપવું જેથી તમને જરૂર પડ્યે તેની કાળજી સુવિધા મળી શકે. અમુક સંજોગોમાં (તાકિદની કાળજીની જરૂર જેવી) તમે તમારા શિશુના એનએચએસ નંબર સાથે જીપીમાં તમારા શિશુની નોંધણી કરાવી શકો છો.

જન્મના છથી આઠ સપ્તાહમાં તમારા જીપીને મળવા તમારે એપોઈન્ટમેન્ટ લઈ લેવી જરૂરી છે. આ તમારા અને તમારા નવજાત શિશુ માટેની એપોઈન્ટમેન્ટ છે અને પ્રસુતિમાંથી તમે સાજા થઈ ગયા છો તે સુનિશ્ચિત કરવાની તક છે. તમારા જીપી તમારા નવજાત શિશુની પણ રૂટિન ચકાસણી કરશે.

તમારી પ્રસુતિ દરમિયાન કે પૂર્વે તમારો લેપ લગાડીને ટેસ્ટ કરવો પડે તેમ હોય તો જન્મના 12 સપ્તાહ પછી જ તેનું આયોજન કરવું જરૂરી છે.

આપાતકાલીન સંપર્કો

તમારા સામુદાયિક દાયણ તમને તમારી સ્થાનિક સેવા માટેના સંલગ્ન સંપર્ક નંબર પૂરા પાડશે.

તમને કે શિશુને કોઈ સામાન્ય સમસ્યા હોય તો તમારે તમારા સામુદાયિક દાયણ, આરોગ્ય મુલાકાતી કે જીપીનો સંપર્ક કરવો.

તમને આપાતકાલીન તબીબી સલાહ કે મદદની (જે જીવલેણ ન હોય) જરૂર પડે તો તમે **NHS 111નો** સંપર્ક કરી શકો છો. આ સેવા ચોવીસે કલાક, આખા વર્ષના 365 દિવસ ઉપલબ્ધ છે.

અરજન્ટ/ પ્રતિકૂળ કલાકોની પૃચ્છા માટે તમે જ્યાં જન્મ આપ્યો (જન્મના 28 કલાક સુધીમાં) તે પ્રસુતિગૃહ/ મૂલ્યાંકન યુનિટમાં કોલ કરી શકો છો અથવા તો તમારા સ્થાનિક આપાતકાલીન કાળજી કેન્દ્ર અથવા અકસ્માત અને આપાતકાલીન વિભાગનો (A&E) સંપર્ક કરી શકો છો.

ગંભીર/ જીવલેણ સમસ્યાઓ માટે કૃપા કરીને 999 પર કોલ કરો.

તમારી કાળજી રાખો

લોહીનું નુકસાન (લોચિયા)

પ્રસુતિ બાદ થોડું લોહી વહેવું સામાન્ય બાબત છે જેની તમારી નોટમાં અપેક્ષિત લોહીના નુકસાન (ઈબીએલ) તરીકે નોંધ કરાશે. પ્રસુતિ બાદ યોનિમાંથી રક્ત વહે તેને લોચિયા કહેવાય છે, જેમાં લોહી તથા ગર્ભાશયની અંદરની અન્ય ચીજોનું મિશ્રણ હોય છે. પહેલાં તો તે ખૂબ ભારે હોઈ શકે છે જેના કારણે દિવસમાં સંખ્યાબંધ સેનિટરી પેડ બદલવા પડે છે. પ્રથમ સપ્તાહ બાદ લોચિયા ઘટવા લાગે છે અને ગુલાબી કે સહેજ કથ્થઈ રંગના બને છે. આ નુકસાન સામાન્ય રીતે જન્મના ચાર સપ્તાહ બાદ અલોપ થઈ જાય છે.

કોઈ પણ મોટા ગઠ્ઠા, રેશમી 'મેમ્બ્રેન', એકાએક ભારે રક્તપ્રવાહ અથવા તીવ્ર વાસ મારે તો તે કશુંક ખોટું થયું હોવાની નિશાની છે અને તાકિદે તેની તમારા દાયણ અથવા જીપી સાથે **ચર્ચા કરવી.**

પીડા બાદ

તમારા શિશુના જન્મ બાદ માસિક સ્ત્રાવ દરમિયાન થાય તેવી પીડા થવી સામાન્ય છે અને તેનું કારણ તમારા ગર્ભાશયનું સંકોચાઈને તેની ગર્ભાવસ્થા પૂર્વેની સ્થિતિમાં પરત આવવાની ક્રિયા છે. તમે તમારા શિશુને સ્તનપાન કરાવો ત્યારે આ પીડા વધુ થવી સામાન્ય છે કારણ કે તે સ્તનપાન દરમિયાન છૂટા પડતા હોર્મોન્સને લીધે થાય છે જેનાથી ગર્ભાશય સંકોચાય છે. તે પછી પણ અતિશય પીડા થતી હોય તો પેરાસિટામોલ આપી ઉપચાર કરી શકાય છે, પરંતુ તમે તેનું લેબલ વાંચો અને તમે આ ઔષધિ વિશે સુનિશ્ચિત ન હોવ તો તમારા સ્થાનિક ફાર્માસિસ્ટ સાથે તમે તેની ચર્ચા કરો તે જરૂરી છે.

સ્તન

તમારા સ્તન દ્વારા સૌથી પહેલું જે દૂધ બનાવાય તેને કોલોસ્ટ્રમ કહે છે, અને તે તમારી ગર્ભાવસ્થાની મધ્યથી જ તમારા સ્તનમાં મોજૂદ રહેવા લાગે છે. કોલોસ્ટ્રોમ તમારા શિશુને એલર્જી અને રોગો સામે મજબૂત રક્ષણ આપે છે. જન્મના ત્રણેક દિવસ બાદ કોલોસ્ટ્રમ બદલાઈને પાકું દૂધ બનવા લાગે છે- અને આ પરિવર્તનને કારણે તમારા સ્તન ભારે અને નાજુક અનુભવાય છે. સ્તન દૂધથી છલોછલ થઈ જાય તો તેમાં ભાર વધી શકે છે અને નિયમિત સ્તનપાન કરાવીને તેમજ સ્તનપાન વચ્ચેના સમયગાળામાં સ્તન પર ગરમ

અથવા ઠંડા પાણીના પોતા મૂકીને તેને હળવા કરી શકાય છે. સ્તનપાન વિશેની વધુ માહિતી આ ચોપાનિયાંના પાનાં 30 પરથી મેળવી શકાય છે.

તમારી સંવેદનાત્મક સુખાકારી અને માનસિક આરોગ્ય

શિશુને જન્મ આપવો આનંદદાયક, રોમાંચકારી અને ફળદાયી નિવડી શકે છે. જો કે, નવજાત શિશુના માતા-પિતાને સહેજ ઉચાટ, તણાવ અને માનસિક પીડા રહે તે સામાન્ય બાબત છે.

દર પાંચમાંથી સરેરાશ એક મહિલાને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તેમજ શિશુના જન્મ પછીના પ્રથમ વર્ષમાં સંવેદનાત્મક તકલીફ થાય છે. **આ કોઈને પણ થઈ શકે છે.**

'બેબી બ્લૂ'

પ્રથમ સપ્તાહ દરમિયાન મોટાભાગની મહિલાઓની સવેદનામાં સામાન્ય રીતે 'બેબી બ્લૂ' તરીકે ઓળખાતા ટૂંકાગાળાના પરિવર્તન આવી શકે છે. શરીરમાં હોર્મોન્સમાં તુરત ફેરફાર થવાથી આમ થઈ શકે છે, જેની સાથે ઊંઘની પ્રથા અને જીવનશૈલીમાં થતો ફેરફાર કારણભૂત છે. આ સામાન્ય બાબત છે અને થોડોક દિવસ રહે છે.

ચિહ્નોમાં સામેલ છેઃ

- સંવેદનાત્મક સ્વભાવ ને ચિડિયાપણું
- કશું ન હોય તો પણ એકાએક રડી પડવું
- ગુસ્સો આવવો
- ઉચાટ કે નિરાશા અનુભવવી
- શારીરિક થાક અને ભાર અનુભવવો

તમારા પરિવાર, મિત્રો અને દાયણની આ સમયગાળામાં મદદ લઈને શક્ય તેટલો વધુને વધુ આરામ કરવો જરૂરી છે.

પ્રસુતિ પછીની હતાશા અને ઉચાટ

આશરે સાતમાંથી એક માતા-પિતા તેમના શિશુના જન્મ પછીના પ્રથમ વર્ષમાં સંવેદનાત્મક સુખાકારી કેળવવામાં સંઘર્ષ કરે છે અને તેના કારણે હતાશામાં ધકેલાય છે. **આ સમયે સંવેદનાત્મક રીતે કોઈને પણ સંઘર્ષ થઈ શકે છે. આ તમારો વાંક નથી.**

તમને આવા ચિહ્નો મહેસૂસ થઈ શકે છે જેમકેઃ

- મૂડ બદલાવો, નિરાશા અને આંસુ આવવા
- ઉચાટ, ચિંતા અને તણાવ
- ખૂબ થાક, ચિડિયાપણું અનુભવવું અને આંસુ આવવા
- તમારા શિશુ પરત્વે અનપેક્ષિત લાગણી અથવા સમસ્યા અનુભવવી
- તમારું શિશુ સારી રીતે ઊંઘી જાય ત્યારે પણ ઊંઘ ન આવવી
- કોઈ પણ વસ્તુનો આનંદ લેવામાં અસમર્થ નિવડવું
- એવું લાગવું કે તમે સારા માતાપિતા નથી
- તમારા શિશુ વિશે ચિંતા થવી
- નિરાશા અનુભવવી
- પ્રસુતિમાં મુશ્કેલી થઈ હોય તો તેની યાદને ભૂલાવવામાં તકલીફ.

તમને આમાંના એક પણ ચિહ્નનો બે સપ્તાહ કરતા વધુ સમય અહેસાસ થાય તો તમને પ્રસુતિ પછીની હતાશા કે ઉચાટ થયો હોઈ શકે છે.
શક્ય હોય તેટલી ઝડપથી મદદ મેળવવી મહત્ત્વની છે.

મદદ મેળવવી

તમને કેવી લાગણી થાય છે તેના વિશે ચર્ચા કરીને મદદ માગવી અઘરી બની શકે છે. આ માટેના સામાન્ય કારણો છેઃ

- શું ખોટું છે તેની તમને ખબર જ ન પડે
- તમે તમારા શિશુ સાથેનો સમય માણી નથી શકતા અથવા પરિસ્થિતિને અપેક્ષા મુજબ સંભાળી નથી શકતા તેની શરમ આવવી
- તમને ચિંતા થવી કે તમારા શિશુને કોઈ લઈ જશે.

મદદ માગવાનો મતલબ એ નથી થતો કે તમે તમારા શિશુની જાતે કાળજી લેવામાં અસમર્થ છો. આ તો યોગ્ય મદદ લેવાની શરૂઆત છે અને તેવો ટેકો મળે તો તમે જેવા બનવા માગો છો તેવા મા-બાપ બની શકો છો. એવું જવલ્લે જ બને છે કે શિશુને તેમના માતાપિતા પાસેથી લઈ લેવાય છે અને તમારે તેની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.

તમને કોઈની પર વિશ્વાસ હોય તેવી વ્યક્તિ (મિત્રો કે પરિવારજનો) સાથે ચર્ચા કરો અને તમને કેવો અહેસાસ થાય છે તેના વિશે તમારા દાયણ, આરોગ્ય મુલાકાતી અને/ અથવા જીપીનો સંપર્ક કરો. તમારા આરોગ્ય કાળજી વ્યાવસાયિક સુતાલિમબદ્ધ છે જેઓ પ્રસુતિ પછીની હતાશાને સમજીને તે સંબંધે તમને યોગ્ય મદદ કરી શકે છે. પ્રસુતિ પછીની હતાશાનો ઈલાજ વાતચીતની થેરપી અને/ અથવા જરૂર પડ્યે હતાશા-વિરોધી ઔષધિ વડે થઈ શકે છે.

થેરપી વિશે વાતચીત

વાતચીતની થેરપી સેવા લંડનના દરેક પરાંમાં ઉપલબ્ધ છે જેમાં ઉચાટ કે હતાશા અનુભવતા લોકોને ટેકો અને સહાય અપાય છે. સગર્ભાઓ તેમજ નવજાત માતા-પિતાને પ્રાથમિકતા અપાય છે. તમે ફોન પર કે ઓનલાઈન પોતાને રિફર કરાવી શકો છો અથવા આ માટે તમારા દાયણ, આરોગ્ય મુલાકાતી કે જીપીને કહી શકો છો. તમારી જરૂરિયાતની આજુબાજુમાં જ આ સેવા મફતમાં ઉપલબ્ધ છે.

પરું	ટેલિફોન	વેબસાઈટ
બ્રેન્ટ	0208 303 5816	cnwltalkingtherapies.org.uk
એલિંગ	0203 313 5660	ealingiapt.co.uk
હેમરસ્મિથ એડ ફુલહામ	0300 123 1156	backontrack.nhs.uk
હેરો	020 8515 5015	cnwltalkingtherapies.org
હિલિંગ્ટન	0189 520 6585	cnwltalkingtherapies.org.uk
હોન્સ્લો	0300 123 0739	hounslowiapt.nhs.uk
કેન્સિંગ્ટન અને ચેલ્સી	0208 206 8700	cnwltalkingtherapies.org
રિચમંડ	0208 548 5550	richmondwellbeingservice.nhs.uk
વેન્ડ્સવર્થ	0203 5136264	talkwandsworth.nhs.uk
વેસ્ટમિનિસ્ટર	0303 333 0000	cnwl-iapt.uk/wm1-westminster

લંડનમાં અન્ય વાતચીત તથા સહાય સેવાઓ માટે મુલાકાત લો:

https://www.nhs.uk/Service-Search/Psychological%20therapies%20(IAPT)/LocationSearch/10008

પ્રસુતિ બાદ સંવેદનાત્મક સુખાકારી માટેની સ્વ-સહાય ટિપ્સ:

- શિશુ ઊંઘે ત્યારે તમે ઊંઘી જાવ
  થાક ઘટાડવા
- શિશુ વિશેની મદદ સ્વીકારો જે
  તમારા મિત્રો કે પરિજનો આપે (થોડોક વિરામ
  લેવામાં વાંધો નથી!)
- આરોગ્યપ્રદ ભોજન
  અને પુષ્કળ પાણી લઈને આહાર સુધારો
- હળવી કસરત, અથવા સહેજ બહાર
  તાજી હવામાં આંટો મારવાથી તમારો મૂડ બદલાઈ શકે છે
- સામાજિક બનો (તમારા શિશુના ગ્રુપ્સ અથવા
  બાળ કેન્દ્રો ખાતે) જઈને બીજા
  માતાપિતાને મળો.

સ્પેશિયાલિસ્ટ ગર્ભાવસ્થા પછીની માનસિક આરોગ્ય સેવાઓઃ

અમુક મહિલાઓને તેમની ગર્ભાવસ્થામાં અને પ્રસુતિ બાદ વધુ જટિલ અને ગંભીર માનસિક બિમારી થઈ શકે છે. આ માટે નિષ્ણાતની સહાય છે જે ઉપલબ્ધ છે અને તમારા આરોગ્ય કાળજી વ્યાવસાયિક તમારા માટે તેની ભલામણ કરાય તો તમને સલાહ આપશે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લોઃ

- PANDAS : www.pandasfoundation.org.uk/
- એસોસિયેશન ઓફ પોસ્ટનેટલ ઈલનેસ (એપીએનઆઈ): https://apni.org/
- નેશનલ ચાઈલ્ડબર્થ ટ્રસ્ટ (એનસીટી): www.nct.org.uk/parenting/emotions-and-mental-health
- બર્થ ટ્રોમા એસોસિયેશન (બીટીએ): www.birthtraumaassociation.org.uk/
- રોયલ કોલેજ ઓફ સાયકિયાટ્રી (RCPsych): http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsdisorders.aspx-
- www.bestbeginnings.org.uk/out-of-the-blue
- https://ihv.org.uk/families/top-tips/

ચેપો

પ્રસુતિ પછી જવલ્લે ચેપ લાગી શકે છે, પરંતુ અમુક મહિલાને એવા ચેપ લાગે છે કે જેના માટે એન્ટિબાયોટિક લેવી પડે છે. યોનિમાં લેવાયેલા ટાંકા, સિઝેરિયનના ટાંકાના ઘા, ગર્ભાશય, સ્તન અથવા પેશાબમાં ચેપ લાગી શકે છે.

ચિહ્નો/સંકેતોઃ

- તાવ આવવો (37.5 ડિગ્રી સે. કરતા વધુ તાપમાન)
- એકાએક ગરમી લાગવી કે ધ્રુજવા લાગવું
- થાક લાગવો અને સતત ઉંઘ આવવી
- ફ્લુની જેમ શરીર પર ઉઝરડા પડીને પીડા થવી.

તમારા **ટાંકા કે ઘામાં** ચેપ લાગે, ઉપરાંત તમને સતત દુર્ગંધ મારે અથવા તે વિસ્તારમાં અસમાન્ય પીડા કે વલૂર રહે. તમને ત્વચા પર લાલ ભીંગડા અને ગરમી મહેસૂસ થઈ શકે છે.

ગર્ભાશયમાં ચેપ લાગવાથી
આ ચિહ્નો જોવા મળી શકે છે જેમાં
યોનિમાંથી અતિશય લોહી વહેવું, ગઠ્ઠા પડવા
અને તીવ્ર વાસ મારવાનો સમાવેશ થાય છે. તમને પેઢુના ભાગ પર
સ્પર્શ કરતાં જ અતિશય પીડા અને/ અથવા
ગરમીનો અહેસાસ થઈ શકે છે.

સ્તનને ચેપ લાગે કે જેને (મેસ્ટિસ
તરીકે ઓળખાય છે) તો તેમાં લાલાશ આવી શકે છે,
સોજો ચઢે છે અને અડવાથી પીડાદાયક લાગે છે.
તમને સ્તનપાન કરાવતી વેળાએ
દાઝવા જેવો અહેસાસ પણ થાય છે.

પેશાબમાં ચેપ લાગે તો તેનાથી વારંવાર પેશાબ લાગવો અને પેશાબ દરમિયાન પીડા થવા જેવા સંકેતો જોવા મળે છે.

તમને ચિંતા થતી હોય તો તમે તાકિદે તમારા જીપી અથવા દાયણની સાથે વાતચીત કરી શકો છો અથવા તો સ્થાનિક માતૃ થકાવટ/મૂલ્યાંકન યુનિટને મળી શકો છો.

ઊંડે નસોમાં ગઠ્ઠા પડવા અને રોકથામ

પ્રસુતિ બાદ મહિલામાં પગની નસોમાં ગઠ્ઠા પડી જવાની બાબતનું જોખમ સહેજ ઊંચુ હોય છે. આ જોખમ જન્મ પછીના છ સપ્તાહમાં એકંદરે વધે છે.

જવલ્લે આ ગઠ્ઠા મોટા થઈને શરીરમાંથી ફેફસાં સુધી પહોંચી જાય છે. આને પલ્મોનરી એમ્બોલિઝમ (પીઈ) કહે છે જે અત્યંત જોખમી છે.

ચિહ્નો/સંકેતોઃ

- ઘૂંટણની પાછળ પગના ભાગે અને પિંડીમાં પીડા/ થાક
- અસરગ્રસ્ત ભાગમાં ગરમી લાગવી અથવા લાલ ચકામા પડી જવા
- અસરગ્રસ્ત ભાગે સોજા ચઢવા
- પીઈથી શ્વાસ અવરોધાઈ શકે છે, છાતીમાં પીડા થઈ શકે છે જે ઊંડા શ્વાસ, ઉધરસ કે છાતીની હિલચાલથી બેવડાય છે.

તમને આમાંના કોઈ પણ ચિહ્નો દેખાય તો તમારે **તાકિદે** આરોગ્ય વ્યાવસાયિકનો સંપર્ક કરવો અથવા તમારા સ્થાનિક એએન્ડઈ વિભાગનો સંપર્ક કરવો

ઉપચાર:

બંને સ્થિતિ ગંભીર છે અને તેમાં હોસ્પિટલમાં તાકિદે ઉપચાર અને ઔષધિ અપાય તે જરૂરી છે જેનાથી ગઠ્ઠો મોટો થતા રોકાય છે અને તે તૂટીને શરીરના અન્ય ભાગમાં ફેલાતો નથી.

રોકથામઃ

- તમારી ઘૂંટીને હલનચલન અને વાળવાવી સ્થિતિમાં રાખો
- તમારા તબીબ કે દાયણે સલાહ આપી હોય તે તે મુજબના ખુલ્લા વસ્ત્રો પહેરવાં
- તમને થાક લાગે ત્યારે થોડુંક ચાલી લેવું
- સતત પ્રવાહી પીતા રહેવું
- કાર કે ટ્રેનમાં લાંબા સમય સુધી એકના એક સ્થળે બેસવા કે સૂઈ જવાનું ટાળો.

અમુક મહિલાઓને ઘરે જાતે લેવા માટેના ઈન્જેક્શન લખી અપાય છે જેથી રક્તના ગઠ્ઠા થવાનું જોખમ ઘટાડી શકાય છે. આમાં એવી મહિલાઓનો સમાવેશ થાય છે કે જેણે સિઝેરિયન કરાવ્યું હોય કે પછી તેમનો કોઈ પારિવારિક કે તબીબી ઇતિહાસ હોય જેના લીધે આ જોખમ વધી જતું હોય.

આ ઈન્જેક્શનનો કોર્સ પૂર્ણ કરવો જરૂરી છે- અને તેની સોયનો સુરક્ષિત રીતે નિકાલ કરવો. તમે ઘરે જાવ તે પહેલાં તમારી દાયણ તમને આની સમજ આપશે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લોઃ

www.nhs.uk/conditions/deep-vein-thrombosis-dvt

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/dvt-blood-clot-pregnant.aspx

પ્રસુતિ પછીની કાળજી

તમારા શિશુનો જન્મ થાય ત્યારે તેનું માથું યોનિનું મુખ જોશથી પહોળું કરીને બહાર આવે છે. આ બળને કારણે યોનિની અંદરની તથા આજુબાજુની ત્વચા ખેંચાઈને ખુલે છે જેથી તમારા શિશુનો જન્મ થાય, જો કે આ પ્રક્રિયામાં મહિલાની યોનિની અંદરની તથા આજુબાજુની – ત્વચામાં કાપા પડે તે સામાન્ય બાબત છે અને તેના કારણે ટાંકા લેવા પડી શકે છે. આ ટાંકા હંમેશા જાતે જ ઓગળી જતા હોય છે અને તેને દૂર કરવાની જરૂર રહેતી નથી.

- **પ્રથમ ડિગ્રીના** કાપા યોનિની ત્વચાને અસર કરે છે. આમાંના અમુક કાપા પર ટાંકા લેવા પડી શકે છે જ્યારે અમુક ટાંકા લીધા વગર રૂઝાઈ જાય છે. તમારી દાયણ જન્મ બાદ તમને તેના વિશે સલાહ આપશે.

- **બીજી ડિગ્રીના** કાપા ત્વચા તેમજ યોનિના સ્નાયુઓને અસર કરે છે. આમાંના મોટાભાગના કાપા રૂઝાય તે માટે તેને ટાંકા લેવા જરૂરી બને છે.

- **ત્રીજી અને ચોથી** ડિગ્રીના કાપા યોનિની ત્વચા અને સ્નાયુ ઉપરાંત ગુદામાર્ગના મુખદ્વાર સાથે સંકળાયેલા માળખાને પણ અસર કરે છે. આ કાપાને ઠીક કરવા ઓપરેશન થિએટરમાં જવું પડી શકે છે.

- **યોનિના** બાહ્યભાગ પર પણ કાપા પડી શકે છે અને તેને ઠીક કરવા ટાંકા લેવા પડી શકે છે. તમારી દાયણ જન્મ બાદ તમને તેના વિશે સલાહ આપશે.

- **પ્રસુતિ દરમિયાન** તમારા શિશુનું માથું બહાર આવી શકે તે માટે તમારા તબીબ અથવા દાયણ યોનિની ત્વચા પર કાપો મૂકી શકે છે. આ બીજી ડિગ્રીના કાપા જેવા જ હોય છે અને તેના માટે ટાંકા લેવા પડે છે.

પ્રસુતિ પછીની કાળજી

- તમારા ટાંકાનું ડ્રેસિંગ કરતા પહેલાં હંમેશા સાબુ વડે **હાથ ધોવા** ખાસકરીને જો તમારા ઘરમાં કોઈને શરદી થઈ હોય.

- પ્રથમ બે સપ્તાહ માટે શક્ય હોય તો **દરરોજે શાવર બાથ લેવો**. લાંબા સમય સુધી સ્નાન કરવાથી ટાંકા ઝડપથી ઓગળી શકે છે. સાધારણ સાબુ અને સહેજ હૂંફાળા પાણીને છાંટીને સાફસફાઈ કરવી. સ્વચ્છ ટુવાલ વડે સહેલાવીને તે ભાગને કોરો કરવો અને ત્યાં ટુવાલ ઘસવાનું ટાળવું

- આ ટાંકા પર કોઈ પણ પ્રકારનું ક્રીમ, સોલ્ટ, ઓઈલ કે લોશન **લગાવવું નહીં**

- **સેનિટરી ટોવેલ વારંવાર બદલવા અને આ ટાંકાને હવા આગળ**, ખુલ્લા રાખવાથી રૂઝ લાવવામાં મદદ મળી શકે છે.

- પેશાબ કરો ત્યારે સહેજ બળતરા થોડા દિવસ સુધી થઈ શકે છે. શરીરમાં પાણી ઘટે નહીં તેનું ધ્યાન રાખો નહીંતર આ બળતરા વધશે. **પેશાબ થાય તે દરમિયાન અને પછીથી સાદા પાણીની ફુવારી** હળવેકથી તે જગ્યાએ મારવાથી આ પીડા ઘટી શકે છે

- આંતરડાને ખોલવાથી આ ટાંકા કાંઈ ખુલી નહીં જાય. **કબજિયાત કે વધુ** પડતા ઝાડા ન થાય તેનું ધ્યાન રાખો અને સારી **વ્યક્તિગત ચોખ્ખાઈ રાખો** જેથી ચેપ લાગવાનું જોખમ ઘટે છે.

- પ્રસુતિ બાદ પહેલા કેટલાક દિવસ સુધી સાધારણ બેચેની રહી શકે છે જેને સામાન્ય પીડાશામક ઔષધોપચાર જેવી કે **પેરાસિટામોલ અને/ અથવા આઈબુપ્રોફેન વડે** તેમાં **રાહત મળી શકે છે**. આ ઔષધિઓના ભલામણ કરાયેલા ડોઝ તેમજ તમારા ટાંકાની પીડામાં રાહતની પદ્ધતિઓ વિશે કૃપા કરીને તમારી દાયણ સાથે ચર્ચા કરો.

- બરફ લગાવવાથી બળતરા અને પીડા દૂર થઈ શકે છે. તમે સ્વચ્છ ટુવાલમાં લપેટેલા બરફ અથવા સેનિટરી પેડનો ઉપયોગ કરી શકો છો જેને બેએક કલાક સુધી ફ્રીઝરમાં રાખવાનું હોય છે. તમારી યોનિના કોમળ ભાગ પર તેને 10 મિનિટ સુધી રાખો. દિવસમાં આ પ્રક્રિયાને ત્રણથી ચાર વખત દોહરાવો.

તમારા ટાંકામાં સોજો આવે, ખૂબ પીડા થાય, તીવ્ર દુર્ગંધ મારે અથવા લાલાશ રહે કે ગરમાવો લાગે તો તુરત તમારા જીપી, દાયણ અથવા સ્થાનિક પ્રસુતિગૃહનો સંપર્ક કરવો

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લોઃ

www.nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/Pages/episiotomy.aspx

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/you-after-birth.aspx

ભોંયતળિયે પેઢુની કસરત

પેઢુના નીચેના ભાગના સ્નાયુઓ તમારા પેઢુના અંગોને ટેકો આપીને પેઢુના સાંધા તથા નીચેની કરોડને સ્થિર કરે છે. પ્રસુતિ અને જન્મ દરમિયાન ત્રણ સ્નાયુ ખેંચાય છે- જેનાથી ક્યારેક નબળાઈ અને પ્રસુતિ દરમિયાન, ખાસકરીને જન્મ બાદ કામગીરી શિથિલ થઈ જાય છે.

આ સ્નાયુઓને મજબૂત કરવાથીઃ

- પિત્તાશય અને આંતરડા પર નિયંત્રણ સુધરે છે
- પેઢુના અંગો નિષ્ક્રિય થવાનું જોખમ ઘટે છે
- આ સાંધા અને નીચેની કરોડને સ્થિર કરવામાં મદદ કરે છે
- તમારા અને તમારા સાથીદાર માટે સમાગમનો આનંદ વધારે છે.

તમારું કેથેટર દૂર કરાય અને તમને પેશાબ થાય એટલે તુરત કસરત શરૂ કરી દેવી જોઈએ. આ કસરતથી સોજો અને પીડા દૂર કરવામાં અને અસંયમને દૂર કરવામાં મદદ મળે છે. આ કસરત દિવસમાં ઓછામાં ઓછી 3 વાર કરવી. **આ સ્નાયુઓને તેની તાકાત પરત મેળવતા ઓછામાં ઓછા ત્રણેક માસ લાગી શકે છે.**

કેવી રીતે પેઢુના તળિયાના ભાગની કસરતો કરવીઃ

આરામથી બેસી જાવ કે સૂઈ જાવ અને એવું ધારો કે તમે ગેસને/પેશાબને રોકવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છો અને આ રીતે યોનિ અને ગુદાદ્વારના સ્નાયુઓને સંકોચવાનો પ્રયાસ કરો. આ કામગીરી ટોઈલેટમાં કરવી નહીં અને કદાપિ તમારા પેશાબને ખરેખર આ રીતે રોકવો નહીં, કારણ કે તેનાથી મૂત્રાશયની કામગીરીને અસર થઈ શકે છે. તમારે 2 રીતે આ સ્નાયુ પર કામ કરવુઃ

1. થોડીક સેકન્ડ માટે રોકીને ફરી તેને હળવા કરવા. આ પ્રક્રિયા 10 વખત દોહરાવવી, અને ધીમેધીમે તેને રોકવાનો ગાળો વધારીને 10 સેકન્ડ સુધી કરવો.
2. સંકોચીને સીધેસીધાં છોડી દેવા. આ પ્રક્રિયા 10 વાર કરવી.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લોઃ

www.nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/Pages/your-body-after-childbirth.aspx

આ કસરતોમાં સહાયતા મેળવવા તમે એક એપ ડાઉનલોડ કરી શકો છોઃ

www.squeezyapp.co.uk

જાતિય સમાગમનો પુનરારંભ અને નિરોધ

તમને પ્રસુતિ થાય એટલે અગત્યનું બને છે કે તમે અને તમારા સાથી જાતિય સમાગમ ફરી શરૂ કરવા માટે પૂરેપૂરા તૈયાર, આરામદાયક અને ખુશ રહો તે જરૂરી છે- જે માટેનો સમય દરેક યુગલ માટે વ્યક્તિગત હોય છે. તમને શરૂમાં પ્રવાહીની જરૂર પડી શકે છે, ખાસકરીને મહિલા સ્તનપાન કરાવતી હોય.

અનિચ્છનીય ગર્ભાવસ્થાને ટાળવા પણ નિરોધકનો ઉપયોગ કરવા વિચારવું જરૂરી છે. **તમને પ્રસુતિના ત્રણેક સપ્તાહ જ થયા હોય અને તમને માસિક સ્રાવ ન આવ્યો**, હોય અને સ્તનપાન કરાવતા હોવ તો પણ તમે ફરી સગર્ભા બની શકો છો.

આ માટેના ઘણા વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે- અને આ પસંદગી વિશે તમારા જીપી અથવા જાતિય આરોગ્ય નર્સ સાથે ચર્ચા કરીને એ સુનિશ્ચિત કરી શકો છો કે તમને તમારી વ્યક્તિગત સ્થિતિના આધારે સૌથી સુરક્ષિત અને અસરકારક પદ્ધતિનું સૂચન કરાય. નિરોધ એ ગર્ભાધાન રોકવાની સુરક્ષિત અને અસરકારક પદ્ધતિ છે અને તેનાથી સ્તનપાનને પણ અસર નથી થતી, અને તમે જાતિય સમાગમ માટે તૈયાર થાવ કે તુરત તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લોઃ

www.fpa.org.uk/sites/default/files/contraception-after-having-baby-your-guide.pdf

સિઝેરિયન પછી કાળજી

સિઝેરિયન થાય તે પછી તમને થોડાક દિવસો સુધી સોજો રહી શકે છે. આ પીડાને દૂર કરવા આરંભિક અને કોમળ હલનચલન સાથે નિયમિત દર્દશામકની ભલામણ કરાઈ શકે છે.

તમારા ઉઝરડાને રૂઝાતા છ સપ્તાહ લાગી શકે છે અને આ માટે તમારે આટલું કરવુઃ

- તીવ્ર પીડા, ઘામાં ફાટ પડવી, ચકામા, પસ નિકળવું અને લોહી નિકળવા જેવા ચેપના ચિહ્નો જોવા.
- દરરોજે સ્નાન કરવું અને તમારા યોનિભાગને સહેજ હૂંફાળા પાણીનો છંટકાવ કરીને સ્વચ્છ કરીને ટુવાલથી સાફ કરવો
- ઘાને કોરો કરીને શક્ય હોય તેટલો સમય હવાના સંપર્કમાં રાખવો
- હંમેશા ઢીલા, આરામદાયક કપડાં અને કોટનની પેન્ટી પહેરવી
- તમારા શિશુ સિવાય કોઈ પણ વજનદાર વસ્તુને ઊંચકવી નહીં

દૈનિક હલનચલન જેવી સાધારણ પ્રવૃત્તિની ભલામણ કરાય છે જેથી લોહીના ગઠ્ઠા પડે નહીં. કસરતને ફરી શરૂ કરવા અંગેની સલાહ આ પુસ્તિકાનાં પાના 23 પર જોવા મળી શકે છે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લોઃ

www.nhs.uk/Conditions/Caesarean-section/Pages/Recovery.aspx

પિત્તાશયની કાળજી

જન્મ બાદ ચારથી છ **કલાકમાં પેશાબ કરી લેવો** મહત્ત્વનો બને છે જેથી તમને મૂત્રમાર્ગમાં ચેપ ન થાય અને મૂત્રાશય આખું ભરાયેલું ન રહે. જન્મ બાદ અને સ્તનપાન કરાવતી વેળાએ સારી રીતે પ્રવાહી લેવું જરૂરી છે, અને મહિલા દિવસમાં ઓછામાં ઓછા ત્રણેક લિટર જેટલું પાણી અથવા પ્રવાહી લે તેની સલાહ અપાય છે.

પ્રસુતિ બાદ અમુક મહિલાઓને તેમના મૂત્રાશયની કામગીરી પહેલા જેવી કુશળ ન હોય તેવું લાગી શકે છેઃ

- **પેશાબનું રોકાવું** (જ્યારે પેશાબ કરવાની ઈચ્છા ન થાય અથવા તીવ્ર ન હોય તો તેનાથી મૂત્રાશય ભરાવા લાગે છે. આ પેશાબ રોકાવાની પ્રક્રિયાથી લાંબાગાળે મૂત્રાશયને હાનિ થઈ શકે છે)
- **તણાવથી અસંયમ** (જ્યારે ઉધરસ કે છીંક આવે ત્યારે પેશાબ લીક થાય)
- **તીવ્ર અસંયમ** (જ્યારે તમને એકાએક કોઈ આગોતરી ઈચ્છા વિના પેશાબ કરવા જેવું લાગે- તેનાથી પેશાબ લીક થઈ શકે છે)

પેઢુની કસરતથી મૂત્રાશયની કામગીરી સુધારી શકાય છે (જુઓ પાનું 19), જો કે, તમને તમારા પેશાબ પર નિયંત્રણ કે મૂત્રાશયની કામગીરીના કોઈ ચિંતાજનક ચિહ્નો જણાય તો તુરત તમારી દાયણ, આરોગ્ય મુલાકાતી અથવા જીપી સાથે ચર્ચા કરો.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લોઃ

www.nct.org.uk/parenting/incontinence-pregnancy-and-after-childbirth

કસરત ફરી શરૂ કરવી

કસરત કરવી એ તંદુરસ્ત જીવનશૈલીનું મહત્ત્વનું પાસું છે અને તમે કસરતનો પુનરારંભ કરો તે અંગત પસંદગીનો વિષય છે. **તમને સિઝેરિયન કરાવ્યું હોય તો આઠ સપ્તાહ સુધી રાહ જોવી**. મોટાભાગની મહિલાઓ કસરત ફરી શરૂ કરતા અગાઉ તેમના જીપી સાથે પ્રસુતિના છ સપ્તાહ પછીની ચકાસણી સુધી રાહ જુએ છે. તમે કસરત ફરી શરૂ કરો ત્યારે આટલું યાદ રાખોઃ

- દુખવા લાગે તો અટકી જાવ
- થાક લાગે ત્યારે અટકી જાવ
- તમને સારું ન હોય ત્યારે કદી કસરત ન કરવી.

તીવ્ર અસરવાળી કસરત કરવાનું ટાળવું
જેમકે (જોગિંગ અથવા કૂદવું)
પ્રસુતિના ત્રણ મહિના સુધી
તીવ્ર અસરવાળી કસરતથી
સ્નાયુ પર બિનજરૂરી તણાવ આવે છે,
સાંધા અને પેઢુના નીચેના ભાગ.

શોધો કે શું તેમાં કોઈ સ્થાનિક
પ્રસુતિ પછીની કસરત, યોગ કે હલનચલન
માટેના ક્લાસ તમારી નજીક છે. આનાથી મદદ મળી શકે
પ્રેરણા મેળવીને
સામાજિક ઘેરોબો કેળવવામાં.

યાદ રાખો કે પ્રસુતિ બાદ દરેક મહિલાની રિકવરી ભિન્ન હોય છે અને, તમારી અન્ય લોકો સાથે તુલના કરવાનું કે બિનવાસ્તવવાદી લક્ષ્યો નિર્ધારિત કરવાનું ટાળો. તમારી દૈનિક પ્રવૃત્તિમાં હળવી કસરતોને જોડવી એ સારી શરૂઆત છે, અને પુષ્કળ પ્રમાણમાં આરામ પણ કરવો.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લોઃ

www.nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/Pages/keeping-fit-and-healthy.aspx

જન્મની નોંધણી

તમારા શિશુના આગમન બાદ તેના જન્મની સ્થાનિક નોંધણી કચેરીમાં **છ સપ્તાહ/ 42 દિવસમાં** નોંધણી કરાવવી જરૂરી છે. આ પ્રક્રિયા દ્વારા જ તમને જન્મનું પ્રમાણપત્ર મળશે. તમે જે પરાંમાં શિશુને જન્મ આપ્યો હોય ત્યાં નોંધણી કરાવવી. તમને સુગમ લાગે તો અન્ય વિસ્તારમાં પણ નોંધણી કરાવી શકો છે, જો કે તમારી વિગતોને તમે જે પરાંમાં જન્મ આપ્યો ત્યાં મોકલવી જરૂરી બને છે જેથી તેઓ માન્ય જન્મનું પ્રમાણપત્ર તૈયાર કરી શકે. આ સેવા તમને સામાન્ય રીતે એપોઈન્ટમેન્ટથી જ મળે છે, પરંતુ દરેક વિસ્તારવાર આ પ્રક્રિયા ભિન્ન હોઈ શકે છે. કૃપા કરીને તમારી સાથે પર્સનલ ચાઈલ્ડ કેર હેલ્થ રેકોર્ડ (રેડ બુક) અને તમારા શિશુનો એનએચએસ નંબર સાથે લઈ જશો, કારણ કે રજિસ્ટ્રાર તે જોવા માગી શકે છે.

પરું	સરનામું	સંપર્ક
બ્રેન્ટ (નોર્થવિક પાર્ક હોસ્પિટલ માટે)	બ્રેન્ટ સિવિક સેન્ટર Engineers Way Wembley HA9 0FJ	0208 937 1010 www.brent.gov.uk/services-for-residents/births-marriages-and-deaths/births/register-a-birth/
હેમરસ્મિથ એડ ફુલહામ (ક્વીન ચાર્લોટ્સ એન્ડ ચેલ્સી હોસ્પિટલ)	Hammersmith Town Hall King street London W6 9JU	0208 753 2140 www.lbhf.gov.uk/births-deaths-and-marriages/births/how-register-birth
હિલિંગ્ટન (હિલિંગ્ટન હોસ્પિટલ માટે)	સિવિક સેન્ટર High Street Uxbridge UB8 1UW	01895 250 418 www.hillingdon.gov.uk/births
હોન્સ્લો (વેસ્ટ મિડલસેક્સ હોસ્પિટલ માટે)	Feltham Lodge Harlington Road West Feltham TW14 0JJ	0208 583 2090 www.hounslow.gov.uk/info/20084/births_deaths_marriages_and_citizenship/1325/register_a_birth
કેન્સિંગ્ટન અને ચેલ્સી (ચેલ્સી અને વેસ્ટમિનિસ્ટર હોસ્પિટલ માટે)	Chelsea Old Town Hall King's Road London SW3 5EE	0207 361 4100 www.rbkc.gov.uk/births-deaths-and-marriages/births-and-deaths/births-and-deaths
વેસ્ટમિનિસ્ટર (સેંટ મેરીઝ હોસ્પિટલ માટે)	રજિસ્ટર ઓફિસ 317 Harrow Road London W9 3RJ	0207 641 7500 www.westminster.gov.uk/births-and-deaths

રસીકરણ

બીસીજી રસીકરણ

આ રસીકરણ છે જે તમને ઓફર કરાઈ શકે છે જો તમે ક્ષયરોગ (ટીબી)નું ઊંચુ પ્રમાણ ધરાવતા વિસ્તારમાં રહેતા હોવ અથવા તમારા પરિવાર એવા દેશનો વતની હોય જ્યાં ટીબીનું ઊંચુ પ્રમાણ હોય. આ રસીકરણ જન્મ બાદ તમને હોસ્પિટલમાં જ ઓફર કરાઈ શકે છે, અથવા તમારા શિશુનું અન્ય ક્યાંક રસીકરણ થતું હોય તો તમારા માટે તેની વ્યવસ્થા કરાઈ શકે છે. તમારા આરોગ્ય મુલાકાતી તમને આ સંબંધે અપટુડેટ માહિતી આપી શકે છે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લોઃ

www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/469555/PHE_8584_TB_BCG_8_page_DL_leaflet_2015_09_web.pdf

અન્ય રસીકરણ

તમારું શિશુ આઠ સપ્તાહનું થાય તો તેને રોગપ્રતિકારક રસીકરણની ઓફર કરાઈ શકે. આ માહિતી તમારા આરોગ્ય મુલાકાતી અને/ અથવા જીપી દ્વારા તમને સીધેસીધી અપાઈ શકે છે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લોઃ

www.nhs.uk/Conditions/vaccinations/Pages/childhood-vaccination-schedule.aspx

સ્ક્રીનિંગ ટેસ્ટ

તમારું શિશુ પાંચથી આઠ દિવસનું થાય ત્યારે તમારા સામુદાયિક દાયણ તમને **'નવજાત બ્લડ સ્પોટ' ટેસ્ટ** ઓફર કરી શકે છે. આમાં તમારા શિશુના પગમાંથી એક કાર્ડ પર લોહીના ચાર નાના નમૂના લેવાય છે. આ ટેસ્ટમાં નવ જવલ્લે જોવા મળતી પરંતુ ગંભીર સમસ્યા જેવી કે સિકલ સેલ રોગ, સિસ્ટિક ફાઈબ્રોસિસ અને કોન્જેન્ટિયલ હાઈપોથાઈરોડિઝમનો સમાવેશ થાય છે.

આમાંની કોઈ પણ સમસ્યા માટે જે શિશુનું નિદાન કરાય તો તેની વહેલી સારવાર કરવાથી તેના આરોગ્યની સ્થિતિ સુધરી શકે છે અને તેને જીવલેણ બિમારી થતી રોકી શકાય છે.

તમારા શિશુનો અધૂરા મહિને (ગર્ભાધાનના 37 સપ્તાહ પહેલા) જન્મ થાય તો હોસ્પિટલના નવજાત વિભાગ દ્વારા તેનો એક ટેસ્ટ કરાઈ શકે છે. આ અંગેની વધુ માહિતી પુસ્તિકામાં 'તમારા અને તમારા શિશુ માટે સ્ક્રીનિંગ ટેસ્ટ'માં મળી શકે છે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લોઃ

'તમારા અને તમારા શિશુ માટે સ્ક્રીનિંગ ટેસ્ટ યોપાનિયું': http://bit.ly/2h9tnz5

www.nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/Pages/newborn-blood-spot-test.aspx

કમળો

નવજાત શિશુને જન્મના બેથી ત્રણ દિવસ બાદ કમળો થાય તે સામાન્ય બાબત છે, અને ચહેરાની ત્વચા, શરીરનો ઉપરાર્ધ અને આંખો પીળા રંગની થવા લાગે તે તેની નિશાની છે. બિલિરુબિન નામના તત્ત્વને લીધે તે થાય છે જે તમારા શિશુના રક્તનું ઝડપથી રક્તકણોમાં વિભાજન થવાની પ્રક્રિયાને કારણે થાય છે. શિશુના જન્મ બાદ તેના યકૃતને પરિપક્વ થઈને અસરકારક રીતે બિલિરુબિનનું વિભાજન કરતા સમય લાગી શકે છે, જેના કારણે નવજાતને કમળો થાય છે.

નવજાતમાં કમળો થવો સામાન્ય બાબત છે અને આ સ્થિતિ 10-14 દિવસમાં દૂર થઈ શકે છે.

બહુ ઓછા શિશુમાં કમળો એ હદે વકરે છે કે તેને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરી સારવાર આપવી પડી શકે છે. કમળાને લીધે શિશુને સતત ઊંઘ આવે છે, ખોરાક લેતું નથી અને શરીરમાં પ્રવાહી ઘટે છે જેનાથી સ્થિતિ વકરી શકે છે. આવી સ્થિતિમાં શિશુને ઓછામાં ઓછું દર 3 કલાકે એક વાર નિયમિત સ્તનપાન કરાવવું જરૂરી બને છે.

તમને તમારા શિશુની ચિંતા થતી હોય અથવા તો તમારા શિશુના ઝાડા સફેદ ગઠ્ઠાવાળા લાગતા હોય તો તમારા સામુદાયિક દાયણ અથવા NHSનો 111 ટેલિફોન સેવા પર સંપર્ક કરવો.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લોઃ

www.nhs.uk/conditions/Jaundice-newborn/Pages/Introduction.aspx

બિમાર શિશુના ચિહ્નો અને સંકેતો

નવજાતમાં અમુક સમસ્યાઓ (જેવી કે જીભ પર કાપા, ઘોડિયાની ટેવ, રિફ્લક્સ, કોલિક, કબજિયાત, નેપીના ઉઝરડા, સૂકી ત્વચા અને શ્વાસમાં તકલીફ) હોય તો ચિંતા ન કરવી અને તમારા જીપી દ્વારા જરૂર મુજબ તેની સમીક્ષા કરાશે.

આસામાન્ય ચિન્હો હોઈ શકે:

- તમારું શિશુ શુષ્ક, ઢીલું કે જવાબ ન આપનારું હોય
- તમારું શિશુ ઉધરસ ખાધા કરે અથવા ઝડપથી શ્વાસ લે અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે
- તમારા શિશુમાં કમળાની સાથે નીચેની કોઈ પીડા પણ થાયઃ અત્યંત થાક, ભોજન લેવામાં ખચકાટ, સાધારણ ચિકાશયુક્ત/સૂકી નેપી અથવા સફેદ ઝાડા
- તમારું શિશુ પહેલા સારી રીતે સ્તનપાન કરતું હોય પછી તેમાં તેને ખચકાટ થાય.
- તમારું શિશુ સતત ઉચાટમાં રહે અથવા નબળાઈથી રડે અને ફીડિંગ, પારણે છુલવા કે નેપી બદલવાથી પણ શાંત ન રહે.

- તમારા શિશુના શરીરનું તાપમાન 37.5° કરતા સતત ઊંચુ અથવા અત્યંત અસાધારણ રીતે નીચું રહે
- તમારા શિશુને ઉઝરડા પડે અથવા ત્વચા પર કાપા પડે.

કોઈ પણ સમયે તમારા શિશુના આરોગ્ય વિશે તમને ચિંતા હોય તો કૃપા કરીને એનએચએસ 111 સેવાનો સંપર્ક કરીને સલાહ લો, 999 પર કોલ કરો અથવા તમારા સ્થાનિક એએન્ડઈ વિભાગ ખાતે શક્ય તેટલી ઝડપથી તમારા શિશુને લઈ જાવ.

સ્તનપાન

તમારા શિશુને ફીડ કરાવવાનો સૌથી તંદુરસ્ત ઉપાય સ્તનપાન હોવાને અમે ટેકો આપીએ છીએ અને શિશુને જ્યારે પણ ભૂખ લાગે, સ્તનપાન કરાવવાની ભલામણ કરીએ છીએ કારણ કે તે સમયે શિશુને તમારી હૂંફની પણ જરૂર હોય છે અને તમે પણ જ્યારે સ્તનપાન કરાવતા હોવ ત્યારે તમને પણ શિશુ સાથે ઘેરો નાતો બને છે અને તમારા સ્તન પણ ભરેલા હોય તો ખાલી થાય છે.

સ્તનપાન કરાવવાથી નિકટતા આવે છે અને શિશુને પોષણ મળે છે.

શિશુ નિયમિત અંતરે સ્તનપાન ન કરે તો તે સંજોગોમાં થોડા-થોડા સમયે તેને સ્તનપાન કરાવીને લાંબો સમય સુધી સુવાડી રાખવો. ક્લસ્ટર ફીડિંગ એ 48-72 કલાકની વયના શિશુમાં સામાન્ય બાબત છે કારણ કે તમારું દૂધ આવવાનું શરૂ થતું હોય છે જેનો મતલબ એ છે કે તમારો પૂરવઠો આરંભિક કોલોસ્ક્રમમાંથી બદલાઈને પરિપક્વ દૂધમાં તબદિલ થાય છે.

તમારા શિશુને ક્યારે સ્તનપાન કરાવવું

અમે 'માગે ત્યારે' સ્તનપાન કરાવવાની ભલામણ કરીએ છીએ- મતલબ કે તેને ભૂખ લાગે અને નીચે મુજબ કરે એટલે તુરત તેને સ્તનપાન કરાવવુ:

- રડવું
- આંખ પટપટાવવી
- હાથથી મોઢા સુધીની હિલચાલ

- આંગળી ચૂકવી,
  ધાબળા
- હાલવું (માથાને
  બાજુમાં ખસેડવું અને મોઢું ખોલવું)
- સહેજ ચૂસવાનો અવાજ.

તમારે શિશુને કેટલી વાર સ્તનપાન કરાવવું? ઉદ્દેશ રાખવો...

શિશુની વય	સ્તનપાનનું પ્રમાણ
12 કલાક	ઓછામાં ઓછી 2 વાર
24 કલાક	ઓછામાં ઓછી 3-4 વાર
દિવસ 2	24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછી 6-8 વાર
3જા દિવસથી	24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછી 8 વાર

સારું ફીડિંગ	નબળું ફીડિંગ
નિયમિત નેપીને ધોઈને સૂકવો (જુઓ પાનું 34)	સામાન્ય/બિલકુલ ભીની ન હોય તેવી સૂકી નેપીને લાંબા સમય સુધી રાખવી
દિવસ 3-5 8-10% કરતા ઓછું વજન ઉતરવું	દિવસ 3-5 ઉતરેલા વજનનું 8% કરતા વધુ વધવું જે 24 કલાકમાં 8 વખત ફીડ કરતા ઓછું હોય
ત્વચાનો સારો રંગ, સજાગ અને સારો બાંધો	નવજાતને કમળો થાય અને તેની સાથે આહાર ન લે અને થાક લાગે
ઓછામાં ઓછી 5થી 30 મિનિટ સુધી સ્તનપાન કરાવવું, અને 3-4 દિવસની વયમાં વારંવાર ગળાવવું	40 મિનિટ કરતા વધુ સમય અથવા 5 મિનિટ કરતા ઓછા સમય માટે સતત ફીડિંગ કરાવવું
સ્તનપાન કરાવવા દરમિયાન અને પછીથી શિશુ શાંત અને આરામમાં રહે	ફીડ દરમિયાન શિશુ શાંત રહે, અથવા એકાએક અસ્વસ્થતા ન અનુભવે
ફીડિંગ બાદ સ્તન પણ આરામદાયક અનુભવે	ડીંટીમાં કાપો પડે કે નુકસાન પામે, ફૂલે

જો તમને **ઔષધિ લેવાની** જરૂર પડે, તો એ ચકાસવાનું સુનિશ્ચિત કરશો કે સ્તનપાન કરાવતી વેળાએ પણ તેને લેવી સુરક્ષિત છે કે કેમ. તમે તમારી સ્થાનિક ફાર્મસીમાં અથવા તમારા જીપી સાથે તેની ચકાસણી કરાવી શકો છો.

તમને હોસ્પિટલમાં અથવા ઘરે તમારી દાયણ અથવા તમારી પસંદગીના સ્તનપાન માટે તમારા માતૃત્વ સહાય કામદાર તરફતી **મદદ કરાઈ શકે છે** પછી તમે સ્તનપાન કરાવતા હોવ કે બોટલથી દૂધ પીવડાવો.

તમારા દૂધને અભિવ્યક્ત કરાવવા વિશે તમારી દાયણ અથવા આરોગ્ય મુલાકાતીને પૂછો, જો તમે તેમ કરવા માગતા હોવ.

તમને ફીડિંગને લગતી કોઈ ચિંતા હોય તો કૃપા કરીને તમારી સામુદાયિક દાયણ, સ્તનપાન સહાયક કામદાર કે આરોગ્ય મુલાકાતીનો સંપર્ક કરો.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લોઃ

www.unicef.org.uk/babyfriendly/what-is-baby-friendly/breastfeeding-in-the-uk/

www.nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/Pages/breastfeeding-first-days.aspx

www.nct.org.uk

www.laleche.org.uk

www.abm.me.uk

www.breastfeedingnetwork.org.uk

નેશનલ બ્રેસ્ટફીડિંગ હેલ્પલાઈન: 0300 100 0212 સવારે 9.30થી સાંજે 9.30

એનસીટી બ્રેસ્ટફીડિંગ લાઈન: 0300 330 0771 સવારે 8થી રાત્રિના 12

બોટલનું દૂધ આપવું

તમે તમારા શિશુને **અભિવ્યક્ત સ્તન દૂધ** કે પછી બોટલ વડે **ફોર્મ્યુલા દૂધ** વડે આહાર આપવાનું પસંદ કરો તો આ ટિપ્સ વડે તમે તમારા શિશુને સુરક્ષિત રાખવાની સાથે-સાથે તમારી સાથેનો પ્રેમભર્યો નાતો પણ રાખી શકો છો.

તૈયારી

હાનિકારક બેક્ટેરિયાને મારવા બોટલ અને નિપલ બંનેને જંતુમુક્ત કરવી. તમે પસંદ કરેલા જંતુનાશક પરની સૂચનાઓનું પાલન કરો. ફોર્મ્યુલા દૂધને પેકેટની સૂચના મુજબ બનાવવું- જે દરેક બ્રાન્ડમાં અલગ હોય છે.

અભિવ્યક્ત સ્તન દૂધની ચાવીરૂપ વિગતો

- તમે અભિવ્યક્ત સ્તન દૂધને જંતુમુક્ત કન્ટેઈનરમાં ફ્રીજની અંદર 5 દિવસ સુધી અથવા ફ્રીઝરમાં 6 મહિના સુધી સંઘરી શકો છો.
- ફ્રોઝન દૂધને ફ્રીજમાં રાખીને ધીરેથી પ્રવાહી કરી શકાય છે. અભિવ્યક્ત સ્તન દૂધ સીધું ફ્રીજમાંથી કાઢી આપી શકાય છે અથવા તો ગરમ પાણી ભરેલા જગમાં તેની બોટલને રાખી હૂંફાળુ કરી શકાય છે.
- એકવાર ફ્રીઝ કરેલું દૂધ પાતળું કરાય ત્યારબાદ તેને ફરીથી ફ્રીઝ કરવું નહીં અને બોટલમાંથી દૂધ પીવાઈ જાય એટલે વધેલા દૂધને ફેંકી દેવું.

ફોર્મ્યુલા ફીડિંગની ચાવીરૂપ વિગતો

- તમારા શિશુને જરૂર પડે ત્યારે એક સમયે એક વખત ફીડ તૈયાર કરવું
- કદી માઈક્રોવેવમાં ફોર્મ્યુલા દૂધ ગરમ ન કરવું
- આહાર બનાવવા હંમેશા તાજું બનાવેલું, 70 ડિગ્રી તાપમાને ઉકાળીને ઠંડુ કરાયેલું પાણી 30 મિનિટની અંદર વાપરી લેવું
- હંમેશા બોટલમાં પહેલા પાણી નાંખવુ અને પછી જ પાઉડર.
- પેકિંગમાં આપેલા સ્કૂપનો જ ઉપયોગ કરવો કારણ કે બ્રાન્ડ દીઠ તેની સાઈઝ બદલાતી હોય છે
- તમારા શિશુનું ફીડિંગ પૂર્ણ થાય એટલે ઉપયોગમાં લેવાયેલ ન હોય તેવી ફોર્મ્યુલાને ફેંકી દેવી.

તમારા શિશુને કેવી રીતે ફીડ કરાવવું

- તમારા શિશુને અર્ધ-ટટ્ટાર સ્થિતિમાં રાખવું અને ત્વચા તથા આંખનો સંપર્ક રાખવો.
- તેના ઉપરના હોઠે નિપલને હળવેથી અડાડવી એટલે તે આપોઆપ તેનું મોઢું ખોલશે અને ભોજન લેવા લાગશે.
- બોટલની ટોપને પણ ઉપરની તરફ ઢળતી રાખો જેથી દૂધમાં હવા ન આવે.
- આહાર પૂરો થવા આવે એટલે ડીંટી દૂર કરો અને તમારા શિશુને હવા લાગવા દો.
- તમારું શિશુ હજી ભોજન લેવાનો આગ્રહ કરે તો બાકીની ફોર્મ્યુલા પણ આપો

- હંમેશા તમે પોતે જ અને બીજા એકાદ બે જણ જ તમારા શિશુને આહાર આપે તેવો આગ્રહ રાખો- જેનાથી તમને તમારા શિશુ સાથે નાતો કેળવવામાં મદદ મળશે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લોઃ

www.nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/Pages/expressing-storing-breast-milk.aspx

www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/guide-to-bottle-feeding/

www.nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/pages/bottle-feeding-advice.aspx

તમારા નવજાત શિશુની કાળજી

વિટામીન કે

જન્મબાદ તુરત તમારા દાયણ તમારા શિશુને વિટામીન કે આપશે. આનાથી તેને જવલ્લે જોવા મળતી રક્તની બિમારી થતી અટકશે, અને તે ઈન્જેક્શન કે મોઢેથી ટીપાં દ્વારા આપી શકાય છે. તમે શિશુને મોઢેથી ટીપાં આપતા હોવ તો તેને વધુ ડોઝ આપવા પડશે. તમારા શિશુને તેની જરૂર છે કે કેમ તે વિશે તમે નિશ્ચિત ન હોવ તો તમારી દાયણ સાથે ચર્ચા કરો.

ગર્ભનાડ

તમારા શિશુનો જન્મ થાય એટલે તેની ગર્ભનાળને પ્લાસ્ટિકની કેપમાં સુરક્ષિત રખાય છે. આ નાડ ત્રણથી દસ દિવસમાં સૂકાઈને ખરી પડે છે. નાડ સૂકાતી હોય ત્યારે સહેજ ચીકાશવાળી અને દુર્ગંધ મારતી રહે તે સ્વાભાવિક છે. જરૂર લાગ્યે આ ભાગને સાદા પાણી વડે સાફ કરી શકાય છે.

તમને નાડમાંથી લોહી ટપકતું લાગે કે ચકામા જણાય તો તમારા દાયણ, આરોગ્ય મુલાકાતી કે જીપીને કહો.

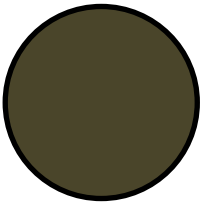
ત્વચાની કાળજી અને સ્નાન

નવજાત શિશુની ત્વચા નાજુક અને કોમળ હોય છે અને કોઈ પણ ક્રીમ, લોશન કે ક્લિન્ઝરનો તેની પર પહેલા મહિને બિલકુલ ઉપયોગ ન કરવો. જન્મ બાદ શિશુની ત્વચા સૂકી હોય છે અને તેની કોઈ ચિંતા કરવી નહીં. સ્નાન કરાવતી વેળાએ સાદું પાણી અને બિલકુલ હળવું અને જરૂર પડ્યે બિન-સુગંધિત સાબુનો જ ઉપયોગ કરવો.

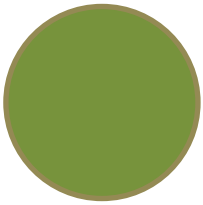
વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લોઃ

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/your-baby-after-birth.aspx

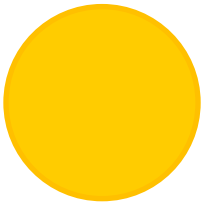
નવજાતનું મળ અને પેશાબ



દિવસ 1 મેકોનિયમ



દિવસ 2-3 સહેજ હળવું થતું બદલાય



દિવસ 4-5 પીળું લીલું

શિશુની વય	ભીની નેપી	સૂકી નેપી
1-2 દિવસ	1-2 અથવા વધુ	1 અથવા વધુ ઘેરું લીલું/ કાળું
3-4 દિવસ	3 અથવા વધુ ભારે બને	2 અથવા વધુ લીલું કે બદલાતું
5-6 દિવસ	5 અથવા વધુ અને ભારે	2 અથવા વધુ પીળું, ઢીલું બને
7-28 દિવસ	6 અથવા વધુ અને ભારે	2 અથવા વધુ પીળું, પ્રવાહી, દાણાદાર દેખાય

આ ફેરફારો સૂચવે છે કે તમારું શિશુ સારી રીતે સ્તનપાન કરી રહ્યું છે, જો કે, તમને તમારા શિશુના ફીડિંગ કે તેની નેપીમાં દેખાતા પદાર્થ વિશે ચિંતા થાય તો તે અંગે તમારી દાયણ સાથે ચર્ચા કરવી.

જનમના અમુક દિવસો સુધી અમુક શિશુના પેશાબમાં **ઉર્તેસ** જેવો પદાર્થ આવે છે. આને નેપીમાં નારંગી અથવા લાલ પદાર્થ જેવો જોઈ શકાય છે, જેની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. પ્રથમ થોડાક દિવસો બાદ પણ તે દેખાય તો તમારી દાયણ સાથે ચર્ચા કરો.

તમને બાળકી જન્મી હોય તો તમને દેખાઈ શકે છે કે તેને થોડોક સ્ત્રાવ આવવા લાગે છે. તેને ગર્ભાશયમાં મળેલા તમારા હોર્મોન્સ વાછા ખેંચાય ત્યારે તેની યોનિમાંથી થોડીક માત્રામાં રક્ત વહી શકે છે. આ સામાન્ય બાબત છે.

સડન ઈન્ફન્ટ ડેથ સિન્ડ્રોમ (SIDS)

સડન ઈન્ફન્ટ ડેથ સિન્ડ્રોમ એ કોઈ કારણ ન જણાય છતાં એકાએક થતું શિશુનું મોત છે. આ જવલ્લે જવો મળે છે પણ બની શકે છે અને એવા કેટલાંક પગલાં છે જેનાથકી આમ થતા રોકી શકાય છે.

- હંમેશા શિશુને તેની પીઠ પર સુવાડવું
- હંમેશા તમારા શિશુને કોટ/મોઝ બાસ્કેટના તળિયે તેના પગ રહે તે રીતે રાખવું જેથી તે કવરમાં અંદર ન જતું રહે
- કદી કોટ બમ્પર્સ કે ક્વિલ્ટનો ઉપયોગ ન કરવો, ફક્ત ચાદર અને હળવા ધાબળા ઉપયોગમાં લેવા
- તમારા શિશુને ધુમાડામુક્ત વાતાવરણમાં રાખો
- ઓરડાનું તાપમાન 16-20 ડિગ્રી સેલ્સિયસની વચ્ચે રાખો, કારણ કે ગરમી તમારા શિશુને હાનિ પહોંચાડી શકે છે
- હંમેશા નક્કર, સપાટ, વોટરપ્રુફ મેટ્રેસનો સારી સ્થિતિમાં ઉપયોગ કરો.
- તમારા શિશુને ઉંઘાડવાનું સુરક્ષિત સ્થળ કોટ અથવા મોસેઝ બાસ્કેટને તમારી સાથેના જ રૂમમાં 6 મહિના સુધી રાખવાનું છે.

અમુક માતાપિતા તેમના શિશુને બાજુમાં ઉંઘાડવાનું પસંદ કરતા હોય છે. તમારા માટે એ જાણવું મહત્ત્વનું છે કે આમ કેવી રીતે સુરક્ષિત રીતે કરી **શકાય છે જ્યારે કે તેની ભલામણ નથી કરાતી કારણ કે તેનાથી સિડ્સનું જોખમ વધે છે. તમારા શિશુ સાથે કદી સોફા કે આર્મચેર પર ઊંઘી ન જવું.**

તમારી દાયણ અથવા આરોગ્ય મુલાકાતી પાસેથી તમે કોઈ પણ મૂંઝવતા પ્રશ્નો કે ચિંતાની વિગત મેળવી શકો છો.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લોઃ

www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/reducing-risk-cot-death.aspx

www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2011/11/Caring-for-your-baby-at-night-web.pdf

માતૃત્વનો અવાજ

તમારા દાયણ અથવા આરોગ્ય મુલાકાતીને તમારા સ્થાનિક માતૃત્વના અવાજ ભાગીદાર જૂથ વિશે પૂછો. આ જૂથમાં નવી માતાઓ, દાયણો, તબીબો અને અન્ય સંલગ્ન આરોગ્ય વ્યાવસાયિકો હોય છે જેઓ સાથે મળીને નોર્થ વેસ્ટ લંડનમાં નવી સુધરેલી સેવાઓ વિશેના વિચારોનું આદાનપ્રદાન કરે છે.

શું તમે તમારા જન્મ વિશે કોઈ વાત કરવા માગો છો?

અમુક મહિલાઓની સાથે તેમના જન્મ વિશે વાત કરાય તો તેમને સારું લાગે છે. આ બાબત ત્યારે સાચી હોય છે જ્યારે તેમને ગર્ભાધાન થયું હોય, પ્રસુતિની પીડા હોય કે મુશ્કેલ જન્મ હોય, અથવા કશુંક અજુગતું થાય. એ બાબત અસામાન્ય નથી કે શું થયું અને કેમ થયું તેવા સવાલો થાય અથવા તો ભાવિ પ્રસુતિ કે ગર્ભાધાનને લગતા સવાલો થાય. તમે તમારી દાયણ કે હોસ્પિટલના તબીબ કે ઘરે તમારા સામુદાયિક દાયણ સાથે તેની ચર્ચા કરી શકો છો. તેઓ તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આપીને શું થયું તે સમજવામાં તમને મદદ કરશે.

જો તમે તમારા જન્મ વિશે વધુ વાત કરવા માગતા હોવ તો તમારા સ્થાનિક આરોગ્ય મુલાકાતી અથવા જીપીને તેના વિશે પૂછીને કન્સલ્ટન્ટ દાયણ સાથે તમે જન્મ આપ્યો તે યુનિટમાં વાતચીત કરી શકો છો.

ટિપ્પણી અને ફરિયાદો

તમે હોસ્પિટલમાં હોવ અને તમને કોઈ ફરિયાદ કે ટિપ્પણી હોય તો કૃપા કરીને તમારી દાયણ કે વોર્ડ મેનેજર અથવા ઈન્ચાર્જ દાયણ સાથે તેની વાતચીત કરી શકો છો.

તમે ઘરે જાવ ત્યારબાદ તમે તમારી કાળજી વિશે કોઈની સાથે વાત કરવા માગતા હોવ અથવા ટિપ્પણી કે ફરિયાદ કરવી હોય તો કૃપા કરીને તમારી દાયણ સાથે તમારા સ્થાનિક પાલ્સ (પેશન્ટ એડવાઈઝ એન્ડ લાયેઝન સર્વિસ) સંપર્ક વિગત પર વાત કરી શકો છો.

ઉપયોગી સંપર્ક નંબર

માય કોમ્યુનિટી મિડવાઈફરી ટીમ મુલાકાત લેશેઃ

_____

(હોસ્પિટલનું નામ)

માય કોમ્યુનિટી મિડવાફરી ટીમ સંપર્ક વિગતો આ છેઃ

દિવસના સમયે/સોમવાર-

શુક્રવાર_____

સાંજે/સપ્તાહાંતે_____

માય મેટરનિટી ટ્રાયેજ /એસેસમેન્ટ યુનિટ સંપર્ક વિગતો:

_____

અન્ય ઉપયોગી સંપર્ક વિગતોઃ

_____

પ્રકાશન તારીખઃ જાન્યુઆરી 2018- સમીક્ષા તારીખઃ જાન્યુઆરી 2020

સંપર્ક:

NHS North West London Collaboration of Clinical Commissioning Groups

Imperial College Healthcare NHS Trust

The Hillingdon Hospitals NHS Foundation Trust

London North West Healthcare NHS Trust

Chelsea and Westminster Hospital NHS Foundation Trust