



# ကလေးမွေးဖွားတဲ့အခါ ဆေးရုံကို ဘာတွေဆောင်သွားသင့်လဲ။

## What to Bring to Hospital when Having a Baby

Burmese

July 2022

အောက်ပါတို့သည် ကလေးမွေးဖွားဖို့ ဆေးရုံတက်ရာတွင် ယူဆောင်ရမည့်အရာများ စာရင်းဖြစ်သည်။

### ဆေးရုံသို့ ကားဖြင့်ပို့လျှင်

- ပုဝါ အဟောင်း သန့်သန့် ၂ ထည်
- အော့အန်လျှင်သုံးရန် ပလပ်စတစ်ပုံး

မိုက်မနာမီ ကလေးအတွက် တပ်ဆင်ရန် ခွင့်ပြုထားသော ထိုင်ခုံကို သင့်ကားတွင် တပ်ဆင်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။

### အောက်ပါတို့ကို လိုအပ်လိမ့်မည် -

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကတ်
- ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်
- အာမခံ အသေးစိတ်အချက်အလက်များ (သင့်တွင် ရှိလျှင်)
- မီးဖွားစဉ် ဝတ်ဆင်ရမည့်အဝတ်အစား- တီရှပ်အကြီး သို့မဟုတ် ညအိပ်ဝတ်စုံဟောင်း
- ညအိပ်ဝတ်စုံနှင့် ဂါဝန်တစ်ထည်
- ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနှင့် သက်တောင့်သက်သာရှိသော နေ့ဝတ် အဝတ်အစားအချို့
- သက်တောင့်သက်သာရှိသောဖိနပ်
- နို့တိုက် ဘရာဇီယာ ၂ ခု အပါအဝင် အတွင်းခံ အဝတ်အစား။ အချို့အမျိုးသမီးများသည် တစ်ခါသုံး အတွင်းခံဘောင်းဘီများကို အသုံးပြုကြသည်။
- ကလေးမိခင်သုံး လစဉ်သုံးပစ္စည်းများ
- ရင်သားဖုံး သို့မဟုတ် နို့ရည်ခံ ဝှမ်းစပြားများ
- အိမ်သာသုံးပစ္စည်းများ - ဆပ်ပြာ၊ သွားတိုက်တံ၊ သွားတိုက်ဆေး၊ အနံ့ဆိုးပျောက်ဆေး၊ ခေါင်းလျှော်ရည်၊ အဝတ်လျှော်ဘရပ်ရှ်၊ ခေါင်းဖြိုးနှင့် မျက်နှာသုတ် ပုဝါ
- နှုတ်ခမ်းခြောက်သည့်အတွက်လိမ်းသည့် အဆီ
- ဆံပင်အခြောက်ခံစက်
- သကြားလုံး/လော်လီ သကြားလုံးများ
- ဖုန်းအားသွင်းကြိုး

### အိမ်ထောင်ဖက် သို့မဟုတ် လူနာစောင့်များအတွက် -

- အစားအသောက် ၊ သွားရည်စာနှင့် သောက်စရာများ
- ဆေးရုံတွင် လေအေးပေးစနစ် တပ်ဆင်ထားသောကြောင့် သက်တောင့်သက်သာရှိသော အဝတ်အစားနှင့် အနွေးထည်အင်္ကျီ
- ဘောပင်နဲ့ စက္ကူကလည်း အသုံးဝင်ပါတယ်။
- ရေကူးဝတ်စုံ
- ကင်မရာ/ဗီဒီယိုပါသော ဖုန်း၊ ကင်မရာ သို့မဟုတ် ဗီဒီယို အသံဖမ်းစက်နှင့် အားသွင်းကြိုးများ

### ကလေးအတွက်

- အဝတ်များ (တစ်နေ့လျှင် ၈-၁၀ ထည်)။
- ကလေးအနီးများ
- ကလေးအား နို့မှုန့်တိုက်ရန် စီစဉ်နေပါက ကိုယ်ပိုင် နို့မှုန့်ဘူးနှင့် နို့ဘူးများ ယူဆောင်လာရန် လိုအပ်ပါသည်။
- အိမ်ပြန်လျှင်ဝတ်ရန် ကလေးဝတ် အဝတ်အထည်များ။

### အင်္ဂလိပ်စကားပြောအကူအညီလိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

အင်္ဂလိပ်လို နားလည်သဘောပေါက်မှု သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ်လိုပြောရာတွင် အကူအညီ လိုအပ်ပါက ကျွမ်းကျင်သော စကားပြန်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။ စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုများသည် အခမဲ့ဖြစ်ပြီး ယုံကြည်စိတ်ချရပါသည်။ စကားပြန်လိုချင်ပါက ဝန်ထမ်းအား မေးမြန်းပါ သို့မဟုတ် ဘာသာပြန်ခြင်းနှင့် စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှု (TIS) ၏ ဖုန်းနံပါတ် 131 450 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

**Local Contact (ဒေသ တွင်းဆက်သွယ်ရန်)**

Person's name (အမည် -): \_\_\_\_\_

Contact number (ဖုန်းနံပါတ် -): \_\_\_\_\_