What to Bring to Hospital when Having a Baby

अस्पतालमा बच्चा जन्माउन जाँदा के लिएर आउनु पर्दछ

Nepali — September 2018

यो तपाईको बालकको जन्महुँदा अस्पतालमा ल्याउनु पर्ने कुराहरुको सुझाव तालिका हो।

कारको लागि

- २ पुरानो सफा तौलिया
- अचानक बान्ता भयो भने त्यसको लागि प्लाष्टिकको भाँडा

कृपया निश्चय हुनुहोला कि तपाईको कारमा तपाईको बालकको लागि जडान गरिएको कार सिट मान्यता प्राप्त कार सिट जडान गर्ने व्यक्तिद्वारा बेथा लागेर अस्पताल जानु अगाडी नै जडिएको हुनु पर्दछ।

तपाईले ल्याउनु पर्ने कुराहरु

- तपाईको एन्टिनेटल(गर्भको समयमा भरेको)कार्ड
- मेडिकेयर कार्ड
- वीमाको विवरण (यदि तपाई संग छ भने)(मेडिकल ईन्सुरेन्स)
- तपाई बच्चा जन्माउने कक्षामा रहँदा लगाउने केही लुगाहरु – एउटा ठूलो शर्ट वा ठूलो सुत्ने बेलामा लगाउने लुगा
- सुत्ने बेलामा लगाउने लुगा र एउटा ड्रेसिंङ्ग गाउन
- केहि खुकुलो र आरामायी दिनमा लगाउने लुगाहरु (डे क्लोथहरु)
- आरामदायी जुत्ता चप्पल
- २ नर्शिङ्ग ब्रा को साथै अण्डरवेयर। केहि महिलाहरु प्रयोग गरेपछी फ्याल्ने कट्ट प्रयोग गर्दछन्।
- बच्चा जन्मेको बेला लगाउने (मटर्निटी साईज) साईजको सेनिटरी प्याड
- स्तन वा नर्शिङ्ग प्याड
- दैनिक सरसफाईका सामानहरु – साबुन, टुथब्रस, टुथपेष्ट, डियोडरेन्ट, श्याम्पु, बुरुस, काईयो र अनुहार पुछ्ने कपडा
- ओठमा लगाउने लिपबाम
- हेयरड्रायर(कपाल सुकउने)
- मिठई/चुस्नको लागि ललीज्
- फोन चार्जर

साक्षि वा सहयोग गर्ने व्यक्तिको लागि

- खानेकुरा, स्न्याकहरु र पिउने कुराहरु
- अस्पतालमा एयरकण्डीसन हुने हुनाले खुकुलो आरामदायी लुगाहरु र जम्पर
- एउटा कलम र कापी उपयोगी हुन्छ
- पौडी खेल्दा लगाउने स्वीमीङ्ग कष्टुम
- क्यामरा/भिडियो भएको फोन, क्यामरा वा भिडियो रेकर्डर र चार्जर

बच्चाको लागि

- न्याप्पीहरु(दिनको ८-१०वटा)
- बच्चा पुछ्ने वाईपहरु
- यदि तपाईको बालकलाफ फर्मुला(पाउडर दुध) खुवाउने योजना गर्नु भएको छ भने, तपाईको आफ्नै फर्मुला र बोतलहरु ल्याउनुपर्नेछ
- घर जानेबेला लगाउनको लागि बच्चाको लुगा

यदि तपाईलाई अंग्रेजी बोल्न र बुझ्नको लागि मद्दत चाहिएमा पेशेवार दोभाषेहरु(प्रोफेशनल ईन्टरप्रेटर) उपलब्ध छन्। दोभाषे सेवाहरु निशुल्कः र गोप्य हुनेछ। यदि तपाईलाई दोभाषेको आवश्यक परेमा कृपया कर्मचारीलाई भन्नुहोला वा ट्रान्सलेटिङ् एण्ड ईन्टरपेटिङ्ग सर्भिस(TIS) लाई १३१ ४५० मा फोन गर्नुहोला।

स्थानिय सम्पर्क

नाम:______________________________ फोन:____________________

Child, Youth & Family Services
301 Forbes Street, Darlinghurst, NSW 2010

Produced by South Eastern Sydney Local Health District
Translations funded by the Multicultural Health Service

यदि तपाईलाई दोभाषे चाहिएमा कृपया ट्रान्सलेटिङ् एण्ड ईन्टरपेटिङ्ग सर्भिस(TIS) लाई १३१ ४५० मा फोन गर्नुहोला।