**પ્રાથમિક સંભાળ**

GP સર્જરીમાં નોંધણી કેવી રીતે કરવી

જો તમને કોઈપણ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા હોય તો સામાન્ય રીતે GP સર્જરી એ તમારો પ્રથમ સંપર્ક હોય છે.તેઓ ઘણી સ્થિતિઓની સારવાર કરી શકે છે અને સ્વાસ્થ્ય અંગે સલાહ આપી શકે છે.

કેટલીક પરિસ્થિતિઓમાં નિષ્ણાત સારવારની જરૂર પડી શકે છે અને આ સારવાર મેળવવા માટે તમને તમારા GP દ્વારા રીફર કરવાની જરૂર પડશે.

GP માં નોંધણી કરાવવી મફત છે.તમારે સરનામાં અથવા ઇમિગ્રેશન સ્ટેટસ, ID અથવા NHS નંબર જેવા પુરાવાની જરૂર નથી.

નોંધણી કરવા માટે, તમે આ કરી શકો છો:

* તમે ઓનલાઈન નોંધણી કરાવી શકો છો કે કેમ તે જાણવા માટે GP સર્જરીની વેબસાઈટ તપાસો
* GP સર્જરીને કૉલ કરો અથવા ઈમેલ કરો અને દર્દી તરીકે નોંધણી કરાવવા માટે કહો

જો તમને પૂર્ણ કરવાનું કહેવામાં આવે તો તમે [GOV.UK પર GMS1 નોંધણી ફોર્મ](https://www.gov.uk/government/publications/gms1) ડાઉનલોડ કરી શકો છો.જો તમારી પાસે પ્રિન્ટર નથી, તો તમે GP સર્જરીને ફોર્મની નકલ માટે કહી શકો છો.

જો તમને ફોર્મની નોંધણી અથવા પૂર્ણ કરવામાં મદદની જરૂર હોય, તો GP સર્જરીને કૉલ કરો અને તેમને જણાવો.

GP એપોઇન્ટમેન્ટમાં હાજરી આપવી

તમે જે બાબતો અંગે ચર્ચા કરવા ઈચ્છો છો તેની કેટલીક નોંધો બનાવો અથવા તમે ઉપયોગ કરો છો તે દવાઓની સૂચિ એજવા મુદ્દાઓ તમારે તમારા ડૉક્ટરને જણાવવાનું યાદ રાખવું જોઈએ.

તમારા લક્ષણોની વિગતો લખો, જેમાં તે ક્યારે શરૂ થયા હતા અને તે શેના દ્વારા સારા કે ખરાબ થાય છે તે સહિત.

જો તમને જરૂર હોય તો તમારી હોસ્પિટલ અથવા સર્જરીને દુભાષિયા અથવા સંચાર સહાય અંગે કહો.

તમને જે બાબતમાં અસ્પષ્ટ હો તે વિશે પ્રશ્નો પૂછવામાં ડરશો નહીં.જ્યાં સુધી તમને ખાતરી ન થાય કે તમે તે સમજી ગયા છો ત્યાં સુધી હેલ્થ પ્રોફેશનલને તમને તે સમજાવવા માટે કહો.

તમે જાવ પહેલા, તમે જાણો છો કે આગળ શું થશે - અને ક્યારે.તે લખી રાખો.

તમારી ફાર્મસી કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

ફાર્માસિસ્ટ દવાઓના નિષ્ણાત હોય છે જે તમને નાની સ્વાસ્થ્ય અંગેની ચિંતાઓમાં મદદ કરી શકે છે.તેઓ કફ, શરદી, ગળામાં દુખાવો, પેટની તકલીફ અને દુખાવા જેવી નાની બીમારીઓ માટે તબીબી સલાહ અને ઓવર-ધ-કાઉન્ટર દવાઓ આપી શકે છે.

ઘણી ફાર્મસીઓ મોડે સુધી અને સપ્તાહના અંતના દિવસોમાં ખુલ્લી હોય છે.તમારે એપોઇન્ટમેન્ટની જરૂર હોતી નથી.

મોટાભાગની ફાર્મસીઓમાં ખાનગી કન્સલ્ટેશન રૂમ હોય છે જ્યાં તમે કોઈને જાણ ન થાય તે રીતે ફાર્મસી સ્ટાફ સાથે સમસ્યાઓની ચર્ચા કરી શકો છો.

બધી ફાર્મસીઓ નીચેની સેવાઓ પૂરી પાડે છે:

* NHS પ્રિસ્ક્રિપ્શનોનું વિતરણ.પ્રિસ્ક્રિપ્શન એ ડૉક્ટર દ્વારા ભરવામાં આવેલ ફોર્મનો એક પ્રકાર છે જેના દ્વારા તમે ફાર્મસીમાંથી ચોક્કસ દવા એકત્રિત કરી શકો છો.
* પુનરાવર્તિત પ્રિસ્ક્રિપ્શન સેવાની ઍક્સેસ (તમારા GP ના કરાર સાથે)
* દવાનો કટોકટી પુરવઠો, ફાર્માસિસ્ટના નિર્ણયને આધીન (તમારે કટોકટીના પુરવઠા માટે ચૂકવણી કરવાની જરૂર પડી શકે છે)
* પેરાસીટામોલ જેવી બિન-પ્રિસ્ક્રિપ્શન દવાઓ
* અનિચ્છનીય અથવા જૂની દવાઓનો નિકાલ
* નાની સ્વાસ્થ્યની ચિંતાઓ અને સ્વસ્થ જીવનની સારવાર અંગે સલાહ

ઓપ્ટિશિયનની મુલાકાત લેવી

તમે આંખની તપાસ માટે કોઈપણ ઓપ્ટીશીયનની મુલાકાત લો છો, તો તમારી તપાસ નેત્ર ચિકિત્સક અથવા ઓપ્ટોમેટ્રીસ્ટ દ્વારા કરવામાં આવશે જેઓ મોતિયા અથવા ગ્લુકોમા જેવી અસામાન્યતાઓ અને પરિસ્થિતિને ઓળખવા માટે પ્રશિક્ષિત હોય છે.

નેત્ર ચિકિત્સકો ચશ્મા અને કોન્ટેક્ટ લેન્સની ભલામણ કરે છે અને તે ફિટ કરે છે.જો જરૂરી લાગશે તો, તો તેઓ તમને વધુ તપાસ માટે GP અથવા હોસ્પિટલના આંખની ક્લિનિકમાં મોકલશે.

NHS દ્વારા એવી ભલામણ કરવામાં આવે છે કે પુખ્ત વયના લોકોએ દર 2 વર્ષે તેમની આંખોની તપાસ કરાવવી જોઈએ.જો તમે પાત્ર જૂથો પૈકી એકમાં હોવ અને તપાસ તબીબી રીતે જરૂરી હોય તો NHS દૃષ્ટિ પરીક્ષણ મફતમાં કરવામાં આવે છે.જો તમારી આંખની તપાસની આગામી તારીખ પહેલાં તમને તમારી આંખોમાં કોઈ સમસ્યા હોય, તો તમારે મુલાકાતની રાહ જોવાની જરૂર નથી અને તમારી આંખો ફરીથી તપાસવા જઈ શકો છો.

આંખની તપાસ કર્યા પછી તમને વધુ તપાસ માટે સંદર્ભિત કરવામાં આવ્યા છે એવું કાયદેસર રીતે તમને તમારું ઓપ્ટિકલ પ્રિસ્ક્રિપ્શન અથવા નિવેદન આપવું તમારા નેત્ર ચિકિત્સક માટે જરૂરી છે.

NHS ડેન્ટિસ્ટ કેવી રીતે શોધવું

તમે આ સાઇટ પર [NHS ડેન્ટિસ્ટ શોધવા](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) પર શોધી શકો છો.

તમારા માટે અનુકૂળ હોય તેવી ડેન્ટલ સર્જરી શોધો, પછી ભલે તે તમારા ઘરની કે કાર્યાલયની નજીક હોય, અને NHS એપોઇન્ટમેન્ટ ઉપલબ્ધ છે કે કેમ તે જાણવા માટે તેમને ફોન કરો.

તમારે પ્રતીક્ષા સૂચિમાં રહેવું પડશે, નવા NHS દર્દીઓની મુલાકાત લેવા કોઈ અન્ય ડેન્ટિસ્ટની શોધ કરવી પડશે અથવા ખાનગી રીતે મુલાકાત આપવામાં આવશે (જે વધુ ખર્ચાળ હોઈ શકે છે).

જો તમને એવું લાગે કે તમને તાત્કાલિક સંભાળની જરૂર છે, તો તમારા નિયમિત ડેન્ટિસ્ટનો સંપર્ક કરો કારણ કે અમુક શસ્ત્રક્રિયાઓ ઇમરજન્સી ડેન્ટલ સ્લોટ ઓફર કરે છે અને જો તબીબી રીતે જરૂરી હોય તો તે સંભાળ પૂરી પાડશે.

તમે NHS 111નો પણ સંપર્ક કરી શકો છો, જે તમને તાત્કાલિક ડેન્ટલ સેવાનો સંપર્ક કરી શકો છો.

NHS પર કઈ ડેન્ટલ સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે?

NHS તમારા મોં, દાંત અને પેઢાંને સ્વસ્થ અને પીડામુક્ત રાખવા માટે જરૂરી કોઈપણ તબીબી રીતે જરૂરી સારવાર આપશે.

તમારા ડેન્ટિસ્ટે એ સ્પષ્ટ કરવું આવશ્યક છે કે NHS પર કઈ સારવાર પ્રદાન કરી શકાય છે અને અમુક માત્ર ખાનગી ધોરણે પ્રદાન કરી શકાય છે, અને ટે દરેક માટે સંકળાયેલ ખર્ચ જણાવવો જરૂરી છે.

તમારા ડેન્ટિસ્ટ તમને બેન્ડ 2, બેન્ડ 3 અથવા NHS અને ખાનગી સારવારના મિશ્રણ માટે લેખિત સારવાર યોજના પ્રદાન કરશે.

તમારી સારવાર યોજના મુજબ સૂચિત દાંતની સારવાર અને સંબંધિત ખર્ચ નક્કી થાય છે.

NHS ના ખર્ચે ઉપલબ્ધ સામાન્ય દાંતની સારવારમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

* ક્રાઉન અને બ્રિજ
* દાંતના ફોલ્લાઓ
* ડેન્ચર (ખોટા દાંત)
ઓર્થોડોન્ટિક્સ
* રુટ કેનાલ સારવાર
* સ્કેલ અને પોલિશ
* ડહાપણના દાંત દૂર કરવા
* વ્હાઇટ ફિલિંગ

**માતૃત્વ**

જો તમે UK માં રહો છો અને છેલ્લા સમયે ગર્ભવતી હો, અથવા જો તમને લાગે કે તમને પ્રસૂતિ થઈ શકે છે અને તમારી પાસે મિડવાઇફ નથી, અથવા તમારી મિડવાઇફનો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો તે જાણતા નથી, તો તમે[અહી](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802)સ્થાનિક પ્રસૂતિ સેવા શોધી શકો છો.

સગર્ભાવ્સ્થા દરમિયાન, પ્રસૂતિ દરમ્યાન અને બાળકના જન્મ પછીના સમયગાળા દરમિયાન મિડવાઈફ સ્ત્રીઓ અને તેમના પરિવારોને સંભાળ અને સહાય પૂરી પાડે છે.

મિડવાઇફ ઘણીવાર મુખ્ય આરોગ્ય વ્યવસાયી હોય છે અને ગર્ભવતી વ્યક્તિ માટે સંપર્ક કરે છે, અને તેઓ પુરાવા-આધારિત માહિતી પ્રદાન કરે છે અને તમારી ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ઉપલબ્ધ વિકલ્પો અને સેવાઓ વિશે માહિતગાર પસંદગી કરવામાં તમારી મદદ કરે છે.

તમારી NHS ગર્ભાવસ્થાનો પ્રવાસ

તમે ગર્ભવતી થાવ તો તરત જ મિડવાઇફ અથવા GP ની મુલાકાત લો.આવું એટલા માટે છે જેથી તેઓ તમારી સગર્ભાવસ્થા (બાળકના જન્મ પહેલાની) સંભાળ આપી શકે અને એ સુનિશ્ચિત કરી શકે કે તમને તંદુરસ્ત ગર્ભાવસ્થા માટે જરૂરી બધી માહિતી અને સમર્થન મળે છે.

મિડવાઇફ સાથે તમારી પ્રથમ એપોઇન્ટમેન્ટ તમે 10 અઠવાડિયાના ગર્ભવતી થાવ તે પહેલાં થવી જોઈએ.તેમાં આશરે એક કલાકનો સમય લાગશે અને તમારી મિડવાઇફ તમને તમારા માટે યોગ્ય સંભાળ મળે તેની ખાતરી કરવા માટે પ્રશ્નો પૂછશે.

જો તમે 10 અઠવાડિયાથી વધુ સમયથી ગર્ભવતી હો અને તમે GP અથવા મિડવાઇફનો સંપર્ક ન કર્યો હોય, તો શક્ય તેટલી વહેલી તકે GP અથવા મિડવાઇફનો સંપર્ક કરો.તેઓ તમારી તાત્કાલિક તપાસ કરશે અને તમારી સગર્ભાવસ્થા (જન્મ પહેલાની) સંભાળ શરૂ કરવામાં તમારી મદદ કરશે.

ઈંગ્લેન્ડમાં NHS તમને આ ઓફર કરે છે:

* તમારા અને તમારા બાળકના સ્વાસ્થ્ય અને વિકાસની તપાસ કરવા માટે 10 પ્રેગ્નન્સી એપોઇન્ટમેન્ટ્સ (જો તમને પહેલા પણ બાળક હોય તો 7)
* તમારા બાળકને ડાઉન્સ સિન્ડ્રોમ જેવી ચોક્કસ પરિસ્થિતિઓ હોવાની શક્યતા શોધવા માટે સ્ક્રીનીંગ ટેસ્ટ
* સિફિલિસ, HIV અને હેપેટાઇટિસ B ની તપાસ કરવા માટે રક્ત પરીક્ષણો
* વારસાગત રક્ત વિકૃતિઓ (સિકલ સેલ અને થેલેસેમિયા) માટે સ્ક્રીનીંગ

જો તમને અથવા તમારા બાળકને તેમની જરૂર હોય તો તમને વધુ એપોઇન્ટમેન્ટ ઓફર કરવામાં આવશે.તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ તમારા ઘરે, બાળકોના કેન્દ્રમાં, GP સર્જરીમાં અથવા હોસ્પિટલમાં થઈ શકે છે.

તમારી પ્રસૂતિ પહેલાંની એપોઇન્ટમેન્ટ

તમારી સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તમારી અનેક પ્રસૂતિ પહેલાની એપોઇન્ટમેન્ટ હશે, અને તમે મિડવાઇફ અથવા ક્યારેક પ્રસૂતિ નિષ્ણાત (ગર્ભાવસ્થામાં નિષ્ણાત ડૉક્ટર) ને મળશો.

તેઓ તમારા અને તમારા બાળકના સ્વાસ્થ્યની તપાસ કરશે, તમને ઉપયોગી માહિતી આપશે અને કોઈપણ પ્રશ્નોના જવાબ આપશે.

તમારી પ્રથમ એપોઇન્ટમેન્ટ ત્યારે થવી જોઈએ જ્યારે તમે 8 થી 12 અઠવાડિયાની ગર્ભવતી હો અને તમારી મિડવાઈફ અથવા ડૉક્ટરે આ કરવું જોઈએ:

* તમને તમારી હેન્ડહેલ્ડ નોંધો અને સંભાળની યોજના જણાવશે
* તમારી સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તમને જે સંભાળ મળશે તેની યોજના બનાવશે
* તમારી ઊંચાઈ અને વજન માપો અને તમારા બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (BMI) ની ગણતરી કરશે
* તમારું બ્લડ પ્રેશર માપશે અને પ્રોટીન માટે તમારા પેશાબનું પરીક્ષણ કરશે
* તમે સગર્ભાવસ્થા ડાયાબિટીસ અથવા પ્રી-એક્લેમ્પસિયાના જોખમમાં છો કે કેમ તેની તપાસ કરશે
* તમને સ્ક્રિનિંગ પરીક્ષણો કરાવવા માટે ઓફર કરશે અને તમે તેમાંથી કોઈ તપાસ કરવાનું નક્કી કરો તો એ ખાતરી કરશે કે આ પહેલાં તમે સમજો છો કે તેમાં શું સામેલ છે
* તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે તમારા મૂડ વિશે પૂછશે

તમારી મિડવાઇફ અથવા ડૉક્ટરને આ જણાવવું મહત્વપૂર્ણ છે જો:

* જો તમે કંઈપણ વિશે ચિંતિત છો અથવા તમારી સંભાળ માટે જે આયોજન કરવામાં આવ્યું છે તે અંગે કંઈપણ સમજી શકતા નથી
* અગાઉની ગર્ભાવસ્થા અથવા ડિલિવરી દરમિયાન કોઈ જટિલતાઓ અથવા ચેપ હતું, જેમ કે પ્રી-એક્લેમ્પસિયા અથવા અકાળ પ્રસૂતિ
* તમારી સારવાર થઈ રહી હોય એવી લાંબા ગાળાની સ્થિતિની બીમારી છે, જેમ કે ડાયાબિટીસ અથવા હાઈ બ્લડ પ્રેશર
* તમે અથવા તમારા પરિવારમાં કોઈને અગાઉ સ્વાસ્થ્યની જટિલ સ્થિતિ સાથે પ્રસૂતિ થઈ હોય (ઉદાહરણ તરીકે, સ્પિના બિફિડા)
* વારસાગત બીમારીની સ્થિતિનો કૌટુંબિક ઇતિહાસ છે (ઉદાહરણ તરીકે, સિકલ સેલ અથવા સિસ્ટિક ફાઇબ્રોસિસ)
* તમે જાણો છો કે તમે - અથવા તમારા બાળકના જૈવિક પિતા - સિકલ સેલ અથવા થેલેસેમિયા જેવી વારસાગત સ્થિતિના આનુવંશિક વાહક છો
* તમે પ્રજનનક્ષમતા સારવાર લીધી છે અને કાં તો દાતાના ઇંડા અથવા દાતાના શુક્રાણુ
* તમે ઘરમાં સુરક્ષિત અનુભવી રહ્યાં નથી અને કોઈની સાથે વિશ્વાસ સાથે વાત કરવા માંગો છો

જો તમે કોઈ સંવેદનશીલ પરિસ્થિતિમાં હોવ અથવા જો તમને વધારાના સમર્થનની જરૂર હોય તો આ એપોઇન્ટમેન્ટ એ તમારી મિડવાઇફ અથવા ડૉક્ટરને જણાવવાની તક છે.

આ ઘરેલું દુર્વ્યવહાર અથવા હિંસા, જાતીય દુર્વ્યવહાર અથવા સ્ત્રી જનન અંગછેદન (FGM) ના કારણે હોઈ શકે છે.

**8 થી 14 સપ્તાહ:** તમારા બાળકનો જન્મ ક્યારે થશે તેનો અંદાજ કાઢવા અને તમારા બાળકનો શારીરિક વિકાસ તપાસ કરવા અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સ્કેન

**18 થી 20 સપ્તાહ:** તમારા બાળકના શારીરિક વિકાસની તપાસ કરવા માટે અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સ્કેન.HIV, સિફિલિસ અને હેપેટાઇટિસ B માટે ફરીથી સ્ક્રીનીંગ ઓફર કરવામાં આવશે.

**28 સપ્તાહ:** તમારી મિડવાઇફ અથવા ડૉક્ટર તમારા ગર્ભાશયનું કદ માપશે અને તમારા બ્લડ પ્રેશર અને પેશાબની તપાસ કરશે.જો તમે રીસસ નેગેટિવ હોવ તો તેઓ તમને વધુ સ્ક્રીનીંગ ટેસ્ટ અને તમારી પ્રથમ એન્ટિ-ડી સારવાર ઓફર કરશે.

**34 સપ્તાહ:** તમારી મિડવાઇફ અથવા ડૉક્ટર તમને પ્રસૂતિ અને જન્મ માટેની તૈયારી વિશે માહિતી આપશે, જેમાં સક્રિય પ્રસૂતિની ઓળખ કેવી રીતે કરવી, પ્રસૂતિમાં પીડાનો સામનો કરવાની રીતો અને તમારી પ્રસૂતિની યોજનાનો સમાવેશ થાય છે.તેઓ કોઈપણ સ્ક્રીનીંગ પરીક્ષણોના પરિણામોની પણ ચર્ચા કરશે અને તમારા બ્લડ પ્રેશર અને પેશાબની તપાસ કરશે.

**36 સપ્તાહ:** તમારી મિડવાઇફ અથવા ડૉક્ટર તમને સ્તનપાન, તમારા નવજાત બાળકની સંભાળ, તમારા નવજાત બાળક માટે વિટામિન K અને સ્ક્રીનીંગ ટેસ્ટ, તમારા બાળકના જન્મ પછી તમારું પોતાનું સ્વાસ્થ્ય, "બેબી બ્લૂઝ" અને પોસ્ટનેટલ ડિપ્રેશન વિશે માહિતી આપશે.

**38 સપ્તાહ:** તમારી મિડવાઇફ અથવા ડૉક્ટર જો તમારી સગર્ભાવસ્થા 41 અઠવાડિયા કરતાં વધુ લાંબી ચાલે તો શું થશે તે અંગે વિકલ્પો અને પસંદગીઓની ચર્ચા કરશે.

**41 સપ્તાહ:** તમારી મિડવાઇફ અથવા ડૉક્ટર તમારા ગર્ભાશયનું કદ માપશે, તમારા બ્લડ પ્રેશરની તપાસ કરશે અને પ્રોટીન માટે તમારા પેશાબનું પરીક્ષણ કરશે, મેમ્બ્રેન સ્વીપ ઑફર કરશે અને પ્રસૂતિ કરાવવાના વિકલ્પો અને પસંદગીઓની ચર્ચા કરશે.

જો આ તમારી પ્રથમ ગર્ભાવસ્થા છે, તો તમને **25 સપ્તાહ**, **31 સપ્તાહ** અને **40 સપ્તાહ** માં એપોઇન્ટમેન્ટ ઓફર કરવામાં આવશે જ્યાં તમારી મિડવાઇફ અથવા ડૉક્ટર તમારા ગર્ભાશયનું કદ માપશે અને તમારું બ્લડ પ્રેશર અને પેશાબની તપાસ કરશે.

જો 42 અઠવાડિયા સુધી તમને પ્રસૂતિ ન થઈ હોય અને તમે ઇન્ડક્શન ન કરવાનું પસંદ કર્યું હોય, તો તમને બાળકની વધુ દેખરેખની ઓફર કરવામાં આવશે.

પ્રસૂતિ અને જન્મના તબક્કા

**પ્રસૂતિનો 1 લો તબક્કો**

પ્રસવની શરૂઆતમાં, તમારું સર્વિક્સ નરમ થવા લાગે છે જેથી તે ખુલી શકે.આને સુપ્ત તબક્કો કહેવામાં આવે છે અને તમને અનિયમિત સંકોચનનો અનુભવ થઈ શકે છે.તમે પ્રસ્થાપિત પ્રસૂતિમાં હોવ તે પહેલા ઘણા કલાકો અથવા તો દિવસો પણ લાગી શકે છે.

જો આવું થાય તો તમારી મિડવાઇફરી ટીમનો સંપર્ક કરો:

* તમારા સંકોચન નિયમિત છે અને તમને દર 10-મિનિટના સમયગાળામાં લગભગ 3 થાય છે
* તમારૂ પાણી ઓછું થઈ જાય છે
* તમારા સંકોચન ખૂબ જ મજબૂત છે અને તમને લાગે છે કે તમને પીડામાંથી રાહતની જરૂર છે
* તમે કંઈપણ વિશે ચિંતિત છો

તમારા પ્રસવની પ્રગતિ કેવી રીતે થઈ રહી છે તે જોવા માટે તમારી મિડવાઈફ તમને નિયમિત યોનિમાર્ગની તપાસ કરાવશે.જો તમે આ તપાસ કરવા ન માંગતા હો, તો તમારે તે કરવવાની જરૂર નથી.

તમારૂ બાળક તેમાંથી પસાર થઈ શકે ટે માટે તમારા સર્વિક્સને લગભગ 10 સેમી ખોલવાની જરૂર પડે છે.આને પૂર્ણપણે વિસ્તરેલ કહેવાય છે.

**પ્રસૂતિનો 2 જો તબક્કો**

તમારી મિડવાઇફ તમને પ્રસૂતિ કરવા માટે આરામદાયક સ્થિતિમાં મદદ કરશે. જ્યારે તમારું સર્વિક્સ સંપૂર્ણપણે વિસ્તરેલ હોય, ત્યારે તમારું બાળક તમારા યોનિમાર્ગના પ્રવેશદ્વાર તરફ બર્થ કેનાલથી વધુ નીચે જશે.તમને દબાણ કરવાની ઈચ્છા થઈ શકે છે.

એકવાર તમારા બાળકનું માથું જન્મે પછી, તે પછી મોટાભાગની મહેનત પૂરી થઈ જાય છે.તેમના શરીરનો બાકીનો ભાગ સામાન્ય રીતે આગામી 1 અથવા 2 સંકોચન દરમિયાન જન્મે છે.

તમે સામાન્ય રીતે તમારા બાળકને તરત જ પકડી રાખી શકશો અને સાથે મળીને ત્વચાથી ચામડીનો થોડો સમય સ્પર્શ માણી શકશો.

તમે શક્ય તેટલું જલ્દી તમે તમારા બાળકને સ્તનપાન કરાવી શકો છો.આદર્શ રીતે, તમારા બાળકને જન્મના 1 કલાકની અંદર તમે પ્રથમ સ્તનપાન કરાવી શકો છો.

**પ્રસૂતિનો 3 જો તબક્કો**

પ્રસૂતિનો ત્રીજો તબક્કો તમારા બાળકના જન્મ પછી થાય છે, જ્યારે તમારું ગર્ભાશય સંકોચાય છે અને પ્લેસેન્ટા તમારી યોનિમાર્ગમાંથી બહાર આવે છે.

**સિઝેરિયન વિભાગ**

સિઝેરિયન વિભાગ અથવા C-સેક્શન એ તમારા પેટ અને ગર્ભાશયમાં મૂકવામાં આવેલા કાપા દ્વારા તમારા બાળકને જન્મ આપવાનું ઓપરેશન છે.આ કાપો સામાન્ય રીતે તમારા પેટમાં, તમારી બિકીની લાઇનની નીચે કરવામાં આવે છે.

સિઝેરિયન એ એક મોટું ઓપરેશન છે જેમાં અનેક જોખમો હોય છે, તેથી તે સામાન્ય રીતે ત્યારે જ કરવામાં આવે છે જો તે તમારા અને તમારા બાળક માટે સૌથી સુરક્ષિત વિકલ્પ હોય.UK માં લગભગ 4 માંથી 1 સગર્ભા સ્ત્રી સિઝેરિયન દ્વારા જન્મ આપે છે.

સિઝેરિયનની ભલામણ આયોજિત (વૈકલ્પિક) પ્રક્રિયા તરીકે અથવા કટોકટીમાં કરવામાં આવી શકે છે અને જ્યારે એવું માનવામાં આવે કે યોનિમાર્ગ દ્વારા જન્મ આપવું ખૂબ જોખમી છે.

આયોજિત સિઝેરિયન સામાન્ય રીતે ગર્ભાવસ્થાના 39મા અઠવાડિયાથી કરવામાં આવે છે.

**તમારી પ્રસૂતિ પછી અને જન્મ પછીની સંભાળ**

જન્મ પછી તરત જ તમારા બાળક સાથે ત્વચાથી ત્વચાનો સંપર્ક રાખવાથી તેને અથવા તેણીને ઉષ્મા સાથે રાખવામાં મદદ મળી શકે છે અને સ્તનપાન શરૂ કરવામાં મદદ કરી શકે છે.કેટલાક બાળકો જન્મ પછી તરત જ સ્તનપાન કરે છે અને અન્ય થોડો વધુ સમય લે છે.

મિડવાઇફ્સ તમને મદદ કરશે કે તમે શું પસંદ કરો છો:

* સીધું સ્તનપાન
* ફોર્મ્યુલા સાથે સ્તનપાન
* સીધું સ્તનપાન અને બોટલ ફીડ્સ ભેગા આપવા

બાળકોના ડૉક્ટર (બાળરોગ ચિકિત્સક), મિડવાઇફ અથવા નવજાત (નિયોનેટલ) નર્સ તમારા બાળકની તબિયત સારી છે તેની તપાસ કરશે અને જન્મના 72 કલાકની અંદર તેને અથવા તેણીને નવજાતની શારીરિક તપાસ માટે કહેશે.જન્મ પછીના પ્રથમ થોડા દિવસોમાં બાળકોનું વજન ઘટવું સામાન્ય છે.આ પછી સતત વજન વધવું એ એ સંકેત છે કે તમારું બાળક સ્વસ્થ છે અને સારી રીતે ખોરાક લે છે.

**તમારા બાળક માટે પરીક્ષણો અને તપાસો**

જન્મ પછીના 5 થી 8 દિવસે, તમને તમારા બાળક માટે 2 સ્ક્રીનીંગ તપાસ ઓફર કરવામાં આવશે:

* નવજાતની સુનાવણી સ્ક્રીનીંગ તપાસ
* બ્લડ સ્પોટ (હીલ પ્રિક) પરીક્ષણ
* જો તમારું બાળક વિશેષ સંભાળમાં હોય, તો આ પરીક્ષણો ત્યાં કરવામાં આવશે.જો તમારું બાળક ઘરે હોય, તો પરીક્ષણો તમારા ધાર પર કોમ્યુનિટી મિડવાઇફ ટીમ દ્વારા કરવામાં આવશે.

શરૂઆતના દિવસોમાં, મિડવાઇફ તમારા બાળકને નીચેના લક્ષણો માટે તપાસશે:

* કમળો
* નાળ અથવા આંખોનો ચેપ
* મોઢામાં ચાંદા

**પ્રસૂતિ પછી તમારી સંભાળ**

તમારી સંભાળ રાખતો પ્રસૂતિ સ્ટાફ તપાસ કરશે કે તમે પ્રસૂતિ પછી સાજા થઈ રહ્યા છો.તેઓ તમારું તાપમાન, પલ્સ અને બ્લડ પ્રેશર માપશે.તમારું ગર્ભાશય તેના સામાન્ય કદમાં પાછું સંકોચાઈ રહ્યું છે તેની ખાતરી કરવા માટે તેઓ તમારું પેટ (પેટનો ભાગ) પણ તપાસ કરશે.

કેટલીક સ્ત્રીઓને જ્યારે તેમનું ગર્ભાશય સંકોચાય છે પેટમાં દુખાવો થાય છે, ખાસ કરીને જ્યારે તેઓ સ્તનપાન કરાવતી હોય.આવું થવું એ સામાન્ય છે.

**મિડવાઇફ અથવા આરોગ્ય મુલાકાતીની મુલાકાત લેવી**

જો તમે હોસ્પિટલમાં અથવા મિડવાઇફ યુનિટમાં પ્રસૂતિ કરી હોય અને તમે અને તમારું બાળક સ્વસ્થ છો, તો તમે કદાચ તમારા બાળકના જન્મના 6 થી 24 કલાક પછી ઘરે જઈ શકશો.

જ્યાં સુધી તમારું બાળક ઓછામાં ઓછું 10 દિવસનું ન થાય ત્યાં સુધી મિડવાઇવ્સ ઘરે અથવા બાળકોના કેન્દ્રમાં મુલાકાત માટે તમારી સાથે એક યોજના સાથે સંમત થશે.આ એ તપાસવા માટે છે કે તમે અને તમારું બાળક સ્વસ્થ છો અને શરૂઆતના થોડા દિવસોમાં તમને સમર્થન આપશે.

**તમે કેવું અનુભવો છો**

પ્રસૂતિ પછીના પહેલા અઠવાડિયામાં તમે થોડી નિરાશા, આંસુ અથવા બેચેન અનુભવી શકો છો.આવું થવું એ સામાન્ય છે.જો આવી લાગણીઓ પછી પણ થાય છે અથવા જન્મ આપ્યા પછી 2 અઠવાડિયાથી વધુ સમય સુધી રહે છે, તો તે પોસ્ટનેટલ ડિપ્રેશનની નિશાની હોઈ શકે છે.

પોસ્ટનેટલ ડિપ્રેશન અને ચિંતા સામાન્ય છે, અને તેની સારવાર ઉપલબ્ધ છે.જો તમને લાગે છે કે તમે હતાશ અથવા નિરાશ છો, તો શક્ય તેટલી વહેલી તકે તમારી મિડવાઇફ, GP અથવા આરોગ્ય મુલાકાતી સાથે વાત કરો.

**જન્મ નોંધણી**

ઈંગ્લેન્ડ, વેલ્સ અને ઉત્તરી આયર્લેન્ડમાં બાળકના જન્મના 42 દિવસની અંદર તેમના જન્મની નોંધણી કરવી જોઈએ.

તમારે તેના વિસ્તારના સ્થાનિક રજિસ્ટર ઑફિસમાં જવું જોઈએ જ્યાં બાળકનો જન્મ થયો હોય અથવા તમે હોસ્પિટલમાંથી રજા મળે તે પહેલા કરવું જોઈએ.હોસ્પિટલ તમને જણાવશે કે શું તમે ત્યાં જન્મની નોંધણી કરાવી શકો છો.

જો તમે જે વિસ્તારમાં બાળકનો જન્મ થયો હોય ત્યાં જન્મની નોંધણી કરાવી શકતા નથી, તો તમે બીજી રજિસ્ટર ઑફિસમાં જઈ શકો છો અને તેઓ તમારી વિગતો યોગ્ય ઑફિસમાં મોકલશે.

જો તમને ખાતરી ન હોય તો આ વિશે સલાહ લેવા માટે તમારી મિડવાઇફ, આરોગ્ય મુલાકાતી અથવા GP ને પૂછો.

**માનસિક સ્વાસ્થ્ય**

NHS માં માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ મફત છે.તમારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય મહત્વપૂર્ણ છે અને જો તમને તેના માટે મદદની જરૂર હોય તો તમારે મદદ લેવી જોઈએ.

તમે NHS માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ કેવી રીતે ઍક્સેસ કરી શકો છો

**તમારા GP સાથે વાત કરો**

તમે તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે તમારા GP સાથે વાત કરી શકો છો અને તેઓ તમને તમારી જરૂરિયાતો મુજબ યોગ્ય માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવા મેળવવામાં મદદ કરી શકે છે.  આને GP રેફરલ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

**માનસિક સ્વાસ્થ્ય રેફરલ્સ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે**

જ્યારે તમે તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે તમારા GP સાથે વાત કરો છો ત્યારે તેઓ સાંભળશે, તમને સલાહ આપશે અને તમને એવી માનસિક આરોગ્ય સેવાનો પરિચય આપશે જે તમારા માટે સૌથી વધુ મદદરૂપ થશે.

આ સેવાઓ તમારી GP સર્જરી, સ્થાનિક આરોગ્ય કેન્દ્ર અથવા સમુદાય સ્થળ, નિષ્ણાત માનસિક સ્વાસ્થ્ય ક્લિનિક અથવા હોસ્પિટલમાંથી મળી શકે છે.

તમારા GP તમને વધુ સલાહ અથવા સારવાર માટે ટોકીંગ થેરાપી સેવા અથવા નિષ્ણાત માનસિક આરોગ્ય સેવાનો સંદર્ભ પણ આપી શકે છે.સારવાર વ્યક્તિગત ધોરણે અથવા સમાન સમસ્યાઓ ધરાવતા અન્ય લોકો સાથે જૂથમાં આપવામાં આવી શકે છે.ટોકિંગ થેરાપીમાં ક્યારેક ભાગીદારો અને પરિવારો પણ સામેલ થઈ શકે છે.

**સ્વ-રેફરલ્સ**

અમુક એવી માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ પણ છે જેનો ઉપયોગ તમે તમારા GP સાથે વાત કર્યા વિના કરી શકો છો.

તમે આ નામની સેવા દ્વારા ટોકિંગ થેરાપી ઍક્સેસ કરવા માટે સ્વ-રેફરલનો ઉપયોગ કરી શકો છો[મનોવૈજ્ઞાનિક ઉપચારની ઍક્સેસમાં સુધારો (IAPT](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/)).

આ સેવાઓ આ ઓફર કરે છે:

* કોગ્નિટિવ બિહેવિયરલ થેરાપી (CBT), કાઉન્સેલિંગ, અન્ય થેરાપીઓ અને માર્ગદર્શિત સ્વ-સહાય જેવી ટોકિંગ થેરાપી
* ચિંતા અને ડિપ્રેશન જેવી સામાન્ય માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ માટે મદદ

**તાત્કાલિક માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાય**

ઈંગ્લેન્ડમાં તમામ ઉંમરના લોકો માટે સ્થાનિક NHS તાત્કાલિક માનસિક સ્વાસ્થ્ય હેલ્પલાઈન છે.તમે તમારા માટે, તમારા બાળક માટે અથવા તમે જેની સંભાળ રાખો છો તેના માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યાવસાયિક પાસેથી સલાહ માટે તમે દિવસના કોઈપણ સમયે કૉલ કરી શકો છો.સ્થાનિક હેલ્પલાઇન શોધવા માટે [આ વેબસાઇટ](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline)ની મુલાકાત લો.

જો તમને તાત્કાલિક મદદની જરૂર હોય, અને તમને ખાતરી ન હોય કે શું કરવું, તો 111.nhs.uk પર જાઓ અથવા 111 પર કૉલ કરો.

જો તમને લાગે કે તે કટોકટી છે, તો તમારા નજીકના A&E પર જાઓ અથવા 999 પર કૉલ કરો.

**એવરી માઇન્ડ મેટર્સ**

તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યની સંભાળ રાખવા માટે તમે લઈ શકો તેવા સરળ પગલાં પણ છે.

 [એવરી માઇન્ડ મેટર્સ વેબસાઇટ](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/) તમારી સુખાકારીને સુધારવામાં મદદ કરવા માટે, તેમજ ઊંઘ અંગેની વ્યવહારુ ટીપ્સ, પૈસાની ચિંતાઓ અને સ્વ-સંભાળ માટે નિષ્ણાત સલાહ આપે છે.