**प्राथमिक देखभाल**

एक GP सर्जरी के साथ रजिस्टर कैसे करें

यदि आपको कोई स्वास्थ्य समस्याएँ हैं तो GP सर्जरीज़ आम तौर पर पहला संपर्क होती है। वे कई स्थितियों का इलाज कर सकती हैं और स्वास्थ्य से जुड़ी सलाह दे सकती हैं।

कुछ स्थितियों में एक्सपर्ट के इलाज की आवश्यकता हो सकती है और इस इलाज को एक्सेस करने के लिए आपको अपने GP द्वारा रेफर किए जाने की आवश्यकता होगी।

एक GP के साथ रजिस्टर करना मुफ़्त है। आपको एड्रेस या इमीग्रेशन स्टेटस के सबूत, ID या NHS नंबर की आवश्यकता नहीं है।

रजिस्टर करने के लिए, आप:

* GP सर्जरी की वेबसाइट चेक करके देख सकते हैं कि क्या आप ऑनलाइन रजिस्टर कर सकते हैं
* GP सर्जरी को कॉल या ईमेल कर सकते हैं और बतौर एक मरीज़ रजिस्टर करने के लिए कह सकते हैं

आप [GOV.UK पर एक GMS1 रजिस्ट्रेशन फॉर्म](https://www.gov.uk/government/publications/gms1) डाउनलोड कर सकते हैं यदि आपसे यह फॉर्म भरने के लिए कहा जाता है तो। यदि आपके पास प्रिंटर नहीं है, तो आप GP सर्जरी से फॉर्म की एक कॉपी मांग सकते हैं।

यदि आपको रजिस्टर करने या फॉर्म भरने में सहायता की आवश्यकता है, तो GP सर्जरी को कॉल करें और उन्हें बताएँ।

एक GP अपॉइंटमेंट में जाना

उन चीज़ों के कुछ नोट्स बनाएँ जिन पर आप चर्चा करना चाहते हैं या जिन्हें आपको अपने डॉक्टर को बताना याद रखना चाहिए, जैसे कि उन दवाओं की लिस्ट जिन्हें आप इस्तेमाल करते हैं।

अपने लक्षणों का विवरण लिखें, जिसमें यह भी शामिल है कि वे कब शुरू हुए और किन चीज़ों ने उन्हें बेहतर या बदतर बनाया।

यदि आपको दुभाषिया या संचार सहायता की आवश्यकता हो तो अपने अस्पताल या सर्जरी से पूछें।

जो चीज़ें आपको अस्पष्ट लगती हैं, उनके बारे में प्रश्न पूछने से हिचकिचाएँ नहीं। जब तक आप आश्वस्त न हो जाएं कि आप इसे समझ गए हैं, तब तक स्वास्थ्य पेशेवर को इसे आपको समझाने दें।

जाने से पहले, जाँच लें कि आप जानते हैं कि आगे क्या होना चाहिए - और कब। इसे लिख लें

आपकी फार्मेसी कैसे मदद कर सकती है

फार्मासिस्ट दवाओं के माहिर होते हैं जो छोटी-मोटी स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को लेकर आपकी मदद कर सकते हैं। वे खांसी, सर्दी, गले में खराश, पेट की परेशानी और दर्द जैसी कई छोटी-मोटी बीमारियों के लिए क्लिनिकल सलाह और ओवर-द-काउंटर दवाएँ दे सकते हैं।

कई फार्मेसियाँ देर तक और वीकेंड्तस पर खुली रहती हैं। आपको अपॉइंटमेंट लेने की ज़रूरत नहीं होती।

ज़्यादातर फार्मेसियों में एक प्राइवेट कंसल्टेशन रूम होता है जहाँ आप बिना किसी और द्वारा सुने जाने के फार्मेसी के कर्मचारियों के साथ समस्याओं पर चर्चा कर सकते हैं।

सभी फार्मेसियाँ निम्नलिखित सेवाएँ प्रदान करती हैं:

* NHS की प्रिसक्रिप्शन दवाएँ देना। प्रिस्क्रिप्शन डॉक्टर द्वारा भरा गया एक प्रकार का फॉर्म होता है जो आपको फार्मेसी से एक विशेष दवा लेने में सक्षम बनाता है।
* रिपीट प्रिस्क्रिप्शन सर्विस तक एक्सेस (आपके GP से सहमति के साथ)
* दवा की एमरजेंसी सप्लाई, फार्मासिस्ट के निर्णय के अधीन (आपको एमरजेंसी सप्लाई के लिए भुगतान करना पड़ सकता है)
* पेरासिटामोल जैसी नॉन-प्रिस्क्रिप्शन दवाएँ
* अवांछित या पुरानी दवाओं का निपटान
* छोटी-मोटी स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के इलाज और स्वस्थ जीवन को लेकर सलाह

किसी ऑप्टिशियन के पास जाना

जब आप आँखों की जाँच करवाने के लिए किसी ऑप्टिशियन के पास जाते हैं, तो आपकी एक नेत्र रोग विशेषज्ञ या ऑप्टोमेट्रिस्ट द्वारा जाँच की जाएगी, जिनके पास मोतियाबिंद या ग्लूकोमा जैसी असामान्यताओं और स्थितियों को पहचानने के लिए ट्रेनिंग होती है।

नेत्र रोग विशेषज्ञ चश्मे और कॉन्टैक्ट लेंस लगाने और फिट करने की प्रिस्क्रिप्शन देते हैं। यदि आवश्यक हो, तो वे आपको आगे की जाँच के लिए GP या अस्पताल आई क्लिनिक में रेफर करेंगे।

NHS सिफारिश करता है कि वयस्कों को हर 2 साल में एक बार अपनी आंखों का टेस्ट करवाना चाहिए। यदि आप योग्य समूहों में से एक हैं तो NHS आई टेस्ट मुफ़्त है और टेस्ट को चिकित्सकीय रूप से आवश्यक माना जाता है। यदि आपकी आंखों का अगला टेस्ट होने से पहले आपकी आंखों में कोई समस्या है, तो आपको इंतज़ार करने की ज़रूरत नहीं है और आप दोबारा अपनी आंखें चेक करवा सकते हैं।

आई टेस्ट के बाद आपके नेत्र रोग विशेषज्ञ को कानूनी रूप से आपको आपका ऑप्टिकल प्रिस्क्रिप्शन देना या यह बताने के लिए एक बयान देना आवश्यक है कि आपको आगे के टेस्ट्स के लिए रेफर किया गया है।

एक NHS डेंटिस्ट को कैसे ढूँढें

आप इस साइट पर [एक NHS डेंटिस्ट खोज](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) सकते हैं।

बस एक ऐसी डेंटल सर्जरी ढूंढें जो आपके लिए सुविधाजनक हो, चाहे वह आपके घर या कार्यस्थल के निकट हो, और यह देखने के लिए उन्हें फोन करें कि क्या कोई NHS अपॉइंटमेंट्स उपलब्ध हैं।

आपको वेटलिस्ट में शामिल होना पड़ सकता है, किसी और डेंटिस्ट की तलाश करनी पड़ सकती है जो नए NHS रोगियों को ले रहा हो, या प्राइवेट क्लिनिक को दिखाना पड़ सकता है (जो अधिक महंगा हो सकता है)।

यदि आपको लगता है कि आपको तत्काल देखभाल की आवश्यकता है, तो अपने सामान्य डेंटिस्ट से संपर्क करें क्योंकि कुछ सर्जरीज़ आपातकालीन डेंटल स्लॉट प्रदान करती हैं और यदि चिकित्सकीय रूप से आवश्यक हो तो देखभाल प्रदान करेंगी।

आप NHS 111 से भी संपर्क कर सकते हैं, जो आपको तत्काल डेंटल सर्विस के लिए संपर्क करवा सकता है।

NHS पर कौन सी डेंटल सेवाएँ उपलब्ध हैं?

NHS आपके मुंह, दांतों और मसूड़ों को स्वस्थ और दर्द से मुक्त रखने के लिए ज़रूरी कोई भी चिकित्सकीय रूप से आवश्यक इलाज प्रदान करेगा।

आपके डेंटिस्ट को यह स्पष्ट करना होगा कि कौन से इलाज NHS पर प्रदान किए जा सकते हैं और कौन से केवल प्राइवेट तौर पर प्रदान किए जा सकते हैं, और प्रत्येक के लिए कितना खर्च आएगा।

आपके डेंटिस्ट को आपको बैंड 2, बैंड 3 या NHS और प्राइवेट इलाज के मिश्रण के लिए एक लिखित इलाज योजना प्रदान करनी होगी।

आपकी इलाज योजना प्रस्तावित डेंटल इलाज और संबंधित खर्च निर्धारित करती है।

NHS पर खर्च पर उपलब्ध सामान्य डेंटल इलाजों में शामिल हैं:

* क्राउन और ब्रिज
* डेंटल एबसेसेस
* डेंचर (नकली दाँत)  
  ऑर्थोडॉन्टिक्स
* रूट कनाल के इलाज
* स्केल और पॉलिश
* अक्ल दाढ़ निकालना
* सफेद फिलिंग

**मेटर्निटी**

यदि आप अत्यधिक गर्भवती होकर यूके पहुँची हैं, या यदि आपको लगता है कि आप प्रसव पीड़ा से गुजर रही हैं और आपके पास कोई दाई नहीं है, या आप नहीं जानती हैं कि अपनी दाई से कैसे संपर्क करना है, तो आप [यहाँ](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802) स्थानीय मेटर्निटी सर्विस पा सकती हैं।

दाइयाँ गर्भवती होने के दौरान, प्रसव के दौरान और बच्चे के जन्म के बाद की अवधि के दौरान महिलाओं और उनके परिवारों को देखभाल और सहायता प्रदान करती हैं।

दाइयाँ अक्सर किसी गर्भवती महिला के लिए प्रमुख स्वास्थ्य पेशेवर और संपर्क होती हैं, और वे साक्ष्य-आधारित जानकारी प्रदान करती हैं और आपकी गर्भावस्था के दौरान उपलब्ध विकल्पों और सेवाओं के बारे में सूचित निर्णय लेने में आपकी मदद करती हैं।

NHS में आपकी गर्भावस्था का सफर

जैसे ही आपको पता चले कि आप गर्भवती हैं तो किसी दाई या GP से मिलें। ऐसा इसलिए है ताकि वे आपकी गर्भावस्था (प्रसवपूर्व) देखभाल बुक कर सकें और सुनिश्चित कर सकें कि आपको स्वस्थ गर्भावस्था के लिए आवश्यक सभी जानकारी और सहायता मिले।

दाई के साथ आपकी पहली अपॉइंटमेंट 10 सप्ताह गर्भवती होने से पहले होनी चाहिए। यह लगभग एक घंटे तक चलेगी और आपकी दाई यह सुनिश्चित करने के लिए प्रश्न पूछेगी कि आपको वह देखभाल मिले जो आपके लिए सही है।

यदि आप 10 सप्ताह से अधिक समय से गर्भवती हैं और आप किसी GP या दाई से नहीं मिले हैं, तो जितनी जल्दी हो सके GP या दाई से संपर्क करें। वे आपसे तुरंत मिलेंगे और आपकी गर्भावस्था (प्रसवपूर्व) देखभाल शुरू करने में आपकी मदद करेंगे।

इंग्लैंड में NHS द्वारा आपको निम्नलिखित सेवाएँ पेश की जाएँगी:

* आपके और आपके बच्चे के स्वास्थ्य और विकास को चेक करने के लिए 10 गर्भावस्था अपॉइंटमेंट्स (7 यदि आपका पहले कोई बच्चा हो चुका है)
* आपके बच्चे में डाउन सिंड्रोम जैसी कुछ स्थितियाँ होने की संभावना का पता लगाने के लिए स्क्रीनिंग टेस्ट
* सिफिलिस, HIV और हेपेटाइटिस बी की जाँच के लिए ब्लड टेस्ट
* वंशानुगत रक्त विकारों (सिकल सेल और थैलेसीमिया) की स्क्रीनिंग

यदि आपको या आपके बच्चे को आवश्यकता होगी तो आपको और अपॉइंटमेंट्स की पेशकश की जाएगी। आपकी अपॉइंटमेंट्स आपके घर पर, चाइल्ड सेंटर में, GP सर्जरी में या अस्पताल में हो सकती हैं।

आपकी प्रसवपूर्व अपॉइंटमेंट्स

आपकी गर्भावस्था के दौरान आपकी कई प्रसवपूर्व अपॉइंटमेंट्स होंगी, और आप एक दाई या कभी-कभी एक प्रसूति रोग विशेषज्ञ (गर्भावस्था में माहिर डॉक्टर) से मिलेंगी।

वे आपके और आपके बच्चे के स्वास्थ्य की जाँच करेंगे, आपको उपयोगी जानकारी देंगे और किसी भी प्रश्न का उत्तर देंगे।

आपकी पहली अपॉइंटमेंट तब होनी चाहिए जब आप 8 से 12 सप्ताह से गर्भवती हों और आपकी दाई या डॉक्टर को:

* आपको अपने हैंडहेल्ड नोट्स और देखभाल की योजना देनी चाहिए
* अपनी गर्भावस्था के दौरान आपको मिलने वाली देखभाल की योजना बनानी चाहिए
* आपका कद और वज़न मापना चाहिए, और आपका बॉडी मास इंडेक्स (BMI) मापना चाहिए
* अपना ब्लड प्रेशर मापना चाहिए और प्रोटीन के लिए अपका युरीन टेस्ट करना चाहिए
* पता लगाना चाहिए कि क्या आपको गर्भकालीन मधुमेह या प्री-एक्लेमप्सिया का खतरा बढ़ गया है
* आपको स्क्रीनिंग टेस्ट्स की पेशकश करनी चाहिए और सुनिश्चित करना चाहिए कि उनमें से कोई भी टेस्ट लेने का निर्णय लेने से पहले आप समझ लें कि इनमें क्या शामिल है
* आपके मानसिक स्वास्थ्य का आकलन करने के लिए अपने मूड के बारे में पूछना चाहिए

अपनी दाई या डॉक्टर को बताना ज़रूरी है यदि:

* आप किसी बात को लेकर चिंतित हैं या आपकी देखभाल के लिए जो भी योजना बनाई गई है आप उसे समझ नहीं पा रहे हैं
* पिछली गर्भावस्था या प्रसव में कोई जटिलताएँ या संक्रमण हुआ हो, जैसे प्री-एक्लेमप्सिया या समय से पहले जन्म
* आपका मधुमेह या हाई ब्लड प्रेशर जैसी दीर्घकालिक स्थिति का इलाज चल रहा है
* आप या आपके परिवार में किसी का बच्चा पहले किसी स्वास्थ्य समस्या से ग्रस्त रहा हो (उदाहरण के लिए, स्पाइना बिफिडा)
* किसी वंशानुगत स्थिति का पारिवारिक इतिहास हो (उदाहरण के लिए, सिकल सेल या सिस्टिक फाइब्रोसिस)
* आप जानते हैं कि आप - या आपके बच्चे के जैविक पिता - सिकल सेल या थैलेसीमिया जैसी वंशानुगत स्थिति के आनुवंशिक वाहक हैं
* आपने प्रजनन इलाज और या तो डोनर अंडाणु या डोनर शुक्राणु लिया हो
* आप घर पर सुरक्षित महसूस नहीं कर रहे हैं और किसी से गोपनीय तौर पर बात करना चाहते हैं

यह अपॉइंटमेंट आपकी दाई या डॉक्टर को यह बताने का एक अवसर है कि क्या आप एक असुरक्षित स्थिति में हैं या आपको अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता है।

इसका कारण घरेलू दुर्व्यवहार या हिंसा, यौन शोषण या महिला जननांग विकृति (FGM) हो सकता है।

**8 से 14 सप्ताह:** आपके बच्चे का जन्म कब होगा इसका अनुमान लगाने के लिए अल्ट्रासाउंड स्कैन और आपके बच्चे के शारीरिक विकास की जाँच

**18 से 20 सप्ताह:** आपके बच्चे के शारीरिक विकास की जाँच के लिए अल्ट्रासाउंड स्कैन। HIV, सिफिलिस और हेपेटाइटिस बी की स्क्रीनिंग फिर से पेश की जाएगी।

**28 सप्ताह:** आपकी दाई या डॉक्टर आपके गर्भाशय का आकार मापेंगे और आपके ब्लड प्रेशर और युरीन की जाँच करेंगे। यदि आपका रीसस नेगेटिव है तो वे आपको अधिक स्क्रीनिंग टेस्ट्स और आपका पहला एंटी-डी इलाज पेश करेंगे।

**34 सप्ताह:** आपकी दाई या डॉक्टर को आपको प्रसव और जन्म की तैयारी के बारे में जानकारी देनी चाहिए, जिसमें सक्रिय प्रसव को कैसे पहचानें, प्रसव में दर्द से निपटने के तरीके और आपकी जन्म योजना शामिल है। वे किसी भी स्क्रीनिंग टेस्ट के परिणामों पर भी चर्चा करेंगे और आपका ब्लड प्रेशर और युरीन चेक करेंगे।

**36 सप्ताह:** आपकी दाई या डॉक्टर आपको स्तनपान, आपके नवजात शिशु की देखभाल, आपके नवजात शिशु के लिए विटामिन के और स्क्रीनिंग टेस्ट, आपके बच्चे के जन्म के बाद आपके स्वयं के स्वास्थ्य, "बेबी ब्लूज़" और प्रसवोत्तर डिप्रेशन के बारे में जानकारी देंगे।

**38 सप्ताह:** आपकी दाई या डॉक्टर विकल्पों और पसंदों पर चर्चा करेंगे कि यदि आपकी गर्भावस्था 41 सप्ताह से अधिक समय तक चलती है तो क्या होगा।

**41 सप्ताह:** आपकी दाई या डॉक्टर आपके गर्भाशय के आकार को मापेंगे, आपका ब्लड प्रेशर चेक करेंगे और प्रोटीन के लिए आपके युरीन को टेस्ट करेंगें, एक मेंबरेन स्वीप की पेशकश करेंगे और प्रसव इंडक्शन करने के विकल्पों और पसंदों पर चर्चा करेंगे।

यदि यह आपकी पहली गर्भावस्था है, तो आपको **25 सप्ताह**, **31 सप्ताह** और **40 सप्ताह** में अपॉइंटमेंट की पेशकश की जाएगी जहाँ आपकी दाई या डॉक्टर आपके गर्भाशय के आकार को मापेंगे और आपका ब्लड प्रेशर और युरीन चेक करेंगे।

यदि 42 सप्ताह तक आपका बच्चा पैदा नहीं हुआ है और आपने इंडक्शन नहीं कराने का फैसला किया है, तो आपको बच्चे की अधिक निगरानी की पेशकश की जानी चाहिए।

प्रसव और जन्म के चरण

**प्रसव का पहला चरण**

प्रसव की शुरुआत में, आपकी गर्भाशय ग्रीवा नरम होने लगती है ताकि वह खुल सके। इसे अव्यक्त चरण कहा जाता है और आप अनियमित संकुचन (कॉन्ट्रैक्शन) महसूस कर सकते हैं। आपको स्थापित प्रसव पीड़ा होने में कई घंटे या दिन भी लग सकते हैं।

अपनी दाई की टीम से संपर्क करें यदि:

* आपके संकुचन नियमित हैं और प्रत्येक 10 मिनट की अवधि में लगभग 3 संकुचन हो रहे हैं
* आपका वॉटर ब्रेक हो गया है
* आपके संकुचन बहुत प्रबल हैं और आपको लगता है कि आपको दर्द से राहत की ज़रूरत है
* आप किसी भी बात को लेकर चिंतित हैं

आपकी दाई आपको यह देखने के लिए नियमित रूप से योनि परीक्षण करने की पेशकश करेगी कि आपकी प्रसव पीड़ा किस प्रकार बढ़ रही है। यदि आप इन्हें नहीं लेना चाहते, तो आप ऐसा कर सकते हैं।

आपके बच्चे को इससे गुज़रने के लिए आपकी गर्भाशय ग्रीवा को लगभग 10 सेंटीमीटर खुलने की आवश्यकता होती है। इसे पूरी तरह से खुला (डाइलेट) हुआ होना कहते हैं।

**प्रसव का दूसरा चरण**

आपकी दाई आपको बच्चे को जन्म देने के लिए आरामदायक स्थिति ढूंढने में मदद करेगी। जब आपकी गर्भाशय ग्रीवा पूरी तरह से खुल जाती है, तो आपका शिशु जन्म नालिका से नीचे आपकी योनि के प्रवेश द्वार की ओर आगे बढ़ेगा। आपको धकेलने की इच्छा हो सकती है।

एक बार जब आपके बच्चे का सिर बाहर आ जाता है, तो अधिकांश मेहनत ख़त्म हो जाती है। उनके शरीर का बाकी हिस्सा आमतौर पर अगले 1 या 2 संकुचन के दौरान बाहर आता है।

आप आमतौर पर अपने बच्चे को तुरंत पकड़ सकेंगे और एक उन्हें छूने का आनंद ले सकेंगे।

आप जब चाहें अपने बच्चे को स्तनपान करा सकती हैं। आदर्श रूप से, आपके बच्चे को जन्म के 1 घंटे के भीतर पहला दूध मिल जाएगा।

**प्रसव का तीसरा चरण**

प्रसव का तीसरा चरण आपके बच्चे के जन्म के बाद होता है, जब आपका गर्भाशय सिकुड़ता है और नाल आपकी योनि के माध्यम से बाहर आती है।

**सिज़ेरियन सेक्शन**

सिज़ेरियन सेक्शन, या सी-सेक्शन, आपके पेट और गर्भाशय में चीरा लगाकर बच्चे को जन्म देने का एक ऑपरेशन है। यह चीरा आमतौर पर आपके पेट पर, आपकी बिकनी लाइन के ठीक नीचे लगाया जाता है।

सिज़ेरियन एक बड़ा ऑपरेशन है जिसमें कई जोखिम होते हैं, इसलिए यह आमतौर पर केवल तभी किया जाता है जब यह आप और आपके बच्चे के लिए सबसे सुरक्षित विकल्प हो। यूके में लगभग 4 में से 1 गर्भवती महिला अपने बच्चे को सिज़ेरियन ऑपरेशन के माध्यम से जन्म देती है।

सिज़ेरियन की सिफारिश एक योजनाबद्ध (वैकल्पिक) प्रक्रिया के रूप में या आपातकालीन स्थिति में की जा सकती है यदि ऐसा लगे कि योनि से जन्म देना बहुत जोखिम भरा है।

योजनाबद्ध सिज़ेरियन आमतौर पर गर्भावस्था के 39वें सप्ताह से किया जाता है।

**जन्म के बाद और आपकी प्रसवोत्तर देखभाल**

जन्म के तुरंत बाद अपने बच्चे के साथ त्वचा-से-त्वचा का संपर्क बनाने उसे गर्म रखने में मदद मिल सकती है और स्तनपान शुरू करने में मदद मिल सकती है। कुछ बच्चे जन्म के तुरंत बाद दूध पीते हैं और कुछ को थोड़ा अधिक समय लगता है।

आप इनमें से जो भी विकल्प चुनें, दाइयाँ उसमें आपकी मदद करेंगी:

* स्तनपान
* फार्मूला के साथ खिलाना
* स्तन और बोतल से दिया जाने वाला दूध मिलाना

एक बच्चों का डॉक्टर (बाल रोग विशेषज्ञ), दाई या नए जन्मे बच्चे (नवजात शिशु) की नर्स यह चेक करेगी कि आपका बच्चा ठीक है या नहीं और जन्म के 72 घंटों के भीतर उसे नवजात शिशु की शारीरिक जाँच करने की पेशकश करेगी। जन्म के बाद पहले कुछ दिनों में शिशुओं का वज़न कम होना सामान्य बात है। इसके बाद लगातार वज़न बढ़ना एक संकेत है कि आपका बच्चा स्वस्थ है और अच्छी तरह से भोजन खा रहा है।

**आपके बच्चे के लिए टेस्ट और जाँचें**

जन्म के 5वें से 8वें दिन, आपको अपने बच्चे के लिए 2 स्क्रीनिंग टेस्ट्स की पेशकश की जाएगी:

* नवजात शिशुओं के लिए सुनने संबंधी स्क्रीनिंग टेस्ट
* ब्लड स्पॉट (हील प्रिक) टेस्ट
* यदि आपका शिशु विशेष देखभाल में है, तो ये टेस्ट वहीं किए जाएंगे। यदि आपका शिशु घर पर है, तो टेस्ट आपके घर पर सामुदायिक दाई टीम द्वारा किया जाएगा।

शुरुआती दिनों में, दाई निम्नलिखित लक्षणों के लिए आपके बच्चे की जाँच करेगी:

* पीलिया
* गर्भनाल या आंखों का संक्रमण
* मुँह में छाले

**जन्म के बाद आप**

आपकी देखभाल करने वाला मेटर्निटी स्टाफ यह चेक करेगा कि आप जन्म के बाद अच्छे से रिकवर कर रहे हैं। वे आपका तापमान, नब्ज़ और ब्लड प्रेशर मापेंगे। वे यह सुनिश्चित करने के लिए आपके पेट को भी छूएंगे कि आपका गर्भाशय वापस अपने सामान्य आकार में सिकुड़ रहा है।

कुछ महिलाओं को पेट में दर्द तब महसूस होता है जब उनका गर्भाशय सिकुड़ जाता है, खासकर जब वे स्तनपान करा रही हों। यह सामान्य है।

**किसी दाई या हेल्थ विज़िटर को देखना**

यदि आपने अस्पताल या दाई इकाई में जन्म दिया है और आप और आपका बच्चा स्वस्थ हैं, तो आप संभवतः अपने बच्चे के जन्म के 6 से 24 घंटे बाद घर जा सकेंगी।

जब तक आपका बच्चा कम से कम 10 दिन का न हो जाए, दाइयाँ आपके साथ घर पर या बच्चों के केंद्र में जाने की योजना पर सहमत होंगी। यह यह जाँचने कि आप और आपका शिशु पहले कुछ दिनों में ठीक हैं और आपका समर्थन करने के लिए है।

**आप कैसा महसूस कर रहे हैं**

जन्म देने के बाद पहले सप्ताह में आप थोड़ा उदास, अश्रुपूर्ण या चिंतित महसूस कर सकती हैं। यह सामान्य है। यदि ये भावनाएँ जन्म देने के बाद देर से शुरू होती हैं या 2 सप्ताह से अधिक समय तक रहती हैं, तो यह प्रसवोत्तर डिप्रेशन का संकेत हो सकता है।

प्रसवोत्तर डिप्रेशन और चिंता आम हैं, और इसका इलाज है। यदि आपको लगता है कि आप डिप्रेशन में या चिंतित हैं तो जितनी जल्दी हो सके अपनी दाई, GP या हेल्थ विज़िटर से बात करें।

**जन्म रजिस्टर करवाना**

इंग्लैंड, वेल्स और उत्तरी आयरलैंड में सभी जन्मों को बच्चे के जन्म के 42 दिनों के भीतर रजिस्टर किया जाना चाहिए।

आपको यह काम उस क्षेत्र के स्थानीय रजिस्टर कार्यालय में करना चाहिए जहाँ बच्चा पैदा हुआ था या जाने से पहले अस्पताल में। अस्पताल आपको बताएगा कि क्या आप वहाँ जन्म रजिस्टर करवा सकते हैं।

यदि आप उस क्षेत्र में जन्म रजिस्टर नहीं करा सकते हैं जहाँ बच्चे का जन्म हुआ है, तो आप दूसरे रजिस्टर कार्यालय में जा सकते हैं और वे आपका विवरण सही कार्यालय को भेज देंगे।

यदि आप अनिश्चित हैं तो इस बारे में सलाह के लिए अपनी दाई, हेल्थ विज़िटर या GP से पूछें।

**मानसिक स्वास्थ्य**

NHS पर मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ निःशुल्क हैं। आपका मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है और ज़रूरत पड़ने पर आपको सहायता मिलनी चाहिए।

आप NHS मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ कैसे एक्सेस कर सकते हैं

**अपने GP से बात करें**

आप अपने मानसिक स्वास्थ्य के बारे में अपने GP से बात कर सकते हैं और वे आपकी आवश्यकताओं के लिए सही मानसिक स्वास्थ्य सेवा को एक्सेस करने में आपकी मदद कर सकते हैं।  इसे GP रेफरल के रूप में जाना जाता है।

**मानसिक स्वास्थ्य रेफरल कैसे काम करते हैं**

जब आप अपने मानसिक स्वास्थ्य के बारे में अपने GP से बात करते हैं तो वे आपकी बात सुनेंगे, आपको सलाह देंगे और आपको एक मानसिक स्वास्थ्य सेवा से परिचित कराएंगे जो उनके अनुसार आपके लिए सबसे अधिक मददगार होगी।

ये सेवाएँ आपकी GP सर्जरी, स्थानीय स्वास्थ्य केंद्र या सामुदायिक स्थल, विशेषज्ञ मानसिक स्वास्थ्य क्लिनिक या अस्पताल की ओर से आ सकती हैं।

आपका GP आपको आगे की सलाह या इलाज के लिए टॉकिंग थेरेपी सेवा या विशेषज्ञ मानसिक स्वास्थ्य सेवा के पास भी भेज सकता है। उपचार आमने-सामने के आधार पर या समान समस्याओं वाले अन्य लोगों के समूह में प्रदान किया जा सकता है। टॉकिंग थेरेपी में कभी-कभी पार्टनर और परिवार भी शामिल हो सकते हैं।

**सेल्फ-रेफरल**

कुछ मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ ऐसी भी हैं जिनका उपयोग आप अपने GP से बात किए बिना कर सकते हैं।

आप [इम्प्रूविंग एक्सेस टू साइकोलॉजिकल थेरेपीज़ (IAPT)](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/) नामक सेवा के माध्यम से टॉकिंग थेरेपी को एक्सेस करने के लिए सेल्फ-रेफरल का उपयोग कर सकते हैं।

ये सेवाएँ प्रदान करती हैं:

* टॉकिंग थेरेपी, जैसे कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी (CBT), परामर्श, अन्य थेरेपी और निर्देशित स्व-सहायता
* चिंता और डिप्रेशन जैसी सामान्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए सहायता

**तत्काल मानसिक स्वास्थ्य सहायता**

स्थानीय NHS तत्काल मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन इंग्लैंड में सभी उम्र के लोगों के लिए हैं। आप अपने, अपने बच्चे या अपनी देखभाल करने वाले किसी व्यक्ति के लिए मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से सलाह के लिए दिन के किसी भी समय कॉल कर सकते हैं। एक स्थानीय हेल्पलाइन ढूंढें लेकिन [इस वेबसाइट](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline) पर जाकर।

यदि आपको अभी सहायता की आवश्यकता है, और आप निश्चित नहीं हैं कि क्या करना है, तो 111.nhs.uk पर जाएँ या 111 पर कॉल करें।

यदि आपको लगता है कि यह एक एमरजेंसी, तो अपने नज़दीकी A&E के पास जाएँ या 999 पर कॉल करें।

**एवरी माइंड मैटर्स (Every Mind Matters)**

अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल के लिए आप कुछ सरल कदम भी उठा सकते हैं।

[एवरी माइंड मैटर्स (Every Mind Matters)](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/) वेबसाइट आपकी मानसिक कल्याण को बेहतर बनाने में मदद करने के लिए विशेषज्ञ सलाह के साथ-साथ नींद, पैसे की चिंताओं से निपटने और आत्म-देखभाल पर व्यावहारिक सुझाव भी प्रदान करती है।