**प्राथमिक हेरचाह**

जीपी सर्जरीमा कसरी दर्ता गर्ने

सामान्यतया स्वास्थ्य समस्या भएमा पहिलो सम्पर्क गर्ने स्थान जीपी सर्जरी हो। उनीहरूले धेरै रोगहरूको उपचार गर्न सक्छन् ,र स्वास्थ्य सल्लाह दिन्छन्।

केही अवस्थाहरूमा विशेषज्ञ उपचारको आवश्यकता पर्न सक्छ र यी उपचारहरूमा प्रवेश गर्नका लागि तपाईंलाई तपाईंको जीपीले रेफर गर्नुपर्नेछ।

जीपी सँग दर्ता गर्न यो निःशुल्क छ। तपाईँलाई ठेगाना वा आप्रवास स्थिति, परिचयपत्र वा एनएचएस नम्बरको प्रमाण आवश्यक पर्दैन।

दर्ता गर्नको लागि, तपाईँले:

* अनलाइन दर्ता गर्न सकिन्छ कि भनेर हेर्नका लागि
* जीपी सर्जरी वेबसाइट जाँच गर्नुहोस् वा जीपी सर्जरीलाई फोन गर्नुहोस् र बिरामीको रूपमा दर्ता गर्न अनुरोध गर्नुहोस्।

तपाईं [GOV.UK मा GMS1 दर्ता फारम](https://www.gov.uk/government/publications/gms1) डाउनलोड गर्न सक्नुहुन्छ यदि तपाईंलाई यो भर्न भनिएको छ भने। यदि तपाईंसँग प्रिन्टर छैन भने, तपाईं आफ्नो जीपी सर्जरीबाट फारामको प्रतिलिपि माग्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंलाई पञ्जीकरण गर्न वा फारमहरू भर्न मद्दत चाहिन्छ भने, जीपी सर्जरीलाई फोन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई जानकारी दिनुहोस्।

जीपी अपोइन्टमेन्टमा भेट्न जाँदा

आफूले छलफल गर्न चाहेका वा आफूले प्रयोग गर्ने औषधिको सूचीजस्ता आफ्नो चिकित्सकलाई बताउन सम्झनुपर्ने कुराहरूको केही टिपोट बनाउनुहोस्।

कहिलेदेखि ती सुरु भए र के कारणले ती लक्षणहरू राम्रो वा नराम्रो हुँदै जान्छन् भन्ने कुरा सहित आफ्नो लक्षणको बिस्तृत विवरण लेख्नुहोस्।

यदि तपाईँलाई अनुवादक वा संचार सहायता चाहिन्छ भने आफ्नो अस्पताल वा सर्जरीमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

तपाईँलाई अस्पष्ट लाग्ने कुराहरूको बारेमा प्रश्न गर्न न डराउनुहोस्। स्वास्थ्य व्यवसायीले तपाईँलाई यो व्याख्या गर्न दिनुहोस् जबसम्म तपाईँ निश्चित हुनुहुन्न कि तपाईँ यसलाई बुझ्नुहुन्छ।

तपाईँ जानअघि, तपाईँलाई थाहा हुनुपर्छ कि अब के हुन्छ र कहिले? यसलाई लेख्नुहोस्।

तपाईंको फार्मेसीले कसरी मद्दत गर्न सक्छ

फार्मासिष्टहरू औषधीका विशेषज्ञ हुन् जसले तपाईँलाई सानो स्वास्थ्य समस्यामा मद्दत गर्न सक्छन्। तिनीहरूले रुघा खोकी, घाँटी दुख्ने, पेट दुख्ने, र दुखाइ जस्ता साना रोगहरूको लागि क्लिनिकल सल्लाह र डाक्टरको प्रिस्क्रिप्शन बिना किन्न सकिने औषधिहरू प्रदान गर्न सक्छन्।

धेरै फार्मेसीहरू ढिलासम्म र सप्ताहन्तमा खुल्ला हुन्छन्। तपाईँलाई अपोइन्टमेन्टको आवश्यकता छैन।

धेरैजसो फार्मेसीहरूमा निजी परामर्श कक्ष हुन्छ जहाँ तपाईँ फार्मेसीका कर्मचारीहरूसँग कुराकानी गर्न सक्नुहुन्छ।

सबै फार्मेसीहरूले निम्न सेवाहरू प्रदान गर्छन्:

* एनएचएसको प्रिस्क्रिप्शन वितरण गर्ने। प्रिस्क्रिप्शन एक प्रकारको फाराम हो जुन डाक्टरले भर्दछ जसले तपाईंलाई फार्मेसीबाट कुनै खास औषधि लिन सक्षम बनाउँछ।
* पुनः प्रिस्क्रिप्शन सेवामा प्रवेश (तपाईँको जीपीको सहमतिमा)
* फार्मासिष्टको निर्णयमा औषधिहरूको आपतकालीन आपूर्ति (तपाईँले आपतकालीन आपूर्तिको लागि तिर्नु पर्ने हुन सक्छ)
* गैर-प्रिस्क्रिप्शन औषधिहरू जस्तै प्यारासिटामोल
* अनावश्यक वा मिति पुगेको औषधीको व्यवस्थापन
* साना स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचार र स्वस्थ जीवनशैलीको बारेमा सल्लाह

आँखाको विशेषज्ञलाई भेट्न जाँदा

जब तपाईँ आँखा परीक्षणको लागि एक दृष्टि विशेषज्ञलाई भेट्नुहुन्छ, तपाईँलाई एक नेत्र चिकित्सक वा नेत्र रोग विशेषज्ञद्वारा जाँच गरिनेछ जसलाई मोतियाबिन्दु वा ग्लुकोमा जस्ता असामान्यता र अवस्थाहरू पहिचान गर्न प्रशिक्षित गरिएको छ।

नेत्र चिकित्सकहरूले चश्मा र सम्पर्क लेन्सहरू लेख्छन् र फिट गर्छन्। यदि आवश्यक छ भने, उनीहरूले तपाईँलाई थप जाँचको लागि जीपी वा अस्पताल आँखा क्लिनिकमा रेफर गर्नेछन्।

एनएचएसले वयस्कहरूलाई प्रत्येक २ वर्षमा आँखाको परीक्षण गर्नुपर्ने सुझाव दिएको छ। एनएचएस दृष्टि परीक्षण नि: शुल्क छ यदि तपाईं योग्य समूहहरू मध्ये एकमा हुनुहुन्छ र परीक्षण चिकित्सकीय रूपमा आवश्यक मानिन्छ। यदि तपाईंको आँखा परीक्षण हुनुभन्दा पहिले तपाईंको आँखामा समस्या छ भने, तपाईंले पर्खनु पर्दैन र तपाईंको आँखा फेरि जाँच गर्न सक्नुहुन्छ।

आँखा परीक्षण पछि तपाईँको नेत्र व्यवसायीले कानुनी रूपमा तपाईँलाई तपाईँको अप्टिकल प्रिस्क्रिप्शन वा थप परीक्षणको लागि रेफर गरिएको छ भनेर भन्नको लागि एक बयान दिन आवश्यक छ।

एनएचएस दन्त चिकित्सक कसरी पत्ता लगाउने

तपाईं यस साइटमा [एनएचएस दन्त चिकित्सकको खोजी गर्न](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) सक्नुहुनेछ।

दन्त शल्य चिकित्सा सजिलैसंग फेला पार्नुहोस् जुन तपाईंको लागि सुविधाजनक छ, चाहे यो तपाईंको घर वा काम नजिकै छ, र कुनै एनएचएस अपोइन्टमेन्टहरू उपलब्ध छन् कि छैन भनेर हेर्न तिनीहरूलाई फोन गर्नुहोस्।

तपाईंले प्रतिक्षा सूचीमा सामेल हुनुपर्ने हुन सक्छ, नयाँ एनएचएस बिरामीहरू लिइरहेको फरक दन्त चिकित्सकको खोजी गर्नुहोस्, वा निजी रूपमा हेर्नु पर्ने हुन सक्छ (जुन धेरै महँगो हुन सक्छ)।

यदि तपाईँलाई लाग्छ कि तपाईँलाई तुरुन्तै हेरचाहको आवश्यकता छ भने, तपाईँको सामान्य दन्त चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् किनकि केही शल्यक्रियाले आपतकालीन दन्त चिकित्सक स्लटहरू प्रदान गर्दछ र यदि क्लिनिक रूपमा आवश्यक भएमा हेरचाह प्रदान गर्दछ।

तपाईँ एनएचएस 111 मा पनि सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ, जसले तपाईँलाई दन्तचिकित्साको आपतकालीन सेवामा सम्पर्कमा ल्याउन सक्छ।

एनएचएसमा कुन-कुन दन्त सेवा उपलब्ध छन्?

एनएचएसले तपाईँको मुख, दाँत र गिजालाई स्वस्थ र पीडामुक्त राख्न आवश्यक पर्ने कुनै पनि क्लिनिक रूपमा आवश्यक उपचार प्रदान गर्नेछ।

तपाईँको दन्तचिकित्सकले एनएचएस मा कुन उपचारहरू प्रदान गर्न सकिन्छ र कुन निजी आधारमा मात्र प्रदान गर्न सकिन्छ, र प्रत्येकको लागि सम्बन्धित लागतहरू स्पष्ट पार्नु पर्छ।

तपाईँको दन्त चिकित्सकले तपाईंलाई ब्यान्ड 2, ब्यान्ड 3 वा एनएचएस र निजी उपचारको मिश्रणको लागि लिखित उपचार योजना प्रदान गर्नु पर्दछ।

तपाईँको उपचार योजनामा दाँतको उपचार र त्यससँग सम्बन्धित खर्चको बारेमा उल्लेख गरिएको छ।

एनएचएस लागतमा उपलब्ध सामान्य दन्त उपचारहरूमा समावेश छन्:

* क्राउन्स र ब्रिजेज
* दाँतको फोहोर
* डेन्चर्स (नकली दांत)   
  ऑर्थोडोंटिक्स
* रुट कैनल उपचार
* स्केल र पोलिश
* बुद्धि बंगारा हटाउने
* सेतो फिलिङ

**प्रसूति**

यदि तपाईँ धेरै गर्भवती भएर युके आइपुग्नु भएको छ, वा यदि तपाईँलाई लाग्छ कि तपाईं प्रसवमा हुनुहुन्छ र मिडवाइफ छैन, वा तपाईँको मिडवाइफलाई कसरी सम्पर्क गर्ने थाहा छैन भने, तपाईले [यहाँ](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802) स्थानीय प्रसूति सेवा पाउन सक्नुहुन्छ।

मिडवाइफहरूले गर्भवती हुँदा, प्रसवको समयमा र बच्चा को जन्म पछि को अवधि को समयमा महिला र उनीहरूको परिवारलाई हेरचाह र समर्थन प्रदान गर्दछ।

मिडवाइफहरू प्रायः स्वास्थ्य पेशेवरको नेतृत्व गर्छन् र गर्भवती महिलालाई सम्पर्क गर्छन्, र उनीहरूले प्रमाणमा आधारित जानकारी प्रदान गर्छन् र तपाईंलाई आफ्नो गर्भावस्था भर उपलब्ध विकल्पहरू र सेवाहरूको छनौटको बारेमा सूचित गर्न मद्दत गर्छन्।

तपाईँको एनएचएस गर्भावस्था यात्रा

आफू गर्भवती भएको थाहा पाउने बित्तिकै मिडवाइफ वा जीपीलाई भेट्नुहोस्। यो यसकारण हो कि तिनीहरूले तपाईँको गर्भावस्था (प्रसूतिपूर्व) हेरचाह बुक गर्न सक्छन् र यो सुनिश्चित गर्न सक्छन् कि तपाईँले स्वस्थ गर्भावस्थाको लागि आवश्यक सबै जानकारी र समर्थन प्राप्त गर्नुभयो।

तपाईँको पहिलो अपोइन्टमेन्ट एउटा मिडवाइफसँग 10 हप्ताको गर्भवती हुनुभन्दा पहिले हुनुपर्दछ। यो करिब एक घन्टा चल्नेछ र तपाईँको मिडवाइफले तपाइँलाई तपाईँको लागि उपयुक्त हेरचाह प्राप्त गर्न सुनिश्चित गर्न प्रश्नहरू सोध्नेछ।

यदि तपाईं 10 हप्ता भन्दा बढी गर्भवती हुनुहुन्छ र जीपी वा मिडवाइफलाई देखाउनु भएको छैन भने, सकेसम्म चाँडो जीपी वा मिडवाइफलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। तिनीहरूले तपाईँलाई छिट्टै भेट्नेछन् र तपाईँको गर्भावस्था (प्रशवपुर्व) हेरचाह सुरु गर्न मद्दत गर्नेछन्।

इंग्ल्यान्डको एनएचएसले तपाईँलाई निम्न सेवाहरू प्रदान गर्नेछ:

* तपाईँ र तपाईँको बच्चाको स्वास्थ्य र विकास जाँच्नको लागि १० वटा गर्भावस्थाको अपोइन्टमेन्ट (यदि तपाईँले पहिले बच्चा जन्माउनु भएको छ भने ७ वटा)
* तपाईँको बच्चामा डाउन्स सिन्ड्रोम जस्ता निश्चित समस्याहरू हुन सक्ने सम्भावना पत्ता लगाउन स्क्रिनिङ परीक्षणहरू
* सिफलिस, एचआईभी र हेपाटाइटिस बी जाँच गर्न रगत परीक्षण
* वंशाणुगत रक्त विकार (सिकल सेल र थैलेसीमिया) को लागि स्क्रिनिंग

यदि तपाईं वा तपाईंको बच्चालाई आवश्यकता छ भने तपाईंलाई थप अपोइन्टमेन्टको प्रस्ताव गरिनेछ। तपाईंको अपोइन्टमेन्ट तपाईंको घरमा, बाल केन्द्रमा, जीपी सर्जरीमा वा अस्पतालमा हुन सक्छ।

तपाईँको प्रसवपूर्व अपोइन्टमेन्टहरू

गर्भावस्थाको क्रममा तपाईँको प्रसवपूर्व धेरै भेटघाट गर्नुहुनेछ, र तपाईं एक मिडवाइफ वा कहिलेकाँही एक प्रसूति चिकित्सक (गर्भावस्थामा विशेषज्ञता प्राप्त डाक्टर) लाई भेट्नुहुनेछ।

तिनीहरूले तपाईँ र तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य जाँच गर्नेछन्, तपाईँलाई उपयोगी जानकारी दिनेछन् र कुनै पनि प्रश्नको उत्तर दिनेछन्।

तपाईँको पहिलो भेटघाट गर्भावस्थाको 8 देखि 12 हप्ताको बीचमा हुनुपर्दछ र तपाईँको मिडवाइफ वा डाक्टरलेः

* तपाईंलाई आफ्नो हातले लेखिएका नोटहरू र हेरचाहको योजना दिनुपर्दछ
* तपाईंको गर्भावस्था भर तपाईंले प्राप्त गर्ने हेरचाहको योजना बनाउनुपर्दछ
* तपाईँको उचाई र तौल मापन गर्नुपर्दछ, र तपाईँको शरीरको द्रव्यमान सूचकांक (बीएमआई) गणना गर्नुपर्दछ।
* तपाईँको रक्तचाप नाप्नुपर्दछ र तपाईँको पिसाबमा प्रोटिनको परीक्षण गर्नुपर्दछ
* तपाईँलाई गर्भावस्थाको मधुमेह वा प्रि-इक्लम्पसियाको बढ्दो जोखिम छ कि छैन भनेर पत्ता लगाउनु पर्छ
* तपाईँलाई स्क्रीनिङ टेस्टको प्रस्ताव गर्नुपर्दछ र निश्चित गर्नुपर्दछ कि तपाईँले कुनै पनि निर्णय गर्नु अघि के समावेश छ भनेर बुझ्नुहुन्छ
* तपाईँको मानसिक स्वास्थ्यको मूल्याङ्कन गर्न तपाईँको मनोदशाको बारेमा सोध्नु पर्छ

यो तपाईँको मिडवाइफ वा डाक्टरलाई बताउन जरुरी छ यदि:

* तपाईँ कुनै कुराको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ वा तपाईँको हेरचाहको लागि योजना गरिएको कुनै कुरा बुझ्नुहुन्न भने
* कुनै पनि जटिलता वा संक्रमण अघिल्लो गर्भावस्था वा प्रसवमा थियो, जस्तै पूर्व-एक्ल्याम्पसिया वा समयपूर्व जन्म
* तपाईंलाई दीर्घकालीन अवस्थाको लागि उपचार भइरहेको छ, जस्तै मधुमेह वा उच्च रक्तचाप
* यो महत्त्वपूर्ण छ कि तपाईँले आफ्नो दाई वा डाक्टरलाई बताउनु पर्छ यदिः तपाईँ वा तपाईंको परिवारमा कुनै पनि व्यक्तिले पहिले नै स्वास्थ्य अवस्था (उदाहरणका लागि, स्पाइना बिफिडा) सँग बच्चा जन्माएको छ।
* परिवारमा कुनै वंशानुगत अवस्थाको इतिहास छ (उदाहरणका लागि, सिकल सेल वा सिस्टिक फाइब्रोसिस)
* तपाईँलाई थाहा छ कि तपाईँ - वा तपाईंको बच्चाको जैविक पिता - सिकल सेल वा थालसेमिया जस्ता वंशानुगत अवस्थाको आनुवंशिक वाहक हुनुहुन्छ
* तपाईँले प्रजनन उपचार र दान गरिएको अण्डा वा दान गरिएको शुक्राणु प्राप्त गर्नुभएको छ।
* तपाईँलाई घरमा सुरक्षित महसुस भइरहेको छैन र तपाईँ कसैसँग कुरा गर्न चाहनुहुन्छ

यदि तपाईँ कमजोर अवस्थामा हुनुहुन्छ वा तपाईँलाई अतिरिक्त सहयोग चाहिएको छ भने यो अपोइन्टमेन्ट तपाईंको मिडवाइफ वा डाक्टरलाई बताउने अवसर हो ।

यो घरेलु दुर्व्यवहार वा हिंसा, यौन दुर्व्यवहार वा महिला जननांग विकृति (एफजीएम) को कारण हुन सक्छ।

**8 देखि 14 हप्ता:** अल्ट्रासाउन्ड स्क्यान गर्दा बच्चा जन्माउने समयको अनुमान लगाउन सकिन्छ र बच्चाको शारीरिक विकास जाँच गर्न सकिन्छ

**18 देखि 20 हप्ताः** तपाईँको बच्चाको शारीरिक विकास जाँच गर्न अल्ट्रासाउन्ड स्क्यान। एचआईभी, सिफिलिस र हेपाटाइटिस बी को लागि स्क्रीनिंग फेरि प्रस्ताव गरिनेछ।

**28 हप्ता:** तपाईंको मिडवाइफ वा डाक्टरले तपाईंको गर्भाशयको आकार नाप्नेछन् र तपाईंको रक्तचाप र पिसाब जाँच गर्नेछन्। उनीहरूले तपाईलाई थप परीक्षण र पहिलो एन्टी-डी उपचारको प्रस्ताव गर्नेछन् यदि तपाईको रेसस नेगेटिभ छ भने

**34 हप्ता:** तपाईँको मिडवाइफ वा डाक्टरले तपाईँलाई प्रसव र जन्मको लागि तयारीको बारेमा जानकारी दिनुपर्छ, जसमा सक्रिय प्रसव शक्तिलाई कसरी पहिचान गर्ने, प्रसव वेदनाको सामना गर्ने तरिकाहरू र तपाईँको जन्म योजना समावेश छ। तिनीहरूले कुनै पनि जाँचको नतिजाबारे पनि छलफल गर्नेछन् र तपाईँको रक्तचाप र पिसाब जाँच गर्नेछन्।

**36 हप्ता:** तपाईँ को मिडवाइफ वा डाक्टरले तपाईँलाई स्तनपान, नवजात शिशुको हेरचाह, भिटामिन के र नवजात शिशुको लागि स्क्रिनिङ परीक्षण, बच्चा जन्मेपछि तपाईँको आफ्नै स्वास्थ्य, "बेबी ब्लूज" र प्रसवोत्तर डिप्रेसनको बारेमा जानकारी दिनुपर्छ।

**38 हप्ता:** यदि तपाईँको गर्भावस्था 41 हप्ताभन्दा लामो समयसम्म रह्यो भने के हुन्छ भन्ने बारे तपाईंको मिडवाइफ वा डाक्टरले विकल्पहरू र छनौटहरूबारे छलफल गर्नेछन्।

**41 हप्ता:** तपाईँको मिडवाइफ वा डाक्टरले तपाईँको गर्भाशयको आकार नाप्नुपर्छ, तपाईँको रक्तचाप जाँच गर्नुपर्छ र तपाईँको पिसाबमा प्रोटिनको परीक्षण गर्नुपर्छ, झिल्लीको जाँच गर्नुपर्छ र प्रसव गराउने विकल्पहरूबारे छलफल गर्नुपर्छ।

यदि यो तपाईँको पहिलो गर्भावस्था हो भने, तपाईँलाई **25 हप्ता**, **31 हप्ता** र **40 हप्तामा** अपोइन्टमेन्टको प्रस्ताव गरिनेछ जहाँ तपाईँको मिडवाइफ वा डाक्टरले तपाईँको गर्भाशयको आकार नाप्नेछन् र तपाईँको रक्तचाप र पिसाब जाँच गर्नेछन्।

यदि तपाईँले ४२ हप्तासम्म बच्चा जन्माउनु भएको छैन र इन्डक्सन गराउन चाहनुभएको छैन भने, तपाईँलाई बच्चाको निगरानी बढाउने प्रस्ताव राख्नुपर्छ।

प्रसव र जन्मको अवस्थाहरू

**प्रसवको पहिलो चरण**

प्रसवको शुरुवातमा तपाईँको गर्भाशयको मुख नरम हुन थाल्छ, जसले गर्दा यो खुल्न सक्छ। यसलाई अव्यक्त चरण भनिन्छ र तपाईँले अनियमित संकुचन महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईँ स्थापित प्रसवमा हुनु अघि यो धेरै घण्टा , वा दिन पनि लाग्न सक्छ।

तपाईँको मिडवाइफरी टोलीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् यदिः

* तपाईँको संकुचन नियमित छ र हरेक 10 मिनेटमा लगभग तीनवटा संकुचन आइरहेको छ
* तपाईँको पानी फुट्छ
* तपाईंको संकुचन धेरै कडा छ र तपाईंलाई दुखाइ कम गर्न आवश्यक छ जस्तो लाग्छ
* तपाईँ कुनै पनि कुराको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ

तपाईँको प्रसव कसरी प्रगति भइरहेको छ भनी तपाईँको मिडवाइफले तपाईँलाई नियमित योनि परिक्षण गराउनेछ। यदि तपाईँ यी प्राप्त गर्न चाहनुहुन्न भने, तपाईँलाई आवश्यक छैन।

तपाईँको पाठेघरको मुख करिब 10 सेन्टिमिटरसम्म खोल्नुपर्छ ताकि तपाईँको बच्चाले यसलाई पार गर्न सकोस्। यसलाई पूर्णतया विस्तारित हुनु भनिन्छ।

**प्रसवको दोस्रो चरण**

तपाईँको मिडवाइफले तपाईँलाई प्रसवको लागि आरामदायी स्थिति खोज्न मद्दत गर्नेछ। जब तपाईँको पाठेघरको मुख पूर्णतया विस्तारित हुन्छ, तपाईँको बच्चा बर्थ क्यानल बाट तपाईंको योनिको प्रवेशद्वारतिर जान्छ। तपाईँलाई धक्का दिने इच्छा हुन सक्छ।

बच्चाको टाउको बाहिर निस्किए पछि, धेरैजसो कडा परिश्रम समाप्त हुन्छ। सामान्यतया शरीरको बाँकी भाग अर्को एक वा दुई संकुचनको समयमा बाहिर आउँछ ।

तपाईँ सामान्यतया आफ्नो बच्चालाई तुरुन्तै समात्न सक्नुहुनेछ र सँगै केही शारीरिक सम्पर्कको समयको आनन्द लिन सक्नुहुनेछ।

तपाईँले आफ्नो बच्चालाई जतिसक्दो चाँडो स्तनपान गराउन सक्नुहुन्छ। आदर्श रूपमा, तपाईँको बच्चाले जन्मको 1 घण्टा भित्र आफ्नो पहिलो खाना पाउने छ।

**प्रसवको तेस्रो चरण**

प्रसवको तेस्रो चरण तपाईँको बच्चा जन्मेपछि हुन्छ, जब तपाईँको गर्भाशय संकुचित हुन्छ र तपाईँको योनिबाट प्लेसेंटा बाहिर निस्कन्छ।

**सिजेरियन सेक्शन**

सिजेरियन सेक्सन वा सी–सेक्शन भनेको तपाईँको पेट र गर्भमा चिरेर बच्चा जन्माउने शल्यक्रिया हो । चिरफार सामान्यतया तपाईँको बिकिनी लाइनको ठीक तल तपाईँको पेटमा गरिन्छ।

सिजेरियन एक प्रमुख अपरेशन हो जसले धेरै जोखिमहरू बोक्छ, त्यसैले यो सामान्यतया तब मात्र गरिन्छ जब यो तपाईँ र तपाईँको बच्चाको लागि सबैभन्दा सुरक्षित विकल्प हो। युकेमा 4 मध्ये 1 जना गर्भवती महिलाले सिजेरियन डेलिभरी गर्छन्।

आपतकालीन अवस्थामा योनिबाट बच्चा जन्माउनु धेरै जोखिमपूर्ण छ भन्ने लाग्छ भने सिजेरियनलाई योजनाबद्ध (वैकल्पिक) प्रक्रियाको रूपमा सिफारिस गर्न सकिन्छ।

योजनाबद्ध सिजेरियन सामान्यतया गर्भावस्थाको 39 औं हप्तादेखि गरिन्छ।

**तपाईँको जन्म र प्रसवोत्तर हेरचाह पछि**

बच्चा जन्मेपछि बच्चासंग सम्पर्क राख्दा बच्चालाई न्यानो राख्न र स्तनपान सुरु गर्न मद्दत मिल्छ। केही बच्चाहरु जन्मेपछि तुरुन्तै खान थाल्छन् भने अरूलाई केही समय लाग्छ।

मिडवाइफले तपाईंलाई मद्दत गर्नेछन् जवकि तपाई छान्न सक्नुहुन्छ:

* स्तनपान
* फर्मुलाका साथ खुवाउने
* संयुक्त रुपमा स्तनपान र बोतलबाट खुवाउने

एक बाल चिकित्सक (बाल रोग विशेषज्ञ), मिडवाइफ वा नवजात शिशु (नवजात शिशु) नर्सले तपाईँको बच्चा राम्रो छ भनेर जाँच गर्नेछन् र जन्मको ७२ घण्टा भित्र नवजात शिशुको शारीरिक जाँच गर्नेछन्। बच्चाको लागि जन्मको सुरुको केही दिनमै केही तौल घट्नु सामान्य हो। त्यसपछि लगातार तौल बढ्नु भनेको तपाईँको बच्चा स्वस्थ छ र राम्रोसँग खाना खाइरहेको छ भन्ने संकेत हो।

**तपाईँको बच्चाको परीक्षण र जाँच**

जन्मेको 5 देखि 8 दिनपछि, तपाईँलाई आफ्नो बच्चाको लागि 2 वटा जाँचको प्रस्ताव गरिनेछ:

* नवजात शिशुको श्रवण स्क्रीनिंग परीक्षण
* रगतको धब्बा (हिल प्रिक) परीक्षण
* यदि तपाईँको बच्चा विशेष हेरचाहमा छ भने, यी परीक्षणहरू त्यहीँ गरिनेछ। यदि तपाईंको बच्चा घरमै छ भने, परीक्षण तपाईंको घरमै सामुदायिक मिडवाइफ टोलीद्वारा गरिनेछ।

प्रारम्भिक दिनहरूमा, मिडवाइफले तपाईँको बच्चालाई निम्न लक्षणहरूको लागि जाँच गर्नेछ:

* जन्डिस
* गर्भनाल वा आँखाको संक्रमण
* मुखमा थ्रश

**जन्म पछि तपाईँको**

बच्चा जन्मेपछि तपाईको स्वास्थ्यमा सुधार आइरहेको बारे हेरचाह गर्ने प्रसूति कर्मचारीले तपाईँको जाँच गर्नेछन् । तिनीहरूले तपाईँको तापक्रम, नाडी र रक्तचाप मापन गर्नेछन्। तपाईंको गर्भ आफ्नो सामान्य आकारमा खुम्चँदैछ भनेर सुनिश्चित गर्न तिनीहरूले तपाईंको पेट (पेट) पनि महसुस गर्नेछन् ।

कतिपय महिलाहरूले आफ्नो पाठेघर संकुचित हुँदा पेट दुख्ने महसुस गर्छन्, विशेष गरी जब उनीहरू स्तनपान गराईरहेका हुन्छन्। यो सामान्य हो।

**मिडवाइफ वा स्वास्थ्यकर्मीलाई भेट्ने**

यदि तपाईँले अस्पताल वा मिडवाइफ युनिटमा बच्चा जन्माउनुभएको छ र तपाईँ र तपाईँको बच्चा स्वस्थ हुनुहुन्छ भने, तपाईँ बच्चा जन्मेको 6 देखि 24 घण्टापछि घर जान सक्नुहुनेछ।

मिडवाइफहरूले तपाईँको बच्चा कम्तिमा 10 दिनको नभएसम्म घरमा वा बच्चाहरूको केन्द्रमा भ्रमणको लागि तपाईंसँग एक योजनामा सहमत हुनेछन्। यो तपाईं र तपाईंको बच्चा राम्रो छ कि छैन भनेर जाँच गर्नको लागि हो र यी सुरुका केही दिनहरूमा तपाईंलाई सहायता गर्नको लागि हो।

**तपाईं कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ**

बच्चा जन्माउने पहिलो हप्तामा तपाईं निराश, रुने, वा चिन्तित हुन सक्नुहुन्छ। यो सामान्य हो। यदि यी भावनाहरू ढिलो सुरु हुन्छ वा बच्चा जन्माएको 2 हप्ताभन्दा बढी समयसम्म रहन्छ भने यो प्रसवपछिको डिप्रेसनको संकेत हुन सक्छ।

प्रसवोत्तर अवसाद र चिन्ता सामान्य हो, र उपचार छ। यदि तपाईँलाई लाग्छ कि तपाईं डिप्रेसन वा चिन्तामा हुनुहुन्छ भने तपाईँको मिडवाइफ, जीपी, वा स्वास्थ्यकर्मीसंग जतिसक्दो चाँडो कुरा गर्नुहोस्।

**जन्म दर्ता गर्ने**

इङ्गल्याण्ड, वेल्स र उत्तरी आयरल्याण्डका सबै जन्महरू बच्चा जन्मेको 42 दिन भित्र दर्ता गरिनुपर्छ।

तपाईँले यो बच्चा जन्मेको स्थानको स्थानीय रजिस्टर कार्यालयमा वा तपाईँले छोड्नु अघि अस्पतालमा.गर्नु पर्छ। अस्पतालले तपाईँलाई त्यहाँ जन्म दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने जानकारी दिनेछ।

यदि तपाईँ बच्चाको जन्म भएको क्षेत्रमा जन्म दर्ता गर्न सक्नुहुन्न भने, तपाईँ अर्को दर्ता कार्यालयमा जान सक्नुहुन्छ र उनीहरूले तपाईँको विवरण सही कार्यालयमा पठाउनेछन्।

यदि तपाईँ निश्चित हुनुहुन्न भने यस बारे सल्लाहको लागि आफ्नो मिडवाइफ, स्वास्थ्यकर्मी वा जीपीलाई सोध्नुहोस्।

**मानसिक स्वास्थ्य**

एनएचएसमा मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू नि: शुल्क छन्। तपाईँको मानसिक स्वास्थ्य महत्त्वपूर्ण छ र यदि तपाईँलाई यसको आवश्यकता छ भने तपाईँले मद्दत लिनु पर्छ।

तपाईँ एनएचएस मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू कसरी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ

**तपाईँको जीपीसँग कुरा गर्नुहोस्**

तपाईँ आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा आफ्नो जीपीसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ र उनीहरूले तपाईँलाई तपाईंको आवश्यकता अनुसार सही मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्न मद्दत गर्न सक्छन्। यसलाई जीपी रेफरल भनिन्छ।

**मानसिक स्वास्थ्य रेफरलले कसरी काम गर्दछ**

जब तपाईं आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा आफ्नो जीपीसँग कुरा गर्नुहुन्छ उनीहरूले सुन्नेछन्, तपाईंलाई सल्लाह दिनेछन् र तपाईंलाई मानसिक स्वास्थ्य सेवामा परिचय गराउने छन् जुन उनीहरूलाई लाग्छ कि तपाईँलाई सबैभन्दा बढी उपयोगी हुनेछ।

यी सेवाहरू तपाईंको सामान्य चिकित्सक, स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्र वा सामुदायिक केन्द्र, विशेषज्ञ मानसिक स्वास्थ्य क्लिनिक वा अस्पतालबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ।

तपाईंको चिकित्सकले तपाईंलाई थप सल्लाह वा उपचारको लागि कुराकानी थेरापी सेवा वा विशेषज्ञ मानसिक स्वास्थ्य सेवामा पनि पठाउन सक्छन्। उपचार एक-एक आधारमा वा समान समस्या भएका अरूसँग समूहमा प्रदान गर्न सकिन्छ। वार्तालाप थेरापीले कहिलेकाँही साथीहरू र परिवारहरूलाई पनि समावेश गर्न सक्छ।

**स्व- रेफ़रलहरु**

केही मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू पनि छन् जुन तपाईंले आफ्नो परिवारका डाक्टरसँग कुरा नगरी पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईं [मनोवैज्ञानिक थेरापीमा पहुँच बढाउने सेवा (आईएपीटी](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/)) मार्फत कुराकानी थेरापीमा पहुँच बढाउनको लागि स्व-निर्देशन प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

यी सेवाहरूले प्रदान गर्दछन्:

* बोल्ने उपचार, जस्तै संज्ञानात्मक व्यवहार थेरापी (सीबीटी), परामर्श, अन्य थेरापीहरू, र निर्देशित स्व-सहायता
* चिन्ता र डिप्रेसन जस्ता सामान्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूको लागि मद्दत

**आपतकालीन मानसिक स्वास्थ्य सहायता**

स्थानीय एनएचएस अत्यावश्यक मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइनहरू इंग्ल्याण्डका सबै उमेरका मानिसहरूका लागि हुन्। तपाईं दिनको कुनै पनि समयमा तपाईं, तपाईंको बच्चा वा तपाईंको हेरचाह गर्ने व्यक्तिको लागि मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरबाट सल्लाहको लागि कल गर्न सक्नुहुनेछ। स्थानीय हेल्पलाइन फेला पार्नुहोस् तर [यो वेबसाइटमा](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline) जानुहोस्।

यदि तपाईंलाई अहिले नै मद्दत चाहिएको छ र के गर्ने भनेर निश्चित हुनुहुन्न भने, 111.nhs.uk मा जानुहोस् वा 111 मा फोन गर्नुहोस्।

यदि तपाईँलाई यो आपतकालिन हो भन्ने लाग्छ भने, नजिकैको A&E मा जानुहोस् वा 999 मा फोन गर्नुहोस्।

**हरेक मनको महत्व हुन्छ**

मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न केही सरल उपायहरू पनि छन्।

[हरेक मनको महत्त्व हुन्छ वेबसाइटमा](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/) तपाईँको सुस्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन सहयोग गर्नुका साथै निद्रा, पैसाको चिन्ता र आफ्नो हेरचाह कसरी गर्ने भन्नेबारे उपयोगी सुझावहरू बारे विशेषज्ञ सल्लाह प्रस्ताब गर्छ।