प्राथमिक हेरचाह

GP शल्यक्रीयाको लागि कसरी दर्ता गर्ने

GP शल्यक्रीया प्राय तपाईँमा स्वास्थ समस्या भएपछि सम्पर्कमा आउने पहिलो बिन्दु हो। तिनीहरूले धेरै अवस्थाहरूको उपचार गर्न र स्वास्थ्य सल्लाह दिन सक्छन्।

केहि अवस्थाहरूमा विशेषज्ञ उपचारको आवश्यकता हुन सक्छ र यी उपचारहरूमा पहुँच गर्नको लागि तपाइँलाई तपाइँको GP द्वारा रेफर गर्न आवश्यक पर्दछ।

GP सँग नि:शुल्क दर्ता गर्न सकिन्छ। तपाईंलाई ठेगाना वा अध्यागमन स्थिति, आईडी वा NHS नम्बरको प्रमाण चाहिँदैन।

दर्ता गर्न, तपाईंले निम्न सक्नुहुन्छ:

* तपाईंले अनलाइन दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ कि भनेर हेर्न GP सर्जरी वेबसाइट जाँच गर्नुहोस्
* GP शल्यक्रियालाई कल वा इमेल गर्नुहोस् र बिरामीको रूपमा दर्ता हुन अनुरोध गर्नुहोस्

तपाईंले GOV.UK मा [GMS1 दर्ता फारम डाउनलोड गर्न सक्नुहुन्छ](https://www.gov.uk/government/publications/gms1) यदि तपाईंलाई यो पूरा गर्न भनियो भने। यदि तपाईंसँग प्रिन्टर छैन भने, तपाईंले फारमको प्रतिलिपिको लागि GP शल्यक्रियामा अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंलाई फारमहरू दर्ता गर्न वा भर्न मद्दत चाहिन्छ भने, GP शल्यक्रियालाई कल गर्नुहोस् र उनीहरूलाई थाहा दिनुहोस्।

GP अपोइन्टमेन्टमा सहभागि हुँदा

तपाईंले छलफल गर्न चाहनुहुने वा तपाईंले आफ्नो डाक्टरलाई बताउन सम्झनु पर्ने कुराहरूका केही नोटहरू बनाउनुहोस्, जस्तै तपाईंले प्रयोग गर्ने औषधिहरूको सूची।

तपाईका लक्षणहरूको विवरणहरू लेख्नुहोस्, जसमा तिनीहरू कहिले सुरु भयो र तिनीहरूलाई के ले राम्रो वा खराब बनाउँछ भन्ने सम्लग्न हुन्छ।

यदि तपाईलाई आवश्यक परेमा आफ्नो अस्पताल वा शल्यक्रियालाई दोभाषे वा सञ्चार सहयोगको लागि अनुरोध गर्नुहोस्।

तपाईलाई अस्पष्ट लाग्ने चीजहरूको बारेमा प्रश्नहरू सोध्न नडराउनुहोस्। तपाईंले बुझ्नुभएको निश्चित नभएसम्म स्वास्थ्य व्यवसायीलाई तपाईंलाई व्याख्या गर्न दिनुहोस्।

तपाइँ जानु अघि, अर्को के हुन्छ - र कहिले हुन्छ भन्ने तपाइँलाई थाहा छ भन्ने निधो गर्नुहोस्। त्यो कुरा लेख्नुहोस्।

तपाईंको फार्मेसीले कसरी मद्दत गर्न सक्छ

फार्मासिस्टहरू औषधिहरूका विशेषज्ञहरू हुन् जसले तपाईंलाई साना स्वास्थ्य चिन्ताहरूमा मद्दत गर्न सक्छन्। उनीहरूले खोकी, चिसो, घाँटी दुख्ने, पेटको समस्या र दुखाइ जस्ता सानातिना बिरामिहरुका लागि क्लिनिकल सल्लाह र ओभर-द-काउन्टर औषधिहरू प्रस्ताव गर्न सक्छन्।

धेरै फार्मेसीहरू ढिलो सम्म र सप्ताहन्तमा खुला हुन्छन्। तपाईंलाई अपोईन्टमेन्टको आवश्यकता पर्दैन।

धेरैजसो औषधि पसलहरूमा निजी परामर्श कोठा हुन्छ जहाँ तपाईंले फार्मेसी कर्मचारीहरूसँग अरुले नसुन्ने गरि समस्याहरू छलफल गर्न सक्नुहुन्छ।

सबै फार्मेसीहरूले निम्न सेवाहरू प्रदान गर्छन्:

* NHS प्रिस्क्रिप्शनहरूको वितरण। प्रिस्क्रिप्शन भनेको डाक्टरले भरेको एक प्रकारको फारम हो जसले तपाईंलाई फार्मेसीबाट विशेष औषधि सङ्कलन गर्न सक्षम बनाउँछ।
* दोहोरिने प्रिस्क्रिप्शन सेवामा पहुँच (तपाईंको GP को सहमतिमा)
* फार्मासिस्टको निर्णयको अधीनमा औषधिको आपतकालीन आपूर्ति (तपाईंले आपतकालीन आपूर्तिको लागि शुल्क तिर्नुपर्ने हुन सक्छ)
* गैर-प्रिस्क्रिप्शन औषधिहरू जस्तै प्यारासिटामोल
* अवांछित वा पुरानो औषधिको निपटान
* साना स्वास्थ्य चिन्ता र स्वस्थ जीवनको उपचारमा सल्लाह

आँखा विशेषज्ञको भ्रमण गर्दा

जब तपाइँ आँखा परीक्षणको लागि आँखा विशेषज्ञलाई भेट्नुहुन्छ, तपाइँलाई नेत्र रोग विशेषज्ञ वा आँखा विशेषज्ञ द्वारा जाँच गरिनेछ जसलाई मोतियाबिंद वा ग्लुकोमा जस्ता असामान्यताहरू र अवस्थाहरू पहिचान गर्न तालिम दिइएको हुन्छ।

नेत्ररोग चिकित्सकहरूले चश्मा र कन्ट्याक्ट लेन्सहरू सिफारिस गर्छन्। आवश्यक भएमा, उनीहरूले तपाईंलाई थप अनुसन्धानका लागि GP वा अस्पतालको आँखा क्लिनिकमा पठाउनेछन्।

NHS सिफारिस गर्दछ कि वयस्कहरूले प्रत्येक 2 वर्षमा आफ्नो आँखा परीक्षण गर्नुपर्छ। यदि तपाईं योग्य समूहहरू मध्ये एकमा हुनुहुन्छ र परीक्षणलाई चिकित्सकीय रूपमा आवश्यक मानिन्छ भने NHS दृष्टि परीक्षण नि:शुल्क हुन्छ। यदि तपाइँको आँखामा तपाइँको अर्को आँखा परीक्षण अघि समस्या छ भने, तपाइँले पर्खनु पर्दैन र तपाइँको आँखाको फेरि जाँच गर्न सक्नुहुन्छ।

आँखा परीक्षण पछि तपाइँको नेत्र चिकित्सकले तपाइँलाई तपाइँको अप्टिकल प्रिस्क्रिप्शन वा तपाइँलाई थप परीक्षणको लागि रेफर गरिएको भनी बयान दिन आवश्यक छ।

NHS दन्त चिकित्सक कसरी खोज्ने

तपाईंले यो साइटमा [NHS दन्त चिकित्सकको खोजी](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) गर्न सक्नुहुन्छ।

सामान्य रुपमा तपाईंको लागि सुविधाजनक दन्त शल्यक्रिया खोज्नुहोस्, चाहे त्यो तपाईंको घर वा कार्यस्थल नजिकै होस्, र कुनै NHS अपोइन्टमेन्टहरू उपलब्ध छन् वा छैनन् भनी हेर्न तिनीहरूलाई फोन गर्नुहोस्।

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

यदि तपाईंलाई तत्काल हेरचाह आवश्यक छ जस्तो लाग्छ भने, आफ्नो सामान्य दन्त चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् किनकि केही शल्यक्रियाहरूले आपत्कालीन दन्त स्लटहरू प्रस्ताव गर्छन् र चिकित्सकीय रूपमा आवश्यक भएमा हेरचाह प्रदान गर्दछ।

तपाईंले NHS 111 लाई पनि सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ, जसले तपाईंलाई अत्यावश्यक दन्त सेवामा सम्पर्क गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

NHS मा कुन दन्त सेवाहरू उपलब्ध छन्?

NHS ले तपाईको मुख, दाँत र गिजालाई स्वस्थ र दुखाइमुक्त राख्न आवश्यक पर्ने कुनै पनि चिकित्सकीय रुपमा आवश्यक उपचार उपलब्ध गराउनेछ।

तपाइँको दन्तचिकित्सकले NHS मा कुन उपचारहरू प्रदान गर्न सकिन्छ र कुन निजी आधारमा मात्र प्रदान गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा, र प्रत्येकको लागि सम्बन्धित लागतहरू स्पष्ट पार्नु पर्छ।

तपाईंको दन्त चिकित्सकले तपाईंलाई ब्यान्ड 2, ब्यान्ड 3 वा NHS र निजी उपचारहरूको मिश्रणको लागि लिखित उपचार योजना उपलब्ध गराउनुपर्छ।

तपाईंको उपचार योजनाले प्रस्तावित दन्त उपचार र सम्बन्धित लागतहरू निर्धारण गर्दछ।

NHS मा उपलब्ध सामान्य दन्त उपचारहरूमा निम्न समावेश छन्:

* क्राउन र ब्रिजहरु
* दाँतको फोड़ा
* डेन्चर (झूटा दाँत)
अर्थोडन्टिक्स
* रूट क्यानल उपचार
* स्केल र पोलिश
* बुद्धि दाँत हटाउने
* ह्वाईट फिलिङ्ग

मातृत्व

यदि तपाई गर्भवती भएर युकेमा आइपुग्नु भएको छ, वा तपाईलाई सुत्केरी पिडा भएको छ र मिडवाइफ छैन, वा तपाईको मिडवाइफलाई कसरी सम्पर्क गर्ने थाहा छैन भने, तपाईले स्थानीय प्रसूति सेवा [यहाँ](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802) पाउन सक्नुहुन्छ।

मिडवाइफहरूले गर्भावस्थामा, सुत्केरी हुँदा र बच्चा जन्मेपछिको अवधिमा महिला र उनीहरूका परिवारलाई हेरचाह र सहयोग प्रदान गर्छन्।

मिडवाइफहरु प्रायः गर्भवती व्यक्तिको लागि प्रमुख स्वास्थ्य पेशेवर र सम्पर्क हुन्, र उनीहरूले प्रमाण-आधारित जानकारी प्रदान गर्छन् र तपाईंलाई तपाईंको गर्भावस्थाभर उपलब्ध विकल्पहरू र सेवाहरूको बारेमा सूचित गर्न मद्दत गर्छन्।

तपाईंको NHS गर्भावस्था यात्रा

आफू गर्भवती भएको थाहा पाउने बित्तिकै मिडवाइफ वा GP लाई भेट्नुहोस्। यसले गर्दा उनीहरूले तपाईंको गर्भावस्था (जन्मपूर्व) हेरचाह बुक गर्न सक्छन् र तपाईंले स्वस्थ गर्भधारणको लागि आवश्यक सबै जानकारी र समर्थन प्राप्त गर्नुहुन्छ भन्ने सुनिश्चित गर्न सक्छन्।

मिडवाइफसँग तपाइँको पहिलो अपोइन्टमेन्ट तपाइँ 10 हप्ता गर्भवती हुनु भन्दा पहिले हुनुपर्दछ। यो करिब एक घन्टा चल्नेछ र तपाइँको मिडवाइफले तपाइँलाई तपाइँको लागि उपयुक्त हेरचाह प्राप्त गर्न सुनिश्चित गर्न प्रश्नहरू सोध्नेछ।

यदि तपाईं 10 हप्ता भन्दा बढी गर्भवती हुनुहुन्छ र GP वा मिडवाइफलाई देख्नुभएको छैन भने, सकेसम्म चाँडो GP वा मिडवाइफलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। उनीहरूले तपाईंलाई छिट्टै भेट्नेछन् र तपाईंको गर्भावस्था (जन्मपूर्व) हेरचाह सुरु गर्न मद्दत गर्नेछन्।

इङ्गल्याण्डको NHS ले तपाईंलाई निन्न प्रस्ताव गर्नेछ:

* तपाईं र तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य र विकास जाँच गर्न 10 गर्भावस्था भेटघाटहरू (7 यदि तपाईंले पहिले बच्चा जन्माउनुभएको छ भने)
* तपाईंको बच्चालाई डाउन सिन्ड्रोम जस्ता निश्चित अवस्थाहरू भएको वा नभएको सम्भावना पत्ता लगाउन स्क्रिनिङ परीक्षणहरू
* सिफिलिस, एचआईभी र हेपाटाइटिस बी जाँच गर्न रगत परीक्षण
* वंशानुगत रक्त विकार (सिकल सेल र थैलेसेमिया) को लागि स्क्रीनिंग

यदि तपाइँ वा तपाइँको बच्चालाई आवश्यक छ भने तपाइँलाई थप भेटघाटहरू प्रस्ताव गरिनेछ। तपाईंको अपोइन्टमेन्टहरू तपाईंको घरमा, बालबालिकाको केन्द्रमा, GP शल्यक्रियामा वा अस्पतालमा हुन सक्छ।

तपाईंको बच्चा जन्मपूर्व भेटघाटहरू

तपाइँको गर्भावस्था को समयमा धेरै प्रसव पूर्व अपोइन्टमेन्टहरू हुनेछ, र तपाइँ एक मिडवाइफ वा कहिलेकाहीँ एक प्रसूति विशेषज्ञ (गर्भावस्था मा विशेषज्ञ डाक्टर) लाई भेट्नुहुनेछ।

उनीहरूले तपाईं र तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य जाँच गर्नेछन्, तपाईंलाई उपयोगी जानकारी दिनेछन् र कुनै पनि प्रश्नहरूको जवाफ दिनेछन्।

तपाईंको पहिलो अपोइन्टमेन्ट तपाईं ८ देखि १२ हप्ताको गर्भवती हुँदा हुनुपर्छ र तपाईंको मिडवाइफ वा डाक्टरले निम्न गर्नुपर्नेछ:

* तपाईंलाई आफ्नो ह्यान्डहेल्ड नोटहरू र हेरचाहको योजना दिनुपर्नेछ
* तपाइँ तपाइँको गर्भावस्था मा प्राप्त गर्नुहुने हेरविचारको योजना बनाउने
* तपाईँको उचाइ र तौल नाप्ने, र तपाईँको बडी मास इन्डेक्स (BMI) गणना गर्ने।
* तपाईंको रक्तचाप नाप्ने र प्रोटिनको लागि तपाईंको मूत्र परीक्षण गर्ने
* तपाईं गर्भावस्थाको मधुमेह वा प्रि-एक्लामसियाको बढ्दो जोखिममा हुनुहुन्छ कि भनी पत्ता लगाउने
* तपाइँलाई स्क्रिनिङ परीक्षणहरू प्रस्ताव गर्ने र तपाइँले ती मध्ये कुनै पनि लिने निर्णय गर्नु अघि तपाइँले के समावेश छ भनेर बुझ्नुहुन्छ भनेर सुनिश्चित गर्ने
* तपाईँको मानसिक स्वास्थ्य मूल्याङ्कन गर्न तपाईँको मूड बारे सोध्ने

यदि निम्न कुरा भएमा तपाईँले मिडवाइफ वा डाक्टरलाई बताउन महत्त्वपूर्ण छ:

* तपाईं कुनै कुराको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ वा तपाईंको हेरचाहको लागि योजना गरिएको कुनै पनि कुरा बुझ्नुभएको छैन भने
* अघिल्लो गर्भावस्था वा डेलिवरीमा कुनै पनि जटिलता वा संक्रमणहरू थिए भने, जस्तै प्रि-एक्लामसिया वा समयपूर्व जन्म
* तपाईं मधुमेह वा उच्च रक्तचाप जस्ता दीर्घकालीन अवस्थाको लागि उपचार गरिरहनुभएको छ भने
* तपाइँ वा तपाइँको परिवारको कसैको पहिले जटिल स्वास्थ्य अवस्था भएको बच्चा भएको छ भने (उदाहरणका लागि, स्पाइना बिफिडा)
* वंशाणुगत अवस्थाको पारिवारिक इतिहास छ भने (उदाहरणका लागि, सिकल सेल वा सिस्टिक फाइब्रोसिस)
* तपाईलाई थाहा छ कि तपाई - वा तपाईको बच्चाको जैविक पिता - सिकल सेल वा थलासेमिया जस्ता वंशानुगत अवस्थाको आनुवंशिक वाहक हुनुहुन्छ भने।
* तपाईंले प्रजनन उपचार गर्नुभएको छ र या त डोनर डिम्ब वा दाता शुक्राणु प्रयो गर गर्नु भएको छ भने
* तपाईं घरमा सुरक्षित महसुस गरिरहनुभएको छैन र कसैसँग विश्वास गरेर कुरा गर्न चाहनुहुन्छ भने

यो अपोइन्टमेन्ट भनेको तपाइँ कमजोर अवस्थामा हुनुहुन्छ वा तपाइँलाई थप सहयोग चाहिन्छ भने तपाइँको मिडवाइफ वा डाक्टरलाई बताउन को लागी एक अवसर हो।

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

8 देखि 14 हप्ता: अल्ट्रासाउन्ड स्क्यान तपाईंको बच्चाको जन्न मिति अनुमान गर्न र तपाईंको बच्चाको शारीरिक विकास जाँच गर्न।

18 देखि 20 हप्ता: तपाईंको बच्चाको शारीरिक विकास जाँच गर्न अल्ट्रासाउन्ड स्क्यान। एचआईभी, सिफिलिस र हेपाटाइटिस बी को लागि स्क्रीनिंग फेरि प्रस्ताव गरिनेछ।

28 हप्ता: तपाईंको मिडवाईफ वा डाक्टरले तपाईंको पाठेघरको आकार नाप्नेछन् र तपाईंको रक्तचाप र पिसाब जाँच गर्नेछन्। यदि तपाईं रिसस नेगेटिभ हुनुहुन्छ भने उनीहरूले तपाईंलाई थप स्क्रीनिंग परीक्षणहरू र तपाईंको पहिलो एन्टी-डी उपचार प्रस्ताव गर्नेछन्।

34 हप्ता: तपाइँको मिडवाइफ वा डाक्टरले तपाइँलाई प्रसव र बच्चाको जन्मको लागि तयारी गर्ने बारे जानकारी दिनुपर्छ, जसमा सक्रिय प्रसव पीडाक कसरी चिन्ने, प्रसव पीडाको सामना गर्ने तरिकाहरू र तपाइँको बच्चाको जन्म योजना समावेश हुन्छ। उनीहरूले कुनै पनि स्क्रिनिङ परीक्षणको नतिजाबारे पनि छलफल गर्नेछन् र तपाईंको रक्तचाप र पिसाब जाँच गर्नेछन्।

36 हप्ता: तपाइँको मिडवाइफ वा डाक्टरले तपाइँलाई स्तनपान, तपाइँको नवजात शिशुको हेरचाह, तपाइँको नवजात बच्चाको लागि भिटामिन K र स्क्रिनिङ परीक्षण, तपाइँको बच्चा जन्मे पछि तपाइँको आफ्नै स्वास्थ्य, "बेबी ब्लुज" र पोस्टनेटल डिप्रेसन बारे जानकारी दिनुपर्छ।

38 हप्ता: यदि तपाइँको गर्भावस्था 41 हप्ता भन्दा लामो रह्यो भने के हुन्छ भन्ने बारे तपाइँको मिडवाइफ वा डाक्टरले विकल्पहरू र छनौटहरू छलफल गर्नेछन्।

४१ हप्ता: तपाइँको मिडवाईफ वा डाक्टरले तपाइँको पाठेघरको आकार नाप्नु पर्छ, तपाइँको रक्तचाप जाँच्नु पर्छ र प्रोटिनको लागि तपाइँको पिसाब परीक्षण गर्नु पर्छ, मेम्ब्रेन स्वीप प्रस्ताव गर्नु पर्छ र प्रसव को लागी विकल्पहरु बारे छलफल गर्नु पर्छ।

यदि यो तपाइँको पहिलो गर्भावस्था हो भने, तपाइँलाई 25 हप्ता, 31 हप्ता र 40 हप्तामा अपोइन्टमेन्टहरू प्रदान गरिनेछ जहाँ तपाइँको मिडवाइफ वा डाक्टरले तपाइँको पाठेघरको आकार नाप्नेछ र तपाइँको रक्तचाप र पिसाब जाँच गर्नेछ।

यदि तपाइँले 42 हप्ता सम्म तपाइँको बच्चा जन्माउनु भएको छैन र इन्डक्शन नगर्ने छनौट गर्नुभयो भने, तपाइँलाई बच्चाको बढि निगरानीको प्रस्ताव गरिनु पर्छ।

प्रसव पिडा र बच्चा जन्म को चरणहरू

प्रसव पिडा को पहिलो चरण

प्रसवको सुरुमा, तपाईंको पाठेघर नरम हुन थाल्छ जसले गर्दा यो खुल्न सक्छ। यसलाई अव्यक्त चरण भनिन्छ र तपाईले अनियमित संकुचन महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं स्थापित प्रसवमा हुनु अघि यसले धेरै घण्टा, वा दिनहरू पनि लिन सक्छ।

निम्न अवस्थामा आफ्नो मिडवाइफरी टोलीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् यदि:

* तपाइँको संकुचन नियमित छ र प्रत्येक 10-मिनेट अवधि मा लगभग 3 पटक हुन्छ भने
* तपाईँको पानी फुटेमा
* तपाइँको संकुचन धेरै बलियो छ र तपाइँ दुखाईको लागि राहत आवश्यक भएको महसुस गर्नुहुन्छ भने
* तपाईं कुनै पनि कुराको लागि चिन्तित हुनुहुन्छ भने

तपाइँको प्रसव कसरी प्रगति भइरहेको छ भनी तपाइँको मिडवाइफले तपाइँलाई नियमित योनि परिक्षण गराउनेछन्। यदि तपाइँ यो गर्न चाहनुहुन्न भने, यो आवश्यक छैन।

तपाईंको बच्चालाई पाठेघर बाट पार गर्नको लागि तपाईंको पाठेघर लगभग 10 सेन्टिमिटर खोल्न आवश्यक छ। यसलाई पूर्ण रूपमा फैलिएको भनिन्छ।

प्रसव को दोस्रो चरण

तपाइँको मिडवाइफले तपाइँलाई बच्चा जन्माउनको लागि आरामदायक स्थिति फेला पार्न मद्दत गर्नेछ। जब तपाईंको पाठेघर पूर्ण रूपमा फैलिएको हुन्छ, तपाईंको बच्चा जन्मनहरबाट तल तपाईंको योनिको प्रवेशद्वारतिर सर्छ। तपाईलाई धकेल्न आग्रह गरिन सक्छ।

एक पटक तपाईंको बच्चाको टाउको जन्मेपछि, धेरैजसो कडा परिश्रम समाप्त हुन्छ। उनीहरूको शरीरको बाँकी भाग सामान्यतया अर्को 1 वा 2 संकुचनको समयमा जन्मन्छ।

तपाइँ सामान्यतया तपाइँको बच्चालाई तुरुन्तै समात्न सक्षम हुनुहुनेछ र केहि स्किन-टु-स्किन समयको मजा लिनुहुनेछ।

तपाईंले आफ्नो बच्चालाई चाँडै स्तनपान गराउन सक्नुहुन्छ। सामान्य रूपमा, तपाईंको बच्चाले जन्मेको १ घण्टा भित्र आफ्नो पहिलो आहार पाउनेछ।

प्रसव को तेस्रो चरण

तेस्रो चरणको प्रसव तपाईंको बच्चा जन्मेपछि हुन्छ, जब तपाईंको पाठेघर संकुचित हुन्छ र तपाईंको योनिबाट प्लेसेन्टा बाहिर निस्कन्छ।

सिजेरियन सेक्शन

सिजेरियन सेक्शन, वा सी-सेक्शन, तपाईंको पेट र पाठेघरमा बनाईएको चिराबाट तपाईंको बच्चालाई जन्म दिने अपरेशन हो। चिरा सामान्यतया तपाईको पेट भरि बनाइन्छ, तपाईको बिकिनी रेखाको तल।

सिजेरियन एक प्रमुख शल्यक्रिया हो जसले धेरै जोखिमहरू बोक्छ, त्यसैले यो सामान्यतया तब मात्र गरिन्छ जब यो तपाईं र तपाईंको बच्चाको लागि सबैभन्दा सुरक्षित विकल्प हुन्छ। बेलायतमा ४ मध्ये १ गर्भवती महिलाको सिजेरियन बच्चा जन्मन्छ।

सिजेरियनलाई योजनाबद्ध (ऐच्छिक) प्रक्रियाको रूपमा सिफारिस गर्न सकिन्छ वा यदि योनिबाट जन्मनु धेरै जोखिमपूर्ण छ भन्ने लाग्छ भने आपतकालीन अवस्थामा गर्न सकिन्छ।

योजनाबद्ध सिजेरियनहरू सामान्यतया गर्भावस्थाको 39 औं हप्ताबाट गरिन्छ।

तपाईंको बच्चाको जन्म र प्रसव पछि हेरचाह पछि

जन्म पछि सीधै आफ्नो बच्चा संग स्किन-टु-स्किन सम्पर्क राख्नाले उसलाई न्यानो राख्न मद्दत गर्न सक्छ र स्तनपान सुरु गर्न मद्दत गर्न सक्छ। केहि बच्चाहरु जन्म पछि तुरुन्तै दूध खुवाउँछन् र केहि अलि धेरै समय लाग्छ।

मिडवाईफहरूले तपाईंलाई निम्न कुराहरू छनौट गर्न मद्दत गर्नेछन्:

* स्तनपान
* फर्मुला खुवाउन
* स्तन र बोतल फिडहरू मिलाउन

बच्चाको डाक्टर (बाल रोग विशेषज्ञ), मिडवाईफ वा नवजात शिशु (नवजात) नर्सले तपाईंको बच्चा ठीक छ भनी जाँच गर्नेछन् र जन्मेको ७२ घण्टा भित्र नवजात शिशुको शारीरिक जाँच गराउनेछन्। बच्चाहरु को लागी जन्म पछि केहि दिन मा केहि वजन कम हुनु सामान्य छ। यस पछि लगातार तौल बढाउनु भनेको तपाईंको बच्चा स्वस्थ र राम्रोसँग खुवाएको संकेत हो।

तपाईंको बच्चाको लागि परीक्षण र जाँचहरू

जन्म पछि 5 देखि 8 दिनमा, तपाइँलाई तपाइँको बच्चाको लागि 2 स्क्रिनिङ परीक्षणहरू प्रस्ताव गरिनेछ:

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

प्रारम्भिक दिनहरूमा, मिडवाइफले तपाईंको बच्चालाई निम्न लक्षणहरूको लागि जाँच गर्नेछन्:

* जन्डिस
* नाभी वा आँखा को संक्रमण
* मुखमा हुने थ्रस

तपाईँको बच्चा जन्मे पछि

तपाइँको हेरचाह गर्ने प्रसूति कर्मचारीले तपाइँको बच्चाको जन्म पछि तपाईँको राम्रोसँग निको भैरहेको जाँच गर्नेछ। उनीहरूले तपाईंको तापक्रम, पल्स र रक्तचाप नाप्नेछन्। तपाइँको पाठेघर यसको सामान्य आकारमा संकुचित भइरहेको छ भनेर सुनिश्चित गर्न उनीहरूले तपाइँको पेट (पेट) पनि महसुस गर्नेछन् ।

कतिपय महिलाहरूले आफ्नो पाठेघर खुम्चिएपछि पेट दुख्ने महसुस गर्छन्, विशेष गरी उनीहरूले स्तनपान गराउँदा। यो सामान्य हो।

मिडवाइफ वा स्वास्थ्य सेवाप्रदायक भेट्दा

यदि तपाईंले अस्पताल वा मिडवाइफ इकाईमा जन्म दिनुभएको छ र तपाईं र तपाईंको बच्चा ठीक हुनुहुन्छ भने, तपाईं आफ्नो बच्चा जन्मेको 6 देखि 24 घण्टा पछि घर जान सक्षम हुनुहुनेछ।

मिडवाइफहरूले तपाईंको बच्चा कम्तीमा 10 दिनको उमेर नहुँदासम्म घर वा बाल केन्द्रमा भ्रमण गराउने योजनामा तपाईँसँग सहमत हुनेछन्।

यो तपाइँ र तपाइँको बच्चा ठीक छ कि छैन भनेर जाँच गर्न को लागी हो र यसले सुरुका केहि दिनहरुमा तपाइँलाई समर्थन गर्दछ।

तपाईलाई कस्तो लाग्छ यो सामान्य हो।

यदि यी भावनाहरू पछि सुरु हुन्छ वा जन्म दिए पछि 2 हप्ता भन्दा बढी समयसम्म रहन्छ भने, यो जन्म पछिको अवसाद को संकेत हुन सक्छ। प्रसवोत्तर अवसाद र चिन्ता सामान्य हो, र त्यसको उपचार हुन्छ।

यदि तपाई निराश वा चिन्तित हुनुहुन्छ भन्ने सोच्नुहुन्छ भने सकेसम्म चाँडो आफ्नो मिडवाइफ, GP, वा स्वास्थ्य प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

जन्म दर्ता गर्ने

इङ्गल्याण्ड, वेल्स र उत्तरी आयरल्याण्डका सबै जन्महरू बच्चा जन्मेको 42 दिन भित्र दर्ता गरिनुपर्छ। तपाईंले बच्चा जन्मेको क्षेत्रको लागि स्थानीय दर्ता कार्यालयमा वा तपाईंले छोड्नु अघि अस्पतालमा यो गर्नुपर्छ।

तपाइँले त्यहाँ जन्म दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ वा हुन्न भन्ने अस्पतालले तपाइँलाई बताउनेछ।

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

यदि तपाईं निश्चित हुनुहुन्न भने यस बारे सल्लाहको लागि आफ्नो मिडवाइफ, स्वास्थ्य प्रदायक वा GP लाई सोध्नुहोस्।

मानसिक स्वास्थ्य NHS मा मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू निःशुल्क छन्।

तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य महत्त्वपूर्ण छ र यदि तपाईंलाई आवश्यक छ भने तपाईंले मद्दत लिनुपर्छ।

तपाईंले NHS मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू कसरी पहुँच गर्न सक्नुहुन्छ

आफ्नो GP सँग कुरा गर्नुहोस्  तपाइँ तपाइँको मानसिक स्वास्थ्य को बारे मा तपाइँको GP संग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ र तपाइँ तपाइँको आवश्यकताहरु को लागी सही मानसिक स्वास्थ्य सेवा को उपयोग गर्न को लागी मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

यसलाई GP रेफरल भनिन्छ।

मानसिक स्वास्थ्य रेफरलहरूले कसरी काम गर्दछ

जब तपाइँ तपाइँको मानसिक स्वास्थ्य को बारे मा तपाइँको GP संग कुरा गर्नुहुन्छ उनिहरुले सुन्नेछन्, तपाइँलाई सल्लाह दिनेछन् र तपाइँलाई एक मानसिक स्वास्थ्य सेवा को लागी परिचय गराउनेछन् जुन तपाईँको को लागी धेरै सहयोगी हुनेछ।

यी सेवाहरू तपाईंको GP शल्यक्रिया, स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्र वा सामुदायिक स्थल, विशेषज्ञ मानसिक स्वास्थ्य क्लिनिक वा अस्पतालबाट आउन सक्छन्। तपाईंको GP ले थप सल्लाह वा उपचारको लागि तपाईंलाई बोल्ने थेरापी सेवा वा विशेषज्ञ मानसिक स्वास्थ्य सेवामा पनि पठाउन सक्छ। उपचार वान-टु-वान आधारमा वा समान समस्या भएका अन्यहरूसँग समूहमा प्रदान गर्न सकिन्छ।

कुरा गर्ने थेरापीमा कहिलेकाहीं साझेदारहरू र परिवारहरूलाई पनि समावेश गर्न सक्छ।

स्व-रेफरलहरू

केही मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू यस्ता पनि छन् जुन तपाईंले आफ्नो GP सँग कुरा नगरिकन प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले मनोवैज्ञानिक उपचारहरूमा पहुँच सुधार (IAPT) नामक सेवा मार्फत कुराकानी उपचारहरू पहुँच गर्न स्व-रेफरल प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

* यी सेवाहरूले निम्न प्रदान गर्छन्:
* कुरा गर्ने उपचारहरू, जस्तै संज्ञानात्मक व्यवहार थेरापी (CBT), परामर्श, अन्य उपचारहरू, र निर्देशित आत्म-मद्दत

चिन्ता र अवसाद जस्ता सामान्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूको लागि मद्दत

तत्काल मानसिक स्वास्थ्य मद्दत स्थानीय NHS तत्काल मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइनहरू इङ्गल्याण्डका सबै उमेरका मानिसहरूका लागि हुन्। तपाईंले दिनको कुनै पनि समयमा आफ्नो, तपाईंको बच्चा वा तपाईंले हेरचाह गर्ने व्यक्तिको लागि मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरबाट सल्लाह लिन सक्नुहुन्छ।

स्थानीय हेल्पलाइन यो वेबसाइट मा गएर खोज्नुहोस् ।

यदि तपाईलाई अहिले मद्दत चाहिन्छ, र के गर्ने भनेर तपाई निश्चित हुनुहुन्न भने, 111.nhs.uk मा जानुहोस् वा 111 मा कल गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई यो आपतकालीन हो भन्ने लाग्छ भने, आफ्नो नजिकको A&E मा जानुहोस् वा 999 मा कल गर्नुहोस्।

हरेक मस्तिष्कको महत्व हुन्छ

तपाईको मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न तपाईले चाल्न सक्ने सरल कदमहरू पनि छन्।