

अपने बच्चे के जन्म के लिए आगे की योजना बनाना

Planning Ahead for the Birth of Your Baby

The following are things you can do to get ready 6 to 8 weeks before your baby is due.

- Choose a doctor for your baby, called a pediatrician, or a family doctor.
- Think about taking childbirth education, breastfeeding, and baby care classes to prepare you to care for your baby.
- Take a hospital tour. This helps you know where you will deliver your baby and gives you the chance to learn about the hospital's routines and policies.
- Fill out hospital forms and send them to the hospital. This will shorten the time it takes to get to a room to deliver your baby.
- Put the car seat in your car. Have it checked or installed by a trained person. Call your local fire station or health department to see if they do car seat inspections. You cannot take your baby home from the hospital without a car seat. If you have limited income, check with your doctor or clinic to see if they offer free or low cost car seats.
- Make plans for someone to care for your other children while you are in the hospital.
- Plan for help with housework and meals for a couple of weeks after your baby is born.
- Get the baby's room, crib, and other items ready for use.
 - Prepare a place to care for your baby such as diaper changing station on each floor of your home. Some parents put baby care items in a basket that can be carried from room to room.

निम्नलिखित चीजें हैं जो आप अपने बच्चे के जन्म की तैयारी के लिए से 6 से 8 सप्ताह पहले कर सकती हैं।

- अपने बच्चे के लिए बाल रोग विशेषज्ञ या पारिवारिक डॉक्टर कहे जाने वाले एक डॉक्टर का चयन करें।
- अपने बच्चे की देखभाल के लिए खुद को तैयार करने के लिए प्रसव शिक्षा, स्तनपान और शिशु देखभाल कक्षाएं लेने के बारे में सोचें।
- अस्पताल का दौरा करें। इससे आपको यह जानने में मदद मिलती है कि आप अपने बच्चे को कहाँ जन्म देंगी और आपको अस्पताल की दिनचर्या और नीतियों के बारे में जानने का मौका मिलेगा।
- अस्पताल के फॉर्म भरें और उन्हें अस्पताल को भेजें। इससे शिशु को जन्म देने के लिए पाने में लगने वाला समय कम हो जाएगा।
- अपनी कार में कार सीट लगाएं। किसी प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा इसकी जाँच करवाएँ या इसे लगवाएँ। यह देखने के लिए कि क्या वे कार सीट निरीक्षण करते हैं, अपने स्थानीय फायर स्टेशन या स्वास्थ्य विभाग को कॉल करें। आप कार सीट के बिना अपने बच्चे को अस्पताल से घर नहीं ले जा सकते। यदि आपकी आय सीमित है, तो अपने डॉक्टर या क्लीनिक से पता करें कि क्या वे मुफ्त या कम कीमत वाली कार सीटें प्रदान करते हैं।
- जब आप अस्पताल में हों तो किसी के द्वारा अपने अन्य बच्चों की देखभाल की योजना बनाएं।
- अपने बच्चे के जन्म के बाद कुछ हफ्तों के लिए घर के काम और भोजन में मदद के लिए योजना बनाएं।
- बच्चे का कमरा, पालना और अन्य सामान उपयोग के लिए तैयार करें।
 - अपने बच्चे की देखभाल के लिए एक जगह तैयार करें जैसे कि आपके घर के प्रत्येक तल पर डायपर बदलने की जगह। कुछ माता-पिता शिशु की देखभाल की वस्तुओं को एक टोकरी में रखते हैं जिसे एक कमरे से दूसरे कमरे में ले जाया जा सकता है।

- Put your baby to sleep alone, on their back in a crib. The mattress should be firm with a tight sheet on it. Do not put anything else in the crib. No toys, no blanket, no pillow. The baby should not sleep in your bed, but the crib can be in your bedroom for the first 6 to 12 months, if you wish.
- Pack your bag for the hospital and include an outfit for your baby.
- Plan child care for your baby if you plan to return to work. Many child care centers have long waiting lists.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- अपने बच्चे को पालने में उनकी पीठ के बल अकेले सुलाएं। गद्दा सख्त होना चाहिए और उस पर कसी हुई चादर होनी चाहिए। पालने में और कुछ न डालें। न खिलौने, न कंबल, न तकिया। शिशु को आपके बिस्तर पर नहीं सोना चाहिए, लेकिन अगर आप चाहें तो पहले 6 से 12 महीनों तक पालना अपने बेडरूम में रख सकती हैं।
- अस्पताल के लिए अपना बैग पैक करें और उसमें अपने बच्चे के लिए एक कपड़ा शामिल करें।
- यदि आप काम पर लौटने की योजना बना रही हैं तो अपने बच्चे की देखभाल की योजना बनाएं। कई चाइल्ड केयर सेंटरों में प्रतीक्षा सूची लंबी होती है।

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।