

# तपाईंको बच्चाको जन्मको लागि अगाडि योजना बनाउनु

## 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.

तपाईंको बच्चा जन्मनु भन्दा 6 देखि 8 हप्ता अघि तयार हुनको लागि तपाईं निम्न कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ।

- आफ्नो बच्चाको लागि एक डाक्टर छनोट गर्नुहोस्, जसलाई बाल रोग विशेषज्ञ वा पारिवारिक डाक्टर भनिन्छ।
- बच्चा जन्माउने शिक्षा, स्तनपान, र तपाईंको बच्चाको हेरचाह गर्न तयार पार्ने बच्चा हेरचाह कक्षाहरू बारे सोच्नुहोस्।
- अस्पतालको भ्रमण गर्नुहोस्। यसले तपाईंलाई तपाईंको बच्चा कहाँ डेलिभर गर्ने हो भनेर जान्न मद्दत गर्दछ र तपाईंलाई अस्पतालको दिनचर्या र नीतिहरू बारे जान्न मौका दिन्छ।
- अस्पताल फारमहरू भर्नुहोस् र तिनीहरूलाई अस्पताल पठाउनुहोस्। यसले तपाईंको बच्चा जन्माउन कोठामा पुग्न लाग्ने समयलाई छोटो पार्नेछ।
- आफ्नो कार मा कार सीट राख्नुहोस्। यसलाई एक प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा जाँच वा स्थापना गर्नुहोस्। आफ्नो स्थानीय फायर स्टेशन वा स्वास्थ्य विभागलाई उनीहरूले कार सीट निरीक्षण गर्नुकी भनेर कल गर्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो बच्चालाई कार सिट बिना अस्पतालबाट घर लैजान सक्नुहुन्न। यदि तपाईंको सीमित आय छ भने, तपाईंको डाक्टर वा क्लिनिकसँग उनीहरूले निःशुल्क वा कम लागतको कार सीटहरू प्रस्ताव गर्नुकी भनेर जाँच गर्नुहोस्।
- तपाईं अस्पतालमा हुँदा तपाईंको अन्य बच्चाहरूको हेरचाह गर्ने व्यक्तिको लागि योजना बनाउनुहोस्।
- तपाईंको बच्चा जन्मेको केही हप्ता सम्म घरको काम र खानामा मद्दतको लागि योजना बनाउनुहोस्।
- बच्चाको कोठा, पाल, र अन्य वस्तुहरू प्रयोगको लागि तयार पार्नुहोस्।
  - तपाईंको बच्चाको हेरचाह गर्ने ठाउँ तयार गर्नुहोस् जस्तै तपाईंको घरको प्रत्येक तल्लामा डायपर परिवर्तन गर्ने स्टेशन। केही आमाबाबुले बच्चाको हेरचाह गर्ने वस्तुहरू टोकरीमा राख्छन् जुन एउटा कोठाबाट अर्को कोठामा लैजान सकिन्छ।

- 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.**

- आफ्नो बच्चालाई , एउटा क्रीबमा उसको पिठ्युमा एकलै सुत्न दिनुहोस्। गद्दा कडा तन्नाको साथ बलियो हुनुपर्छ। क्रीबमा अरू केही नराख्नुहोस्। न खेलौना, न कम्बल, न तकिया। बच्चालाई तपाईंको ओछ्यानमा सुत्नु हुँदैन, तर यदि तपाईं चाहनुहुन्छ भने, पहिलो 6 देखि 12 महिनासम्म तपाईंको सुत्ने कोठामा क्रीब हुन सक्छ।
- अस्पतालको लागि आफ्नो झोला प्याक गर्नुहोस् र आफ्नो बच्चाको लागि पोशाक समावेश गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं काममा फर्कने योजना बनाउनुहुन्छ भने तपाईंको बच्चाको लागि बाल हेरचाहको योजना बनाउनुहोस्। धेरै बाल हेरचाह केन्द्रहरूमा लामो प्रतीक्षा सूचीहरू हुन्छन्।

**यदि तपाईंका कुनै प्रश्नहरू वा सरोकारहरू छन् भने आफ्नो चिकित्सक वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्।**