Planning Ahead for the Birth of Your Baby

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

- Choose a baby doctor called a pediatrician or a family doctor 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 admission process when you are in labor.
- Put the car seat in your car. Have it checked by a trained person. 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 have free or lower cost car seats available.
- 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 room, crib and other items ready for use. Prepare a place to care for your baby such as diaper changing spot on each floor of your home. Some parents put baby care items in a basket that can be carried from room to room.
- Plan childcare arrangements. Many day cares have long waiting lists.
- Pack your bag for the hospital.
- Think about taking childbirth education, breastfeeding and baby care classes to prepare you to care for your baby.

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

6/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.

अपने शिशु के जन्म के लिए पूर्वायोजन

आप अपने षिषु के जन्म की तैयारी हेतु जन्म की संभावित तिथि से 6–8 सप्ताह पूर्व निम्नलिखित कार्य कर सकती हैं–

- अपने षिषु के लिए बच्चों का डाक्टर जिसे 'बाल चिकित्सक' (पेडिआट्रिषियन) कहते हैं अथवा पारिवारिक चिकित्सक चुनें।
- अस्पताल का एक चक्कर लगाएं। इससे आप यह जान पाएँगी कि आपके षिषु का जन्म कहाँ होगा तथा आपको अस्पताल के समय–क्रम (रूटीन) तथा नीतियों के संबंध में जानने का भी अवसर मिलेगा।
- अस्पताल के फार्म भरें तथा उन्हें अस्पताल में भेज दें । इससे आपको प्रसव पीड़ा होने के समय अस्पताल में भर्ती संबंधी प्रक्रिया भी कुछ छोटी हो जाएगी।
- अपनी कार में कार सीट लगाएँ। इसकी किसी प्रषिक्षित व्यक्ति से जाँच कराएँ। आप कार सीट के बिना षिषु को अस्पताल से घर नहीं ले जा सकतीं । यदि आपकी आय सीमित है तो अपने चिकित्सक अथवा क्लीनिक से मालूम करें कि क्या उनके पास निःषुल्क अथवा कम लागत वाली कार सीट उपलब्ध है।
- जब आप अस्पताल में रहें, उस समय कोई आपके अन्य बच्चों की देखभाल कर सके इसके लिए आयोजन करें।
- अपने षिषु का जन्म होने के बाद लगभग दो सप्ताह तक घर के काम तथा भोजन तैयार करने हेतु सहायता प्राप्त करने के लिए आयोजन करें।
- षिषु का कमरा, षिषु षैया (क्रिब) तथा अन्य वस्तुओं को उपयोग हेतु तैयार करें। अपने षिषु की देखभाल, जैसे डायपर बदलने हेतु स्थान, अपने घर के प्रत्येक तल (फ्लोर) पर तय करें। कुछ माता–पिता षिषु की देखभाल का सामान एक टोकरी में रख लेते हैं, जिसे एक कमरे से दूसरे में आसानी से ले जाया जा सकता है।
- षिषु की देखभाल संबंधी व्यवस्थाओं के लिए आयोजन करें । बहुत से दिवसकालीन देखभाल (डे केयर) केंद्रों में लंबी प्रतीक्षा सूची होती है।
- अस्पताल जाने हेतु अपना बैग तैयार करें।
- अपने षिषु की देखभाल के लिए आपको तैयार करने के लिए षिषु को जन्म देने के बारे में जानकारी, स्तनपान कराने तथा षिषु की देखभाल संबंधी बेबी केयर क्लासों में भाग लेने के संबंध में विचार करें।

यदि आपके कोई प्रश्न अथवा चिंता हैं तो अपने चिकित्सक अथवा नर्स से चर्चा करें।

6/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com.**