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 baby doctor called a pediatrician or a family doctor for your baby.
- 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 admission process when you are in labor.
- 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 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'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.

अपने शिशु के जन्म के लिए पूर्वयोजना

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

- अपने शिशु के लिए बच्चों का डॉक्टर जिसे 'बाल चिकित्सक' (पेडिआट्रिशियन) कहते हैं अथवा पारिवारिक चिकित्सक चुनें।
- अपने शिशु की देखभाल करने के लिए अपनी तैयारी करने के लिए शिशु प्रसव संबंधी शिक्षा, स्तनपान और शिशु की देखभाल संबंधी कक्षाओं में जाने के बारे में विचार करें।
- अस्पताल का एक चक्कर लगाएं। इससे आप यह जान पाएँगी कि आपके शिशु 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 प्रशिक्षित व्यक्ति से जाँच कराएँ। अपने स्थानीय अग्निशमन विभाग या स्वास्थ्य विभाग को फाने करके पता करें कि वे कार सीट की जांच करते हैं या नहीं। आप कार सीट के बिना शिशु 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 निःशुल्क 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 शिशु का जन्म होने के बाद लगभग दो सप्ताह तक घर के काम तथा भोजन तैयार करने हेतु सहायता प्राप्त करने के लिए आयोजन करें।
- शिशु का कमरा, शिशु शैया (क्रिब) तथा अन्य वस्तुओं को उपयोग हेतु तैयार करें। अपने शिशु की देखभाल, जैसे डायपर बदलने हेतु स्थान, अपने घर के प्रत्येक तल (फ्लोर) पर तय करें। कुछ माता–पिता शिशु की देखभाल का सामान एक टोकरी में रख लेते हैं, जिसे एक कमरे से दूसरे में आसानी से ले जाया जा सकता है।

- Pack your bag for the hospital.
- Plan childcare for your baby if you plan to return to work. Many childcare centers have long waiting lists.

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

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- अस्पताल जाने हेतु अपना बैग तैयार करें।
- यदि आप काम पर वापस लौटना चाहती हैं, तो अपने बच्चे की देखभाल की योजना बनाएं। कई चाइल्ड केयर सेंटरों पर लंबी कतार होती है।

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

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.