

## تولد نوزاد در بیمارستان یا منزل؟

محل تولد نوزاد تصمیمی است که شما و ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی به صورت مشترک آن را اتخاذ می‌کنید.

اگر نگرانی پزشکی وجود داشته باشد، شاید بهتر باشد این کار در بیمارستان انجام شود. اگر ماما دارید، می‌توانید به گزینه تولد نوزاد در منزل هم فکر کنید. درباره نقاط مثبت و منفی هر کدام با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید و در هنگام تصمیم‌گیری، ارزش‌ها و ترجیحات خود را در نظر بگیرید.

### آیا می‌دانستید

اگر در یک اجتماع دور افتاده زندگی می‌کنید، ممکن است لازم باشد برای تولد نوزاد در بیمارستان سفر کنید.

## تیم پشتیبانی مراقبت بهداشتی شما

### در طول تولد

**اگر فرزندان در بیمارستان متولد شود، یک پرستار در طول مدت زایمان در کنار شما خواهد بود. ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی شما - پزشک یا ماما - در طول زایمان همراه شما خواهد بود. اگر به مراقبت بیشتری نیاز داشته باشید، یک متخصص زنان و زایمان، متخصص اطفال یا متخصص دیگر هم ممکن است در دسترس باشد.**

اگر فرزندان در خانه متولد شود، ماما و یک همراه دیگر حاضر خواهند بود.

## پس از تولد

**اگر پزشک داشتید**، به شما دستورالعمل‌هایی درباره پیگیری‌های لازم پس از ترک بیمارستان ارائه خواهد داد. یک پرستار بهداشت عمومی هم با شما تماس خواهد گرفت.

**اگر ماما داشته باشید**، معمولاً در هفته اول چند بار به منزل شما سر می‌زند. برای 5 هفته بعد، شما فرزندان را برای ویزیت به کلینیک او خواهید برد. پس از 6 هفته، شما و فرزندان دوباره تحت نظر ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی معمول خود قرار می‌گیرید و از حمایت یک پرستار بهداشت عمومی بهره خواهید گرفت.



اگر پس از ساعات کاری به راهنمایی نیاز داشتید، از طریق شماره 1-8-1 با یک پرستار دارای مجوز HealthLink BC تماس بگیرید.

## تیم پشتیبانی شخصی شما

### آیا می‌دانستید

داشتن بیش از یک همراه در هنگام زایمان، به همراهان اجازه می‌دهد استراحت کند. و معمولاً افرادی که حمایت بیشتری دریافت می‌کنند، زایمان کوتاه‌تری دارند و کمتر به داروهای آرامبخش نیاز پیدا می‌کنند.

چه در بیمارستان زایمان کنید و چه در منزل، می‌توانید همراهان خود را انتخاب کنید. ممکن است این موارد را قید کنید:

- همسرتان
- یک دوست نزدیک، پدر و مادر یا سایر اعضای خانواده
- یک همراه زائو
- دیگر فرزندان

در صورت حضور کودکان در محل، از قبل به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود اطلاع بدهید و ترتیب حضور یک نفر - به غیر از افرادی که از شما حمایت می‌کنند - در محل را بدهید تا مراقب آن کودک باشد.

### همراه زائو چیست؟

یک فرد حرفه‌ای که از شما حمایت عاطفی و جسمی می‌کند. همراه زائو هیچ مراقبت پزشکی ارائه نمی‌کند و هزینه‌هایش تحت پوشش طرح خدمات پزشکی قرار ندارد.

### حساسیت پولی

برنامه کمک مالی همراه زائو برای خانواده‌های غیر بومی تا سقف \$1,000 از هزینه‌های همراه زائو برای مادران غیربومی را پوشش می‌دهد. برای کسب اطلاعات بیشتر به [bcaafc.com](http://bcaafc.com) مراجعه کنید.

## خواسته‌های شما برای تولد نوزاد

امیدهای خود برای زایمان و تولد را بنویسید و آن‌ها را از قبل با تیم حمایت شخصی و پزشکی خود مطرح کنید. این کار به همه شما کمک می‌کند بهتر در کنار هم کار کنید.

فهرستی کوتاه و واضح تهیه کنید. ممکن است این موارد را قید کنید:

- وضعیت‌های زایمان ترجیحی
- اینکه آیا مسکن و آرامبخش می‌خواهید یا خیر
- دوست دارید در صورت نیاز به کمک پزشکی چه اتفاقی رخ بدهد

### مراقب باشید



زایمان یک تجربه عاطفی است. و اگر در زندگی خود بحران‌های سختی

را پشت سر گذاشتید، زایمان ممکن است بعضی خاطرات و احساسات منفی را برانگیزد. می‌توانید با تهیه یک برنامه تولد واضح و به اشتراک گذاشتن آن با تیم پشتیبانی و ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود، احساس کنید بیشتر روی این اتفاق کنترل دارید و می‌توانید از عهده آن بر بیایید.

### امتحان کنید



تمام مراسم یا سنت‌های ویژه‌ای که دوست دارید در هنگام تولد نوزاد جدیدتان برگزار شوند، از قبل به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود بگویید.

### آموخته‌های کلیدی



گاهی اوقات ممکن است نتوان تمام خواسته‌های شما را عملی کرد. اما تیم‌های پشتیبانی شما می‌توانند اطمینان پیدا کنند که شما در تمام تصمیم‌گیری‌ها مشارکت دارید.

## آیا می‌دانستید



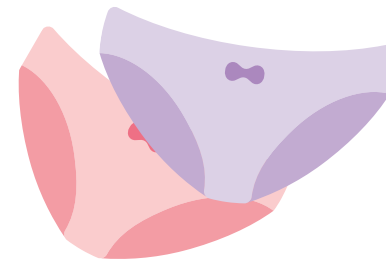
بریتیش کلمبیا مرکز بهداشت و بیمارستان زنان (Women's Hospital & Health Centre)

یک پیش‌نویس ساده از خواسته‌های شما برای تولد نوزاد ارائه می‌کند. به [bcwomens.ca](http://bcwomens.ca) مراجعه و عبارت «Labour and Birth Guide for Families and Care Providers» را جستجو کنید.

## داستان خانوادگی



خواسته‌های ما برای تولد نوزاد بسیار مفید بودند. پرستارهای ما در شیفت شب تغییر کردند، اما آن‌ها هم به تمام خواسته‌های ما احترام می‌گذاشتند و وقتی وارد اتاق شدند می‌دانستند من چه کسی هستم و امیدوارم چه اتفاقی بیفتد.



## بسته‌بندی وسایل برای بیمارستان

با بیمارستان چک کنید و ببینید چه مواردی از طرف بیمارستان ارائه می‌شود و چه چیزهایی را باید همراه داشته باشید. سپس تمام لوازم را از قبل آماده کنید تا پیش از شروع زایمان آمادگی کامل داشته باشید.

از جمله اقلام مفید می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- لوازم لازم برای زایمان، از جمله بالم لب، بسته‌های گرما و سرما، ماساژور دستی، موسیقی، دمپایی انگشتی برای دوش گرفتن، میان وعده و نوشیدنی برای خودتان و تیمی که از شما پشتیبانی می‌کنند
- لوازم شخصی مانند پیژامه (لباسی که از جلو باز شود برای شیردهی)، مسواک، چند جفت لباس زیر، پدهای بهداشتی بزرگ و لباس‌های گشاد که در خانه می‌پوشید
- وسایل مورد نیاز کودک، از جمله صندلی خودروی تأیید شده از سوی CMVSS (به ایمنی نوزاد مراجعه کنید)، پوشک برای نوزاد، پاپوش و پتو

## آمادگی برای تولد نوزاد در منزل

ماما نکاتی درباره آماده کردن منزل در اختیار شما قرار می‌دهد و تجهیزات و داروهای مورد نیاز شما را به همراه خواهد داشت. آماده کردن یک کیف، فقط برای احتیاط و در صورت نیاز به مراجعه به بیمارستان هم ایده خوبی است.

### «همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید



به محل کار اطلاع بدهید که ممکن است لازم باشد در صورت تماس خیلی سریع محل کار را ترک کنید، مطمئن شوید ماشین بنزین دارد و در 2 هفته منتهی به تاریخ زایمان همیشه در دسترس باشید. کیف وسایل خود را آماده کنید. یک کیسه خواب در آن بگذارید، اگر قرار است شما در هنگام حمام رفتن کمک کنید، یک مایو هم بردارید.