

مالومات پیش از بستر شیدو بلده فامیلایی که ضایعه وقت تولد ره تجربه مومن

کارمندایی که از شمو و فامیلی شوم بلده چند روز آینده مراقبت مومن ای ره موافمن که ای یک وقت درد و غصه شدید بلده از شمو استه. مو می خوابی که از صمیم قلب تسلیمت بوگی. ای منبع بلده از ی جور شیده تاکه شمو و فامیلی شوم ره کمک کنه چند روز آینده ره برنامه ریزی کیده و شمو ره کمک کنه که بلده تولد نیلغه خو آمادگی بیگرید. ای شامل یک لیست از چیزایی استه که پیش از امدو بلده تولد نیلغه خو د نظر بیگرید.

ای یک لیست پیشنهادا استه که شمو ره بلده جور کیدون خاطره های نیلغه و بلده آماده کیدون چیزایی که پیش روی استه کمک مونه.

چیزایی که د نظر بیگرید

داکترا و قابله ها د باره وقت و جای تولد نیلغه قد شوم توره گفته. شمو بلده ازیکه می خوابین ای کار چه رقم صورت بیگره بعضی از انتخابا و تصمیما ره باید بیگرید.

د نظر بیگرید که:

- د وقت ولادت چی کسی ره می خوابید که قد شوم باشه؟
- چی چیزی د دوران زایمان و ولادت بلده شوم مهم استه؟ شاید هنوزم بینینید که برنامه ولادت خوره دشته شیدو بلده تسکین درد می خوابید از چیز استفاده کنید؟ انتخاب د دست از شمو استه، لطفاً از کارمندا پرسان کید
- شاید ممکن باشه که بوفامید چره ای کار شده. چی کسی ره می خوابید د تصمیم گیری راه هایی که شمو دیرید سهم دشته شه؟
- قد از کی می خوابید د باره ضایعه خو بوکید؟ ای د دست خود شوم استه که آیا می خوابید مائل کنید یا امیالی تجربه خوره قد دیگر بوکید
- چی کسی ره می خوابید که نیلغه شوم ره بینگرنه؟ وقتی بعد از تولد نیلغه شوم یک وقت باارزش، محدود استه. شاید بخوابید که ای وقت ره خصوصی نگاه کنید، یا قد دیگر و شریک کیده و اونا ره قد نیلغه خو معرفی کنید. انتخاب د دست خود شوم استه
- آیا می خوابید بعد از تولد یک چند وقت ره تانا قد نیلغه خو د خانه تیر کنید؟ لطفاً قد قابله ها د شفاخانه توره بوکید تاکه د باره راه های خو باخبر شونید
- آیا یگو موارد دینی یا فرهنگی دیرید که کارمندا باید باخبر باشن یا قد شوم کمک کینه، مثل برنامه ریزی کیدو بلده نیلغه شوم که دعا خوانی شونه یا یک وقت کوتا پیش از دفن کدو؟
- کدم رقم برگزار کننده تدفین یا خدمات می خوابین که شامل باشه. بعضی وقتا ای چیزایی استه که شمو اختیار شی ره د دست باقی خانواده خو می دید
- چی کمکی خود شوم یا فامیلی شوم د خانه لازم درید (بلده مثال، بلده دیگه اولادا/حیوانا)
- چی رقم د شفاخانه مورید یا مید، به شمول راه های پارکینگ
- جای شیشتو د ادلاید، اگه می خوابید که نیلغه شوم د شار تولد شونه

چی چیزا ره قد خو د شفاخانه بیریم؟

نظر د وقتی که نیلغه شوم تولد شده شاید بلده 1 تا 3 روز د شفاخانه بومنید.

لطفاً اینی چیزا ره قد خو بیرید:

- وسایل شخصی بلده خود خو و همسر خو – وسایل حمام، بورس موی/شانه، شامپو و غیره
- موبایل و چارجر موبایل (و/یا کامره)
- کالای راحت بلده خود خو و همسر خو
- کالایی که عکس فامیلی قد نیلغه خو بیگرید (اگه خواسته باشید، *Heartfelt* ای خدمات ره بلده والدین داغیده به صورت مفت فراهم مونه)
- کالا بلده نیلغه. شاید د نظر بیگرید که دو جوره کالا و یک خطله پلاستیک که دان شی ماکم شونه بیرید تاکه یک جوره کالایی که نیلغه شوم پوشیده پیش خو نگاه کنید
- وسایلی که قد شی خاطره جور کنید (لیست نیلو ره توغ کید)
- تکه های زایمان/ تکه های سینه
- سینه بند ماکم و کمک کننده (داخل شی سیم ندشته شه)
- کتابچه و قلم
- کارت مدیکیر/ کارت تخفیف/ مشخصات بیمه شخصی



خاطره جور کیدو

بعد از تولد نیلغه شوم شمو وقت دیرید که خاطرات زمانی ره که او قد از شمو اسنه جور کنید. مو تشویق مونی که از خدمت عکاسی مفت *Heartfelt* استفاده کیده عکس فامیلی خوره قد نیلغه خو بیگرید. قابله شوم میتینه د باره ازی خدمت شمو ره مالومات غدرتر بیدیه. شمو و قابله شوم میتیند اونا ره 24 ساعت و 7 روز هفته د شماره 1800 583 768 زنگ بیزنید.

دیگه راه ها که شاید شمو د نظر بیگرید شامل ازینا اسنه:

- اگه خواسته باشید که دیگه اولادا، آجی، باکول یا فامیلی ره شریک کنید
- می خوایید که نیلغه قد ازکی عکس بیگره - شاید بخوایید که بیرار/خوار یا آجی، باکول شی قد نیلغه شوم عکس بیگره
- کتابایی که می خوایید بلده نیلغه خو بخوانید
- لحاف/کمپل یا لباسایی که دیگه اولادای شوم د خانه پوشیدن
- کالایی که نیلغه خوره د جان شی بدید - اگه خواسته باشید، میتیند اینا ره د خانه برده و پیش خو نگاه کنید
- نشان پای/نشان دست - مو کمک مونیم که ایناره خودون شوم کنید یا مو میتینی بلده شوم انجام بیدی
- موسیقی ره که می خوایید پخش کنید
- وسایل شخصی مثل خرسک یا سامان بازی که بلده نیلغه خو گرفتید
- گرفتون قالب پای یا دست نیلغه خو
- وسایل حمام دیدون نیلغه شوم و د صورت امکان بورس/شانه موی بلده شانه کیدون موی شی اگه مناسب باشه
- اگه می خوایید که نیلغه خوره بورو یا خانه بویرید - قد کارمندا د باره راه های موجود توره بوگید
- اگه یگو رسم و رواج فامیلی یا کارای مخصوص اسنه که می خوایید انجام بدید، لطفاً موره خبر کید و مو بهترین تلاش خوره مونی که آرزوهای شوم برآورده شونه

سوالاتی که شاید بخوایید از کارمندا پرسان کنید

ای قابل درک اسنه که شمو د ای وقت سوالاتی زیاد دیرید. وقتایی که د خانه استید یا مائل تولد استید، سوالاتی که د یاد شوم میه نوشته کید تاکه وقتی که د شفاخانه استید قد داکتر یا قابله خو د باره شی توره بوگید. بعضی قسمتایی که د نظر بگرید شامل ازی چیزا اسنه:

- راه های دوران زایمان و ولادت به شمول راه های تسکین درد
 - چی قدر وقت ره میتیند قد نیلغه خو باد از تولد تیر کنید
 - راه هایی که شاید شموره کمک کینه بوفامید چره ای کار شده (به شمول انواع مختلف کالبد شکافی)
 - چی خدمتایی بلده شوم د شفاخانه و باد ازیکه د خانه بویرید موجود اسنه
 - برنامه ریزی دفن کیدو: د شفاخانه شاید یک کارمند اجتماعی یا یک کارمند شفاخانه ره بینگیرید که قد شوم د باره مراحل ثبت تولد و تشیع جنازه توره خاد گفت
- شاید د ای وقت یاد امدون سوالاتی بلده شوم مشکل تر باشه، پس شاید قد خود خو یک قلم و کتابچه بیرید یا از تلفن خو استفاده کیده سوالاتی ره که د چند روز آینده د ذهن شوم میه نوشته کید.

بلده مالومات غدرتر

SA Maternal, Neonatal & Gynaecology
Community of Practice
L3, 77 King William Road

North Adelaide SA 5006
Telephone: 08 8161 9459

www.sahealth.sa.gov.au/stillbirth



www.ausgoal.gov.au/creative-commons



Government
of South Australia

SA Health



This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community - July 2022.