|  |  |
| --- | --- |
| **Pregnancy and birth services**  | **حاملگی و خدمات تولد** |
| Planning for the birth of a child requires a lot of preparation and for parents there are a lot of considerations. | دراینجا والدینیکه میخواهند پلانی برای ولادت طفل بسازند ضرورت به کسب آمادگی بسیار و توجه به مسائل بسیاری دارند.  |
| To help you along the way, Victoria has a number of services that cover arrange of related issues, such as screening and tests, fertility, miscarriage, having twins, having baby with a disability, and more.  | ایالت ویکتوریا برای کمک به شمادر این مسیرتعداد خدماتی راکه مسائل و ضرورتهای مرتبط را دربرمیگیرد به شمول آزمایشها وغربالگری، باروری وسقط جنین به دنیا آوردن اطفال دوقلو، ولادت طفل دچارمعیوبیت و غیره را ارائه میدهد. |
| How and where you have your baby will depend on several key factors; your health, your baby's health, your past pregnancies, where you live, if you are public or privately insured patient, to name just a few.  It's also important to note that not all hospitals have the same services, so you may be directed to a specific hospital based on your needs.  | اینکه درکجا میخواهید طفل خود را به دنیا بیاورید، بستگی به عوامل کلیدی متعددی دارد کهصحت نوزادتانحاملگیهای قبلی شما وجایی که در آن زندگی میکنید و داشتن بیمه دولتی و یا خصوصی چند نمونه آن است. همچنین مهم است که توجه داشته باشیمکه همه شفاخانه ها یک قسم خدمات را ارائه نمیدهند و بنابراین ممکن استبسته به ضرورتهایی که داریدبه شفاخانه خاصی هدایت شوید.  |
| Some rural hospitals do not offer antenatal or birth care, meaning a trip to a larger hospital that may be some distance away. | برخی از شفاخانه های روستاییخدمات قبل ازوضع حمل و یا مراقبتهای زایمان را ارائه نمیدهند که این به معنای ضرورت به رفتن به شفاخانه بزرگتر است که ممکن است دورتر باشد. |
| Understanding your childbirth options will give you the best chance of having a successful and rewarding birth experience.  | درک گزینه های تولدنوزادتان چانس تجربه یک زایمان صحتمند و رضایتبخش را بالا میبرد.  |
| In Victoria, there are arrange of health services to support your choice.  | در ویکتوریا یک سریخدمات صحی برای حمایت از انتخاب شما وجود دارند.  |
| If you are preparing for your first pregnancy, it is a good idea to speak with your GP before becoming pregnant.  | اگر شما برای باراول حامله میشوید بهتر است پیش از حاملگی با داکتر فامیلیخود گفتگو کنید. |
| "We'll make sure your general health is good.  We like to talk to you if you've got regular medication, we want to make sure that you're on the right dose or even change it because it may not be safe in pregnancy.  Like to talk about habits like smoking and drinking, and what effect they may have on the baby.  And we'd like you to start on a multi-vitamin including Folic acid and Iodine, to minimise risks to the baby.  We want you to be in tip-top condition before you start on a pregnancy." | ما ازصحتمندی شما به حیث عمومیمطمئن میشویم اگر به صورت منظمادویه مصرف میکنید، مایلیم که با شما گفتگو کنیم تا مطمئن شویم که مقدار مصرف ادویه صحیح است و در صورت ضرورت حتی آن را تغییر دهیم زیرا ممکن است مصرف آن در حاملگی خطرآفرین باشد. خوش داریم درباره عادتهایی مانند کشیدن سگرت و نوشیدن الکلو تاثیر آن بر نوزاد، با شما گفتگو کنیم. ومیخواهیم که شما شروع به مصرف مالتی ویتامین به شمول فولیک اسید و آیودین (ید) با هدف کاهش خطر برای نوزاد بکنید.ما خواهان آن هستیم که شما پیش ازآنکه حامله شوید در وضعیت بسیارخوبی باشید.  |
| Once you’re pregnant, your GP will help you decide nowhere to have your baby, and connect you to other healthcare professionals who can help you on your journey.  This is part of Antenatal Care. | هرگاه حامله شدید، داکترعمومی شما به شما کمک میکند که تصمیم بگیرید، در کجا زایمان کنید وشما را به کارکنان مسلکی صحی که در دوران حاملگیبه شما کمک خواهند کرد مرتبط میکند. این بخشی ازخدمات پیش از زایمان است  |
| This can be provided by midwife, doctor, or obstetrician. | ممکن است این خدمات توسط قابله، داکتر و یا متخصصزایمان فراهم شود.  |
| A midwife is an important member of your health care team, and will usually be one of the first members on your team that you will meet. | یک قابله عضو مهمی از تیم مسلکی صحی استو معمولا اولین عضو ازاین تیم است که با شما ملاقات خواهد کرد.  |
| "So the midwife's role in that is just to make sure that Mum and baby are doing okay, during their pregnancy, and they'll set time limits that the women will come into the hospital and be seen by midwife.  During those checks, we look at blood pressure, we might check your urine, and we’ll check the baby for size and growth.  We usually, from about 18 weeks onwards, we'll start checking the heart rate of the baby, and just generally checking Mum over, make sure she's sort of mentally well in herself as well, which is a really important thing now. Referring her off if anything comes apparent during that pregnancy to different avenues if you need to." | بنابراین نقش قابله ازاین حیث، حصول اطمینان از صحتمندی مادرونوزاد در دوران حاملگی است. و آنها محدودیتهای زمانی را برای مراجعه زنان به شفاخانه وانجام معاینات توسط قابله تعیین میکنند. ما درطول انجام کنترولهای صحی، فشار خون را اندازه میگیریمو ممکن است ادرار شما چک کنیم و قد ورشد نوزادرا اندازه بگیریممعمولا از هفته 18 به بعد شروع به کنترول ضربان قلب جنین میکنیم و نیز بصورت عمومی مادر را کنترول میکنیم تا مطمئن شویم کهبه حیث روانی صحتمند است چراکه فی الحال مساله مهمی است.اگر کدام تکلیفی در دوران حاملگی پیدا شد او را به جهت های مناسب مختلف ارجاع می دهیم  |
| If your pregnancy is considered low risk, you’ll have seven to ten of these visits over the course of your pregnancy. | اگرحاملگی شما از قسم کم خطر باشد در دوران حاملگی خود بین 7 تا 10 مرتبه از شما عیادت خواهد شد.  |
| If your pregnancy is considered high risk, you will see your obstetrician more frequently, and possibly see other specialists or midwives too. | اگر حاملگی شما از قسم پر خطر باشدمتخصص زایمان خود را به دفعات بیشتری خواهید دید و احتمالا اسپاشلیست ها و قابله های دیگری را خواهید دید |
| "This often involves management before the pregnancy in preventing problems, as well as management during the pregnancy, involving ultrasounds, checking on the mother's health, and planning for the delivery. Then care during the delivery, which may involve a normal delivery, or an instrumental or Caesarean delivery, all of which an obstetrician is involved in." | این روند غالبا برای مدیریت دوران پیش از حاملگی برای پیشگیری از دچارشدن به تکالیف و مدیریت دوران حاملگی به شمول سونوگرافی و کنترول صحتمندی مادر و کمک به وضع حمل نوزاد میباشد . مراقبت در زمان زایمان نیز میتواند به شمولزایمان طبیعی، عملیات سزارین و یا با وسائل طبی که با دخالت متخصص زایمان در همه آنها انجام میگیرد، باشد.  |
| In Victoria, most women have their babies in a public hospital. | درویکتوریا بیشترزنان درشفاخانه های دولتی ولادت میکنند.  |
| This option is safe, high-quality, and offers the most child birth options. | این روش بی خطر است، کیفیت بالایی دارد و بیشترین امکان انتخاب برای ولادت طفل را فراهم میکند.  |
| However, if your pregnancy is low risk, you may prefer to use only antenatal services, seeing a midwife, and sharing care with your GP. | با این حال ممکن است اگر حاملگی شما از قسم کم خطر باشد بخواهید که از خدمات کمک به وضع حمل یک قابله استفاده کنید وو برای مراقبت ازداکتر عمومی خود کمک بگیرید.  |
| Home birth options are also available.  If you do choose a private hospital, you can choose your obstetrician, who will be there when you have your baby. | امکان انتخاب زایمان درخانه نیز موجود است. اگر یک شفاخانه شخصی را انتخاب میکنید میتوانید متخصص زایمان خود را انتخاب کنید که درهنگام زایمان در آنجا باشد.  |
| Costs will vary, and even with private health cover, you’re likely to face out-of-pocket expenses. | فیس آن متفاوت است وحتی با داشتن بیمه شخصیامکان دارد هزینه هایی را شخصا پرداخت کنید.  |
| It is a good idea to check with your private health provider so you are aware of all the costs. | بهتر است که ازبیمه خصوصی خود در این باره پرسان کنید تا از هزینه ها مطمئن باشید.  |
| No two pregnancies are the same, and in Victoria, there are services to help accommodate a range of cultural and religious needs. | هیچ زن بارداری مانند دیگری نیست و درویکتوریا خدماتی برای کمک وجود دارد که ضرورتهای فرهنگی و مذهبی آنها را در برمیگیرد. |
| Notify your local maternity service, as well as the hospital you plan to attend, to discuss any cultural or religious requirements you may have. | به مراکز خدمات قابلگی محلی خود و نیز شفاخانه ای که می خواهید در آن زایمان کنید اطلاع بدهید و درباره ضرورتهای فرهنگی و مذهبی خود با آنها گفتگو کنید  |
| All pregnant women who advise their maternity hospital that they are an Aboriginal or Torres Strait Islander Australian have access to the Koori Maternity Service. | همه زنان باردارکه به شفاخانه خود اطلاع بدهند که از مردمان آبورجینال و باشندگان استرالیایی جزیره Torres Strait هستند به مرکز خدماتقابلگی Koori دسترسی خواهند داشت.  |
| "It's more of a culturally appropriate service.  Aboriginal women, and/or women that are non-Aboriginal, that are having an Aboriginal baby, are more than welcome to access our services." | این مرکز یک سرویس مناسب از حیث ضرورتهای فرهنگی است. از استفاده زنان آبوریجینال و زنان غیر ابوریجینال از خدمات ما که یک طفل ابوریجنال دارند استقبال میشود. |
| When the baby’s born and couples return home, there can be other big changes. | وقتی که طفل متولد میشود و زن و شوهر به خانه برمیگردند تغییرات کلان دیگری ازجمله  |
| From learning to breastfeed, and changing nappies, to getting a routine happening. | و یادگیری شیردهی عوض کردن پوشاک طفل تا خیس شدن مداوم طفل رخ میدهد.  |
| All while making sure that you find time to look after your own relationship. | در این حال اطمینان حاصل کنید که وقتی هم برایحفظ روابط خودتان بگذارید.  |
| There might be times when new mums may find themselves feeling exhausted, and having trouble coping with the stress that looking after a newborn can bring.  There are a number of expert services available to help, including both online and telephone based options that are easy to access and use. | اوقاتی هست که مادران نو بسیار خسته میشوند و تحمل استرس و فشارناشی از مراقبت از نوزاد برایشان سخت و طاقت فرسا میشوددراین حال چند سرویس تخصصی برای کمک، به شمول خدمات تیلفونی و آنلاین که به سهولت در دسترس هستند و استفاده میشوند، وجود دارد.  |
| From the moment you try for a baby, to becoming pregnant and coming home with a new baby, it’s a life-changing journey you will never forget. | شما از لحظه ای که قصد به داشتن نوزادی میکنید تا زمان بارداری وبازگشت شما به خانه با طفل نوتانسفری فراموش نشدنی را آغاز میکنید که زندگی شما را تغییر میدهد. |
| It's different for each person, and is affected by your medical, cultural, and personal needs.  | و آن برای هرفرد متفاوت است و بسته به ضروزتهای طبی، فرهنگی و شخصی هرفرد متفاوت خواهد بود.  |
| By asking questions and seeking advice, you’ll find the Victorian Health System offers a range of diverse services that support you at every stage. | با پرسیدن سوالات و گرفتن مشوره درخواهید یافت که نظام صحی ویکتوریا گسترهگوناگونی از خدمات را برای حمایت از شما درهر مرحله ارائه میدهد. |
| For more information, visit: BETTERHEALTH.vic.gov.au/pregnancy | برای معلومات بیشتر از این ویب سایت بازدید کنید BETTERHEALTH.vic.gov.au/pregnancy |