|  |  |
| --- | --- |
| **Pregnancy and birth services**  | **خدمات بارداری و زایمان** |
| Planning for the birth of a child requires a lot of preparation and for parents there are a lot of considerations. | برنامه ریزی برای تولد نوزادمستلزم آمادگی زیاد است، و اولیا بایدمسائل زیادی را در نظر بگیرند. |
| 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.  | برای کمک به شما در این مسیر، ویکتوریا تعدادی ازخدمات را دارا است که طیفی از مسائل مرتبط را پوشش می دهند،مانند سونوگرافی وانجام آزمایشات، باروری، سقط جنین، دوقلوزایی، تولد نوزادی دارای ناتوانی یا معلولیت، و غیره. |
| 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.  | چگونگی و مکان زایمان نوزادتان به عواملی کلیدیمتعددی بستگی دارد؛ سلامت شما، سلامت نوزادتان،بارداری های گذشته، محل زندگی، و داشتن بیمه دولتی و یا خصوصی، از جمله این عوامل هستند.همچنین مهم است که توجه داشته باشید که همه بیمارستان هاخدمات مشابه هم ندارند، در نتیجه، امکان دارد بر اساس نیازهایتان، به بیمارستان خاصی ارجاع داده 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 بیمارستان های مناطق روستایی فاقد خدمات مراقبتی بعد از زایمان و یا مراقبت از نوزاد هستند، به عبارتی دیگر، نیاز به مراجعه به بیمارستانی بزرگترکه شاید در فاصله دورتری باشد را دارید. |
| Understanding your childbirth options will give you the best chance of having a successful and rewarding birth experience.  | درک گزینه های زایمان، به شما بهترین شانس برای داشتن یک تجربه زایمان موفقیت آمیزو رضایتبخش را می دهد. |
| In Victoria, there are arrange of health services to support your choice.  | در ویکتوریا، طیفی از خدمات بهداشتی برای حمایت ازانتخاب 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 برای زایمان اول خود آماده می شوید،بهتر است پیش از بارداری با پزشک عمومی خود صحبت 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 اطمینان حاصل می کنیم که سلامت عمومی شما خوب باشد.اگر بطور مرتب دارو مصرف می کنید، مایلیم با شما صحبت کنیم، می خواهیم مطمئن شویم که شما دوز صحیح را مصرف می کنید، و حتی دوز را تغییر دهیم زیراممکن است در زمان بارداری ایمن نباشد.مایلیم راجع به عادات شما صحبت کنیم، مثل کشیدن سیگار و مصرف مشروبات الکلی،و اینکه اثرات احتمالی آنها بروی نوزاد چه می تواند باشد. و از شما می خواهیم مصرف مولتی ویتامین را شروع کنید از جمله فولیک اسید و ید، تا خطرات را برای نوزاد به حد اقل برسانیم.می خواهیم، پیش از شروع بارداری، در وضعیتی کاملا سالم 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. | به هنگام بارداری، پزشک عمومی شمابه شما کمک خواهد کرد در مورد محل به دنیا آمدن نوزاد تصمیمگیری کنیدو ارتباط شما را به سایر متخصصین بهداشتی برقرار خواهد کرد،و آنها به شما در این راه کمک خواهند کرد.این بخشی از مراقبت های پیش از زایمان است. |
| This can be provided by midwife, doctor, or obstetrician. | این خدمات توسط ماما، پزشک،یا متخصص زایمان فراهم می 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. | ماما عضو مهمی از گروه مراقبت های بهداشتی شماست، و معمولا یکی از اولین اعضای گروه استکه با او ملاقات خواهید داشت. |
| "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." | - پس نقش ماما در واقع، حصول اطمینان ازاین است کهمادر و نوزاد، در طول بارداری، حالشان خوب باشد، و مهلت های زمانی را تعیین می کنند تا زنان به بیمارستان بیایند و ماما بتواند آنها را معاینه کند.در طول این معاینات، ما فشار خون را کنترل می کنیم،و ممکن است آزمایش ادرار انجام دهیم،و اندازه ورشد نوزاد را هم چک می کنیم.ما معمولا، از هفته هجدهم به بعد، شروع بهمعاینه ضربان قلب نوزاد، و بطور کلی، حال عمومی مادر می کنیم، تا مطمئن شویم حالشاز نظر روحی و احساسات درونی خوب است،که واقعا الان اهمیت بسیاری دارد.و چنانچه چیزی در طول بارداری مشهود شود در صورت نیاز او را به متخصصین متفاوت 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. | اگر بارداری شما کم خطر تشخیص داده شده است، حدود هفت تا ده مرتبه چنین وقت های ملاقاتی را، در طول بارداری، خواهید داشت. |
| If your pregnancy is considered high risk, you will see your obstetrician more frequently, and possibly see other specialists or midwives too. | اگر بارداری شما پر خطر تشخیص داده شده است، باید متخصص زایمان خود را به دفعات بیشتری ملاقات کنید،و احتمالا متخصصین و ماماهای دیگر را هم ملاقات خواهید کرد. |
| "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." | - اینکار اغلب شامل مدیریت قبل از بارداریبرای پیشگیری از مشکلات می شود، و همینطور مدیریتدر طول بارداری، که شامل سونوگرافی، معاینه سلامت مادر، و برنامه ریزی برای زایمان است.و پس از آن، مراقبت در حین زایمان است که می تواندشامل زایمان طبیعی، یا با فورسپس یا سزارینشود، که متخصص زایمان در همه آنها مشارکت دارد. |
| In Victoria, most women have their babies in a public hospital. | در ویکتوریا، اکثر زنان نوزادان خود را در بیمارستان دولتی به دنیا می آورند. |
| This option is safe, high-quality, and offers the most child birth options. | این گزینه ایمن، و با کیفیتی بالا است، و بیشترین گزینه های زایمان را در اختیار شما می گذارد. |
| However, if your pregnancy is low risk, you may prefer to use only antenatal services, seeing a midwife, and sharing care with your GP. | بااینحال، اگر بارداری شما کم خطر است، شاید ترجیح بدهیدتا فقط از خدمات پیش از زایمان استفاده کنید، یک ماما را ملاقات کنید،و مراقبت خود را با پزشک عمومی تان شریک شوید. |
| 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. | گزینه های زایمان در منزل نیز موجود است.اگر بیمارستان خصوصی مورد نظر شماست،می توانید متخصص زایمان خود را انتخاب کنید، که در زمان تولد نوزاد در کنار شما خواهد بود. |
| Costs will vary, and even with private health cover, you’re likely to face out-of-pocket expenses. | هزینه ها متغیر است، و حتی با داشتن بیمه خصوصی، ممکن است مجبور شوید هزینه هایی را از جیب خود پرداخت کنید. |
| It is a good idea to check with your private health provider so you are aware of all the costs. | فکر خوبی است که اول با بیمه خصوصی خود چک کنید، تا از کلیه هزینه ها آگاهی داشته باشید. |
| No two pregnancies are the same, and in Victoria, there are services to help accommodate a range of cultural and religious needs. | دو بارداری متفاوت هرگز مشابه نیستند، و در ویکتوریا، خدماتی برای کمک به تأمین طیفی از نیازهای فرهنگی و مذهبی، وجود دارند. |
| Notify your local maternity service, as well as the hospital you plan to attend, to discuss any cultural or religious requirements you may have. | خدمات زنان و زایمان محلی خود، و همچنینبیمارستانی که به آن مراجعه خواهید کرد، را برای گفتگو در مورد نیازهای فرهنگی و مذهبی خود مطلع 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. | کلیه زنان بارداری که به بیمارستان زنان و زایمان خوداعلام می کنند که از بومیان ابوریجینی یا جزیره نشینان تنگه تورس استرالیا هستند، بهخدمات زنان و زایمان "کووری" 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." | - خدماتی است که مناسبت فرهنگی بیشتری دارد.ما از زنان ابوریجینی، و/یا زنان غیر ابوریجینی که، در انتظار تولد نوزادی ابوریجینی هستند، استقبال می کنیم تا از خدمات ما استفاده کنند. |
| When the baby’s born and couples return home, there can be other big changes. | وقتی نوزاد به دنیا می آید و زوج به خانه باز می گردند، تغییرات بزرگ دیگری ممکن است رخ دهد. |
| From learning to breastfeed, and changing nappies, to getting a routine happening. | از یادگیری شیردهی توسط مادر،و عوض کردن پوشک گرفته، تا جا افتادن در روالی جدید.  |
| All while making sure that you find time to look after your own relationship. | همه اینها همزمان با حصول اطمینان از یافتن وقت کافیبرای مواظبت و رسیدگی به ارتباط زناشویی. |
| 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 پیش خواهد آمد که ممکن است زنانی که تازه مادر شده انداحساس خستگی کنند، و نسبت به برآمدن از استرس ناشی از نگهداری نوزاد تازه به دنیا آمده، با مشکل برخورد کنند. خدمات متعدد تخصصی برای کمک موجود هستند، که شامل گزینه های آنلاین و تلفنی می شوند و دسترسی و استفاده از آنها آسان است. |
| 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. | از زمانیکه اقدام به باردار شدن می کنید،تا زمانیکه باردار می شوید و با نوزاد نو رسیده به خانه باز می گردید، سفری متحول کننده را طی می کند که هرگز فراموش نخواهد شد.  |
| It's different for each person, and is affected by your medical, cultural, and personal needs.  | برای هر فردی متفاوت است، و تحت تأثیر نیازهای پزشکی، فرهنگی و شخصی شما قرار می گیرد. |
| 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 سوال کردن و دریافت مشاوره،به این نتیجه می رسید که سامانه بهداشت ویکتوریاارائه کننده طیف وسیعی از خدمات برای حمایت از شما درهریک از مراحل است.  |
| For more information, visit: BETTERHEALTH.vic.gov.au/pregnancy | برای اطلاعات بیشتر به سایتBETTERHEALTH.vic.gov.au/pregnancy مراجعه کنید.  |