|  |  |
| --- | --- |
| **Pregnancy and birth | गर्भावस्था और शिशु-जन्म** | |
|  |  |
| Planning for the birth of a child requires a lot of preparation and for parents there are a lot of considerations.  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.  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.  Some rural hospitals do not offer antenatal or birth care, meaning a trip to a larger hospital that may be some distance away.  Understanding your childbirth options will give you the best chance of having a successful and rewarding birth experience.  In Victoria, there are arrange of health services to support your choice.  If you are preparing for your first pregnancy, it is a good idea to speak with your GP before becoming pregnant.  "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."  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.  This can be provided by midwife, doctor, or obstetrician.  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.  "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."  If your pregnancy is considered low risk, you’ll have seven to ten of these visits over the course of your pregnancy.  If your pregnancy is considered high risk, you will see your obstetrician more frequently, and possibly see other specialists or midwives too.  "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."  In Victoria, most women have their babies in a public hospital.  This option is safe, high-quality, and offers the most child birth options.  However, if your pregnancy is low risk, you may prefer to use only antenatal services, seeing a midwife, and sharing care with your GP.  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.  Costs will vary, and even with private health cover, you’re likely to face out-of-pocket expenses.  It is a good idea to check with your private health provider so you are aware of all the costs.  No two pregnancies are the same, and in Victoria, there are services to help accommodate a range of cultural and religious needs.  Notify your local maternity service, as well as the hospital you plan to attend, to discuss any cultural or religious requirements you may have.  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.  "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."  When the baby’s born and couples return  home, there can be other big changes.  From learning to breastfeed, and changing nappies, to getting a routine happening.  All while making sure that you find time to look after your own relationship.  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.  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.  It's different for each person, and is affected by your medical, cultural, and personal needs.  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.  For more information, visit: betterhealth.vic.gov.au/pregnancy | शिशु-जन्म के लिए योजना बनाने में बहुत तैयारी की आवश्यकता होती है, और माता-पिता को बहुत सारी बातों पर विचार करना होता है।  इस मार्ग में आपकी सहायता करने के लिए विक्टोरिया में अनेकानेक सेवाएँ उपलब्ध हैं, जो बहुत सारे संबंधित मुद्दों को कवर करती हैं, जैसे स्क्रीनिंग और परीक्षण, प्रजनन, गर्भपात, जुड़वा बच्चे होना, विकलाँगता-ग्रस्त शिशु का जन्म होना, और भी अन्य बहुत सारी बातें।  आपके शिशु का जन्म कब और कहाँ होगा, यह कई प्रमुख कारकों पर निर्भर करेगा; आपका स्वास्थ्य, आपके शिशु का स्वास्थ्य, आपके पिछले गर्भधारण, आप कहाँ रहती हैं, आपके पास सार्वजनिक बीमा है या निजी बीमा है, बस ये कुछ ही कारक हैं। इस बात पर ध्यान देना भी महत्वपूर्ण है कि सभी अस्पतालों में एक-समान सेवाएँ उपलब्ध नहीं होती हैं, इसलिए आपकी आवश्यकताओं के आधार पर आपको किसी विशिष्ट अस्पताल के लिए निर्देशित किया जा सकता है।  कुछ ग्रामीण अस्पताल जन्म-पूर्व या प्रसूति देखभाल प्रदान नहीं करते हैं, जिसका मतलब यह हो सकता है कि आपको एक बड़े अस्पताल में जाना पड़े, जो काफी दूर हो सकता है।  शिशु-जन्म के लिए अपने विकल्पों को समझने से आपको एक सफल और आनंदमय शिशु-जन्म का सबसे अच्छा मौका मिल सकता है।  विक्टोरिया में, आपकी पसंद का समर्थन करने के लिए अनेकानेक स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध हैं।  अगर आप अपनी पहली गर्भावस्था के लिए तैयारी कर रही हैं, तो गर्भधारण करने से पहले अपने जीपी के साथ बात करना एक अच्छा विचार होता है।  “हम यह सुनिश्चित करेंगे कि आपका सामान्य स्वास्थ्य अच्छा है। हम आपसे इस बारे में बात करना पसंद करेंगे कि अगर आप नियमित रूप से दवाइयों का सेवन करती हैं, तो हम यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि आपकी खुराक सही है, और हम इसे बदल भी सकते हैं क्योंकि हो सकता है कि यह गर्भावस्था में सुरक्षित न हो। हम आपकी आदतों के बारे में बात करना चाहेंगे, जैसे धूम्रपान और एल्कोहल का सेवन, और शिशु के ऊपर इनका क्या प्रभाव पड़ सकता है। और हम आपके लिए एक मल्टी-विटामिन शुरू करना चाहेंगे, जिसमें फोलिक अम्ल और आयोडीन शामिल हैं, जिससे शिशु के लिए खतरा कम से कम किया जा सके। हम चाहते हैं कि गर्भावस्था शुरू करने से पहले आप अपने बेहतरीन स्वास्थ्य की स्थिति में हों।”  एक बार जब आप गर्भवती हो जाती हैं, तो आपका जीपी आपको यह तय करने में मदद करेगा कि आप अपने शिशु को कहाँ जन्म देंगी, और वह अन्य स्वास्थ्य सेवा व्यावसायिकों के साथ आपका संपर्क बनाएगा, जो आपकी यात्रा में आपकी मदद कर सकते हैं। यह जन्म-पूर्व देखभाल का एक हिस्सा है।  यह दाई, चिकित्सक, या ऑब्स्टेट्रिशियन द्वारा उपलब्ध कराया जा सकता है।  दाई आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम की एक महत्वपूर्ण सदस्य होती है, और सामान्यत: वह आपकी टीम की सबसे पहली सदस्य होगी, जिसके साथ आप मिलेंगी।  इसलिए इसमें दाई की भूमिका यह होती है कि वह बस सुनिश्चित करे कि गर्भावस्था के दौरान माता और शिशु ठीक-ठाक हैं, और वे इस बात के लिए समय-सीमाएँ निर्धारित करेंगे कि महिलाएँ अस्पताल में आएँगी और उन्हें दाई द्वारा देखा जा सकता है। उन जाँचों के दौरान, हम रक्तचाप देखते हैं, हम आपके मूत्र की जाँच कर सकते हैं, हम आकार और वृद्धि के लिए शिशु की जाँच करेंगे। लगभग 18 सप्ताह बाद हम सामान्यत: शिशु की हृदय-गति की जाँच करना शुरू करेंगे, और बस माता की सामान्य जाँच करेंगे, यह सुनिश्चित करेंगे कि वह अपने आप मानसिक रूप से अच्छी तरह से है, जो इस समय एक बहुत महत्वपूर्ण बात होती है। अगर उस गर्भावस्था के दौरान कुछ स्पष्ट सामने आता है, तो ज़रूरत पड़ने पर विभिन्न मार्गों के लिए निर्दिष्ट किया जा सकता है।”  अगर आपकी गर्भावस्था में कम जोखिम माना जाता है, तो अपनी गर्भावस्था की अवधि के दौरान आपको सात से दस बार आना होगा।  अगर आपकी गर्भावस्था में ऊँचा जोखिम माना जाता है, तो आपको अपने ऑब्स्टेट्रिशियन को काफी ज़्यादा बार दिखाना होगा, और संभवतः अन्य विशेषज्ञों या दाइयों को भी दिखाना होगा।  “समस्याओं को रोकने के लिए इसमें अक्सर गर्भावस्था से पहले, और साथ ही गर्भावस्था के दौरान भी प्रबंधन करना शामिल होता है, जिसमें अल्ट्रासाउंड, माता के स्वास्थ्य की जाँच करना और प्रसव के लिए योजना बनाना शामिल होता है।तब प्रसव के दौरान देखभाल, जिसमें एक सामान्य प्रसव, या उपकरणों का प्रयोग करके या फिर सीज़ेरियन प्रसव शामिल होता है इन सभी में एक ऑब्स्टेट्रिशियन शामिल होता है।”  विक्टोरिया में, अधिकाँश महिलाएँ अपने शिशुओं को एक सार्वजनिक अस्पताल में जन्म देती हैं।  यह विकल्प सुरक्षित और ऊँची गुणवत्ता का होता है, और शिशु-जन्म के लिए सबसे ज़्यादा विकल्प उपलब्ध कराता है।  लेकिन अगर आपकी गर्भावस्था में कम जोखिम है, तो हो सकता है कि आप केवल जन्म-पूर्व सेवाओं का ही उपयोग करना पसंद करें - बस दाई को दिखाना, और अपने जीपी के साथ देखभाल को साझा करना।  घर पर जन्म देने के विकल्प भी उपलब्ध हैं। अगर आप एक निजी अस्पताल का चयन करती हैं, तो आप अपने ऑब्स्टेट्रिशियन का चयन कर सकती हैं, जो आपके शिशु के जन्म के समय वहाँ उपस्थित होगा।  इसके लिए अलग-अलग शुल्क होंगे, और निजी स्वास्थ्य कवर के साथ भी, आपको आउट-ऑफ-पॉकेट खर्चा देना पड़ सकता है।  अपने निजी स्वास्थ्य प्रदाता के साथ इस बात की जाँच करना एक अच्छा विचार होता है, जिससे कि आप सभी शुल्कों से अवगत रहें।  कोई भी दो गर्भावस्थाएँ एक-समान नहीं होती हैं, और विक्टोरिया में ऐसी सेवाएँ मौजूद हैं जो अनेकानेक साँस्कृतिक और धार्मिक आवश्यकताओं को समायोजित करने में मदद कर सकती हैं।  आपकी जो साँस्कृतिक या धार्मिक आवश्यकताएँ हो सकती हैं, उनके बारे में अपनी स्थानीय मातृत्व सेवा को, और साथ ही आप जिस अस्पताल में जाने की योजना बना रही हैं, उसे भी सूचित करें।  वे सभी गर्भवती महिलाएँ, जो अपने मातृत्व अस्पताल को यह सलाह देती हैं कि वे एक आदिवासी या टोरेस स्ट्रेट द्वीपवासी ऑस्ट्रेलियाई नागरिक हैं, उन्हें कूरी मातृत्व सेवा के लिए पहुँच प्राप्त होती है।  “यह साँस्कृतिक रूप से एक और अधिक उपयुक्त सेवा है। आदिवासी महिलाओं, और/या एक आदिवासी शिशु को जन्म देने वाली गैर-आदिवासी महिलाओं का हमारी सेवाओं का उपयोग करने के लिए स्वागत है।”  जब शिशु का जन्म हो जाता है और दम्पति घर लौट जाते हैं, तो बहुत सारे अन्य बड़े परिवर्तन हो सकते हैं।  स्तनपान कराना सीखने और नैप्पी बदलने से लेकर, एक नियमित चर्या बनने तक।  ये सभी यह सुनिश्चित करते हुए कि आप अपने स्वयं के संबंध की देखभाल कर सकें।  ऐसे भी समय हो सकते जब नई माताएँ खुद को थका हुआ महसूस कर सकती हैं, और उन्हें एक नवजात शिशु के साथ आने वाले तनाव से जूझने में परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। सहायता करने के लिए अनेकानेक विशेषज्ञ सेवाएँ उपलब्ध हैं, जिनमें ऑनलाइन और टेलीफोन आधारित विकल्प, दोनों शामिल हैं जिन तक आसानी से पहुँच प्राप्त की जा सकती है और उनका आसानी से उपयोग किया जा सकता है।  जब आप एक बच्चे के लिए प्रयास करती हैं, उस पल से लेकर गर्भवती होने और एक नए शिशु के साथ घर आने तक, यह जीवन को बदलने वाली एक ऐसी यात्रा है, जिसे आप कभी भी भूल नहीं पाएँगी।  यह हरेक व्यक्ति के लिए अलग-अलग होती है, और आपकी चिकित्सीय, साँस्कृतिक, और व्यक्तिगत आवश्यकताओं से प्रभावित होती है।  सवाल पूछने और सलाह लेने से आप यह जान पाएँगी कि विक्टोरियाई स्वास्थ्य प्रणाली आपको प्रत्येक स्तर पर समर्थन देने वाली अनेकानेक प्रकार की विविध सेवाएँ उपलब्ध कराती है।  और अधिक जानकारी के लिए देखें:  BETTERHEALTH.vic.gov.au/pregnancy |