

مخکې له دې چې د کوره څخه راوځئ لطفاً د زېږون ځای یا قابله Midwife سره اړیکه ونیسئ. قابله به تاسوته ووايي چې څه وکړئ اوهره پوښتنې ته ځواب ورکړئ.

## که ستاسودا لمړې ماشوم دې

که تاسود زېږون ورځوسره ډېرنږدې ياست (37 اونۍ يا ډير)، تاسوبايد روغتون ته راشي:

- که تاسود ولادت معمول دردونه لري اومخ په ډيريدو ده، پرله پسې اود درد له پيل نه ترآخره 60 ثانيوپورې دوام کوې. په وقفوسره زېږون دردونه اقلأ بايد يوساعت لپاره راشي. د ډيروميرمنودپاره په يوه ساعت کې دريو نه تر پنځودقيقو پوري د زېږون دردونه راځي.

يا

- کله چې گيډه کې 'اوبه وشليدل' دا هغه وخت دې چې د ماشوم شاوخوا اوبوڅخوره شلپړې. دې وخت کې به اوبه په قطرو سره يا يوځل بهيدل کوې. کله چې ستاسې اوبه وشليد دابه ښه خبره وې چې پاڅه ټوټه لاندې واچوئ. کله چې تاسې روغتون ته راغلي قابله يا Midwife به د اوبوراتلل اورنگ معاينه کړي.

يا

- که روڼ سوربخنه وينه راتلل.

که ستاسودا لمړې ماشوم وې او تاسود37 اونيوڅخه لراميدواړيې که د دردونه کومې نښانې لري روغتون سره اړیکه ونیسئ، لکه د زېږون دردونه، اوبوشليدل يا وينه راتلل.

## که تاسوپخوا هم زېږونه کړي

تاسوبايدپورتنې مشوره تعقيب کړئ بغيرله هغه زېږون دردونونه چې په هره پنځه يا اوه دقيقوکې راځي روغتون ته بايد راشئ.

## که زه انگريزي خبروکولودپاره مرسته وغواړم څه وکړم؟

که تاسو انگريزي خبروکولو اوپوهيدلودپاره مرستې ته اړياست ماهرژباړونکې شتون لري. تاسوسره به کورنۍ غړي يا ملگرې حاضرې، مگرستاسود پاملرنې په هکله ټولې خبرې د ژباړونکې په مرسته ترسره شي. د ژباړنې خدمتونه ټول وړيا او محرم دي. دا ستاسو حق دې چې ژباړونکې غوښتنه وکړي که تاسولپاره آماده کړي نه وه، کارکونکې به تاسوته يو ژباړونکې آماده کړي. که تاسوغواړي چې ژباړونکې کارولودپاره مونږسره اړیکه ونیسې، لطفأ تلفوني ژباړونکې خدمت دپاره په 131 450 (TIS) زنگ ووهئ.

### Local Contact سيمه ييزاړیکه

Person's name: نوم: \_\_\_\_\_

Contact number: تلفون شميره. \_\_\_\_\_