

د ماشوم د زیږونې دپاره چې کوم شیان ځان سره روغتون ته راوړئ لاندې شیانولست پیشنهادوو.

د موټر لپاره

- دوه دانې پاک روی پاکونه
- د کانکې لپاره دوه دانې پلاستيکې قطبې
- مخکې له زیږونې په موټر کې د ماشوم لپاره لطفاً منل شوي چوکۍ اېښودل سره اطمینان حاصل کړئ.

تاسې باید دغه شیان ځان سر ولرئ

- ستاسې د Antenatal کارت
- مدیکیر کارت
- د بیمې کمپنۍ تفصیلات (که بیمه لري)
- آغوستلو لپاره کوم شی د زیږونې په وخت کې - یوه پراخه زیربیراهنې یا زړه دخوب کالي
- دخوب کالي او دخوب چین
- ورځني پراخه اومستریخ کالي
- نیکر په گډون د دوه نرسنگ سینه بند. شخو دپاره نورد ضرورت اوکارولوشیان
- روغتیایي شخینه سایز کوتکس
- تیونویا نرسنگ کوتکس
- مینخلوسامان - صابون، غاښونوبرس، غاښونوکریم، عطریات، شامپو، برس، رمنځ، او مخ مینخلوټوټه
- لب سرین
- ویښتانو اوچولو ماشین
- خواړه/ چاکلیت رودلو دپاره
- تلففون چارجر

د همسریا ملاتړ کس لپاره

- خواړه، خولې مزه اوچښلوته مایعات
- پراخه راحت کالي اوجمپر په دې چې روغتون ایرکنډیشن لري
- کیدای شي قلم اوکاغذ وکارول شي
- د آب بازی کالي
- کمره/ ویدیولرونکې تلفون، کمره یا ویدیوریکاردر او چارجر

ماشوم لپاره

- پمپر یا نپي (هره ورخ د پاره د 8-10)
- د ماشوم د پاکولو Baby wipes
- که تاسو غواړئ چې خپل ماشوم ته اوچ شیده ورکې، تاسو باید خپله اوچ شیده او شیدو بوتل ځان سره راوړئ
- ماشوم لپاره کالې چې کورته تللووخت کې ورته واغونډې

که زه انگریزی خبرو کولو دپاره مرسته وغواړم څه وکړم؟

که تاسو انگریزی خبرو کولو او پوهیدلو دپاره مرستې ته اړیاست ماهر ژباړونکې شتون لري. د ژباړنې خدمتونه ټول وړیا او محرم دي. که تاسو ژباړونکې ته اړتیا لري لطفأ د کارکونکوڅخه وغواړې یا د ژباړونکو شفاهی او لیک TIS خدمتونوته په 131 450 کې زنگ ووهئ.

Local Contact سیمه ییز اړیکه

Person's name: نوم: _____

Contact number: تلفون شمیره. _____