

# ཕུ་གུ་སྐྱེ་དུས་སྐྱོད་ཁང་ལ་ག་རེ་འབྱེད་ཡོང་དགོས་པ།



## What to Bring to Hospital when Having a Baby

Tibetan

July 2022

འདི་ནི་ཕུ་གུ་སྐྱེ་དུས་སྐྱོད་ཁང་ལ་ཅ་དངོས་ག་རེ་འབྱེད་ཡོང་དགོས་པའི་སྐོར་གྱི་གོ་སྐབས་འདོན་ཐོ་གཞུང་ཞིག་ཡིན།

### སྐྱུ་མ་འཁོར་གྱི་ཆེད།

- ཨ་ཚོར་རྗེད་པ་གཙང་མ་ 2
- སྐྱུ་མ་པ་ཤོར་ན་སྲོད་རྒྱུ་འཁྲིག་ལུག

ཕུ་གུ་མ་སྐྱེས་ཤོང་ནས། རང་གི་སྐྱུ་མ་འཁོར་ནང་ཕུ་གུ་འཛོགས་འབྲེལ་ཡོང་གིས་ཚོགས་མཚན་ཐོབ་པ་ཞིག་བརྟན་པོར་བསྐྱར་རྒྱུ་དོདོ་ཉན་ཉན་གནང་།

### བྱིད་ལ་མཐོ་བ།

- ཕུ་གུ་སྐྱེ་བལའི་བྱང་བྲ། antenatal card
- སྐྱུ་མ་བཙོས་བྱང་བྲ།
- (གལ་ཏེ་ཡོད་ན) འགན་བཙོས་གྱི་གནས་ཚུལ་ཞིབ་ཟུ།
- ཕུ་གུ་སྐྱེ་དུས་ཕྱོད་རྒྱུ་འཁྲིག་དཔེར་ན། བུ་མོས་སྐྱོད་ཇི་ཚེན་པོའམ། ཉལ་གོས་ཤུ་འབྲུ་ nightdress རྗེད་པ།
- ཉལ་གོས་ཤུ་འབྲུ་དང་། རྗེད་ཕྱོད།(dressing gown)
- ཉིན་མོ་ཕྱོད་རྒྱུ་འཁྲིག་སྐྱུ་མ་ལྷག་དང་བདེ་པོ་ཁ་ཤས།
- སྐྱུ་མ་བདེ་པོ།
- འོ་མ་སྐྱེར་བདེའི་ལུ་ཤུབས་(nursing bras) 2 རྗེད་པའི་ནང་གོས།(Underwear)
- བྱང་མེད་ཁ་ཤས་གྱིས་ཐེངས་གཅིག་ཕྱོད་ནས་གཡུག་རྒྱུ་ལྷ་རས་བེད་སྲོད་བྱེད།
- ཕུ་གུ་སྐྱེ་དུས་སྲོད་པའི་གཙང་སྐྱེའི་ཆབ་གདན། Maternity size sanitary pads
- ལུ་གདན། (Breast pad)
- ལྷུས་ཇས་ཏེ། དག་ཇས་དང་། སོ་སྐྱེ། སོ་ལྷུས། གྱིང་ན་སེལ་བྱེད། སྐྱ་འབྲུད་ཤམ་བྲ། ཡག་ཟེ། སྐྱ་ཤད། གདོད་ཕྱིས་ཨ་ཚོར།
- མཚུ་ཏོར་བྱུག་བྱེད། Lip balm
- སྐྱ་སྐྱུ་ཆས།
- ཁ་ལ་ལུར་བྱེད་བྱེ་རིལ། རྒྱག་པ་བྱེ་རིལ།
- ཁ་པར་གྱི་སྐོག་གསོག་ཆས།

### རང་གི་སྲོད་རོགས་སམ་ལྷ་སྲོད་བྱེད་མཁན་ཆེད།

- ཁ་ལག་དང་། སྐབས་ཟས། བརྟུང་བྲ།
- ཕྱོད་གོས་བདེ་པོ་ལྷུག་ལྷུག་དང་། སྐྱོད་ཁང་ནང་གཏོང་གི་ཡོད་ཅང་ལྷ་སྲོད་གོས་ Jumper འབྱེད་དགོས།
- སྐྱུ་གུ་དང་ཤོག་བྲ་བེད་སྲོད་ཚེན་པོ་ཆགས་སྲིད།
- རྒྱ་རྒྱལ་རྒྱག་དུས་གྱི་གོས། (རྒྱལ་གོས)
- པར་ཆས་ཅན་གྱི་ཁ་པར་རམ། པར་ཆས་སམ་བརྟན་ལེན་ཆས། དེ་དག་གི་སྐོག་གསོག་ཆས།

### ཕུ་གུའི་ཆེད།

- གཅིན་གདན། (ཉིན་ ༤ ནས་ ༡༠ བར་ལྡང་བ)
- ཕུ་གུའི་གཙང་ཤོག་ Baby wipes
- ཕུ་གུར་ཆེད་བཟོས་འོ་ཚུམ་(formula) རྩེར་ཚིས་ཡོད་ན། ཆེད་བཟོས་འོ་ཚུམ་དང་འཇམ་བས་སུ།
- བུ་ལ་ལོག་དུས་ཕུ་གུར་གཡོག་བྱེད་ཀྱི་གོས།

### ཨིན་སྐད་ནང་སྐད་ཆ་ཤོད་རྒྱུ་རོགས་རམ་དགོས་ན་ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད།

ཨིན་སྐད་ནང་སྐད་ཆ་ཉན་བཤད་བྱེད་རྒྱུ་དཀའ་ངལ་ཡོད་ན། ཆེད་ལས་སྐད་སྐྱུར་བྱེད་མཁུ་ཡོད་རེད། སྐད་སྐྱུར་གྱི་ཞབས་ལུ་ནི་རིན་མེད་དང་གསང་རྒྱ་ཅན་རེད། བྱི་རང་ལ་སྐད་སྐྱུར་དགོས་ན་ལས་བྱེད་པར་དེ་ལྷགས་གསུངས་པའམ། ཡང་ན་སྐད་སྐྱུར་དང་ཡིག་སྐྱུར་ཞབས་ལུ་ཁང་(TIS) གི་ཨང་ 131 450 ཐོག་ཁ་པར་ཐོངས།

**Local Contact (ས་གནས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ།)**

Person's name (མིང་།): \_\_\_\_\_

Contact number (ཁ་པར་ཨང་།): \_\_\_\_\_