

## कृपया अवश्य लायें...

- ☞ प्रसव पूर्व रिकॉर्ड जो आपकी दाईयां (midwives) आपको ले जाने के लिए दे सकती हैं
- ☞ शिशु के लिए कार की सीट (Infant car seat)
- ☞ आपके बच्चे को घर में पहनने के लिए मौसम के अनुकूल कपड़े, जिसमें बच्चे की टोपी और कंबल शामिल हैं। उन कपड़ों पर भी विचार करें जो आपकी शिशु कार की सीट के नीचे सुरक्षित रूप से पहनाये जा सकते हैं।
- ☞ लेबर के दौरान या बाद में पहनने के लिए आरामदायक कपड़े, जिसमें अंडरवियर भी शामिल है।
- ☞ घर जाने के लिए पहनने के लिए आरामदायक कपड़े। एक नर्सिंग ब्रा और/या नर्सिंग पैड और स्लिप-ऑन फुटवियर पर विचार करें।
- ☞ ओंटारियो हेल्थ कार्ड (Ontario Health Card) या आईडी का अन्य रूप

*इन वस्तुओं को प्राप्त करने में मदद के लिए कृपया अपनी दाई से बात करें।*



## TBC में सांस्कृतिक परम्पराएं और संसाधन

हम ईस्ट फैमिली स्पेस (east family space) में पवित्र स्वदेशी दवाओं और उपकरणों का एक कैबिनेट स्टॉक करते हैं। स्वदेशी परिवार इन को अपनी दाईयां (midwives) या जन्म केंद्र सहयोगी के माध्यम से प्राप्त कर सकते हैं।

हम सभी परिवारों को जन्म के समारोह में अपनी सांस्कृतिक प्रथाओं को शामिल करने के लिए आवश्यक पवित्र वस्तुओं या उपकरणों को लाने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।



## दूर में रुचि रखते हैं?

हमसे संपर्क करें!

फोन: 416-366-8080 x 101



525 Dundas Street East  
Toronto, ON M5A 2B6



## TBC में बच्चे की पैदाइश के लिए क्या पैक करें...

*हमारा सुझाव है कि जब आप पूर्ण अवधि (full term) या 37 सप्ताह की गर्भवती हों, तब तक इन वस्तुओं को इकट्ठा कर लें।*

## निम्नलिखित चीज़ें TBC पर उपलब्ध हैं:

### बच्चे की पैदाइश में सहायताएं:

- स्टेबिलिटी (stability), या प्रत्येक कमरे में “बर्थ” बाल (Birth Ball)
- बर्थ स्टूल्स (Birth stools)
- बर्थ टब और शॉवर (Birth tubs and showers)
- फ़र्श की चटाई
- बर्थ स्लिंग्स (Birth slings)
- टेन्स यूनिट (TENS Unit) (तंत्रिकाओं के उत्तेजना के लिए)
- नाइट्रस ऑक्साइड (Nitrous Oxide) (लाफिंग गैस)

### अन्य सामग्री और सुख-साधन:

- प्रत्येक लेबरिंग क्लाइट के एक वाहन के लिए निःशुल्क भूमिगत पार्किंग
- सहायता (support) करने वाले लोगों के लिए रबड़ की चप्पलें
- पोर्टेबल ब्लूटूथ स्पीकर
- बर्फ जमाने की मशीन (Ice Machine)
- जरूरत पड़ने पर क्लाइट्स के पहनने के लिए गाउन
- नेटफ्लिक्स (Netflix), किताबें, कंबल, फायरप्लेस और बच्चों के खिलौनों के साथ आरामदायक प्रतीक्षा क्षेत्र
- ब्रेस्ट-/चेस्टफीडिंग तकिए
- बच्चे के पहले कुछ डायपर

## कृपया इन्हें अपने साथ लाने पर विचार करें:

- Ⓒ कार में यात्रा करने के लिए वोमिट बेसिन या बैग, कंबल और/या तौलिया
- Ⓒ प्रसाधन सामग्री (दूधब्रश/दूधपेस्ट, हेयरब्रश, शैम्पू, कंडीशनर, साबुन, हेयर टाई/इलास्टिक)
- Ⓒ अपने फोन के लिए चार्जर
- Ⓒ तस्वीरें लेने के लिए कैमरा या फोन
- Ⓒ सुगंध रहित मालिश का तेल या लोशन
- Ⓒ बच्चे के लिए डायपर क्रीम या तेल
- Ⓒ लिप बाम
- Ⓒ च्युइंग गम या कैंडी
- Ⓒ जुराबें और बिना फिसलने वाली चप्पलें
- Ⓒ माइक्रोवेवबल वार्मिंग बीन बैग (Microwavable warming bean bags)
- Ⓒ अपने ब्लूटूथ स्पीकर के साथ उपयोग करने के लिए संगीत स्रोत (जिसमें हेडफोन जैक भी लग सकें)
- Ⓒ किसी भी पैटर्न वाले या रंगीन केस के साथ एक आरामदायक तकिया (इनको TBC के तकियों के साथ मिल जाने से बचाने के लिए)
- Ⓒ चश्मा और कॉन्टेक्ट्स (केस और सॉल्यूशन)
- Ⓒ बेदिंग सूट किसी ऐसे व्यक्ति के लिए जो आपके साथ टब या शॉवर में जाना चाहता है
- Ⓒ और कुछ भी जिसकी आपको आवश्यकता होगी यदि आपको अस्पताल ले जाते हैं

## आपके TBC में रहने के दौरान खाना-पीना:

TBC लेबरिंग क्लाइट के लिए अल्पाहार और खाने पीने की चीज़ों की आपूर्ति करता है। कृपया अपने सहयोगी लोगों और/या परिवार के लिए अलग से अल्पाहार लाएँ।

TBC सभी सहायक लोगों और दाइयों (midwives) के लिए कॉफी, चाय और अन्य सामग्री प्रदान करता है। हम आपको और/या आपके परिवार को हमारी पूरी तरह से सुसज्जित रसोई का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं जिसमें आप कोई भी भोजन तैयार करने के लिए जिसे आप घर से लाना चाहते हैं, या टेक-आउट ऑर्डर करने के लिए तैयार करते हैं।

## TBC में अपने बच्चे को दूध पिलाना:

नवजात शिशुओं को जन्म के तुरंत बाद और जीवन के पहले महीनों में बार-बार दूध पिलाने की आवश्यकता होती है। TBC में, हम माता-पिता को शिशु आहार के बारे में सूचित निर्णय लेने में सहायता करते हैं।

यदि आप अपने बच्चे को कृत्रिम दूध (फॉर्मूला) पिलाने की योजना बना रही हैं, तो कृपया अपनी दाइयों (midwives) से पता करें कि आपको TBC में क्या सामग्री लानी चाहिए।