

स्तनपान कराने और दूध पिलाने (लेक्टेशन) से सम्बन्धित, समुदाय में उपलब्ध सहायता

Western Health

अस्पताल से जाने के बाद, अस्पताल की मिडवाइफ (दाई) और आपकी मातृ एवम् शिशु स्वास्थ्य (मेटर्नल एंड चाइल्ड हेल्थ) नर्स (MCHN) आपसे संपर्क करके आपकी आगे की देखभाल का प्रबंध करेंगी।

आप निम्नलिखित सहायता सेवाओं में से किसी भी सेवा के लिए स्व-रैफर (खुद को रैफर) भी कर सकती हैं:

- 24-घंटे चालू रहने वाली मातृ व शिशु (मेटर्नल एंड चाइल्ड) हेल्पलाइन - फोन: 132 229
- 24-घंटे चालू रहने वाली स्तनपान हेल्पलाइन - फोन: 1800 686 268 (दुभाषिए के लिए 131 450)
- दूध पिलाने (लेक्टेशन) से संबंधित प्राइवेट सलाहकारों की जानकारी www.lcanz.org पर पाई जा सकती है
- स्तनपान कराने और दूध पिलाने (लेक्टेशन) से सम्बन्धित काउंसिल की निःशुल्क सार्वजनिक सेवाओं की सूची नीचे दी गई है:

काउंसिल क्षेत्र:	स्तनपान कराने और दूध पिलाने (लेक्टेशन) से सम्बन्धित सहायता सेवाओं का विवरण:
ब्रिम्बैंक (Brimbank)	अपनी MCHN से बात करें या 9249 4433 पर फोन करें अपॉइंटमेंट्स मंगलवार और शुक्रवार सुबह 10 बजे से लेकर शाम 4 बजे तक हैं
हॉब्संस बे (Hobsons Bay)	अपनी MCHN से बात करें या 9932 1300 पर फोन करें
ह्यूम (Hume)	अपनी MCHN से बात करें या 9205 2844 पर फोन करें स्तनपान सहायता सेवाएँ ह्यूम (Hume) में कई स्थानों और समय पर उपलब्ध करवाई जाती हैं।
मैसडन रेंजस (Macedon Ranges)	अपनी MCHN से बात करें या 5422 0281 पर फोन करें
मैरिबर्नॉग (Maribyrnong)	अपनी MCHN से बात करें या 9688 0501 पर फोन करें
मैलबर्न सिटी (Melbourne City)	अपनी MCHN से बात करें या 9340 1444 पर फोन करें
मेल्टन (Melton)	अपनी MCHN से बात करें या 9747 5462 पर फोन करें स्तनपान से संबंधित विचार-विमर्श अपॉइंटमेंट के द्वारा, फोन पर सलाह
मेरिबेक (मोरलैण्ड) [Merri-bek (Moreland)]	मैलीस्टन (Merlynston): सोमवार सुबह 9 बजे से दोपहर 3 बजे तक, फोन 9354 1600 कोबर्ग (Coburg): बुधवार सुबह 9 बजे से दोपहर 3 बजे तक, फोन 9240 1111
मूनी वैली (Moonee Valley)	अपनी MCHN से बात करें या 9243 1895 पर फोन करें
मूराबूल (Moorabool)	अपनी MCHN से बात करें या टेलीहेल्थ 5366 7100 पर फोन करें, सोमवार से शुक्रवार बैकस मार्श (Bacchus Marsh) अस्पताल, फोन 5367 9873 ई-मेल: info@wh.org.au Attention: Breastfeeding Support Service स्तनपान से संबंधित विचार-विमर्श अपॉइंटमेंट के द्वारा, टेलीहेल्थ
विंढम (Wyndham)	अपनी MCHN से बात करें या 9742 8148 पर फोन करें

रीजनल (ग्रामीण) क्षेत्र:	स्तनपान कराने और दूध पिलाने (लेक्टेशन) से सम्बन्धित सहायता सेवाओं का विवरण:
अराराट (Ararat)	स्तनपान सहायता सेवा: गुरुवार, फोन 5352 9321
बालारैट (Ballarat)	ग्रैम्पियन्स हेल्थ: सोमवार से शुक्रवार, फोन 5320 4977
बैंडिगो (Bendigo)	स्तनपान सहायता सेवा: सोमवार से शुक्रवार, फोन 54547293
डेल्सफर्ड (Daylesford)	क्रेसविक (Creswick) मातृ शिशु केन्द्र: फोन 5321 6560

स्तनपान कराने और दूध पिलाने की आपकी यात्रा में सहायता देने के लिए उपयोगी लिंक्स:

<p>आत्म-विश्वास के साथ स्तनपान कराना</p> 	<p>अपने शिशु को स्तन से लगाना</p> 	<p>क्या आपके शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है</p> 
<p>स्तनपान कराने की अवस्थाएँ</p> 	<p>स्तन का बढ़ना</p> 	<p>पीड़ादायक/फटे हुए निप्पल</p> 

स्वास्थ्य देखभाल अधिकारों का ऑस्ट्रेलियाई घोषणा-पत्र (Australian Charter of Healthcare Rights) ऑस्ट्रेलिया की स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली का उपयोग करने वाले सभी लोगों के अधिकारों का विवरण देता है। सामुदायिक भाषाओं में इस घोषणा-पत्र की प्रतियाँ वेस्टर्न हेल्थ के सभी अस्पतालों में मुख्य प्रवेश द्वार के पास उपलब्ध हैं, अथवा इस बारे में किसी कर्मचारी या स्वयं-सेवक से पूछें।

अधिक जानकारी के लिए, www.safetyandquality.gov.au/australian-charter-healthcare-rights पर जाएं।



लेखक: Lactation Services
तिथि: फरवरी 2023
अगली समीक्षा: फरवरी 2024



This material has been developed in partnership with Western Health consumers.

