

सुरक्षित, तीक्ष्ण तथा स्वस्थ: तपाईंको नयाँ घरमा सफलताको कुञ्जी
उपचार सेवा / स्वास्थ्य बिमा - 6

Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home
Medical Care and Health Insurance – 6

NEPALI

<p>श्रीमती लि र श्रीमती बा प्रसुति विशेषज्ञ अथवा स्त्रीरोग विशेषज्ञलाई पनि भेट्न जान्छन् । यदि तपाईं महिला हुनुहुन्छ भने, तपाईंलाई यस्तो डाक्टरकोमा रेफर गरिइन सकिनेछ । यिनीहरू महिलाको स्वास्थ्यबारे विशेषज्ञ हुन् ।</p> <p>यी डाक्टरहरूले प्रिन्याटल सेवा प्रदान गरेर तपाईंलाई गर्भवती भएको समयमा मद्दत गर्न सक्नेछन् । यदि तपाईं बच्चा पाउने भए यसो गर्नु एकदम जरूरी छ । तपाईंले प्रिन्याटल सेवा लिएमा तपाईंका बच्चा स्वस्थ हुनेछ ।</p>	<p>Mrs. Li and Mrs. Ba also go to an obstetrician or gynecologist. If you are a woman, you may be referred to one of these doctors. They are experts in taking care of women.</p> <p>These doctors can help you when you are pregnant, providing prenatal care. This is very important if you are going to have a baby. Your baby will be healthier if you have prenatal care.</p>
<p>यी डाक्टरहरूले महिलामा मात्र हुने अन्य स्वास्थ्य समस्यामा पनि मद्दत गर्न सक्नेछन्, जस्तै महिनावारी अथवा महिनावारी बन्द भएको अवस्थामा ।</p>	<p>These doctors can also help with other health issues that only women have, such as menstruation or menopause.</p>
<p>यी स्वास्थ्य व्यावसायी, र अन्य डाक्टर तथा नर्सहरूले, तपाईंलाई परिवार नियोजनमा पनि मद्दत गर्न सक्नेछन् । तपाईंले चाहेको बेला मात्रै गर्भवति बन्नका लागि परिवार नियोजन जरूरी पर्नेछ, तथा यसद्वारा चाहेको जति मात्रै बच्चाहरू पाउन सकिनेछ ।</p>	<p>These health professionals, and other doctors and nurses, can help you with family planning. Family planning is important so you will only get pregnant when you are ready, and can have only the number of children that you <i>want</i> to have.</p>
<p>श्रीमती लीले दुइजना मात्र बच्चा जन्माउने इच्छा गरेकी हुन् तथा उनले आफ्नो चिकित्सकको सहयोगमा परिवार-नियोजन अपनाउन गइरहेकी छिन् ।</p> <p>तपाईं कतिजना बच्चा पाउनु चाहनुहुन्छ, यो तपाईंको निर्णय हो । पहिलो र दोस्रो बच्चाको बीचमा कति समय राख्ने, यो तपाईंको रोजाइ हुनेछ । परिवार नियोजनबारे जानकारी पाउनलाई जुनसुकै बेला तपाईंको डाक्टर या नर्ससित कुरा गर्नुहोस् ।</p>	<p>Mrs. Li has chosen to have just two children, and practices family planning with the help of her doctor.</p> <p>How many children you have is <i>your</i> decision. You have a choice about how much time to wait between one child and your next pregnancy. Talk to your doctor or nurse any time you want information about family planning.</p>