



University Hospital
Southampton
NHS Foundation Trust

تعبیه شیر مادر برای نوزاد شما

راهنمای چگونگی تعبیه شیر مادر



ما این دفترچه را به عنوان راهنمایی برای تعبیه شیر مادر برای نوزاد شما نوشته‌ایم. امیدواریم که این دفترچه بتواند به پاسخ برخی از سوالاتی که ممکن است داشته باشید کمک کند. در صورتی که سوالات یا نگرانی‌های بیشتری داشتید، لطفاً با ماما یا پرستار نوزادان خود صحبت کنید.

تعبیه شیر مادر

تعبیه شیر به معنای خارج کردن شیر از سینه شما (با دست یا با دستگاه شیر دوشی) است تا بتوانید آن را ذخیره کرده و بعداً به نوزاد خود بدهید. تعبیه شیر این امکان را به شما می‌دهد که حتی اگر نتوانید نوزاد خود را مستقیماً به سینه وصل کنید، باز هم شیر مادر را در اختیار او قرار دهید.

اگر به هر دلیلی بعد از زایمان نتوانید به نوزاد خود شیر بدهید، مهم است که هرچه سریع‌تر تعبیه شیر خود را شروع کنید. زیرا شیر مادر شما، از جمله آغوز (اولین شیر که بدن شما تولید می‌کند)، بهترین منبع تغذیه برای نوزادتان است. این شیر حاوی آنتی‌بادی‌هایی است که نوزاد شما را در برابر عفونت محافظت می‌کند و به رشد سیستم ایمنی او کمک می‌کند. همچنین به رشد دستگاه گوارش نوزاد کمک می‌کند و او را در برابر حساسیت‌ها محافظت می‌نماید.

برای اینکه بیشترین احتمال را برای تولید شیر کافی داشته باشید، توصیه می‌کنیم که هرچه سریع‌تر بعد از زایمان، شیر خود را با دست تعبیه کنید (بهتر است در دو ساعت اول پس از زایمان انجام شود). لطفاً از ماما یا پرستار نوزادان بخواهید تا روش تعبیه دستی را به شما نشان دهد و بسته‌ای برای تعبیه دستی در اختیارتان قرار دهد. این بسته شامل یک برگه اطلاعاتی درباره تعبیه دستی و همچنین سرنگ‌ها و ظروف استریل برای جمع‌آوری آغوز شما خواهد بود.

کمک به جریان یافتن شیر شما

هنگام تعبیه شیر مادر، ممکن است موارد زیر به شما کمک کند:

- نزدیک بودن به نوزادتان
- داشتن چیزی که شما را به نوزادتان یادآوری کند (می‌تواند یک عکس یا چیزی که او پوشیده و شما می‌توانید لمس و بو کنید باشد)
- تنفس آهسته و عمیق برای کمک به آرامش شما
- بودن در فضایی آرامش‌بخش (اگر ممکن است)
- نشستن در یک وضعیت راحت
- در صورت لزوم مصرف داروی ضد درد (برای اطلاعات بیشتر درباره داروی ضد درد، با ماما صحبت کنید یا برگه اطلاعات 'داروهای شما پس از تولد نوزادتان' را که در بخش لینک های مفید انتهای این دفترچه آمده است، مطالعه کنید)
- گرم کردن سینه‌ها قبل از تعبیه با استفاده از کمپرس گرم (مانند پارچه گرم)
- ماساژ و نوازش آرام سینه‌ها و نوک سینه‌ها

این موارد می‌توانند ترشح هورمون اکسی‌توسین (هورمون عشق) را تحریک کنند، که جریان شیر شما را افزایش می‌دهد (رفلکس 'ترشح شیر' شما).

نکات برتر برای تعبیه شیر مادر

- میزان شیر مادر شما بستگی به این دارد که هر چند وقت یکبار شیر خود را خارج می‌کنید (تعبیه یا شیردهی). اگر مرتب شیر ندهید یا تعبیه نکنید، میزان شیر شما کاهش می‌یابد (سعی کنید فاصله بین دو تعبیه بیشتر از چهار ساعت نشود).
- سینه‌ای که نرم‌تر (خالی‌تر) است، شیر را سریع‌تر تولید می‌کند، بنابراین تعبیه مکرر شیر بیشتر از تعبیه کمتر، شیر تولید می‌کند.
- داشتن تماس پوستی با نوزاد هر وقت ممکن باشد، و همچنین تعبیه شیر نزدیک نوزاد، به افزایش تولید شیر کمک می‌کند.
- اگر نوزاد شما در بخش نوزادان تحت مراقبت است، توصیه می‌کنیم که هرچه سریع‌تر، در دو ساعت اول پس از زایمان، تعبیه دستی شیر خود را شروع کنید.

- سعی کنید در 24 ساعت، هشت بار شیر خود را تعبیه کنید و فاصله بین دو تعبیه بیشتر از چهار ساعت نباشد.
- بسیار مهم است که حداقل یک بار در طول شب شیر خود را تعبیه کنید. دلیل این امر این است که بدن شما در شب پرولاکتین بیشتری (هورمونی که تولید شیر را تحریک می‌کند) ترشح می‌کند. تعبیه شیر در شب به حمایت از تولید شیر و حفظ میزان شیر کمک می‌کند. اگر نوزاد شما توانایی شیردهی داشته باشد، این کار همچنین سینه‌های شما را برای تولید شیر تحریک می‌کند.

"اگر از آن استفاده نکنید، سینه شما شیر تولید نخواهد کرد." اگر استفاده نکنید،

از دستش می‌دهید."

تعبیه شیر مادر با دست

شیری که در سه روز اول پس از زایمان تولید می‌کنید، آغوز نام دارد. این شیر غلیظ و مغذی است و معمولاً رنگ زرد طلایی دارد. از آنجا که آغوز به صورت قطره‌قطره از سینه خارج می‌شود، تعبیه دستی بهترین روش برای جمع‌آوری آن است. نگران نباشید اگر فقط مقدار کمی تولید می‌کنید، این طبیعی است. هر قطره اهمیت دارد.

ممکن است برایتان مفید باشد که قبل یا بعد از استفاده از دستگاه شیر دوشی، شیر خود را با دست تعبیه کنید، یا ممکن است ترجیح دهید فقط با دست تعبیه کنید و از دستگاه شیر دوشی استفاده نکنید.

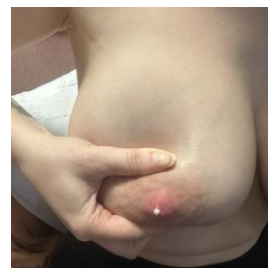
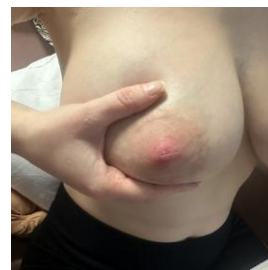
تعبیه دستی همچنین به شما امکان می‌دهد بخش‌های خاصی از سینه خود را هدف قرار دهید، که می‌تواند به باز شدن مجرای مسدود کمک کند یا اگر مبتلا به ماستیت هستید (زمانی که سینه شما متورم، گرم و دردناک می‌شود) مفید باشد.

نحوه تعبیه شیر با دست

لطفاً از ماما یا پرستار نوزادان بخواهید تا روش تعبیه دستی را به شما نشان دهد و بسته‌ای برای تعبیه دستی در اختیارتان قرار دهد.

می‌توانید مراحل زیر را نیز دنبال کنید:

1. قبل از شروع، دستان خود را به‌طور کامل بشویید و خشک کنید.
2. اگر قصد دارید آغوز خود را جمع‌آوری کنید، به یک سرنگ تمیز و استریل و همچنین یک ظرف بزرگ تمیز و استریل نیاز دارید. قبل از شروع، این وسایل را آماده کنید.
3. خود را راحت کنید و سعی کنید آرام شوید. گرما کمک می‌کند، بنابراین ابتدا سینه‌های خود را با یک پارچه گرم به آرامی ماساژ دهید.
4. با دست خود یکی از سینه‌ها را در حالت کاپ نگه دارید. دست شما باید به شکل C دور نوک سینه باشد، چهار انگشت زیر سینه و شست در بالا. شست و انگشتان شما باید حدود 2 تا 3 سانتی‌متر از پایه نوک سینه فاصله داشته باشند.
5. با شست و انگشت اشاره خود به آرامی فشار دهید و شیر را بیرون بیاورید. سپس فشار را رها کنید و دوباره تکرار کنید تا یک ریتم ایجاد شود. این کار نباید دردناک باشد. از سر دادن انگشتان روی پوست خودداری کنید، زیرا ممکن است باعث ناراحتی شود. اگر شیر جریان پیدا نکرد، سعی کنید انگشتان خود را کمی به سمت نوک سینه یا دورتر حرکت دهید تا نقطه مناسب برای شما را پیدا کنید. همچنین می‌توانید سینه خود را به آرامی ماساژ دهید.



6.

آغوز خود را با سرنگ استریل جمع‌آوری کنید و در صورت نیاز به ظرف بزرگ استریل منتقل کنید. آغوز بسیار غلیظ است و قطره‌قطره از سینه خارج می‌شود. در ابتدا، در هر جلسه فقط چند قطره بیرون می‌آید، اما با تمرین و گذر زمان، مقدار بیشتری خواهید داشت.

7.

وقتی قطره‌ها کم شدند، انگشتان خود را جابه‌جا کنید تا بخش دیگری از سینه را امتحان کنید و دوباره تکرار کنید.

8.

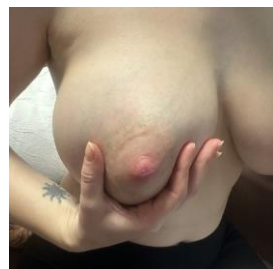
همین فرآیند را برای سینه دوم خود نیز انجام دهید.

تعبیه شیر مادر با دستگاه شیر دوشی

دستگاه‌های شیر دوشی برای تقلید عمل مکیدن نوزاد طراحی شده‌اند. دو نوع مختلف وجود دارد: برقی و دستی. در نوع دستی، شما پیستون را با دست فشار می‌دهید، در حالی که نوع برقی این کار را برای شما انجام می‌دهد.

ما توصیه می‌کنیم در دو روز اول پس از زایمان، قبل از استفاده از دستگاه شیر دوشی، شیر خود را با دست تعبیه کنید. با این حال، اگر ماما یا پرستار نوزادان توصیه کنند، می‌توان از دستگاه شیر دوشی شش ساعت پس از زایمان استفاده کرد.

دستگاه‌های برقی شیر دوشی برای استفاده در بخش نوزادان و بخش‌های پس از زایمان در دسترس هستند. لطفاً از ماما یا پرستار نوزادان خود بخواهید یک کیت تعبیه شیر با دستگاه برقی در اختیارتان قرار دهد. آن‌ها همچنین می‌توانند نحوه سرهم کردن کیت، استفاده از دستگاه و استریل کردن تجهیزات را به شما نشان دهند.



تمیز کردن و استریل کردن کیت دستگاه برقی شیر دوشی

در حالی که نوزاد شما در بیمارستان است، کیت دستگاه برقی شیر دوشی باید پس از هر بار استفاده با آب گرم و صابون شسته شود و سپس در یک ظرف تمیز نگهداری شود. سپس باید کیت را درست قبل از تعبیه شیر استریل کنید. می‌توان از Steri-Sacs و میکروویو صنعتی برای استریل کردن کیت در بخش نوزادان و بخش‌های پس از زایمان استفاده کرد. اگر در خانه شیر خود را تعبیه می‌کنید، لطفاً از روش مورد علاقه خود برای استریل کردن کیت استفاده کنید.

برای اطلاعات بیشتر درباره استریل کردن کیت، کد QR را اسکن کنید یا به آدرس زیر مراجعه نمایید:

www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/practical-tips/how-sterilise-baby-bottles-breast-pumps-and-other-feeding-equipment



نحوه استفاده از دستگاه برقی شیر دوشی

دستگاه‌های برقی شیر دوشی دو حالت دارند:

حالت حفظ

این حالت برای حفظ میزان شیر شما استفاده می‌شود.

1. محافظ یا قیف سینه (فلنج) را روی نوک سینه خود قرار دهید.
2. دکمه روشن را فشار دهید.
3. تا زمانی که روی صفحه 'حالت حفظ در حال اجرا' نمایش داده نشود، دکمه قطره را فشار ندهید.
4. برای افزایش مکش، دکمه چرخان را در جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید تا کمی احساس ناراحتی کنید و سپس مکش را با دو یا سه علامت قطره یا مربع کاهش دهید تا احساس راحتی کنید.
5. تعبیه را ادامه دهید تا جریان شیر متوقف شود یا بین هر قطره شیر 10 ثانیه فاصله ایجاد شود دستگاه به‌طور خودکار خاموش نمی‌شود.
6. برای تحریک و افزایش میزان شیر، دو دقیقه دیگر بعد از توقف جریان شیر ادامه دهید.
7. دستگاه شیر دوشی را خاموش کنید.



فشرده‌سازی سینه در هنگام تعبیه شیر می‌تواند میزان شیر شما را به مقدار قابل توجهی افزایش دهد. برای انجام فشرده‌سازی سینه، با کل دست خود یک شکل 'C' بسازید و سینه خود را به سمت دیواره قفسه سینه بگیرید. با حرکت 'فشار و رهاسازی' بافت سینه خود را فشرده کرده و تمام سینه را پوشش دهید.

استفاده هم‌زمان از هر دو سینه نه تنها زمان را کاهش می‌دهد، بلکه میزان شیر و سطح هورمون‌ها را نیز افزایش می‌دهد.

اگر هر سینه را جداگانه پمپاژ می‌کنید، وقتی جریان شیر کم شد، سینه‌ها را عوض کنید. سپس دوباره به سینه اول بازگردید، زیرا ممکن است شیر بیشتری برای تعبیه وجود داشته باشد. ممکن است یک سینه شیر بیشتری نسبت به سینه دیگر تولید کند – این طبیعی است.

حالت تحریک

این حالت برای تحریک جریان شیر شما استفاده می‌شود.

1. محافظ یا قیف سینه (فلنج) را روی نوک سینه خود قرار دهید.
2. دکمه روشن را فشار دهید، سپس در عرض 10 ثانیه دکمه قطره را فشار دهید.
3. برای افزایش مکش، دکمه چرخان را در جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید تا کمی احساس ناراحتی کنید و سپس مکش را با دو یا سه علامت قطره یا مربع کاهش دهید تا احساس راحتی کنید.
4. دستگاه به مدت 15 دقیقه کار می‌کند و سپس به‌طور خودکار خاموش می‌شود.

اگر بیش از شش روز از زایمان شما گذشته است یا در سه بار تعبیه متوالی، حجم ترکیبی (از هر دو سینه) 20 میلی‌لیتر یا بیشتر بوده است، می‌توانید استفاده از حالت 'حفظ' را شروع کنید.

اندازه قیف (فلنج)

انتخاب اندازه صحیح قیف دستگاه شیر دوشی (قطعه پلاستیکی که روی نوک سینه قرار می‌گیرد) برای شما مهم است. این کار نه تنها برای شما راحت‌تر خواهد بود، بلکه به شما کمک می‌کند شیر را تا حد امکان به‌طور مؤثر تعبیه کنید. راهنمای Flange FITS می‌تواند به شما در پیدا کردن اندازه مناسب قیف کمک کند. برای اطلاعات بیشتر، کد QR را اسکن کنید یا به آدرس زیر مراجعه نمایید:

www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Docs/Services/Maternity/The-Flange-FITS-Guide-for-optimal-comfort-efficiency-and-milk-yield.pdf



ذخیره شیر در مقادیر کوچک به شما کمک می‌کند از هدر رفتن شیر جلوگیری کنید، به ویژه اگر قصد فریز کردن آن را دارید.

اگر شیر تعبیه شده را از خانه به بیمارستان می‌آورید، لطفاً بلافاصله پس از رسیدن به بیمارستان آن را به ماما یا پرستار نوزاد تحویل دهید. اگر از فاصله دور می‌آیید، لطفاً از یک کیف خنک و/یا بسته یخ برای خنک نگه داشتن شیر استفاده کنید.

اطلاعات مهم ایمنی

- سرنگ‌های تغذیه نوزاد دارای درپوش با قفل سریع آزاد هستند که قبل از دادن آغوز یا شیر تعبیه شده به نوزاد باید باز شود.
- همیشه سرنگ‌ها و درپوش‌ها را دور از دسترس نوزادان و کودکان نگه دارید.

چک‌لیست تعبیه شیر

چک‌لیست تعبیه شیر زیر برای راهنمایی شما در مسیر تعبیه شیر تهیه شده است.

من دریافت کرده‌ام:

- ☐ یک قلب پارچه‌ای برای ایجاد ارتباط (یکی برای شما و یکی برای نوزاد، اگر نوزاد شما در بخش نوزادان است)
- ☐ بسته پذیرش تعبیه دستی
- ☐ کیت تعبیه شیر با دستگاه برقی

به من نشان داده شده است که چگونه:

- ☐ شیر را با دست تعبیه کنم (شامل زمان شروع و تعداد دفعات)
- ☐ از دستگاه برقی شیر دوشی استفاده کنم (شامل زمان استفاده از حالت‌های مختلف)
- ☐ اندازه قیف (فلنج) مناسب دستگاه شیر دوشی را بررسی کنم
- ☐ کیت تعبیه را بشویم و استریل کنم (و محل انجام این کار)
- ☐ در vCreate ثبت‌نام کنم (اگر نوزاد شما در بخش نوزادان است)

ذخیره شیر تعبیه شده در حالی که نوزاد شما در بیمارستان است

پس از تعبیه شیر، سرنگ یا ظرف را با تاریخ و زمان تعبیه شیر و نام نوزادان برچسب گذاری کنید. پرستار نوزاد یا یکی از اعضای تیم مامایی می‌تواند برچسب‌های نام به شما بدهد. از خودکارهایی که جوهر آن‌ها در تماس با آب پاک می‌شود، استفاده نکنید.

سپس شیر باید به دقت ذخیره شود تا از رشد باکتری‌های مضر جلوگیری شود. در حالی که نوزاد شما در بیمارستان است، توصیه می‌شود دستورالعمل‌های ذخیره زیر را دنبال کنید:

- **یخچال** – پس از اتمام تعبیه شیر، شیر خود را در یخچال قرار دهید، مگر اینکه قصد دارید فوراً به نوزاد بدهید. شیر تعبیه شده در بیمارستان می‌تواند تا 48 ساعت در یخچال نگهداری شود.
- **فریزر** – اگر قصد دارید شیر را فریز کنید، باید این کار را بلافاصله بعد از تعبیه انجام دهید (حتماً ظرف 24 ساعت). شیر فریز شده می‌تواند تا سه ماه در فریزر بخش نوزادان نگهداری شود.



www.nhs.uk/start4life/baby/feeding-your-baby/breastfeeding/expressing-your-breast-milk/expressing-breast-milk



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/premature-baby



www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/breastfeeding-resources/off-to-the-best-start



www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Pregnancyandbirth/Your-medication-after-the-birth-of-your-baby.pdf



www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/breastfeeding



www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/breastfeeding-first-days



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/expressing-breast-milk

تماس با ما

اگر در مورد تعبیه شیر خود سوال یا نگرانی دارید، لطفاً با ماما یا پرستار نوزادان صحبت کنید، یا با تیم مربوط به تغذیه نوزادان از طریق جزئیات زیر تماس بگیرید.

تیم تغذیه نوزادان بخش نوزادان شماره تلفن:

07920 184353

تیم تغذیه نوزادان بخش مامایی شماره تلفن:

07786 267584

اگر هیچ یک از این تیم‌ها نتوانستند به تماس شما پاسخ دهند، پیام صوتی با نام، شماره و یک پیام کوتاه بگذارید و یکی از اعضای تیم تلاش خواهد کرد ظرف 48 ساعت با شما تماس بگیرد.

پیوندهای مفید

بله، من مایلم با پرداخت ماهانه، بیمارستان را از طریق خیریه بیمارستان های Southampton حمایت کنم.

1. مشخصات من

عنوان: نام: نام خانوادگی: نشانی:

کد پستی: شماره تلفن: ایمیل:

لطفاً آدرس ایمیل خود را در بالا بنویسید اگر مایلید از تأثیر هدیه خود و راههای دیگر کمک‌رسانی مطلع شوید.

2. پرداخت منظم

مایلم یک کمک مالی ماهانه منظم به مبلغ زیر انجام دهم: £5 £10 £25 یا مبلغ £

دلخواه خود به‌صورت ماهانه از طریق دبیست مستقیم. لطفاً حساب من را در روز زیر هر ماه بدهکار کنید: 1م 15م

3. هدیه من را 25% بیشتر ارزش دهید

اگر قبلاً این کار را نکرده‌اید، لطفاً با علامت زدن این اعلامیه Gift Aid، هر پوندی که به خیریه اهدا می‌کنید، بدون هیچ هزینه اضافی برای شما، 25% ارزش بیشتری پیدا کند.

بله، من مالیات‌دهنده در بریتانیا هستم و می‌خواهم این کمک مالی و هر کمک مالی‌ای که در آینده انجام می‌دهم یا در چهار سال گذشته به خیریه بیمارستان‌های ساوت‌همپتون داده‌ام، شامل Gift Aid شود.

خیر، من مالیات‌دهنده بریتانیا نیستم

من می‌فهمم که اگر مالیات بر درآمد و/یا مالیات بر سود سرمایه‌ای که پرداخت می‌کنم کمتر از مبلغ ادعا شده Gift Aid برای تمام کمک‌های مالی من در آن سال مالی باشد، مسئولیت پرداخت تفاوت بر عهده من است. لطفاً در صورتی که می‌خواهید این کمک مالی را لغو کنید، نام یا آدرس خانه خود را تغییر دهید یا دیگر مالیات کافی پرداخت نکنید، خیریه بیمارستان‌های Southampton را مطلع کنید.

4. دستورالعمل به بانک یا انجمن ساختمان برای پرداخت از طریق دبیست مستقیم

نام صاحب(صاحبین) حساب:



SCAN ME

شماره شناسایی صادرکننده: 6 9 1 2 1 3

Charities Aid Foundation, 25 Kings Hill Avenue, Kings Hill, West Malling, Kent ME19 4TA

شماره حساب: کد سارت (Sort Code):

بانک‌ها و انجمن‌های ساختمان ممکن است دستورالعمل‌های دبیست مستقیم از برخی انواع حساب‌ها را نپذیرند.

دستورالعمل به بانک یا انجمن ساختمان: لطفاً دبیست‌های مستقیم Charities Aid Foundation برای خیریه بیمارستان‌های ساوت‌همپتون را از حسابی که در این دستورالعمل مشخص شده است، پرداخت کنید، مشروط بر تضمین‌های ارائه شده توسط ضمانت دبیست مستقیم. من می‌فهمم که این دستورالعمل ممکن است باقی بماند. من می‌فهمم که این دستورالعمل ممکن است نزد Charities Aid Foundation برای خیریه بیمارستان‌های ساوت‌همپتون باقی بماند و در این صورت، جزئیات آن به‌صورت الکترونیکی به بانک/انجمن ساختمان من منتقل خواهد شد.

امضا(ها):

تاریخ:

شما همچنین می‌توانید کمک ماهانه‌ی خود را به‌صورت آنلاین از طریق وبسایت ما - southamptonhospitalscharity.org/donate تنظیم کنید. یا با اسکن کردن QR.

5. حال چه کاری انجام دهید

لطفاً این فرم را به آدرس پست رایگان ما بازگردانید: لطفاً این فرم را به آدرس Freepost RRUAR-CSKX-JUBZ, Southampton Hospitals Charity, Mailpoint 135, Southampton General Hospital, Tremona Road, Southampton, SO16 6YD.

شماره خیریه: 1051543

REG001

با حمایت ماهانه به جمع حامیان خیریه بیمارستان‌های Southampton پیوندید!

پرداخت ماهانه کمک مالی، راهی عالی برای نشان دادن حمایت مستمر شما از بیماران و کارکنان بیمارستان دانشگاه Southampton است. حتی مقدار کمی می‌تواند تأثیر بزرگی داشته باشد!



می‌تواند برای خرید یک اسباب‌بازی در منطقه انتظار بیمارستان کودکان هزینه شود

5£

می‌تواند برای خرید یک کیت حسی جهت کمک به بیماران مبتلا به زوال عقل هزینه شود

10£

می‌تواند به پرداخت هزینه درمان‌های تکمیلی برای بیماران مبتلا به سرطان کمک کند

25£

ضمانت دبیست مستقیم. این ضمانت باید توسط پرداخت‌کننده نگهداری شود.



- اگر در پرداخت دبیست مستقیم شما خطایی رخ دهد، چه توسط خیریه بیمارستان‌های ساوت‌همپتون و چه توسط بانک یا انجمن ساختمان شما، شما حق دارید مبلغ پرداخت شده را فوراً و به‌طور کامل از بانک یا انجمن ساختمان خود بازپس بگیرید. اگر بازپرداختی دریافت کردید که مستحق آن نیستید، باید مبلغ را واریز خیریه بیمارستان‌های Southampton درخواست کرد، بازپرداخت کنید. شما می‌توانید هر زمان دبیست مستقیم را لغو کنید، تنها با تماس با بانک یا انجمن ساختمان خود. ممکن است نیاز به تأیید کتبی باشد. = ممکن است نیاز به تأیید کتبی باشد. لطفاً ما را نیز مطلع سازید.

- این ضمانت توسط همه بانک‌ها و انجمن‌های ساختمان که دستورالعمل پرداخت دبیست مستقیم را می‌پذیرند ارائه می‌شود. اگر هرگونه تغییر در مبلغ، تاریخ یا دفعات دبیست مستقیم شما ایجاد شود، خیریه بیمارستان‌های Southampton شما را از قبل مطلع خواهد کرد (معمولاً 10 روز کاری قبل) یا طبق توافق دیگری که انجام شده است. اگر از خیریه بیمارستان‌های Southampton بخواهید پرداختی را دریافت کند، تأیید مبلغ و تاریخ در زمان درخواست به شما اعلام خواهد شد.

***پیشنه Gift Aid** - من مالیات‌دهنده بریتانیا در زمینه مالیات بر درآمد یا مالیات بر سود سرمایه هستم. این پیشنه را خواندم و می‌خواهم خیریه بیمارستان‌های Southampton مالیات مربوط به کمک‌های مالی من را بازپس گیرد. من می‌فهمم که باید مبلغی از مالیات بر درآمد و/یا مالیات بر سود سرمایه در سال مالی پرداخت کنم که حداقل برابر با مبلغ مالیاتی باشد که تمام خیریه‌ها و بخش‌های ورزشی داوطلبانه جامعه‌ای که به آن‌ها کمک می‌کنم، برای کمک‌های من بازپس خواهند گرفت. من می‌فهمم که سایر مالیات‌ها مانند مالیات بر ارزش افزوده (VAT) و مالیات شورا مشمول این طرح نمی‌شوند.

اگر شما بیمار یکی از بیمارستان‌های ما هستید و نیاز دارید این سند ترجمه شود، یا در قالب دیگری مانند خواندن آسان، چاپ بزرگ، بریل یا صوتی در اختیار شما قرار گیرد، لطفاً با شماره **0800 484 0135** تماس بگیرید یا ایمیل ارسال کنید به: **patientsupporthub@uhs.nhs.uk**

برای دریافت کمک در آماده‌سازی برای مراجعه، هماهنگی مترجم یا دسترسی به بیمارستان، لطفاً به وبسایت مراجعه کنید: **www.uhs.nhs.uk/additionalsupport**

www.uhs.nhs.uk