

अपने बच्चे के लिए स्तन का दूध निकालना

स्तन का दूध निकालने की विधि पर एक मार्गदर्शिका



हमने यह पुस्तिका आपके बच्चे के लिए स्तन का दूध निकालने की मार्गदर्शिका के रूप में तैयार की है। हमें उम्मीद है कि यह आपके कुछ सवालों के जवाब देने में मददगार साबित होगी। यदि आपके कोई अन्य सवाल या चिंताएँ हैं, तो कृपया अपनी दाई या नियोनेटल नर्स (नवजात शिशु देखभाल नर्स) से बात करें।

अपना स्तन का दूध निकालना

दूध निकालने या 'एक्सप्रेस' करने का अर्थ है अपने स्तन से दूध बाहर निकालना (हाथ से या पंप के माध्यम से), ताकि आप इसे सुरक्षित रख सकें और बाद में अपने बच्चे को पिला सकें। दूध निकालना आपको अपने बच्चे को स्तनपान कराने की सुविधा देता है, भले ही आप बच्चे को सीधे अपने स्तन से न लगा पा रही हों।

यदि किसी भी कारण से आप प्रसव के बाद अपने बच्चे को स्तनपान कराने में असमर्थ हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप जितनी जल्दी हो सके अपना दूध निकालना शुरू कर दें। ऐसा इसलिए है क्योंकि आपका दूध, जिसमें आपका 'कोलोस्ट्रम' (आपके शरीर द्वारा बनाया गया पहला दूध) भी शामिल है, आपके बच्चे के लिए पोषण का सबसे उत्तम स्रोत है। इसमें एंटीबॉडी होते हैं जो आपके बच्चे को संक्रमण से बचाते हैं और उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने में मदद करते हैं। यह आपके बच्चे के पाचन तंत्र को विकसित करने में भी मदद करता है, जो उन्हें एलर्जी से सुरक्षित रखता है।

दूध की पूरी आपूर्ति सुनिश्चित करने की सर्वोत्तम संभावना के लिए, हम अनुशंसा करते हैं कि आप प्रसव के बाद जितनी जल्दी हो सके (आदर्श रूप में पहले दो घंटों के भीतर) हाथ से अपना दूध निकालें। कृपया अपनी दाई या नियोनेटल नर्स से हाथ से दूध निकालने की विधि बताने और 'हैंड एक्सप्रेसिंग एडमिशन पैक' (Hand expressing admission pack) देने का अनुरोध करें। इस पैक में हाथ से दूध निकालने के बारे में एक विवरण-पत्रिका और आपका कोलोस्ट्रम इकट्ठा करने के लिए कुछ कीटाणुरहित सीरिंज और बर्तन शामिल होंगे।

दूध के प्रवाह में सहायता करना

जब आप अपना स्तन का दूध निकालती हैं, तो आपको निम्नलिखित बातों से मदद मिल सकती है:

- अपने बच्चे के करीब रहना
- अपने पास ऐसी कोई चीज़ रखना जो आपको अपने बच्चे की याद दिलाए (यह उनकी कोई फोटो या उनके द्वारा पहना गया कोई कपड़ा हो सकता है जिसे आप छू सकें और सूँघ सकें)
- खुद को आराम देने के लिए धीरे-धीरे और गहरी सांसें लेना
- एक आरामदायक जगह पर होना (यदि संभव हो)
- एक आरामदायक मुद्रा में बैठना
- यदि आवश्यक हो, तो दर्द निवारक दवा लेना (दर्द निवारक दवाओं के बारे में अधिक जानकारी के लिए, अपनी दाईं से बात करें या इस पुस्तिका के अंत में 'उपयोगी लिंक' अनुभाग में शामिल 'बच्चे के जन्म के बाद आपकी दवाएं' नामक विवरण-पत्रिका पढ़ें)
- दूध निकालने से पहले अपने स्तनों पर गर्म सेक (जैसे कि फलालैन) लगाकर उन्हें हल्का गर्म करना
- अपने स्तनों और निप्पल्स को धीरे-धीरे सहलाना और उनकी मालिश करना

ये चीज़ें 'ऑक्सीटोसिन' (जिसे 'प्रेम हार्मोन' भी कहा जाता है) के स्राव को सक्रिय करने में मदद कर सकती हैं, जो आपके दूध के प्रवाह को प्रोत्साहित करता है इसे 'लेट-डाउन रिफ्लेक्स' (स्तन से दूध के बहाव की प्रक्रिया) कहा जाता है)।

स्तन का दूध निकालने के लिए महत्वपूर्ण सुझाव

- आपके स्तन के दूध की आपूर्ति इस बात पर निर्भर करती है कि आप कितनी बार दूध निकालती हैं (या स्तनपान कराती हैं)। यदि आप नियमित रूप से दूध नहीं निकालती हैं या स्तनपान नहीं कराती हैं, तो आपके दूध की आपूर्ति कम हो जाएगी (कोशिश करें कि दूध निकालने के बीच 4 घंटे से अधिक का अंतर न हो)।
- एक नरम (खाली) स्तन, भरे हुए (सख्त) स्तन की तुलना में अधिक तेज़ी से दूध बनाता है, इसलिए बार-बार दूध निकालने से कम बार दूध निकालने की तुलना में अधिक दूध का उत्पादन होता है।
- जब भी संभव हो, अपने बच्चे के साथ 'त्वचा से त्वचा का संपर्क' मेलजोल बढ़ाना और अपने बच्चे के पास बैठकर दूध निकालना भी दूध की आपूर्ति बढ़ाने में मदद करेगा।
- **यदि आपके बच्चे की देखभाल नियोनेटल यूनिट में की जा रही है**, तो हम अनुशंसा करते हैं कि आप प्रसव के पहले दो घंटों के भीतर अपने हाथ से दूध निकालना शुरू कर दें।

- 24 घंटों में 8 बार दूध निकालने का लक्ष्य रखें, और दो बार दूध निकालने के बीच 4 घंटे से अधिक का अंतर न रखें।
- **रात के समय कम से कम एक बार दूध निकालना बहुत महत्वपूर्ण है।** ऐसा इसलिए है क्योंकि रात के दौरान आपका शरीर अधिक 'प्रोलैक्टिन' (वह हार्मोन जो आपके शरीर को दूध बनाने का संकेत देता है) छोड़ता है। रात में दूध निकालना आपके दूध के उत्पादन और उसकी आपूर्ति को बनाए रखने में मदद करता है। यदि आपका बच्चा स्तनपान करने में सक्षम है, तो इससे भी आपके स्तनों में दूध बनने की प्रक्रिया को बढ़ावा मिलेगा।

यदि आप दूध नहीं निकालेंगी, तो आपका शरीर इसे नहीं बनाएगा।'

'यदि आप इसका उपयोग नहीं करेंगी, तो आप इसे खो देंगी।'

हाथ से स्तन का दूध निकालना

प्रसव के बाद पहले तीन दिनों में आपके स्तनों में बनने वाले दूध को 'कोलोस्ट्रम' कहा जाता है। यह एक गाढ़ा और संकेन्द्रित दूध होता है जो आमतौर पर सुनहरे पीले रंग का होता है। चूँकि कोलोस्ट्रम स्तन से बूंद-बूंद करके निकलता है, इसलिए इसे इकट्ठा करने के लिए हाथ से दूध निकालना सबसे उपयुक्त तरीका है। यदि आप केवल कम मात्रा में दूध निकाल पा रही हैं, तो चिंता न करें, यह सामान्य है। इसकी हर एक बूंद मायने रखती है।

आपको ब्रेस्ट पंप का उपयोग करने से पहले या बाद में भी हाथ से दूध निकालना उपयोगी लग सकता है, या आप पंप का उपयोग करने के बजाय पूरी तरह से केवल हाथ से ही दूध निकालना पसंद कर सकती हैं।

हाथ से दूध निकालना आपको अपने स्तन के विशिष्ट हिस्सों पर ध्यान केंद्रित करने की सुविधा भी देता है, जो बंद दूध नलिकाओं (Blocked ducts) को खोलने में मदद कर सकता है या यदि आप 'मैस्टाइटिस' (जब स्तन में सूजन आ जाती है और वह गर्म व दर्दनाक हो जाता है) से पीड़ित हैं, तो राहत दिला सकता है।

हाथ से दूध निकालने की विधि

कृपया अपनी दाईं या नियोनेटल नर्स से हाथ से दूध निकालने की विधि बताने और 'हैंड एक्सप्रेसिंग एडमिशन पैक' (Hand expressing admission pack) देने का अनुरोध करें।

आप नीचे दिए गए चरणों का भी पालन कर सकती हैं:

1. शुरू करने से पहले अपने हाथों को अच्छी तरह धोएँ और सुखाएँ।
2. यदि आप अपना 'कोलोस्ट्रम' इकट्ठा कर रही हैं, तो आपको एक साफ, कीटाणुरहित सीरिंग और एक साफ, कीटाणुरहित बड़े कंटेनर की आवश्यकता होगी। शुरू करने से पहले इन वस्तुओं को तैयार रखें।
3. सहज हो जाएँ और खुद को शांत रखने की कोशिश करें। गर्माहट से मदद मिलेगी, इसलिए पहले गर्म फलालैन या कपड़े से अपने स्तनों की धीरे-धीरे मालिश करने का प्रयास करें।
4. अपने हाथ का उपयोग करके एक स्तन को सहारा दें। आपका हाथ आपके निप्पल के चारों ओर 'C' आकार में होना चाहिए, जिसमें चार उंगलियाँ स्तन के नीचे और अंगूठा ऊपर की ओर हो। आपका अंगूठा और उंगलियाँ आपके निप्पल के आधार से लगभग 2 से 3 सेमी दूर होनी चाहिए।
5. धीरे से दबाने के लिए अपने अंगूठे और तर्जनी उंगली का उपयोग करें। दबाव छोड़ें और फिर एक लय बनाने के लिए इसे दोहराएँ। इसमें दर्द नहीं होना चाहिए। अपनी उंगलियों को त्वचा पर रगड़ने से बचें क्योंकि इससे बेचैनी हो सकती है। यदि दूध का प्रवाह शुरू नहीं होता है, तो अपनी उंगलियों को निप्पल की ओर या उससे थोड़ा दूर ले जाकर देखें, और वह स्थान ढूँढ़ें जो आपके लिए सबसे अच्छा काम करता है। आप धीरे-धीरे अपने स्तन की मालिश करने का प्रयास भी कर सकती हैं।



6. कीटाणुरहित सीरिंग से अपना कोलोस्ट्रम इकट्ठा करें और यदि आवश्यक हो, तो उसे कीटाणुरहित बड़े कंटेनर में डाल दें। कोलोस्ट्रम बहुत गाढ़ा होता है और आपके स्तन से बूंद-बूंद करके निकलेगा। शुरुआत में, प्रत्येक सत्र में केवल कुछ बूंदें ही निकलेंगी, लेकिन अभ्यास और समय के साथ इसकी मात्रा बढ़ जाएगी।
7. जब बूंदों की गति धीमी हो जाए, तो अपनी उंगलियों को स्तन के दूसरे हिस्से पर ले जाएँ और प्रक्रिया दोहराएँ।
8. यही प्रक्रिया दूसरे स्तन के लिए भी दोहराएँ।



ब्रेस्ट पंप की सहायता से स्तन का दूध निकालना

ब्रेस्ट पंप इस तरह से बनाए गए हैं कि वे आपके बच्चे के दूध पीने की क्रिया की नकल करते हैं। ये दो प्रकार के होते हैं: इलेक्ट्रिक और मैनुअल। मैनुअल पंप में आप अपने हाथ से प्लंजर को दबाती हैं, जबकि इलेक्ट्रिक पंप यह काम अपने आप करता है।

हम अनुशंसा करते हैं कि प्रसव के बाद पहले दो दिनों तक ब्रेस्ट पंप का उपयोग करने से पहले आप हाथ से अपना दूध निकालें। हालाँकि, यदि आपकी दाईं या नियोनेटल नर्स द्वारा सलाह दी जाती है, तो प्रसव के छह घंटे बाद ब्रेस्ट पंप का उपयोग किया जा सकता है।

नियोनेटल यूनिट और प्रसवोत्तर वार्डों में उपयोग के लिए इलेक्ट्रिक ब्रेस्ट पंप उपलब्ध हैं। कृपया अपनी दाईं या नियोनेटल नर्स से 'इलेक्ट्रिक ब्रेस्ट पंप एक्सप्रेसिंग किट' (Electric breast pump expressing kit) मांगें। वे आपको किट को असेंबल करने, पंप का उपयोग करने और उपकरणों को कीटाणुरहित करने का तरीका भी सिखा सकती हैं।

अपनी इलेक्ट्रिक ब्रेस्ट पंप एक्सप्रेसिंग किट की सफाई और कीटाणुशोधन

जब तक आपका बच्चा अस्पताल में है, प्रत्येक उपयोग के बाद आपकी इलेक्ट्रिक ब्रेस्ट पंप एक्सप्रेसिंग किट को गर्म साबुन वाले पानी से धोया जाना चाहिए और फिर एक साफ कंटेनर में रखा जाना चाहिए। इसके बाद, दूध निकालने से ठीक पहले आपको किट को कीटाणुरहित करने की आवश्यकता होगी करने की आवश्यकता होगी। नियोनेटल यूनिट और प्रसवोत्तर वार्डों में आपकी किट को कीटाणुरहित करने के लिए 'स्टेरी-सैक' (Steri-Sacs) और इंडस्ट्रियल माइक्रोवेव का उपयोग किया जा सकता है। यदि आप घर पर अपना दूध निकाल रही हैं, तो कृपया अपनी किट को कीटाणुरहित करने के लिए अपनी पसंदीदा विधि का उपयोग करें।

अपनी किट को स्टरलाइज करने के बारे में अधिक जानकारी के लिए, QR कोड स्कैन करें या इस वेबसाइट पर जाएँ:

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



इलेक्ट्रिक ब्रेस्ट पंप का उपयोग कैसे करें

इलेक्ट्रिक ब्रेस्ट पंप के दो मोड होते हैं:

इनीशिएट (शुरू करें) मोड

यह आपके दूध के आने की प्रक्रिया को उत्तेजित करने के लिए है।

1. ब्रेस्ट शील्ड या फनल (फलैज) को अपने निप्पल के ऊपर रखें।
2. पावर बटन दबाएं, फिर 10 सेकंड के भीतर 'ड्रॉपलेट' बटन दबाएं।
3. सक्शन बढ़ाने के लिए, डायल को घड़ी की दिशा में तब तक घुमाएं जब तक कि यह हल्का असहज महसूस न होने लगे, और फिर इसे दो या तीन ड्रॉपलेट या चौकोर आइकन तक कम करें, जब तक कि यह आरामदायक महसूस न हो।
4. पंप 15 मिनट तक चलेगा और फिर अपने आप बंद हो जाएगा।

यदि आपके प्रसव को छह दिन से अधिक समय हो गया है या आपने लगातार तीन बार दूध निकालने पर दोनों स्तनों से कुल मिलाकर 20 मिलीलीटर या उससे अधिक दूध निकाला है, तो आप 'मैटेन' मोड का उपयोग शुरू कर सकती हैं।

मैटेन मोड

यह आपके दूध की आपूर्ति को बनाए रखने के लिए है।

1. ब्रेस्ट शील्ड या फनल (फलैज) को अपने निप्पल के ऊपर रखें।
2. पावर बटन दबाएँ।
3. जब तक आपको स्क्रीन पर 'मैटेन रनिंग' लिखा हुआ दिखाई न दे, तब तक ड्रॉपलेट बटन न दबाएँ।
4. सक्शन बढ़ाने के लिए, डायल को घड़ी की दिशा में तब तक घुमाएं जब तक कि यह हल्का असहज महसूस न होने लगे, और फिर इसे दो या तीन ड्रॉपलेट या चौकोर आइकन तक कम करें, जब तक कि यह आरामदायक महसूस न हो।
5. तब तक दूध निकालना जारी रखें जब तक कि दूध का प्रवाह रुक न जाए या दूध की बूंदों के बीच 10 सेकंड का अंतर न आ जाए। पंप अपने आप बंद नहीं होगा।
6. दूध की आपूर्ति को उत्तेजित करने और बढ़ाने के लिए, दूध का प्रवाह रुकने के बाद अगले दो मिनट तक दूध निकालना जारी रखें।
7. ब्रेस्ट पंप को बंद कर दें।

पंपिंग के दौरान स्तनों को दबाना भी आपके दूध के उत्पादन को काफी हद तक बढ़ा सकता है। स्तन दबाने के लिए, अपने पूरे हाथ से 'C' आकार बनाएं और अपने स्तन को अपनी छाती की ओर सहारा दें। अपने स्तन के ऊतकों को 'दबाने और छोड़ने' की गति में दबाएं और इसी तरह पूरे स्तन पर चारों ओर हाथ घुमाते हुए यह प्रक्रिया करें।



डबल पंपिंग (दोनों स्तनों से एक साथ दूध निकालना) न केवल समय कम करती है, बल्कि यह आपके दूध की आपूर्ति और हार्मोन के स्तर को भी बढ़ाती है।

यदि आप प्रत्येक स्तन से अलग-अलग पंपिंग कर रही हैं, तो दूध का प्रवाह धीमा होने पर स्तन बदल लें। फिर से वापस पहले स्तन पर आएं क्योंकि आपको लग सकता है कि अभी और दूध निकालना बाकी है। आप यह अनुभव कर सकती हैं कि एक स्तन दूसरे की तुलना में अधिक दूध का उत्पादन करता है – यह पूरी तरह से सामान्य है।

फनल (फ्लेंज) का आकार

यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने लिए सही ब्रेस्ट पंप फनल आकार (प्लास्टिक का वह हिस्सा जो आपके निप्पल पर फिट बैठता है) का चुनाव करें। यह न केवल आपके लिए अधिक आरामदायक होगा, बल्कि दूध को जितना संभव हो सके कुशलता से निकालने में भी मदद करेगा। सही फनल आकार खोजने में 'फ्लेंज फिट्स गाइड' (Flange FITS Guide) आपकी सहायता कर सकती है। इस बारे में अधिक जानकारी के लिए, QR कोड स्कैन करें या इस वेबसाइट पर जाएँ:



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

जब आपका बच्चा अस्पताल में हो, तब निकाले गए स्तन के दूध को स्टोर करना

दूध निकालने के बाद, सीरिंग या कंटेनर पर दूध निकालने की तारीख, समय और अपने बच्चे के नाम का लेबल लगाएँ। आपकी नियोनेटल नर्स या दाई की टीम का कोई सदस्य आपको नाम वाले लेबल दे सकता है। ऐसे पेन का उपयोग करने से बचें जिसकी स्याही गीली होने पर फैल जाती हो।

हानिकारक बैक्टीरिया के पनपने को रोकने के लिए आपके दूध को सावधानीपूर्वक स्टोर किया जाना चाहिए। जब तक आपका बच्चा अस्पताल में है, आपको नीचे दिए गए स्टोर करने संबंधी दिशानिर्देशों का पालन करने की सलाह दी जाती है:

- **फ्रिज** - दूध निकालने के तुरंत बाद उसे फ्रिज में रख दें, बशर्ते आप इसे तुरंत अपने बच्चे को पिलाने की योजना न बना रही हों। अस्पताल में निकाले गए दूध को फ्रिज में 48 घंटे तक रखा जा सकता है।
- **फ्रीजर** - यदि आप अपना दूध फ्रीज करने की योजना बना रही हैं, तो इसे निकालने के बाद जितनी जल्दी हो सके फ्रीज कर देना चाहिए (यह 24 घंटे के भीतर किया जाना चाहिए)। नियोनेटल यूनिट के फ्रीजर में जमे हुए दूध को तीन महीने तक रखा जा सकता है।

दूध को कम मात्रा में स्टोर करने से आप उसे बर्बाद होने से बचा सकती हैं, विशेष रूप से तब जब आप इसे फ्रीज करने की योजना बना रही हों।

यदि आप घर से निकाला हुआ स्तन का दूध ला रही हैं, तो कृपया अस्पताल पहुँचते ही उसे अपनी दाई या नियोनेटल नर्स को सौंप दें। यदि आप लंबी दूरी से आ रही हैं, तो कृपया दूध को ठंडा रखने के लिए 'कूल बैग' और/या 'आइसपैक' का उपयोग करें।

महत्वपूर्ण सुरक्षा जानकारी

- शिशु को दूध पिलाने वाली सीरिंग में एक ढीला ढक्कन होता है, जिसे आपके बच्चे को निकाला गया कोलोस्ट्रम या दूध पिलाने से पहले हटाना अनिवार्य है।
- सीरिंग और उनके ढक्कनों को हमेशा शिशुओं और बच्चों की पहुँच से दूर रखें।

दूध निकालने की चेकलिस्ट

आपकी दूध निकालने की यात्रा में मार्गदर्शन के लिए हमने नीचे एक चेकलिस्ट शामिल की है।

मुझे प्राप्त हो चुका है:

- ☐ ममता के अहसास के लिए कपड़े का दिल (यदि आपका बच्चा नियोनेटल यूनिट में है, तो एक आपके लिए और एक आपके बच्चे के लिए)
- ☐ एक हैंड एक्सप्रेसिंग एडमिशन पैक
- ☐ एक इलेक्ट्रिक ब्रेस्ट पंप एक्सप्रेसिंग किट

मुझे सिखाया गया है कि कैसे:

- ☐ हाथ से दूध निकालें (यह भी कि कब शुरू करना है और कितनी बार)
- ☐ इलेक्ट्रिक ब्रेस्ट पंप का उपयोग करें (अलग-अलग मोड का उपयोग कब करना है, इसकी जानकारी सहित)
- ☐ जाँचें कि ब्रेस्ट पंप फनल (फ्लेंज) का कौन सा आकार उपयोग करना है
- ☐ एक्सप्रेसिंग किट को धोना और कीटाणुरहित करना (और यह कहाँ करना है)
- ☐ vCreate पर साइन अप करें (यदि आपका बच्चा नियोनेटल यूनिट में है)

हमसे संपर्क करें

यदि स्तन का दूध निकालने के संबंध में आपके कोई सवाल या चिंताएँ हैं, तो कृपया अपनी दाई या नियोनेटल नर्स से बात करें, या नीचे दिए गए विवरणों का उपयोग करके संबंधित 'इन्फैंट फीडिंग टीम' (शिशु आहार टीम) से संपर्क करें।

नियोनेटल इन्फैंट फीडिंग टीम

टेलीफ़ोन: 07920 184353

मेटरनिटी इन्फैंट फीडिंग टीम

टेलीफ़ोन: 07786 267584

यदि इनमें से कोई भी टीम आपका कॉल उठाने में असमर्थ है, तो कृपया अपना नाम, नंबर और एक संक्षिप्त संदेश के साथ वॉयस-मेल छोड़ दें और टीम का एक सदस्य 48 घंटों के भीतर आपसे संपर्क करने का प्रयास करेगा।

उपयोगी लिंक

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



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



मासिक दान के साथ साउथैम्प्टन हॉस्पिटल्स चैरिटी (Southampton Hospitals Charity) के समर्थकों के हमारे परिवार में शामिल हों!

मासिक दान देना, यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल साउथैम्प्टन के रोगियों और कर्मचारियों के प्रति अपना निरंतर समर्थन दिखाने का एक शानदार तरीका है। एक छोटी सी राशि भी एक बड़ा अंतर पैदा कर सकती है!

£5

बच्चों के अस्पताल के प्रतीक्षा क्षेत्र में एक खिलौने का खर्च उठा सकता है

£10

डिमेंशिया (भूलने की बीमारी) से पीड़ित रोगियों की सहायता के लिए एक 'संसरी किट' का खर्च वहन कर सकता है

£25

कैंसर के रोगियों के लिए पूरक उपचार का खर्च वहन करने में मदद कर सकता है



डायरेक्ट डेबिट गारंटी। यह गारंटी भुगतानकर्ता द्वारा अपने पास रखी जानी चाहिए।

- यह गारंटी उन सभी बैंकों और बिलिंग सोसायटियों द्वारा प्रदान की जाती है जो डायरेक्ट डेबिट भुगतान के निर्देश स्वीकार करते हैं। यदि आपके डायरेक्ट डेबिट की राशि, तिथि या आवृत्ति में कोई बदलाव होता है, तो साउथैम्प्टन हॉस्पिटल्स चैरिटी (Southampton Hospitals Charity) आपके खाते से राशि डेबिट होने से पहले (आमतौर पर 10 कार्य दिवस पहले) या सहमत के अनुसार आपको सूचित करेगी। यदि आप साउथैम्प्टन हॉस्पिटल्स चैरिटी (Southampton Hospitals Charity) से भुगतान एकर करने का अनुरोध करते हैं, तो अनुरोध के समय आपको राशि और तिथि की पुष्टि कर दी जाएगी।

- यदि साउथैम्प्टन हॉस्पिटल्स चैरिटी (Southampton Hospitals Charity) या आपके बैंक/बिलिंग सोसाइटी द्वारा आपके डायरेक्ट डेबिट के भुगतान में कोई त्रुटि होती है, तो आप अपने बैंक या बिलिंग सोसाइटी से भुगतान की गई राशि के पूर्ण और तत्काल रिफंड के हक्कदार हैं। यदि आपको ऐसा रिफंड प्राप्त होता है जिसके आप हक्कदार नहीं हैं, तो साउथैम्प्टन हॉस्पिटल्स चैरिटी (Southampton Hospitals Charity) द्वारा मांगे जाने पर आपको वह राशि वापस करनी होगी।
- आप किसी भी समय अपने बैंक या बिलिंग सोसाइटी से संपर्क करके डायरेक्ट डेबिट रद्द कर सकते हैं। इसके लिए लिखित पुष्टि की आवश्यकता हो सकती है। कृपया हमें भी सूचित करें।

'गिफ्ट एड विवरण' - मैं यूके का आयकर या पूंजीगत लाभ कर दाता हूँ। मैंने यह विवरण पढ़ लिया है और चाहता/चाहती हूँ कि साउथैम्प्टन हॉस्पिटल्स चैरिटी (Southampton Hospitals Charity) मेरे दान पर टैक्स वापस प्राप्त करे। मैं समझता/समझती हूँ कि मुझे उस कर वर्ष में कम से कम इतनी आयकर और/या पूंजीगत लाभ कर की राशि का भुगतान करना होगा, जो उस कर वर्ष के लिए मेरे द्वारा दान की गई सभी चैरिटी और सामुदायिक एम्प्लॉयर स्पॉन्सर्ड बलबों द्वारा पुनः प्राप्त की जाने वाली कुल टैक्स राशि के बराबर हो। मैं समझता/समझती हूँ कि 'वैट और काउंसिल टैक्स' जैसे अन्य कर इसके योग्य नहीं हैं।

हाँ, मैं मासिक दान के माध्यम से साउथैम्प्टन हॉस्पिटल्स चैरिटी की सहायता करना चाहता/चाहती हूँ

1. मेरा विवरण

शीर्षक: _____ पहला नाम: _____ उपनाम: _____

पता: _____

पोस्टकोड: _____

टेलीफोन: _____ ईमेल: _____

कृपया ऊपर अपना ईमेल पता लिखें यदि आप यह जानना चाहते हैं कि आपके उपहार से किस प्रकार सहायता मिल रही है और आप अन्य किन तरीकों से मदद कर सकते हैं।

2. नियमित दान

मैं नियमित मासिक उपहार देना चाहता/चाहती हूँ: £5 ☐ £10 ☐ £25 ☐ या मेरी पसंद की राशि £

डायरेक्ट डेबिट द्वारा मासिक। कृपया महीने के निम्नलिखित दिन मेरे खाते से राशि डेबिट करें: 1 तारीख 15 तारीख

3. अपने उपहार का मूल्य 25% और बढ़ाएं

यदि आपने अब तक ऐसा नहीं किया है, तो इस 'गिफ्ट एड' (Gift Aid) घोषणा पर सही का निशान लगाकर अपने द्वारा दिए गए हर एक पाउंड का मूल्य चैरिटी के लिए 25% और बढ़ाएं, बिना किसी अतिरिक्त लागत के।

☐ हाँ, मैं UK का करदाता हूँ और मैं इस दान तथा भविष्य में किए जाने वाले किसी भी दान, या पिछले चार वर्षों में साउथैम्प्टन हॉस्पिटल्स चैरिटी (Southampton Hospitals Charity) को दिए गए किसी भी दान पर 'गिफ्ट एड' लागू करना चाहता/चाहती हूँ।

☐ नहीं, मैं UK का करदाता नहीं हूँ।

मैं समझता/समझती हूँ कि यदि मैं उस वित्तीय वर्ष में अपने सभी दानों पर दावा किए गए 'गिफ्ट एड' की कुल राशि से कम आयकर और/या पूंजीगत लाभ कर का भुगतान करता/करती हूँ, तो किसी भी अंतर का भुगतान करना मेरी जिम्मेदारी है। यदि आप इस दान को रद्द करना चाहते हैं, अपना नाम या घर का पता बदलना चाहते हैं, या अब पर्याप्त आयकर और/या पूंजीगत लाभ कर का भुगतान नहीं कर रहे हैं, तो कृपया साउथैम्प्टन हॉस्पिटल्स चैरिटी (Southampton Hospitals Charity) को सूचित करें।

4. अपने बैंक या बिलिंग सोसाइटी को डायरेक्ट डेबिट द्वारा भुगतान करने के निर्देश

खाताधारक(कों) का नाम:

मूलकर्ता की पहचान संख्या:

6 9 1 2 1 3

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

खाता संख्या:

सॉर्ट कोड:

बैंक और बिलिंग सोसायटियाँ कुछ प्रकार के खातों से डायरेक्ट डेबिट निर्देश स्वीकार नहीं कर सकती हैं।

अपने बैंक या बिलिंग सोसाइटी को निर्देश। कृपया डायरेक्ट डेबिट गारंटी द्वारा सुनिश्चित सुझावों के अधीन, इस निर्देश में दिए गए विवरण के अनुसार मेरे खाते से 'चैरिटीज एड फाउंडेशन' (Charities Aid Foundation) को 'साउथैम्प्टन हॉस्पिटल्स चैरिटी' (Charity) के पक्ष में भुगतान करें। मैं समझता/समझती हूँ कि यह निर्देश 'चैरिटीज एड फाउंडेशन' (Charities Aid Foundation) के पास 'साउथैम्प्टन हॉस्पिटल्स चैरिटी' (Southampton Hospitals Charity) के संबंध में रह सकता है और यदि ऐसा होता है, तो विवरण इलेक्ट्रॉनिक रूप से मेरे बैंक/बिलिंग सोसाइटी को भेज दिए जाएंगे।

हस्ताक्षर:

दिनांक:

आप हमारी वेबसाइट southamptonhospitalscharity.org/donate पर जाकर या QR कोड स्कैन करके भी अपना मासिक दान ऑनलाइन शुरू कर सकते हैं।

5. अब क्या करें

कृपया इस फॉर्म को हमारे फ्रीपोस्ट (Freepost) पते पर वापस भेजें: Freepost RUUA-CSKX-JUBZ, Southampton Hospitals Charity, Mailpoint 135, Southampton General Hospital, Tremona Road, Southampton, SO16 6YD.

REG001

चैरिटी संख्या: 1051543

यदि आप हमारे अस्पतालों में से किसी एक में मरीज हैं और आपको इस दस्तावेज़ का अनुवाद चाहिए, या इसे किसी अन्य प्रारूप (जैसे कि आसान पढ़ने योग्य, बड़े अक्षरों में, ब्रेल या ऑडियो में) में चाहिए, तो कृपया **0800 484 0135** पर फ़ोन करें या **patientsupporthub@uhs.nhs.uk** पर ईमेल करें।

अपनी मुलाकात की तैयारी, दुभाषिया की व्यवस्था या अस्पताल तक पहुंचने में सहायता के लिए, कृपया **www.uhs.nhs.uk/additionalsupport** पर जाएं

www.uhs.nhs.uk

© 2024 University Hospital Southampton NHS Foundation Trust. सर्वाधिकार सुरक्षित।
कॉपीराइट-धारक की अनुमति के बिना पूर्ण या आंशिक रूप से इसे पुनःप्रस्तुत करना मना है।

संस्करण 1. जुलाई 2024 में प्रकाशित। अगला संशोधन जुलाई 2027 में किया जाना है। 3251