



University Hospital
Southampton
NHS Foundation Trust

د خپل ماشوم لپاره د سینې د شیدو را ایستل

د سینې د شیدو را ایستلو د طریقو لارښود



موږ دا معلوماتي کتابچه د دې لپاره لیکلې ترڅو د ماشوم لپاره د شیدو د را ایستلو لارښود په توګه شي. هیله لرو چې دا ستاسو ځینې پوښتنې ځواب کړي. که تاسو نورې پوښتنې یا اندیښنې لرئ، مهرباني وکړئ له خپلې قابلې یا د نوی زیرېدلې ماشوم نرس سره خبرې وکړئ.

د خپلې سینو د شیدو را ایستل

د شیدو را ایستل دا معنی لري چې د خپلې سینې څخه شیدې را وباسئ (په لاس یا د پمپ په وسیله) تر څو یې ذخیره کړئ او وروسته یې خپل ماشوم ته ورکړئ. د شیدو را ایستل تاسو ته اجازه درکوي چې خپل ماشوم ته شیدې ورکړئ حتی که تاسو ونشئ کولی چې ماشوم مستقیماً له خپلې سینې سره ونښلولئ.

که په هر دلیل سره تاسو وروسته له زیږون خپل ماشوم ته شیدې نشئ ورکولی، نو دا مهمه ده چې هرڅومره ژر چې ممکن وي د خپلې سینې شیدې را ایستل پیل کړئ. دا ځکه مهمه ده چې ستاسو شیدې، پشمول ستاسو کلستروم (لومړۍ شیدې چې بدن یې جوړوي)، ستاسو ماشوم ته د خورو غوره سرچینه ده. دا انتې باډي لري چې ستاسو ماشوم له ناروغیو څخه ساتي او د هغېد معافیت سیستم پیاوړی کوي. همدارنګه، دا ستاسو د ماشوم د هضم د سیستم په وده کې مرسته کوي، چې له الرژۍ څخه یې ساتنه کوي.

د دې لپاره چې د شیدو بشپړ مقدار ترلاسه کړئ، موږ سپارښتنه کوو چې وروسته له زیږون هرڅومره ژر چې ممکن وي د خپلې سینې شیدې په لاس باندې را وباسئ (ترجیحاً د زیږون لومړیو څو ساعتونو کې). مهرباني وکړئ له خپلې قابلې یا د نوی زیرېدلې ماشوم نرس څخه وغواړئ چې تاسو ته د لاس په وسیله د شیدو را ایستلو طریقې وښيي، او د لاس په ذریعه د شیدو را ایستلو د بستي په اړه معلومات درکړي. دغه بسته به د لاس په وسیله د شیدو را ایستلو معلوماتي پاڼه او څو سترېل سرنجونه او کانتینرونه ولري، چې تاسو کولی شئ خپل کلستروم پکې ذخیره کړئ.

د خپلو شیدو په جاري کیدلو کې مرسته کول

کله چې د خپلې سینې شیدې را وباسئ، ممکن لاندې کارونه درسره مرسته وکړي:

- د خپل ماشوم سره نږدې اوسئ
- یو شی له ځان سره ولرئ ترڅو تاسو ته خپل ماشوم در په یاد کړي (لکه عکس یا کوم شی چې دوی اغوستی وي او تاسو یې لمس او بوی کولی شئ)
- ورو، ژور تنفس وکړئ ترڅو آرام شئ
- په آرام چاپیریال کې اوسئ (که ممکن وي)
- په راحته ځای کې کیناستل
- که اړتیا وي د درد کمولو درمل واخلي (د درد کمولو درملو په اړه د نورو معلوماتو لپاره له خپلې قابلې سره خبرې وکړئ یا د دې کتابچې په پای کې د ستاسو د ماشوم زیږون وروسته درمل پانډه ولولئ)
- د شیدو را ایستلو مخکې خپلې سینې ته تودوخه ورکړئ، لکه د گرم توکر (فلانل) کارول
- د خپلې سینې او د تې څوکه ته نرم مالش او مساج ورکول

دغه کارونه کولی شي د اوکسیټوسین (د مینې هورمون) خوشې کېدل وځوي، چې ستاسو د شیدو په جاري کولو کې مرسته کوي (ستاسو د 'د شیدو خوشې کېدو انعکاس').

د شیدو را ایستلو لپاره مهمې لارښوونې

- ستاسو د شیدو مقدار په دې پورې اړه لري چې تاسو څومره ځله شیدې وباسئ (په لاس یا د ماشوم د خولې له لارې). که تاسو په باقاعده توګه شیدې ونه باسئ یا ماشوم ته یې ور نکړئ، ستاسو شیدو مقدار به کم شي (هڅه وکړئ چې د ایستلو ترمنځ له څلورو ساعتونو زیات وخت پاتې نشي).
- نرمه (خالي) سینه شیدې په چټکۍ سره تولیدوي نسبت یوې پوره یا سختې سینې ته، نو په باقاعده توګه د شیدو را اویستل به ډیرې شیدې تولید کړي.
- د ماشوم سره د پوستکي پر پوستکي نږدې اړیکې لرل، او همدارنګه د ماشوم په نږدې والي کې شیدې ایستل، د شیدو مقدار زیاتولو کې مرسته کوي.
- که ستاسو ماشوم د نوي زېږېدلي ماشوم څانګه کې وي، موږ سپارښتنه کوو چې د زیږون وروسته د لومړیو څو ساعتونو په جریان کې په لاس باندې شیدې وباسئ.

- هڅه وکړئ چې په 24 ساعتونو کې اته ځله شیدې وباسئ، او د ایستلو ترمنځ له څلورو ساعتونو زیات وخت مه تیروئ.

- ډیره مهمه ده چې لږ تر لږه یو ځل په شپه کې شیدې وباسئ. دا ځکه چې ستاسو بدن د پرولاکتین (هغه هورمون چې بدن ته وایي شیدې تولید کړي) مقدار په شپه کې زیاتوي. د شپې شیدې ایستل د شیدو د تولید ملاتړ کوي او ستاسو د شیدو مقدار برقراره ساتي. که ستاسو ماشوم کولی شي شیدې وځوري، دا به هم ستاسو سینې تحریک کړي ترڅو نورې شیدې تولید کړي.

‘که تاسو یې ونه اخلئ، ستاسو سینه به یې ونه تولیدوي.’

‘که تاسو یې ونه کاروئ، له لاسه به یې ورکړئ.’

په لاس د سینو د شیدو را ایستل

هغه شیدې چې تاسو د زیږون وروسته په لومړیو درې ورځو کې تولیدوئ، کلسټروم نومېږي. بدا یو غټ، متمرکز شیدې دي چې معمولاً زیر رنګ لري. ځکه چې کلسټروم د سینې څخه په ځاڅکو کې راځي، په لاس باندې شیدې را ایستل د جمع کولو غوره طریقه ده. که یوازې لږ مقدار تولید کړئ، اندېښنه مه کوئ، دا نورمال دی. هر ځاڅکی مهم دی.

تاسو کولی شئ د شیدو پمپ څخه مخکې یا وروسته په لاس باندې شیدې را وباسئ، یا یوازې په لاس شیدې وباسئ او پمپ ونه کاروئ.

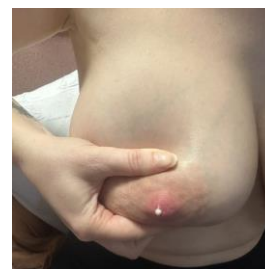
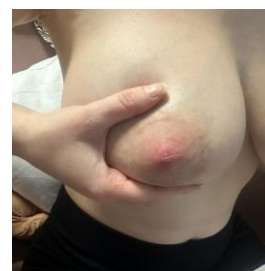
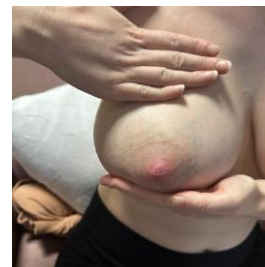
په لاس شیدې را ایستل تاسو ته اجازه درکوي چې د خپلې سینې ځانګړي برخې هدف ونیسئ، کوم چې کولی شي بند نل پاک کړي یا که تاسو د ماستایټس (کله چې سینه پرسیدلې، ګرمه او دردناکه شي) سره مخ یاست مرسته درسره وکړي.

په لاس د شیدو را ایستلو طریقه

مهرباني وکړئ له خپلې قابلې یا د نوي زېږېدلي ماشوم نرس څخه وغواړئ چې تاسو ته د لاس په وسیله د شیدو را ایستلو طریقي وښيي، او د لاس په ذریعه د شیدو را ایستلو د بستي په اړه معلومات درکړي.

تاسو کولی شئ لاندې ګامونه تعقیب کړئ:

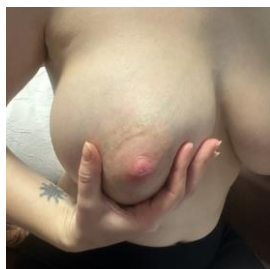
1. مخکې له دې چې پیل وکړئ، خپل لاسونه په بشپړه توګه وینځئ او وچ یې کړئ.
2. که تاسو کلسټروم راټولوی، تاسو ته اړتیا ده چې پاک، ستریل شوی سرنج یا پیچکاري او همدارنګه یو پاک، ستریل شوی لوی کانټینر ولرئ دغه شیان مخکې له پیلولو چمتو وساتئ.
3. په راحت ډول کښیښ او هڅه وکړئ ارام اوسئ. تودوخه مرسته کوي، نو لومړی د ګرم فلانل په کارولو د خپلو سینو نرم مالش وکړئ.
4. د خپلې یوې سینې د نیولو لپاره لاس وکاروئ. ستاسو لاس باید د تي د څوکي شاوخوا د 'C' شکل کې وي، څلور ګوتي د سینې لاندې او غټه ګوته پورته وي. ستاسو غټه ګوته او نورې ګوتي باید د تي د څوکي له بنسټ څخه شاوخوا 2-3 سانتي متره لرې وي.
5. د خپلې غټې ګوتي او شهادت ګوتي پزړیچه په نرمه توګه فشار ورکړئ. فشار ورکول پریږدئ او بیا دا عمل تکرار کړئ ترڅو یو منظم ریتم رامنځته شي. دا باید درد ونکړي. خپلې ګوتي د پوستکي پر سر مه خوځوئ ځکه چې دا ناراحتي رامنځته کولی شي. که شیدې جریان ونکړي، خپلې ګوتي لږ د تي د څوکي خواته یا لرې کړئ ترڅو هغه ځای پیدا کړئ چې ستاسو لپاره ښه کار کوي. تاسو کولی شئ سینې ته نرم مالش هم ورکړئ.



6. خپل کلسټروم د ستریل شوی سرنج په وسیله راټول کړئ او که اړتیا وي، ستریل شوي لوی لوبښي کې یې واچوئ. کلسټروم ډېر متمرکز دی او د سینې څخه به په ځاڅکو کې راځي. په پیل کې، په هره جلسه کې یوازې څو ځاڅکي به راوړوځي، خو د تمرین او وخت سره به یې مقدار زیات شي.

7. کله چې ځاڅکي کم شي، خپلو ګوتو ته د سینې په بل ځای باندې حرکت ورکړئ او دا تکرار کړئ.

8. دغه پروسه د خپلې دویمې سینې لپاره هم تکرار کړئ.



د شیدو را ایستل د پمپ په وسیله

د شیدو پمپونه د دې لپاره ډیزاین شوي چې د ماشوم د څښلو عمل تقلید کړي. دوه ډوله پمپونه شتون لري: برقي او لاسي. په لاسي ډول، تاسو د پمپ فشار په لاس سره کاروئ، په داسې حال کې چې برقي نسخه د کار مسؤلیت په خپله ترسره کوي.

موږ سپارښتنه کوو چې د زیږون وروسته د لومړیو دوو ورځو لپاره شیدې په لاس وباسئ مخکې له دې چې د شیدو پمپ وکاروئ. خو که ستاسو قابله یا نرس مشوره درکړي، د زیږون وروسته شپږ ساعته وروسته د پمپ کارول ممکن دي.

د سینې د شیدو را ایستلو برېښنایي پمپونه د نوي زېږېدلي ماشوم ځانګه او د زیږون وروسته وارونو کې د کارونې لپاره موجود دي. مهرباني وکړئ له خپلې قابلې یا د نوي زېږېدلي ماشوم نرس څخه د سینې د شیدو را ایستلو برېښنایي پمپ د استخراج کیت غوښتنه وکړئ. هغوی کولی شي تاسو ته وښيي چې څنګه کیت سره یوځای کړئ، څنګه پمپونه وکاروئ، او څنګه تجهیزات پاک او ضدعفوني کړئ.

د خپل د شیدو را ایستلو برېښنایي پمپ د کیت پاکول او ستريليز کول (له باکتریا څخه پاکول)

کله چې ستاسو ماشوم په روغتون کې وي، ستاسو د شیدو را ایستلو برېښنایي پمپ کیت باید د هر استعمال وروسته په گرم صابون اوبو باندې وویځل شي او بیا په پاک لوبښي کې وساتل شي. بیا تاسو باید کیت د شیدو را ایستلو څخه مخکې ستريليز کړئ. د نوی زېږېدلي ماشوم څانګه او د زیږون وروسته وارډونو کې د Steri-Sacs او صنعتي مایکروویو کارول کیدی شي. که په کور کې شیدې را وباسئ، د خپلې خوبې میتود په کارولو سره کیت ستريليز کړئ.

د کیت ستريليز کولو په اړه د نورو معلوماتو لپاره، QR کوډ سکین کړئ یا دې ویب پاڼې ته لاړ شئ:

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



د سینو د شیدو را ایستلو برېښنایي پمپ د کارولو طریقه

د سینې د شیدو را ایستلو برېښنایي پمپ دوه حالتونه لري:

د برقراره ساتلو حالت

دا د دې لپاره دی چې د شیدو مقدار وساتل شي.

1. د سینې شیلډ یا فنجل (فلنج) د تې د څوکي په سر کېږدئ.
2. د لګیدو تنې ته فشار ورکړئ.
3. د څاڅکو تنې مه فشاروئ تر څو په سکریڼ کې 'د ساتلو حالت فعال دی' ښکاره شي.
4. د کش کولو د زیاتولو لپاره، د ډایل ساعت په بل لور وګرځوئ تر څو لږ ناراحتي احساس شي، بیا کش کول د دوه یا درې څاڅکو یا مربع آیګونونو په اندازه کم کړئ، تر څو راحتی احساس شي.
5. شیدې وباسئ تر څو جریان ودریږي یا د هر څاڅکي ترمنځ 10 ثانیې فاصله وي. پمپ په اوتومات ډول نه بندېږي.
6. د شیدو مقدار زیاتولو او تحریک لپاره، د جریان د ودریدو وروسته دوه دقیقې نورې شیدې وباسئ.
7. د شیدو پمپ بند کړئ.



*د پمپ کولو پر مهال سینې ته فشار ورکول هم کولی شي د شیدو مقدار په لوړه اندازه زیات کړي. سینې ته د فشار ورکولو لپاره، خپل ټول لاس د 'C' په شکل کې ونیسئ او سینه مو د سینې دیوال خواته ونیسئ. د سینې نسج په فشار او خوشي کولو حرکت کې فشار ورکړئ او د سینې په شاوخوا کې یې وکړئ.

دوه ګوني پمپ کول (د دواړو سینو څخه په یو وخت کې شیدې ایستل) نه یوازې وخت کموي، بلکه د شیدو مقدار او د هورمونونو کچه هم زیاتوي.

که تاسو هره سینه په جلا توګه پمپ کوئ، کله چې شیدې کمېږي، نو سینه بدلوي. بیا بیرته بیا بدل کړئ ځکه ممکن تاسو نورې شیدې وباسئ. کیدی شي یوه سینه د بلې په پرتله زیاتې شیدې تولید کړي — دا عادي خبره ده.

د پیل حالت

دا د دې لپاره دی چې شیدې راوځي.

1. د سینې شیلډ یا فنجل (فلنج) د تې د څوکي په سر کېږدئ.
 2. د لګیدو تنې ته فشار ورکړئ، بیا د څاڅکو تنې په 10 ثانیو کې فشار کړئ.
 3. د کش کولو د زیاتولو لپاره، د ډایل ساعت په بل لور وګرځوئ تر څو لږ ناراحتي احساس شي، بیا کش کول د دوه یا درې څاڅکو یا مربع آیګونونو په اندازه کم کړئ، تر څو راحتی احساس شي.
 4. پمپ به د 15 دقیقو لپاره کار وکړي او بیا په اوتومات ډول بند شي.
- که تاسو له شپږو ورځو زیات وخت مخکې زیږون کړی وي یا د دواړو سینو شیدې په مجموعي توګه د 20 ملی لیټر یا زیات لپاره درې پرله پسې ځلونه وباسئ، تاسو کولی شئ د 'ساتلو' حالت وکاروئ.

د فنل (فلنج) اندازه

مهمه ده چې د خپل شیدو پمپ لپاره سمه د فنل اندازه وټاکئ (هغه پلاستیک ټوټه چې د تي د څوکي په سر کې ځای نیسي). دا نه یوازې ستاسو لپاره آرامتیا رامنځته کوي، بلکه ستاسو سره مرسته کوي چې شیدې په اغېزمنه توګه وباسئ. د فلنج FITS لارښود کولی شي تاسو سره د مناسب فنل د اندازې په موندلو کې مرسته وکړي. د نورو معلوماتو لپاره، د QR کوډ سکین کړئ یا دې ویب پاڼې ته لار شئ:

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



د خپلو شیدو په کوچنیو مقدارونو کې ذخیره کول تاسو سره مرسته کوي چې شیدې ضایع نه شي، په ځانګړې توګه که تاسو پلان لرئ چې شیدې منجمدې کړئ.

که تاسو هغه شیدې چې په کور کې مو له خپلې سینې څخه را ویستې دي له ځان سره راوړئ، مهرباني وکړئ دا روغتون ته د رارسیدو په وخت خپل قابلې یا د نوي زیږیدلي ماشوم نرس ته وسپارئ. که تاسو له لرې ځایه سفر کوئ، د شیدو د یخ ساتلو لپاره مهرباني وکړئ یخچال بیک یا یخ بکسونه وکاروئ.

د خونديتوب په اړه مهم معلومات

- د ماشوم د تغذیې سرنجونه د یوه وریا ټرل کیدونکي پوښ سره راځي چې باید د ایستل شوي کولوستروم یا شیدو ورکولو مخکې لرې شي.
- سرنجونه او پوښونه تل له نوي زیږیدلي ماشومانو او کوچنیانو لرې وساتئ.

*د شیدو را ایستلو چک لست

موږ لاندې د شیدو را ایستلو چک لست شامل کړی ترڅو تاسو سره د شیدو ایستلو په سفر کې مرسته وکړي.

ما لاندې موارد ترلاسه کړي دي:

- ☐ د ټراو ټوکړینه زړه (یو د تاسو لپاره او یو ستاسو د ماشوم لپاره که ماشوم د نوي زیږیدلي ماشوم څانګه کې وي)
- ☐ د لاس پواسطه د شیدو را ایستلو د داخلي بسته
- ☐ د سینې د شیدو را ایستلو برېښنايي پمپ کیت

ما ته دا ښوول شوي دي چې څنګه:

- ☐ په لاس باندې شیدې وباسم (کله او څومره ځله باید پیل شي)
- ☐ د د سینې د شیدو را ایستلو برېښنايي پمپ وکاروم (د مختلفو حالتونو سره)
- ☐ وګورم کومه اندازه فنل (فلنج) د پمپ لپاره مناسبه ده
- ☐ د را ایستلو کیت ووینم او سټریلیز یې کړم (او دا چیرته ترسره شي)
- ☐ په vCreate کې نوم لیکنه وکړم (که ستاسو ماشوم د نوي زیږیدلي ماشوم څانګه کې وي)

د خپلو شیدو ذخیره کول پداسې حال کې چې ماشوم په روغتون کې وي

کله چې تاسو شیدې را وباسئ، سرنج یا لوبښ د شیدو د را ایستلو نېټه، وخت او د خپل ماشوم د نوم پواسطه لېبل کړئ. د خپل نوي زیږیدلي ماشوم نرس یا د قابلګانو ټیم یو غړی کولی شي تاسو ته د نوم لیبلونه درکړي. داسې قلمونه مه کاروئ چې د اوبو سره په تماس کې خړوب شوي وي.

بیا خپلې شیدې په احتیاط سره ذخیره کړئ ترڅو د زیانمنو باکټریاوو د ودې مخنیوی وشي. کله چې ماشوم په روغتون کې وي، تاسو ته سپارښتنه کېږي چې لاندې د ذخیره کولو لارښوونې تعقیب کړئ:

- **یخچال** – خپلې شیدې سمدستي وروسته له دې چې وباسئ یخچال کې کیدو، مګر که تاسو پلان لرئ چې سمدستي ماشوم ته یې ورکړئ، نو بیا ورته اړتیا نشته. په روغتون کې ایستل شوي شیدې تر 48 ساعتونو پورې په یخچال کې ساتل کیدی شي.
- **فریزر** – که تاسو غواړئ شیدې منجمد کړئ، باید دا کار ژر تر ژره وروسته له ایستلو وکړئ (دا باید د 24 ساعتونو دننه ترسره شي). منجمد شیدې کیدلې شي تر درې میاشتو پورې د نوي زیږیدلو ماشومانو د څانګې په فریزر کې وساتل شي.



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

له موږ سره اړیکه
که تاسو د خپلو شیدو د را ایستلو په اړه کومې پوښتنې یا اندیښنې لرئ، مهرباني وکړئ خپلې قابلې یا د نوي زېږېدلي ماشوم نرس سره خبرې وکړئ، یا د لاندې معلوماتو له لارې د اړوند ماشوم تغذیې ټیم سره اړیکه ونیسئ.

د نوي زېږېدلي ماشوم د تغذیې ټیم د تلیفون شمېره:
07920 184353

د مور او ماشوم د تغذیې ټیم د تلیفون شمېره:
07786 267584

که دا ټیمونه ستاسو تلیفون ته ځواب ونه وایي، نو د خپل نوم، شمېره او لنډ پیغام سره یو وائس میل پریردئ او د ټیم یو غړی به هڅه وکړي چې په 48 ساعتونو کې له تاسو سره اړیکه ونیسي.



ځټور لینکونه
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](http://www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/expressing-breast-milk)

هو، زه غواړم چې د Southampton د روغتونو خیریه ادارې سره د میاشتنۍ مرستې له لارې د روغتون ملاتړ وکړم

1. زما معلومات

سرلیک: _____ لومړۍ نوم: _____ تخلص: _____

پته: _____

پستی کوډ: _____

د تلیفون شمېره: _____ برېښنالیک: _____

مهرباني وکړئ خپل برېښنالیک پته پورته ولیکئ که غواړئ د خپلې ډالۍ په مرسته د ملاتړ په اړه تازه معلومات تر لاسه کړئ او یا د نورو لارو په اړه خبر شئ چې تاسو کولی شئ مرسته وکړئ.

2. په منظم ډول بسپنه

زه غواړم هره میاشت د لاندې مقدارونو څخه په باقاعده ډول مرسته وکړم: £5 ☐ £10 ☐ £25 ☐ یا په خپل انتخاب £ ☐

سره هره میاشت د مستقیم ډیبټ له لارې. مهرباني وکړئ زما حساب د میاشتنۍ په لاندې نېټه ډیبټ کړئ: اوله ☐ پنځلسمه ☐

3. *زما ډالۍ ته 25% اضافي ارزښت ورکړئ

که تاسو لا تر اوسه نه وي کړی، مهرباني وکړئ د دې Gift Aid (د ډالۍ مرسته) اعلامیې په ټیک کولو سره هر پاونډ چې تاسو ورکوئ خبریه ته د 25% اضافي ارزښت ورکړئ، پرته له دې چې پر تاسو باندې اضافي لګښت راشي.

☐ هو، زه د برتانیای مالیه ورکوونکی یم او غواړم دا ډالۍ او هره ډالۍ چې زه په راتلونکي کې ورکوم یا په تیرو څلورو کلونو کې مې ورکړې ده د Southampton د روغتونو خیریه ادارې ته د Gift Aid تر چتر لاندې شامل کړم

☐ نه، زه د برتانیای مالیه ورکوونکی نه یم

زه پوهیږم چې که زه د مالیه او/یا پانګې ګټې مالیه د هغه مقدار څخه لږه ورکړم چې د ګیفت اید له لارې پر ټولو مرستو ادعا شوې وي، نو دا زما مسؤلیت دی چې توپیري مقدار ورکړم. مهرباني وکړئ Southampton د روغتونو خیریه ادارې ته خبر ورکړئ که غواړئ دا مرسته لغوه کړئ، نوم یا پته بدله کړئ، یا کافي مالیه/پانګې ګټې مالیه نوره نه ورکړئ.

4. د مستقیم ډیبټ له لارې د تادیې لپاره ستاسو بانک یا ساختماني ټولنې ته لارښوونې

د حساب لرونکي نوم(ونه): _____



د اصلي جوړونکي د پېژندنې شمېره:

6	9	1	2	1	3
---	---	---	---	---	---

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

د حساب شمېره:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

 سارټ کوډ (Sort Code):

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

بانکونه او ساختماني ټولنې ممکن د ځینو ډولونو حسابونو څخه د مستقیم ډیبټ لارښوونې ونه مني.

ستاسو بانک یا ساختماني ټولنې ته لارښوونه مهرباني وکړئ د مستقیم ډیبټ تضمین لاندې خوندي تګلارو سره سم، د دې لارښوونې په حساب کې د Charities Aid Foundation په نوم د Southampton Hospitals Charity مستقیم ډیبټونو ته تادیه کړئ. زه پوهیږم چې دا لارښوونه ممکن د Charities Aid Foundation په نوم د Southampton Hospitals Charity سره پاتې شي او که پاتې شي، جزئیات به په برېښنایي ټول زما بانک/ساختماني ټولنې ته ولېږدول شي.

لاسلیک(ونه): _____

نېټه: _____

تاسو کولی شئ خپله میاشتنۍ مرسته هم د زموږ ویب پاڼې له لارې آنلاین تنظیم کړئ — southamptonhospitalscharity.org/donate یا د QR کوډ په سکین کولو سره.

5. اوس څه باید وکړم

مهرباني وکړئ دا فورمه زموږ په فریپوسټ پته واستوئ: Freepost RRUA-CSKX-JUBZ, Southampton Hospitals Charity, Mailpoint 135, Southampton General Hospital, Tremona Road, Southampton, SO16 6YD

د خبریه شمېره: 1051543

001REG

د Southampton د روغتونو خیریه ملاتړو کورنۍ سره د میاشتنۍ مرستې په ورکولو یوځای شئ!

د میاشتنۍ مرستې ورکول یوه غوره لار ده چې د Southampton د پوهنتون روغتون ناروغانو او کارکوونکو ته خپل دوامداره ملاتړ وښایئ. حتی یو کوچنی مقدار هم لویه اغیزه لرلی شي!



کولی شئ د ماشومانو د روغتون د انتظار خونې لپاره یوه لوبتکه ورکړئ

£5

کولی شئ د نوبت ناروغانو سره د مرستې لپاره د حسې کیت ورکولو کې مرسته وکړئ

£10

کولی شئ د سرطان ناروغانو لپاره د وړیا درملنې په لګښت کې مرسته وکړئ

£25



د مستقیم ډیبټ تضمین. دا تضمین باید د پیسې ورکونکي لخوا وساتل شي.

- دا تضمین د ټولو بانکونو او ساختماني ټولنو لخوا وړاندې کېږي چې د مستقیم ډیبټ د تادیې لارښوونې مني. که ستاسو د مستقیم ډیبټ مقدار، نېټه یا موده کې کوم بدلون راشي، د Southampton د روغتونو خیریه اداره به تاسو ته خبر درکړي (عموما 10 کاري ورځې مخکې) مخکې له دې چې ستاسو حساب ډیبټ شي یا لکه څنګه چې موافقه شوې وي. که تاسو د Southampton د روغتونو خیریه ادارې څخه وغواړئ چې تادیه راتوله کړي، د مقدار او نېټې تادیه به تاسو ته د غوښتنې په وخت درکړل شي.
- که د Southampton د روغتونو خیریه اداره یا ستاسو بانک/ساختماني ټولنې لخوا په مستقیم ډیبټ کې تېروتنه وشي، تاسو حق لرئ چې د ورکړل شوي مقدار بشپړ او سمدستي بیرته تر لاسه کړئ. که تاسو داسې ریفنډ تر لاسه کړئ چې حق نه لرئ، تاسو باید دا بیرته ورکړئ کله چې Southampton د روغتونو خیریه اداره له تاسو غوښتنه وکړي.
- تاسو کولی شئ هر وخت خپل مستقیم ډیبټ لغوه کړئ، یوازې د خپل بانک یا ساختماني ټولنې سره اړیکه ونیسئ. ښايي لیکلې تادیه ته اړتیا وي. مهرباني وکړئ موږ ته هم خبر راکړئ.

*د ګیفت اید اعلامیه — زه د برتانیای د عوایدو یا پانګې ګټې مالیه ورکوونکی یم. ما دا اعلامیه لوستې او غواړم چې Southampton د روغتونو خیریه اداره زما پر مرستو مالیه بیرته تر لاسه کړي. زه پوهیږم چې زه باید په دې مالي کال کې د عوایدو یا پانګې ګټې مالیه په هغه اندازه ورکړم چې ټول خبریه موسسې او ټولنیزې سپورټي ډلې چې زه ورسره مرسته کوم د دې کال د مرستو پر مالیه د بیرته تر لاسه کولو لپاره ادعا کوي. زه پوهیږم چې نور مالیات لکه VAT او د شورا مالیه وړتیا نه لري.

که تاسو زموږ د روغتونونو یو ناروغ یاست او اړتیا لرئ چې دا سند وژباړل شي، یا په بلې بڼه لکه آسانه لوستل، لوی چاپ، بریل یا غږیز بڼه ترلاسه کړئ، مهرباني وکړئ په دې شمېره **0800 484 0135** زنگ ووهئ یا دې ته بریښنالیک **patientsupporthub@uhs.nhs.uk** ته واستوئ.

د خپلې لیدنې لپاره د تیاري، د ژباړونکي ترتیب یا د روغتون ته د لاسرسۍ په اړه د مرستې لپاره، مهرباني وکړئ **www.uhs.nhs.uk/additionalsupport** ویب پاڼه وگورئ.

www.uhs.nhs.uk