

کیا حاملہ ہیں؟

اس کے بعد آپ کو کیا
کرنے کی ضرورت ہے۔



اپنی بہبود کو مت بھولیں۔ کسی بھی قسم کے ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے لیے
پہلا قدم یہ ہے کہ جب چیزیں آپ پر حاوی ہونے لگیں تو انہیں محسوس
کریں۔ تجاویز کے لیے ملاحظہ کریں

www.stepsforstress.org/getting-ready

اگر آپ کی عمر 13 اور 19 سال کے درمیان (ٹین ایج) ہے یا اگر آپ بینیکٹس
حاصل کرتی ہیں تو آپ Healthy Start کی مستحق ہو سکتی ہیں۔ Healthy Start کے
تحت آپ کو فولک ایسڈ کے ساتھ کچھ غذا اور
وٹامنز کے لیے مفت واؤچر ملیں گے۔
مزید معلومات کے لیے اپنی مڈوائف
سے پوچھیں یا
www.healthystart.nhs.uk

ملاحظہ کریں۔

NHS Lothian کے اصل مواد سے ان کی مہربانہ اجازت سے اٹھکریا گیا۔

حمل کے دوران ایک صحت مند بچہ

جوں ہی آپ کو پتہ چلے کہ آپ حاملہ ہیں، تو کچھ آسان سی چیزیں ہیں جو
آپ اپنے بچے کو زندگی میں بہترین آغاز فراہم کرنے کے لیے کر سکتی ہیں:

- جتنی جلد ممکن ہو فولک ایسڈ کی گولیاں لیں۔ وٹامن D کی اضافی خوراکیں
(سیلیمنٹس) بھی بہت اہم ہیں۔ اپنی مقامی فارمیسی سے اس بارے میں
پوچھیں کہ کتنا فولک ایسڈ اور وٹامن D لیا جائے۔
- حمل کے دوران شراب نوشی کرنا آپ کے نازائیدہ بچے کو نقصان پہنچا سکتا
ہے۔ شراب نوشی نہ کرنا محفوظ ترین انتخاب ہے۔
- اگر تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے آپ کو مدد کی ضرورت ہے تو اپنی
رہائش کے قریب دوستانہ اور ماہرانہ مدد حاصل کرنے کے لیے
0800 84 84 84 پر ٹیلیفون کریں۔
- صحت بخش اور متوازن غذا کھائیں جس میں تازہ سبزیاں اور پھل شامل
ہوں۔
- ایسی غذا کھانے سے اجتناب کریں جس میں وٹامن A زیادہ ہو۔ کلیجی،
pâté (گوشت، مچھلی یا سبزیوں سے بنایا ہوا مسالہ)، کاؤمچھلی کے جگر
کا تیل اور ایسی اضافی خوراکیں جن میں وٹامن A شامل ہو۔
- کچے یا کم پکے ہوئے گوشت اور انڈوں، خام شیل فش، پاسچرائز نہ کیے
ہوئے دودھ، نیلے پنیر (چییز) اور کچھ نرم اقسام کے پنیر جیسا کہ بری
(brie) سے بھی اجتناب کریں۔

مفید ٹیلیفون نمبر اور ویب سائٹ

حمل کے دوران اپنے آپ کو اور اپنے بچے کو ٹھیک رکھنے
کے بارے میں مزید معلومات کے لیے

www.readysteadybaby.org.uk/expecting
ملاحظہ کریں



www.nhsinform.co.uk

NHS 24 :111

www.canstopsmoking.com

www.drinksarter.org.uk

www.scottishwomensaid.org.uk

یہ لیفلٹ مندرجہ ذیل زبانوں میں دستیاب ہے: عربی (العربیة)، مینڈرین
چینی (简体中文)، پولش (Polski)، رومانی (Română)، پنجابی
(ਪੰਜਾਬੀ)، سلوواکی (slovenčina) اور اردو۔

ہم دیگر زبانوں یا شکلوں کے لیے درخواستوں پر بخوشی غور کریں گے۔ اس کے
لیے براہ مہربانی 0131 314 5300 پر فون کریں یا
nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net
پر ای میل بھیجیں۔

www.nhsggc.org.uk

مڈوائف کے
ساتھ اپنی پہلی اپوائنٹمنٹ
طے کرنے کے لیے
0141 232 4005
پر ٹیلیفون کریں

سب سے پہلے، آپ کو یہ یقین دہی کرنے کی ضرورت ہے کہ آپ حاملہ ہیں۔

آپ کسی کیسٹ یا سٹپر مارکیٹ سے گھر پر حمل کا ٹیسٹ کرنے کا سامان (کٹ) خرید سکتی ہیں۔ آپ اپنے GP یا جنسی صحت کے کلینک سے بھی مفت حمل کا ٹیسٹ کروا سکتی ہیں۔ یہ کٹ %97 درست ہوتی ہے اس لیے عام طور پر حمل کے مزید ٹیسٹ کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔

اگر آپ حاملہ ہیں

آپ کی مڈوائف ایک سند یافتہ ماہر ہے جو آپ کے حمل کے دوران آپ کی مدد کرے گی۔ جون ہی آپ کو پتہ چلے کہ آپ حاملہ ہیں، مڈوائف کے ساتھ اپنی پہلی اپوائنٹمنٹ طے کریں (یہ کیسے کیا جائے اس کے لیے سامنے کا کور دیکھیں)۔ جلد بکنگ کروالینا آپ کے لیے اور آپ کے بچے کے لیے بہترین آغاز کرنے میں مددگار ہوگا۔ اگر آپ پہلے ہی ایک ماں ہیں تو پھر بھی یہ آپ کے لیے اہم ہے۔

اگر حمل کو جاری رکھنے کے بارے میں آپ شش و پنج میں مبتلا ہیں تو جتنی جلد ممکن ہو سکے مشورے اور مدد کے لیے اپنے GP یا جنسی صحت کے کلینک کو ٹیلیفون کریں یا جا کر ان سے ملیں۔

اگر آپ کو فوری مدد کی ضرورت ہے

مثلاً اگر آپ کا خیال ہے کہ ہو سکتا ہے آپ کا حمل گر جائے تو اپنے GP کو یا 111 پر NHS 24 کو ٹیلیفون کریں۔

آپ کی مڈوائف کے ساتھ پہلی اپوائنٹمنٹ

یہ آپ کے حمل کے ابتدائی ایام میں ہوتی ہے اور اس پر تقریباً ایک گھنٹہ لگے گا۔ اس پہلی اپوائنٹمنٹ پر ہو سکتا ہے کہ آپ کا سکین نہ کیا جائے، لیکن آپ کے ابتدائی حمل کے سکین کا 11 سے 14 ہفتوں میں انتظام کیا جائے گا۔

آپ اور آپ کے بچے کی بہبود کے لیے مناسب نگہداشت کی منصوبہ بندی کرنے کے لیے آپ کی مڈوائف کو کچھ سوالات پوچھنے کی ضرورت ہوگی۔ آپ مندرجہ ذیل چیزوں کے بارے میں بات چیت کر سکیں گی:

- کوئی بھی سوالات جو آپ پوچھنا چاہتی ہوں
- والدین بننے کی تیاری کرنا
- اپنے حمل کے دوران اچھی غذا کھانا
- آپ کس قسم کی ورزش کر سکتی ہیں
- NHS سے مفت دانتوں کی نگہداشت (ڈینٹل کیئر) کیسے حاصل کر سکتی ہیں
- دیگر خدمات جو آپ کے لیے مفید ہو سکتی ہیں، جیسا کہ رقم اور رہائش کے معاملات۔

آپ کو ریڈی سٹیڈی بے بی! (Ready Steady Baby) نامی کتاب بھی ملے گی جو کہ حمل، پیدائش اور والدین بننے کے بارے میں ایک گائیڈ ہے۔ آپ کو اپنے حمل سے متعلقہ نوٹس بھی دیے جائیں گے جو آپ کو ہر اپوائنٹمنٹ پر لانے کی ضرورت ہوگی۔

آپ کتنی دفعہ اپنی مڈوائف سے ملیں گی

آپ اپنے حمل کے دوران عام طور پر 8 سے 10 دفعہ اپنی مڈوائف سے ملیں گی۔ آپ کی مڈوائف آپ کی پہلی اپوائنٹمنٹ میں اس کی وضاحت کر دے گی۔ اگر آپ کام کرتی ہیں، تو آپ اپنی اپوائنٹمنٹس پر حاضر ہونے کے لیے چھٹی کی مستحق ہیں۔

آپ کو رابطے کے لیے ٹیلیفون نمبر دے جائیں گے تاکہ اگر اپوائنٹمنٹس کے درمیانی وقفے میں آپ نے کوئی سوالات پوچھنے ہوں یا آپ کو کوئی پریشانی ہو تو آپ کسی بھی وقت انہیں استعمال کر سکتی ہیں۔

اگر آپ پہلے ہی ایک ماں ہیں تو پھر بھی یہ بہت اہم ہے کہ جون ہی آپ کو پتہ چلے کہ آپ حاملہ ہیں تو مڈوائف کے ساتھ اپنی پہلی اپوائنٹمنٹ طے کریں۔

ٹیسٹ اور معائنے

حمل کے ابتدائی ایام میں مڈوائف کے ساتھ ملاقات کرنے سے آپ اس قابل ہوں گی کہ آپ کو جن سکرینگ ٹیسٹوں کی پیشکش کی جائے گی ان کے بارے میں معلومات کی بنیاد پر فیصلے کر سکیں گی۔ ان تمام ٹیسٹوں کا مقصد آپ اور آپ کے بچے کی صحت کے تحفظ میں مدد کرنا ہے۔ آپ کی مڈوائف آپ کو ان تمام ٹیسٹوں کے بارے میں وضاحت سے بتائے گی جن کی آپ کو پیشکش کی گئی ہے اور آپ کو اپنے ساتھ لے جانے کے لیے ایک لیفلٹ دے گی۔

آپ آن لائن

www.readysteadybaby.org.uk/screening پر مزید

معلومات حاصل کر سکتی ہیں۔

وہ لوگ جو آپ کو مدد فراہم کریں گے

سکاٹ لینڈ میں ہر شخص NHS (نیشنل ہیلتھ سروس) سے مفت اور رازداری سے نگہداشت حاصل کر سکتا ہے۔ جب آپ حاملہ ہوں گی تو NHS کے اہم ماہرین جو آپ کی دیکھ بھال کریں گے وہ مندرجہ ذیل ہیں:

مڈوائف (دایہ)

مڈوائفوںز انتہائی ماہر اور سند یافتہ پیشہ ور ہوتی ہیں جو معمول کے (نارمل) حمل کے دوران، پیدائش کے وقت اور پیدائش کے بعد خواتین کو ماہرانہ طبی نگہداشت فراہم کرتی ہیں۔

آبسٹیٹریشن (زچگی کا اکی ماہر ڈاکٹر)

آبسٹیٹریشن وہ ڈاکٹر ہیں جو حمل اور بچے کی پیدائش کے مسائل میں خصوصی مہارت رکھتے رکھتی ہیں۔ سکاٹ لینڈ میں صرف اسی صورت میں آپ کا ان سے ملنے کا امکان ہوگا اگر آپ کو اضافی معاونت کی ضرورت ہوگی۔

اگر آپ کو کوئی اور طبی یا دماغی بیماریاں ہیں تو آپ کو اپنے حمل کے دوران ابھی بھی اپنے GP یا ہسپتال کے سپیشلسٹ سے ملنا چاہیے۔

ترجمان (انٹرپریٹر)

اگر آپ روانی سے انگریزی بول یا سمجھ نہیں سکتیں تو آپ مفت ترجمان کی خدمات حاصل کرنے کی مستحق ہیں۔ اگر آپ کو اس کی ضرورت ہے تو اپنی مڈوائف کو بتادیں، اور یہ بھی بتادیں کہ کیا آپ خاتون ترجمان پسند کریں گی۔