

ماما MAMA بہترین جانتی ہے!

آپ اپنی میٹرنٹی یونٹ کو کسی بھی وقت کال کر سکتی ہیں۔
اپنی جہتوں پر بھروسہ کریں۔

اگر کوئی شک ہو، تو چیک کروا لیں!

اگر آپ کو اپنی نگہداشت کے کسی پہلو کے حوالے سے
کوئی خدشہ ہو، تو مڈوائفوں کی سپروائزر سے بات کرنے
کا کہیں جو آپ کو ایک غیرجانبدار مشورہ دے سکے گی۔

بچے کی پیدائش کے بعد ہونے والی پڑمردگی (PND):

کئی مطالعوں سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ نئی ماؤں میں
سے 10-15% کو PND کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

عام علامات میں شامل ہیں:

- مزاج یا خود اعتمادی میں مسلسل گراؤٹ محسوس ہونا۔
- افسردگی / اشکباری یا احساس ندامت۔
- بھوک یا وزن میں کمی آنا۔
- ناقابل وضاحت ٹیسس اٹھنا اور درد ہونا۔
- توانائی میں کمی یا جنسی میلان سے بے رغبتی۔
- نیند کے انداز میں ابتدی۔

اپنے احساسات کے بارے میں آپ اپنے جی پی یا
ہیلتھ وزیٹر سے بات کر سکتی ہیں جو آپ کی بات
سن سکتے اور خفیہ مشورہ دے سکتے ہیں۔

ہمارے متعلق

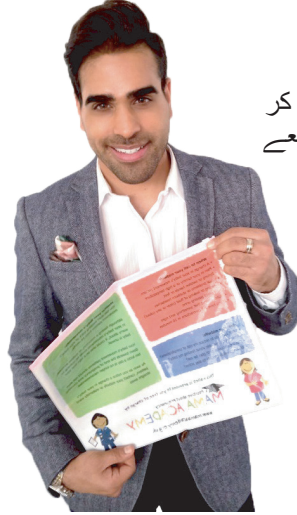
MAMA اکیڈمی ایک چیریٹی ہے جو آنے والے بچوں کو محفوظ
پیدائش میں مدد فراہم کرتی ہے۔ ہم متوقع ماؤں اور مڈوائفوں کو
معاونت فراہم کرتے ہیں تاکہ زچگی میں نگہداشت کے حوالے سے
پورے یوکے میں یکساں مدد فراہم کی جائے۔ ہماری تمام معلومات
کو ہمارے طبی مشیران کی ٹیم لکھتی ہے اور پیشہ وارانہ ماہرین
کے لیے ہماری ویب سائٹ RCM کی جانب سے منظور شدہ ہے۔

خیریت کے والیٹس (Wallets)

اپنے قبل پیدائش کے نوٹس کو سنبھال کر
رکھیں اور حمل کی معلومات کے ذریعے
اپنے آپ کو مضبوط بنائیں، تاکہ آپ
کا حمل محفوظ رہے۔

ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ اور این ایچ ایس
انگلینڈ کی معاونت کے ساتھ۔

MAMA اکیڈمی ویب سائٹ سے
صرف 2£ سے۔



"ماں بننے والی ہر خاتون کے پاس لازمی ہو"

- ڈاکٹر رانج Dr Ranj

ہم سے رابطہ کریں

www.mamaacademy.org.uk

contact@mamaacademy.org.uk

07427 851670

Leaflet kindly funded by

The Mitchell Charitable Trust
in memory of Shoshana Mitchell Glynn

MAMA
Academy
positive about pregnancy

بچوں کی محفوظ

پیدائش میں مدد

کی فراہمی

(mums-to-be) ماں بننے والی خواتین
کے لیے ضروری معلومات



[/mamaacademy](https://www.facebook.com/mamaacademy)

[@mamaacademy](https://www.instagram.com/mamaacademy)

اپنی زچگی کی ٹیم کو کال کریں:

فوری طور پر اگر آپ:

- نے اپنے بچے کی حرکات میں آہستگی محسوس کی ہے۔
- کے اندام نہانی سے خون نکلتا یا مائع (صاف یا کسی رنگ میں رستا ہے۔
- کو تیز بخار یا مسلسل سر درد ہے۔
- کے ہاتھوں اور چہرے یا بالائی جسم پر واضح سوجن ہے۔
- کو نظر کے مسائل (دھندلا پن، چمکدار روشنیاں یا دھبے، توجہ مرکوز کرنے میں مشکل) ہیں۔
- کی پسلیوں کے بالکل نیچے آپ کے پیٹ کے درمیان میں شدید درد ہے۔

24 گھنٹوں کے اندر اگر آپ کو:

- خارش ہو رہی ہے (خصوصاً ہاتھ یا پاؤں پر)۔
- غیر معمولی مواد کا اخراج یا اندام نہانی کے ارد گرد دکھن ہو رہی ہے۔

وضع حمل کی معمول کی علامات:

- کمر درد یا اکڑن جو شدید تر، بکثرت ہوتی جاتی ہے اور زیادہ وقت تک رہتی ہے۔
- رحم سے پانی کا اخراج (مڈوائف تصدیق کرے گی)۔
- اگر آپ سمجھتی ہیں کہ آپ کو وضع حمل کے درد شروع ہو گئے ہیں، تو مشورہ کے لیے اپنے میڈیٹرنٹی یونٹ میں فون کریں۔

آپ کے بچے کی حرکات:

تقریباً 24 ہفتوں کے بعد آپ کا بچہ حرکات کا اپنا باقاعدہ انداز بنانا شروع کر دے گا۔

اگرچہ آپ کے بچے کی حرکات میں تبدیلی شاید کوئی پریشان کن بات نہ ہو، مگر یہ اس بات کا اشارہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ ٹھیک نہیں ہے۔

اپنے بچے کی خیریت جانچنے کے لیے ہوم ڈاپلر (home doppler)، ہاتھ میں اٹھائے جانے والے مانیٹرز یا فون ایپس پر بھروسہ نہ کریں۔ وہ ہمیشہ آپ کے بچے کی صحت کی واضح تصویر پیش نہیں کرتے۔

بچے کی حرکات کو حمل کے اختتام کی طرف جاتے ہوئے کم نہیں ہو جانا چاہیئے۔ اگر آپ کے بچے کی حرکات آپ کے معائنے کے بعد دوبارہ کم ہو جاتی ہیں، تو اس بات سے قطع نظر کہ یہ کتنی مرتبہ ہوتا ہے، اپنی زچگی کی ٹیم کو بلائیں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے بچے کی حرکات میں تبدیلی آگئی ہے، تو اپنی زچگی کی ٹیم کو فوراً کال کریں۔ آپ کو ایک جائزے کے لیے جانے کا کہا جا سکتا ہے۔

اپنی مڈوائف سے پوچھیں کہ:

- مجھے فعال رہنے کے لیے مقامی طور پر کون سی خدمات دستیاب ہیں؟
- میں اپنے حمل کی پیچیدگیوں کو کم کرنے کے لیے کیا کر سکتی ہوں؟
- میں اپنے مفت فلو جیب (flu jab) کو کیسے بک کر سکتی ہوں؟
- کیا ہم پیدائش کے منصوبہ پر بات چیت کر سکتی ہیں؟
- تاخیر شدہ کارڈ کلیمپنگ (cord clamping) کیا ہے؟
- ماں کے دودھ پلانے کے لیے کون سی معاونتی خدمات موجود ہیں؟

کن غذاؤں سے گریز کرنا ہے:

سافٹ ماؤلڈ رائیبنڈ اور سافٹ بلیو وینڈ پنیر۔

کچی یا کم پکی ہوئی شیل فش اور گوشت (بشمول خشک کردہ گوشت)، جگر اور جگر والی دیگر مصنوعات جیسا کہ پیٹ (pate)۔

شیر کے نشان کے بغیر کم پکے ہوئے انڈے (بشمول گھر میں تیار کردہ مائیونیز)۔

وٹامن اے کے سپلیمنٹ، مثلاً مچھلی کے جگر کے تیل۔

کچے پھل اور سبزیوں جتھیں دھویا نہ گیا ہو۔

صحت مند رہنا:

✓ قبل از پیدائش کی اپنی تمام اپوائنٹمنٹس پر جائیں۔

✓ کھانے سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھ دھوئیں۔

✓ انفیکشنز، جیسا کہ کاکڑا لاکڑا (chickenpox) اور سلپیڈ چیک سنڈروم (slapped cheek syndrome) سے متاثرہ لوگوں سے گریز کریں۔

✓ تمباکو نوشی چھوڑ دیں اور الکحل کی مقدار کم کر دیں۔

✓ صحت مند غذا کھائیں۔ اپنے لیے کھائیں، نہ کہ 2 لوگوں کے لیے!

✓ www.mamaacademy/for-mums/be-healthy ملاحظہ کریں

✓ کسی مقامی ورزشی گروہ میں شامل ہو کر یا کسی دوست کے ساتھ چل پھر کر اور باتیں کر کے فعال رہیں۔