



## Speak with a midwife



# آپ حاملہ ہیں اور بچہ دینے کے لیے تیار محسوس کر رہی ہیں؟

حاملہ ہونے کا ٹیسٹ مثبت آنے پر آپ پرجوش، حیرت زدہ، خوفزدہ یا پریشان محسوس کر سکتی ہیں۔

آپ جیسا بھی محسوس کر رہی ہوں، یہ اہم ہے کہ جیسے ہی آپ کو پتہ چلے کہ آپ حاملہ ہیں کسی دائی سے بات کریں۔ جتنی جلدی ہو سکا دائی آپ کو درکار نگہداشت حاصل کرنے میں آپ کی مدد کرے گی۔

وہ صحتمند حمل کے لیے آپ کی مدد کرنے کی خاطر آپ کو مفید معلومات دے گی اور آپ کے سوالات کا جواب دے گی۔ وہ آپ کے لیے بہترین منصوبہ بندی کرنے کے لیے آپ کے آپشنز اور انتخاب کو بھی زیر بحث لائے گی اور آپ کی طبی بستری پر بات کرے گی۔

مجھے حاملہ ہونے کا پتہ چلتے ہی حمل کے بارے نگہداشت کیوں شروع کر دینی چاہیے؟

آپ کو صحتمند حمل کے لیے درکار نگہداشت، معلومات اور معاونت حاصل کرنے کی خاطر حمل کے دس ہفتوں سے پہلے اپنی پہلی اپائنٹمنٹ حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

میں اپنی پہلی حمل کی نگہداشت کی اپائنٹمنٹ کیسے بک کر سکتی ہوں؟

اپائنٹمنٹس کسی کمیونٹی کی جگہ، آپ کی جی پی پریکٹس یا اسپتال میں ہو سکتی ہیں۔ حمل کی نگہداشت کی اپائنٹمنٹس محفوظ، رازدارانہ اور ہر ایک لیے قابل رسائی ہوتی ہیں۔ اگر آپ کو اپنی اپائنٹمنٹ میں ترجمان کی ضرورت پڑے تو اس کا انتظام کیا جا سکتا ہے۔



اس بارے میں مزید معلومات کہ اپائنٹمنٹ کیسے بک کی جائے  
speakwithamidwife.co.uk پر جائیں یا دائیں طرف موجود  
QR کوڈ استعمال کریں۔

حمل کی نگہداشت کیا ہے؟

حمل کی نگہداشت، جسے قبل از پیدائش نگہداشت بھی کہا جاتا ہے، وہ نگہداشت ہے جو آپ کے حاملہ ہونے کے دوران کی جاتی ہے۔ یہ آپ اور آپ کے بچے کے جتنا ممکن ہو صحتمند ہونے کی یقین دہانی کرانے میں مدد کرتی ہے۔ آپ کی پہلی اپائنٹمنٹ سے آپ کے بچے کے پیدا ہونے کے بعد تک آپ کو درکار ٹیسٹس، نگہداشت اور معاونت پیش کیے جائیں گے۔

میرے پہلے حمل کی نگہداشت کی اپائنٹمنٹ میں کیا ہو گا؟

ایک دائی آپ سے درج ذیل کے بارے میں بات کرے گی:

- صحتمند حمل کے لیے طاقت کی ادویات اور وٹامنز
- حمل کے دوران غذا، خوراک اور جسمانی سرگرمی
- حمل کے دوران سگریٹ اور شراب نوشی جیسی چیزوں سے متعلق معاونت
- آپ کو جن اسکریننگ ٹیسٹس اور اسکینز کی پیش کش کی جائے گی۔

دائی کو یہ بتانا اہم ہے کہ آپ اپنے حمل کے متعلق کیسا محسوس کر رہی ہیں اور کیا آپ کو کوئی خدشات ہیں۔ یہ اس لیے ہے تاکہ اگر آپ کو ضرورت ہو تو وہ آپ کو اضافی مدد اور معاونت کی پیش کش کر سکے۔

Speak with a midwife