



नॉर्थ वेस्ट प्रसूति सेवायें

यदि आप गर्भवती और अश्वेत, अश्वेत ब्रिटिश, एशियाई और एशियाई ब्रिटिश हैं, तो आपको कोविड-19 होने की संभावना अधिक हो सकती है।

मातृत्व सेवाएं और अस्पताल किसी भी समय खुला और सुरक्षित हैं। हम आपको समर्थन करने के लिए ही हैं

यदि आप गर्भवती और अश्वेत, अश्वेत ब्रिटिश, एशियाई और एशियाई ब्रिटिश हैं, तो आपको कोविड-19 होने की संभावना अधिक हो सकती है।

मातृत्व सेवाएं और अस्पताल किसी भी समय खुला और सुरक्षित हैं। हम आपको समर्थन करने के लिए ही हैं

For information to help you, your partner or family and friends keep safe please scan here

آپ کی معلومات کے لئے اور آپ کی اور آپ کے خاندان کی مدد اور حفاظت کے لئے یہاں سکین کریں

আপনাকে, আপনার সঙ্গীকে অথবা পরিবার ও বন্ধুদেরকে নিরাপদে থাকতে সাহায্য করবে এমন তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে এখানে স্ক্যান করুন

للحصول على معلومات لمساعدتك أو مساعدة شريكك أو أسرتك و أصدقائك في الحفاظ على سلامتكم، يُرجى المسح هنا

स्वयं, अपने जीवन-साथी अथवा परिवार एवं मित्रों को सुरक्षित रखने में सहायता करने हेतु जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया यहां स्कैन करें।

Para obtener información que le ayude a usted, a su pareja o a su familia y amigos a mantenerse a salvo, por favor, escanee aquí:

Si vous avez besoin d'aide, d'informations, pour vous-même, votre partenaire ou votre famille et amis, cliquez ici

የአርሰዎን፣ የሕይወት አጋርዎን፣ የቤተሰብዎንና የባልንጅሮቻዎን ደህንነት ለመጠበቅ የሚያግዝ መረጃ ለማግኘት እዚህ ይቃኙ

ንግዥ፣ ን በዓል-ቤትኪ፣ ን ቤተ-ሰብኪ ወይ ውን ንፈተውትኹ፣ ረዳአቲ ዝኹት ተወሰኹት ሓበሬታታት ምስ ትደልዩ ኣብዚ ስካን ብምግባር ተኸፋሊት ክትኹኒ ከም ትኸእሊ ክንሕብሊ ንፈቲ።

Macluumaadka kaa caawinaya adiga, lammaanahaaga ama qoyskaaga iyo asxaabtaadu inay ammaan ahaadaan fadlan iskaan saar halkan

برای کسب اطلاعاتی که در حفظ امنیت شما، شریک زندگی یا خانواده و دوستانتان به شما کمک کند، لطفاً اینجا را اسکن کنید

بۆ زانیاری یارمه‌تیدانی تۆ، هاوبه‌شه‌که‌ت یان خێزانه‌که‌ت و براده‌ره‌که‌ت سه‌لامه‌ت بن، تکایه ئێره سکان بکه



यदि आप गर्भवती हैं और अश्वेत, अश्वेत ब्रिटिश, एशियाई और एशियाई ब्रिटिश हैं, तो आपको कोविड-19 होने की संभावना अधिक हो सकती है।

मिडवाइव्स और डॉक्टर इस बारे में जानते हैं, और आपकी देखभाल करने के लिए कड़ी मेहनत कर रहे हैं

किसी भी समय परामर्श प्राप्त हेतु प्रसूति सेवा-केंद्र और हॉस्पिटल खुले और सुरक्षित हैं। हम यहां आपको सहयोग करने के लिये उपस्थित हैं।

- आप एक नियुक्ति से चूक गए हैं और एक और बुकिंग करने की आवश्यकता है
- आपकी देखभाल या आपकी नियुक्तियों के बारे में आपके कोई प्रश्न हैं
- आपको नहीं पता कि आपकी अगली नियुक्ति कब होगी
- आपको कोविड-19 के लक्षण हैं।

हम चाहते हैं कि आप ये कुछ बातें जानें :

- मातृत्व सेवाएं और अस्पताल भाग लेने के लिए खुले और सुरक्षित हैं
- यदि कुछ ठीक नहीं लग रहा तो अपनी दाईं अथवा प्रसूति टीम को फ़ोन करने में नहीं झिझकें
- यदि आप अपने भावनात्मक भलाई के बारे में चिंतित हैं तो कृपया कॉल करें दाईं, प्रसूति दल या जीपी
- हर दिन विटामिन डी के 20 माइक्रोग्राम लें
- सुनिश्चित करें कि आपने फ़्लू का टीका लिया है
- यदि आपको अनुवाद सेवाएं चाहिये तो उसके लिए अनुरोध करने के लिये अपनी दाईं अथवा प्रसूति टीम से बात करें

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण महसूस हो तो कृपया अपनी दाईं को बुलाएं

- बच्चे की हरकतों में परिवर्तन
- रक्तस्राव या खून का धब्बा
- आपके पेट में दर्द
- नई लगातार खांसी
- गर्माहट या कंपकंपी महसूस करना
- आराम करते अथवा लेटते समय सांस फूलना
- स्वाद / गंध की अपनी भावना खोना

999 पर कॉल करें यदि आप बहुत अस्वस्थ महसूस करते हैं या छाती में गंभीर दर्द होता है।

अपनी प्रवृत्ति पर भरोसा करें: यदि आप चिंतित हैं तो अपनी दाईं या प्रसूति इकाई को बुलाएं

संकेत है कि आप श्रम में हो सकते हैं

- निरंतर और दर्दनाक होते मरोड़
- पीठ में दर्द
- चिपचिपा तरल बहाव अथवा पानी कम होना (झिल्ली फटना)
- अस्वस्थ महसूस करना

आपका समय आ गया है अथवा नहीं, आपको प्रसव में होने की संभावना का आभास होने पर अपनी दाईं अथवा प्रसूति इकाई से अविलंब संपर्क करें, यदि :

- आपको परामर्श चाहिए
- प्रत्येक 5 मिनट में आपको ज़बरदस्त मरोड़ हो रहे हैं
- आपको कोई रक्तस्राव हो रहा है
- आपको कोई तरल रिसाव हो रहा है अथवा आपको लगता है कि आपकी झिल्ली फट गई है
- आपके विचार में आपके मरोड़ अत्यंत ज़बरदस्त है और आपको अधिक दर्दनिवारक लेने की आवश्यकता महसूस होती है
- आपको बच्चे की हरकतों में परिवर्तन होने का आभास होता है

कुछ महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान अथवा प्रसूति के तुरन्त पश्चात प्री-एक्लेम्पसिया की स्थिति प्रभावित करती है।

निम्न में से कोई अनुभव होने पर अपनी दाईं से संपर्क करें :

- एक गंभीर सिरदर्द जो साधारण दर्द निवारक के साथ दूर नहीं जाता है
- देखने में धुंधलापन अथवा आँखों में सामने चमक उत्पन्न होने जैसी समस्याएं
- पसलियों के ठीक नीचे गंभीर दर्द
- मिचली अथवा उल्टी होना
- हार्टबर्न जो एंटासिड के साथ दूर नहीं जाता है
- चेहरे, हाथों अथवा पैरों में तेजी से बढ़ती सूजन (उदाहरणार्थ, यदि अचानक से आपकी घड़ी अथवा अंगूठियाँ पहनी नहीं जा सकती हैं।)



अपनी प्रवृत्ति पर भरोसा करें: यदि आप चिंतित हैं तो अपनी दाईं या प्रसूति इकाई को बुलाएं

A close-up photograph of a person's hand holding a single white, round pill. The background is blurred, showing what appears to be a person's arm and shoulder. The lighting is soft and natural.

सामान्य विकास के लिए आपके बच्चे को विटामिन D की आवश्यकता होती है और आपके लिए भी इसके महत्वपूर्ण लाभ हैं।

गर्भ अथवा स्तनपान के दौरान आपको कम से कम 20 माइक्रोग्राम विटामिन D प्रति दिन लेना होगा (परामर्श के लिए अपनी फार्मसी अथवा GP से पूछें)।

यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, यदि आप :

- त्वचा का रंग गहरा हो
- आमतौर पर ऐसे कपड़े पहनते हैं, जो आपकी त्वचा के अधिकांश भाग को कवर करते हैं
- अपना अधिकांश समय घर के भीतर व्यतीत करती हैं
- अधिक वजनदार हैं

आप फार्मसियों और सुपरमार्केट में विटामिन डी खरीद सकते हैं या आप मुफ्त विटामिन डी के लिए पात्र हो सकते हैं - अपने से बात करें दाईं स्वस्थ योजना के बारे में या आगे के लिए सलाह

अपनी प्रवृत्ति पर भरोसा
करें: यदि आप चिंतित हैं तो
अपनी दाईं या प्रसूति इकाई
को बुलाएं

कोविड-19 प्रतिबंधों के कारण हम अपना अधिकांश समय घर पर व्यतीत कर रहे हैं, क्योंकि इस दौरान घरों को सुरक्षित माना जा रहा है।

परन्तु, हर कोई स्वयं को अपने घर में सुरक्षित महसूस नहीं कर रहा है।

हम चाहते हैं कि आप ये कुछ बातें जानें :

- आपकी सुरक्षा प्यार / सम्मान की कमी से प्रभावित हो सकती है और समर्थन या स्पर्श या अलगाव की कमी
- आपकी सुरक्षा आपके स्वयं के धन अथवा पूंजी तक पहुंच प्राप्ति में किसी प्रतिबंध से संबन्धित हो सकती है
- यह आपके खिलाफ किसी को छूने या चोट पहुंचाने वाला भी हो सकता है आपकी मर्जी के खिलाफ

यह ठीक नहीं है।

और इस बारे में अपनी दाई से आत्मविश्वासवात करें आपके लिए उपलब्ध समर्थन पर सलाह लें।

अपने हित की देखभाल करना महत्वपूर्ण है - विशेषतः कोविड-19 के दौरान गर्भावस्था कठिन और तनहा हो सकती है।

- गर्भावस्था के दौरान और पश्चात, कई महिलाएं निम्न मनःस्थिति, व्यग्रता अथवा कष्टप्रद विचारों का अनुभव करती हैं। यह आपके बच्चे के साथ आपके बंधन को भी प्रभावित कर सकता है। आप अकेली नहीं है - सहायता उपलब्ध है।
- आपका बच्चे के साथ बंधन आपके बच्चे को भोजन कराने जैसा ही महत्वपूर्ण है। बच्चे से बात करना और उसके बारे में सोचना, उनके मानसिक विकास में सहायक होता है। इसमें आपकी सहायता करने के लिए कई सेवा-केंद्र उपलब्ध हैं।
- पिता और जीवन-साथी भी निम्न मनःस्थिति और कठिन भावनाओं का अनुभव कर सकते हैं - यह सम्पूर्ण परिवार की खुशी को प्रभावित कर सकता है। सभी माताओं-पिताओं के लिए सहायता उपलब्ध है।

अपनी दाई को बेझिझक बताएं कि आप कैसा महसूस कर रही हैं। वे आपके भावनात्मक स्वास्थ्य और हित के लिए आपको भिन्न प्रकार की आवश्यक सहायताओं पर विचार करने में सहायता कर सकती हैं।

अपनी प्रवृत्ति पर भरोसा करें: यदि आप चिंतित हैं तो अपनी दाई या प्रसूति इकाई को बुलाएं





COVID-19 ने हमारे सभी जीवन में बदलाव लाए हैं

निरंतर सीमाएं और परिवर्तन थका सकते हैं

यह मनोदशा को प्रभावित कर सकता है और इसे प्रबंधित करने में आपकी सहायता कर सकता है :

- अपने आहार में सुधार करें - फलों और सब्जियों को जोड़ने की कोशिश करें प्रत्येक भोजन और प्रत्येक प्लेट पर 3 प्राकृतिक रंग होना चाहिए
- प्रतिदिन 30 मिनट के लिए घर के बाहर/अंदर चलें
- प्रतिदिन कुछ ऐसा करें जो आपको खुश महसूस करवा सके (गाना, पेंटिंग, मिला अथवा परिवार के सदस्य को फोन करना)
- अपनी दिनचर्या और निद्रा में कुछ निर्धारित गतिविधियां रखने का प्रयास करें क्योंकि यह आपके भावनात्मक हित के लिए महत्वपूर्ण है
- सोने से पूर्व किसी उस बात पर विचार करें जिसने आपको दिन में मुस्कराने का अवसर दिया था

ठीक नहीं होना भी ठीक है।

आप इन भावनाओं के बारे में अपनी दाई अथवा GP से गुप्त रूप से चर्चा कर सकती हैं।

अपनी प्रवृत्ति पर भरोसा
करें: यदि आप चिंतित हैं तो
अपनी दाई या प्रसूति इकाई
को बुलाएं