NHS

شمال مغربی
زچگی کی خدمات

اگر آپ حاملہ ہیں اور بلیک، بلیک برٹش، آسیان، یا آسیان برٹش ہیں، تو آپ کو کوڈ-19 کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے

زچگی یونٹ اور ہسپتال حاملہ عورتوں کے لئےکسی بھی وقت جانے کے لئے کھلے اور محفوظ ہیں. ہم آپ کی مدد کے لئے حاضر ہیں

اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی علامات محسوس ہوں تو براہ کرم اپنی مڈوائف کو کال کریں

- بچے کی حرکات میں تبدیلی
- خون بہنا یا سپاٹ ہونا
- پیٹ میں درد
- نئی مسلسل کھانسی
- تپش یا کپکپاہٹ محسوس ہونا
- آرام کرتے یا لیٹتے وقت سانس لینے میں مشکل
- اپنے ذائقہ یا بو کا احساس کھونا

اگر آپ طبیعت میں نہایت خرابی محسوس کریں یا آپ کو سینے میں شدید درد ہو تو 999 پر کال کریں۔

اپنے آپ پر بھروسہ کریں
اگر آپ پریشان ہوں تو اپنی مڈوائف کو یا زچگی کی ٹیم کو کال کریں۔

NORTH WEST REGION Maternity Voices
Working in partnership to improve maternity services

Improving Women's & Children's Experiences Improving me

Healthier Lancashire & South Cumbria | Maternity and Newborn Alliance

LMS Greater Manchester and Eastern Cheshire Local Maternity System

NHS

شمال مغربی
زچگی کی خدمات

اگر آپ حاملہ ہیں اور بلیک، بلیک برٹش، آسیان، یا آسیان برٹش ہیں، تو آپ کو کوڈ-19 کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے

زچگی یونٹ اور ہسپتال حاملہ عورتوں کے لئےکسی بھی وقت جانے کے لئے کھلے اور محفوظ ہیں. ہم آپ کی مدد کے لئے حاضر ہیں

یہاں کچھ چیزیں ہیں جو ہم آپ کو بتانا چاہیں گے:

- زچگی کی خدمات اور ہسپتال جانے کے لئے کھلے ہوئے اور محفوظ ہیں
- اگر کچھ ٹھیک محسوس نہ ہو تو اپنی مڈوائف یا زچگی کی ٹیم کو بلاجھجھک کال کریں
- اگر آپ کو اپنے جذبات کے بارے میں پریشانی ہو تو براہ کرم اپنی مڈوائف، زچگی کی ٹیم یا GP کو کال کریں
- ہر روز 20 مائیکرو گرامز وٹامن D لیں
- اپنی فلو ویکسینیشن ضرور کروائیں
- اگر آپ کو ترجمے کی خدمات کی ضرورت ہو تو ان کی درخواست کرنے کے لئے اپنی مڈوائف یا زچگی کی ٹیم سے بات کریں

اپنے آپ پر بھروسہ کریں اگر آپ پریشان ہوں تو اپنی مڈوائف کو یا زچگی کی ٹیم کو کال کریں۔

NORTH WEST REGION Maternity Voices — Working in partnership to improve maternity services

Improving Women's & Children's Experiences — Improving me

Healthier Lancashire & South Cumbria | Maternity and Newborn Alliance

LMS — Greater Manchester and Eastern Cheshire Local Maternity System

NHS

شمال مغربی
زچگی کی خدمات

اگر آپ حاملہ ہیں اور بلیک، بلیک برٹش، آسیان، یا آسیان برٹش ہیں، تو آپ کو کوڈ-19 کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے

زچگی یونٹ اور ہسپتال حاملہ عورتوں کے لئےکسی بھی وقت جانے کے لئے کھلے اور محفوظ ہیں. ہم آپ کی مدد کے لئے حاضر ہیں

اپنی مڈوائف کو بلاجھجھک کال کریں اگر:

- اگر آپ کی اپائنٹمنٹ مس ہوئی ہے اور آپ ایک اور بک کرنا چاہتی ہیں
- اگر آپ کے پاس اپنی اپائنٹمنٹس یا دیکھ بال کے بارے میں کوئی سوال ہیں
- اگر آپ کو نہیں پتا کے آپ کی اگلی اپائنٹمنٹ کب ہے
- اگر آپ کو کوڈ-19 کی علامات ہیں

اپنے آپ پر بھروسہ کریں
اگر آپ پریشان ہوں تو اپنی مڈوائف کو یا زچگی کی ٹیم کو کال کریں۔

NORTH WEST REGION Maternity Voices
Working in partnership to improve maternity services

Improving Women's & Children's Experiences Improving me

Healthier Lancashire & South Cumbria | Maternity and Newborn Alliance

LMS Greater Manchester and Eastern Cheshire Local Maternity System

NHS

شمال مغربی
زچگی کی خدمات

اگر آپ حاملہ ہیں اور بلیک، بلیک برٹش، آسیان، یا آسیان برٹش ہیں، تو آپ کو کوڈ-19 کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے

زچگی یونٹ اور ہسپتال حاملہ عورتوں کے لئےکسی بھی وقت جانے کے لئے کھلے اور محفوظ ہیں. ہم آپ کی مدد کے لئے حاضر ہیں

اگر آپ کو لگتا ہو کہ آپ کو دردزہ ہو رہا ہے، چاہے آپ کی تاریخ ہو یا نہ ہو یا درج ذیل میں سے کسی ایک کا سامنا کریں

- باقاعدہ اور تکلیف دہ کھنچاؤ
- "رِستا مائع - "سیال جھلیاں ٹوٹنا
- بچے کی حرکات میں تبدیلی
- کسی قسم کا خون کا رساؤ

بلاتاخیر اپنی مڈوائف یا زچگی کے یونٹ سے رابطہ کریں۔

اپنے آپ پر بھروسہ کریں
اگر آپ پریشان ہوں تو اپنی مڈوائف کو یا زچگی کی ٹیم کو کال کریں۔

NORTH WEST REGION Maternity Voices
Working in partnership to improve maternity services

Improving Women's & Children's Experiences Improving me

Healthier Lancashire & South Cumbria | Maternity and Newborn Alliance

LMS Greater Manchester and Eastern Cheshire Local Maternity System

NHS

شمال مغربی
زچگی کی خدمات

اگر آپ حاملہ ہیں اور بلیک، بلیک برٹش، آسیان، یا آسیان برٹش ہیں، تو آپ کو کوڈ-19 کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے

زچگی یونٹ اور ہسپتال حاملہ عورتوں کے لئےکسی بھی وقت جانے کے لئے کھلے اور محفوظ ہیں. ہم آپ کی مدد کے لئے حاضر ہیں

نشانیاں کے شاید آپ کو حمل کی دردیں شروع ہو رہی ہوں

- دردیں باقاعدہ اور تکلیف دہ ہو رہی ہوں
- کمر میں درد
- مائع کا ڈسچارج یا مائع کا اخراج سیال جھلیاں ٹوٹنا
- بیمار محسوس کرنا

اگر آپ کو لگتا ہو کے آپ کو دردیں شروع ہو گئی ہیں، چاہے آپ کی تاریخ نہ بھی ہو، پھر بھی اپنی مڈوائف یا زچگی یونٹ سے فوری طور پر رابطہ کریں اگر

- آپ کو مشورہ چاہیئے ہو
- ہر 5 منٹ بعد آپ کو شدید دردیں ہو رہی ہوں
- آپ کا خون بہ رہا ہو
- کوئی مائع خارج ہو رہا ہو یا آپ کو لگتا ہو کہ آپ کی سیال جھلیاں ٹوٹ گئی ہیں
- اگر آپ کو لگتا ہو کے آپ کی دردیں نہایت شدید ہیں اور آپ کو محسوس ہوتا ہو کے آپ کو درد سے مزید نجات چاہیے
- آپ کو بچے کی حرکات میں تبدیلی محسوس ہو

اگر آپ کو دباؤ کا احساس ہو تو 999 پر کال کریں

اپنے آپ پر بھروسہ کریں
اگر آپ پریشان ہوں تو اپنی مڈوائف کو یا زچگی کی ٹیم کو کال کریں۔

NORTH WEST REGION Maternity Voices
Working in partnership to improve maternity services

Improving Women's & Children's Experiences Improving me

Healthier Lancashire & South Cumbria | Maternity and Newborn Alliance

LMS Greater Manchester and Eastern Cheshire Local Maternity System

NHS

شمال مغربی
زچگی کی خدمات

اگر آپ حاملہ ہیں اور بلیک، بلیک برٹش، آسیان، یا آسیان برٹش ہیں، تو آپ کو کوڈ-19 کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے

زچگی یونٹ اور ہسپتال حاملہ عورتوں کے لئےکسی بھی وقت جانے کے لئے کھلے اور محفوظ ہیں. ہم آپ کی مدد کے لئے حاضر ہیں

پری اکلیمپسیا (Pre-eclampsia) ایک ایسی کیفیت ہے کہ جو بعض خواتین کو دورانِ حمل یا بچے کی پیدائش کے فوراً بعد متاثر کرتی ہے۔

اپنی مڈوائف سے رابطہ کریں اگر آپ کو مندرجہ ذیل کا سامنا ہو:

- شدید سر درد جو عام پین کلرز سے رفع نہ ہو رہا ہو
- دیکھنے میں مسائل ہوں، جیسا کے دھندلا پن یا آنکھوں کے سامنے چمکتا دکھائی دے
- پسلیوں کے بلکل نیچے شدید درد
- متلی ہونا یا الٹی آنا
- سینے میں جلن کہ جو اینٹاسڈس (antacids) سے ختم نہ ہو رہی ہو
- چہرے، ہاتھوں یا پیروں کی سوجن میں تیزی س اضافہ (مثلاً اگر آپ کی گھڑی یا انگوٹھیاں اچانک سے تنگ ہو جائیں۔)

اپنے آپ پر بھروسہ کریں
اگر آپ پریشان ہوں تو اپنی مڈوائف کو یا زچگی کی ٹیم کو کال کریں۔

NORTH WEST REGION Maternity Voices
Working in partnership to improve maternity services

Improving Women's & Children's Experiences Improving me

Healthier Lancashire & South Cumbria | Maternity and Newborn Alliance

LMS Greater Manchester and Eastern Cheshire Local Maternity System

NHS

شمال مغربی
زچگی کی خدمات

اگر آپ حاملہ ہیں اور بلیک، بلیک برٹش، آسیان، یا آسیان برٹش ہیں، تو آپ کو کوڈ-19 کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے

زچگی یونٹ اور ہسپتال حاملہ عورتوں کے لئےکسی بھی وقت جانے کے لئے کھلے اور محفوظ ہیں. ہم آپ کی مدد کے لئے حاضر ہیں

آپ کے بچے کو صحیح نشو و نما پانے کے لئے وٹامن D د چاہیے اور اس میں آپ کے لئے بھی اہم فوائد ہیں

جب آپ حاملہ ہوں یا دودھ پلا رہی ہوں تو آپ کو ہر روز کم از کم 20 مایکروگرامز وٹامن D د لینا چاہیے (اپنی فارمیسی یا GP سے مشورہ طلب کریں)

آپ کے لئے یہ خاص طور پر اہم ہے اگر آپ

- گہری رنگت کی ہیں
- آپ ایسے کپڑے پہنتی ہیں جو باہرزیادہ تر آپ کے جسم
- کو ڈھانپے رکھتے ہیں
- اپنا زیادہ تر وقت گھر کے اندر گزارتی ہیں

آپ کا وزن زیادہ ہے

آپ فارمیسیوں اور سُپر مارکیٹس سے وٹامن D خرید سکتی ہیں یا ممکن ہے کہ آپ مفت وٹامن D کی مستحق قرار پائیں - صحت مند آغاز کی اسکیم کے بارے میں مزید مشورہ پانے کی خاطر اپنی مڈوائف سے بات کریں (Healthy Start)

اپنے آپ پر بھروسہ کریں اگر آپ پریشان ہوں تو اپنی مڈوائف کو یا زچگی کی ٹیم کو کال کریں۔

NORTH WEST REGION Maternity Voices — Working in partnership to improve maternity services

Improving Women's & Children's Experiences — Improving me

Healthier Lancashire & South Cumbria | Maternity and Newborn Alliance

LMS Greater Manchester and Eastern Cheshire Local Maternity System

NHS

شمال مغربی
زچگی کی خدمات

اگر آپ حاملہ ہیں اور بلیک، بلیک برٹش، آسیان، یا آسیان برٹش ہیں، تو آپ کو کوڈ-19 کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے

زچگی یونٹ اور ہسپتال حاملہ عورتوں کے لئےکسی بھی وقت جانے کے لئے کھلے اور محفوظ ہیں. ہم آپ کی مدد کے لئے حاضر ہیں

COVID-19 کی پابندیوں نے ہمیں زیادہ وقت گھر پر گزارنے پر مجبور کر دیا ہے۔ اس لئے کیونکہ اس وقت گھروں کو محفوظ تر تصور کیا جاتا ہے

لیکن ہر کسی کو اپنے گھر میں تحفظ کا احساس نہیں ہوتا۔

یہاں کچھ چیزیں دی گئی ہیں جو ہم چاہتے ہیں کہ آپ جان جائیں

- آپ کا تحفظ موحبت/عزت اور مدد کی کمی سے متاثر ہو سکتا ہے، یا کسی سے رابطے کی کمی اور زیادہ علیحدگی سے بھی متاثر ہو سکتا ہے
- آپ کے تحفظ کا تعلق آپ کی اپنی دولت یا مالی وسائل تک رسائی پر پابندی سے بھی ہو سکتا ہے
- اس کی ایک صورت یہ بھی ہو سکتی ہے کہ کوئی شخص آپ کی مرضی کے خلاف آپ کو چھو رہا یا تکلیف پہنچا رہا ہے

یہ ٹھیک نہیں ہے۔

اس بارے میں رازداری سے اپنی مڈوائف سے بات کریں اور اپنے لئے مدد کے بارے میں مشورہ طلب کریں

اپنے آپ پر بھروسہ کریں اگر آپ پریشان ہوں تو اپنی مڈوائف کو یا زچگی کی ٹیم کو کال کریں۔

NORTH WEST REGION Maternity Voices — Working in partnership to improve maternity services

Improving Women's & Children's Experiences — Improving me

Healthier Lancashire & South Cumbria | Maternity and Newborn Alliance

LMS — Greater Manchester and Eastern Cheshire Local Maternity System

NHS

شمال مغربی
زچگی کی خدمات

اگر آپ حاملہ ہیں اور بلیک، بلیک برٹش، آسیان، یا آسیان برٹش ہیں، تو آپ کو کوڈ-19 کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے

زچگی یونٹ اور ہسپتال حاملہ عورتوں کے لئےکسی بھی وقت جانے کے لئے کھلے اور محفوظ ہیں. ہم آپ کی مدد کے لئے حاضر ہیں

COVID-19 نے ہم سب کی زندگیوں کو آزمائشوں میں ڈال دیا ہے

مسلسل پابندیاں اور تبدیلیاں تھکا دینے والی اور نڈھال کر دینے والی ہو سکتی ہیں

اس سے موڈ متاثر ہو سکتا ہے اور اس سے نبٹنے میں مدد کی خاطر آپ درج ذیل کام کر سکتے ہیں:

- آپنی خوراک بہتر کریں – اپنے ہر کھانے کے اندر پھل اور سبزیاں شامل کرنے کی کوشش کریں اور ہر پلیٹ پر 3 قدرتی رنگ ہوں
- ہر روز گھر کے باہر/یا اندر ہی 30 منٹ تک چہل قدمی کی کوشش کریں
- ہر روز کچھ ایسا کریں کہ جس سے آپ کو خوشی ہو (گلوکاری، مصوری، اپنے دوست یا کسی گھر والے کو کال کرنا)
- اپنے دن کی ایک ترتیب وار روٹین اپنانے کی کوشش کریں اور نیند پوری کریں کیونکہ یہ آپ کی جذباتی صحت و تندرستی کے لئے ضروری ہے
- سونے سے پہلے کوئی ایک ایسی چیز یاد کریں جس پے آپ آج مسکرائیں ہوں

کچھ ٹھیک نہیں تو بھی کوئی بات نہیں۔

آپ ان جذبات کو رازداری کے ساتھ اپنی مڈوائف یا سے شیئر کر سکتی ہیں

اپنے آپ پر بھروسہ کریں
اگر آپ پریشان ہوں تو اپنی مڈوائف کو یا زچگی کی ٹیم کو کال کریں۔

NORTH WEST REGION Maternity Voices
Working in partnership to improve maternity services

Improving Women's & Children's Experiences Improving me

Healthier Lancashire & South Cumbria | Maternity and Newborn Alliance

LMS Greater Manchester and Eastern Cheshire Local Maternity System

NHS

شمال مغربی
زچگی کی خدمات

اگر آپ حاملہ ہیں اور بلیک، بلیک برٹش، آسیان، یا آسیان برٹش ہیں، تو آپ کو کوڈ-19 کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے

زچگی یونٹ اور ہسپتال حاملہ عورتوں کے لئےکسی بھی وقت جانے کے لئے کھلے اور محفوظ ہیں. ہم آپ کی مدد کے لئے حاضر ہیں

آپ کے جذبات کی دیکھ بال کرنا اہم ہے. حمل ایک مشکل اور تنہائی کا وقت ہو سکتا ہے، خاص کر کوڈ-19 کے دوران

- دوران حمل اور بعد میں، بہت سی خواتین کو اداسی، بے چینی، یہاں تک کے پریشان کن خیالات کا سامنا ہو سکتا ہے. اس سے آپ کو اپنے بچے سے تعلق قائم کرنے میں مشکل ہو سکتی ہے. آپ اکیلی نہیں ہیں. مدد موجود ہے
- بچے کے ساتھ تعلق قائم کرنا اپنے بچے کو دودھ پلانے جتنا ہی اہم ہے۔ دوران حمل اپنے بچے سے بات کرنا اور اس کے بارے میں سوچنا ان کے دماغ کی نشو ونما کے لئے مددگار ہے۔ آپ کو اس سب میں مدد دینے کی خاطر خدمات دستیاب ہیں۔
- والد اور شریک حیات کو بھی اداسی اور دشوار کن جذبات کا سامنا ہو سکتا ہے - اس سے پورے گھرانے کی جذباتی صحت متاثر ہو سکتی ہے۔ تمام والدین کے لئے مدد دستیاب ہے

اپنی مڈوائف کو یہ بتانے سے مت گھبرائیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں۔ وہ آپ کو اس بات پر غور کرنے میں مدد دے سکتی ہیں کہ آپ کو اپنی جذباتی صحت و تندرستی کے سلسلے میں کیا تعاون درکار ہو سکتا ہے۔

اپنے آپ پر بھروسہ کریں اگر آپ پریشان ہوں تو اپنی مڈوائف کو یا زچگی کی ٹیم کو کال کریں۔

NORTH WEST REGION Maternity Voices — Working in partnership to improve maternity services

Improving Women's & Children's Experiences — Improving me

Healthier Lancashire & South Cumbria | Maternity and Newborn Alliance

LMS — Greater Manchester and Eastern Cheshire Local Maternity System