**مُڈھلی نگہداشت**

GP سرجری نال رجسٹر ہون دا طریقہ

جے تہانوں صحت دا رولا ہووے تاں GP سرجریز عموماً پہلا رابطہ ہوندے نیں۔ ایہہ بہتیاں کیفیتاں دا علاج کر سکدے اتے صحت دا مشورہ دے سکدے نیں۔

کجھ کیفیتاں لئی ماہر توں علاج دی لوڑ ہوندی اے اتے اوہناں علاجاں تیکر رسائی لئی تہانوں اپنے GP ولوں ریفر کیتے جان دی لوڑ ہووے گی۔

GP نال رجسٹر ہونا مفت اے۔ تہانوں پتے یا امیگریشن اسٹیٹس، ID یا NHS نمبر دے ثبوت دی لوڑ نئیں اے۔

رجسٹر ہون لئی، تُسی ہیٹھاں دتے کام کر سکدے او:

* ایہہ ویکھن لئی GP سرجری دی ویب سائٹ ملاحظہ کرو کہ کیہ تسی آن لائن رجسٹر ہو سکدے او
* GP سرجری تے کال یا ای میل کرو اتے مریض دے طور تے رجسٹر کرن دا آکھو

جے تہانوں GMS1 رجسٹریشن فارم مکمل کرن دا آکھیا جاوے [تاں تسی اوہنوں GOV.UK](https://www.gov.uk/government/publications/gms1) توں ڈاؤن لوڈ کر سکدے او۔ جے تہاڈے کول پرنٹر نئیں اے، تاں تسی فارم دی کاپی لئی GP سرجری نوں آکھ سکدے او۔

جے تہانوں رجسٹر ہون یا فارمز پُر کرن پاروں مدد دی لوڑ ہووے، تاں GP سرجری نوں کال کرو اتے اوہناں نوں ایس بارے دسو۔

GP اپائنٹمنٹ وچ شرکت کرنا

تسی جیہڑیاں شیواں تے گل کرنا چاہندے او یا اپنے ڈاکٹر نوں دسن لئی جیہڑیاں تہانوں یاد ہونیاں چاہیدیاں نیں اوہناں دے کجھ نوٹس بناؤ، جیداں کہ اوہناں دوائیاں دی فہرست جیہڑیاں تسی ورتدے او۔

اپنیاں علامتاں دیاں تفصیلاں لکھو، سمیت ایہدے کہ اوہ کدوں شروع ہوئیاں سن اتے کیہڑی شے اوہناں نوں چنگا یا برا بناندی اے۔

جے تہانوں لوڑ ہووے تاں اپنے ہسپتال یا سرجری نوں کسے مترجم یا مواصلتی معاونت لئی آکھو۔

تہانوں جیہڑیاں شیواں دی سمجھ نہ آوے اوہناں بارے سوال پوچھن توں نہ گھبراؤ۔ اپنے صحت دے پیشہ ور شخص نوں اودوں تیکر ایدی وضاحت کرن دوو جدوں تیکر کہ تہانوں پک نا ہو جاوے کہ تسی اوہنوں سمجھ گئے او۔

تہاڈے جان توں پہلاں، تہانوں معلوم ہووے کہ اگے کیہ اتے کدوں ہونا چاہیدا اے۔ اوہنوں لکھو۔

تہاڈی فارمیسی کیداں مدد کر سکدی اے

فارماسسٹس دوائیاں دے ماہر ہوندے نیں جیہڑے صحت دے معمولی خدشیاں دے حوالے توں تہاڈی مدد کر سکدے نیں۔ اوہ وکھو وکھ قسماں دیاں معمولی بماریاں جیداں کہ کھنگ، ٹھنڈ لگن، خراب گلے، ڈھڈ دے رولے اتے درد اتے تکلیفاں دے حوالے توں طبی مشورے اتے فوری دستیاب دوائیاں دے سکدے نیں۔

کئی فارمیسیز دیر تیکر اتے ہفتے دے اختتامی دِناں وچ کُھلیاں رہندیاں نیں۔ تہانوں اپائنٹمنٹ دی لوڑ نئیں ہوندی۔

زیادہ تر فارمیسیز وچ نجی مشاورت دا کمرہ ہوندا اے جتھے تسی کسے دوجے نوں سنائے بغیر فارمیسی دے عملے نال رولے تے گل کر سکدے او۔

ساری فارمیسیز ہیٹھاں درج سروسز مہیا کردیاں نیں:

* NHS دے نسخیاں دے مطابق دوائی دینا۔ نسخہ ڈاکٹر ولوں لکھے جان آلے فارم دی اک شکل اے جیہڑا تہانوں کسے فارمیسی توں مخصوص قسم دی دوائی لین دے قابل بناندا اے۔
* دہرائے گئے نسخے دی سروس تیکر رسائی دینا (تہاڈے GP دی رضامندی نال)
* دوائی دی ہنگامی فراہمی، فارماسسٹ دے فیصلے نال مشروط ہوندی اے (تہانوں ہنگامی فراہمی لئی ادائیگی دی لوڑ ہو سکدی اے)
* غیر نسخہ جاتی دوائیاں جیداں کہ پیراسیٹامول
* غیر مطلوبہ یا زائد المیعاد دوائیاں دی تلفی
* صحت دے معمولی خدشیاں اتے صحت مند زندگی گزارن بارے مشورہ

اکھاں دے ماہر نال ملاقات کرنا

جدوں تسی اکھاں دے معائنے لئی کسے اکھاں دے ماہر نال ملاقات کردے او، تاں آپتھالمک پریکٹیشنر یا آپٹومیٹرسٹ تہاڈا معائنہ کرے گا جیہڑا چِٹا موتیا یا کالا موتیا، ورگی غیر عمومی کیفیتاں اتے مرضاں دی نشاندہی لئی تربیت یافتہ ہوندا اے۔

آپتھالمک پریکٹیشنرز عینکاں اتے کانٹیکٹ لینزز تجویز کردے اتے لاندے نیں۔ جے لوڑ ہووے، تاں اوہ تہانوں ہور معائنیاں لئی GP یا اکھاں دے ہسپتال یا کلینک تے ریفر کر سکدے نیں۔

NHS تجویز دیندی اے کہ ہر 2 سالاں توں بعد بالغاں نوں اپنیاں اکھاں دا معائنہ کروانا چاہیدا اے۔ جے تسی اہل گروپس وچوں کسے اک دا حصہ ہوو اتے ٹیسٹ طبی لحاظ نال ضروری سمجھیا جاندا ہووے تاں NHS دا اکھاں دا ٹیسٹ مفت اے۔ جے اپنے اکھاں دے اگلے معائنے توں پہلاں تہانوں اپنیاں اکھاں دے رولے نیں، تاں تہانوں اُڈیکن دی لوڑ نئیں اتے تسی اپنیاں اکھاں دا فیر معائنہ کروا سکدے او۔

اکھاں دے ٹیسٹ توں بعد تہاڈا آپتھالمک پریکٹیشنر قانونی طور تے تہانوں اکھاں پاروں نسخہ دیون یا اک تحریری بیان دیون دا پابند ہوندا اے جیدے وچ درج ہووے کہ تہانوں ہور ٹیسٹس لئی ریفر کیتا جا چکیا اے۔

NHS ڈینٹسٹ لبھن دا طریقہ

تسی ایس سائٹ تے [NHS ڈینٹسٹ لبھ](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) سکدے او۔

بس اک ایداں دی ڈینٹل سرجری لبھو جیدے تیکر رسائی تہاڈے لئی سوکھی ہووے، بھاویں ایہہ تہاڈے گھر یا کم کرن دی تھاں دے نیڑے ہووے، اتے ایس پاروں اوہناں نوں فون کرو کہ کیہ NHS دی کوئی اپائنٹمنٹ دستیاب اے۔

تہانوں اڈیکن آلی فہرست وچ شامل ہون دی لوڑ پے سکدی اے، ایداں دا ڈینٹسٹ لبھو جیہڑا نویں NHS مریضاں دا علاج کر رہیا ہووے، یا نجی طور تے ویکھدا ہووے (جیہڑا ودھ مہنگا ہو سکدا اے)۔

جے تہانوں لگدا اے کہ تہانوں ہنگامی نگہداشت دی لوڑ اے، تاں اپنے معمول دے ڈینٹسٹ نال رابطہ کرو کیوں جے کجھ سرجریز ہنگامی ڈینٹل سلاٹس دی پیشکش کردیاں نیں اتے جے طبی لحاظ نال ضروری ہویا تاں اوہ تہانوں نگہداشت مہیا کرن گئیاں۔

تسی NHS 111 نال وی رابطہ کر سکدے او جیہڑی کہ ہنگامی ڈینٹل سروس نال تہاڈا رابطہ کروا دیوے گی۔

NHS تے کیہڑیاں ڈینٹل سروسز دستیاب نیں؟

NHS طبی لحاظ نال ضروری کوئی وی علاج مہیا کرے گی جیدی تہانوں اپنے منہ، دنداں اتے مسوڑیاں نوں صحت مند اتے درد توں پاک رکھن لئی لوڑ ہووے۔

تہاڈے ڈینٹسٹ دا ایس گل نوں واضح کرنا ضروری اے کہ NHS تے کیہڑے علاج مہیا کیتے جا سکدے نیں اتے کیہڑے ایداں دے نیں جیہڑے صرف نجی بنیاد تے مہیا کیتے جا سکدے نیں اتے ہر اک دا خرچ کِنا اے۔

تہاڈے ڈینٹسٹ دا بینڈ 2، بینڈ 3 اتے NHS اتے نجی علاجاں دے امتزاج لئی تہانوں اک تحریری پلان مہیا کرنا ضروری اے۔

تہاڈے علاج دا پلان تجویز کردہ ڈینٹل علاج اتے اوس نال وابستہ خرچیاں نوں بیان کردا اے۔

عام ڈینٹل علاج جیہڑے NHS دے خرچ تے دستیاب نیں اوہناں وچ تھلے درج شامل نیں:

* کراؤنز اتے برجز
* مسوڑیاں دے چھالے
* ڈینچرز (غلط دند)
 آرتھوڈانٹکس
* روٹ کینال دے علاج
* اسکیل اتے پالش کروانا
* عقل داڑھ کڈھوانا
* وائٹ فلنگ کروانا

**میٹیرنٹی**

جے تسی حمل دے اخیرلے دِناں وچ UK آئے او، یا تہانوں لگدا اے کہ تہانوں زچگی درپیش اے اتے تہاڈے کول مڈ وائف نئیں اے، یا تہانوں معلوم نئیں کہ اپنی مڈ وائف نال کیداں رابطہ کرنا اے، تاں تسی [ایتھے](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802) مقامی میٹیرنٹی سروس نوں لبھ سکدے او۔

مڈ واؤز زنانیاں اتے اوہناں دے ٹبراں نوں حمل وچ، زچگی دے پورے عمل وچ اتے بال دی پیدائش توں بعد دے ویلے دے دوران نگہداشت اتے معاونت مہیا کردے نیں۔

مڈ واؤز اکثر صحت دے سربراہ پیشہ ور لوکیں اتے کسے حاملہ زنانی دا رابطہ شخص ہوندے نیں، اتے اوہ ثبوت دی بنیاد پر جانکاری مہیا کردے اتے تہاڈے حمل دے پورے ویلے وچ دستیاب اختیاراں اتے سروسز توں متعلق باخبر فیصلے کرن وچ تہاڈی مدد کردے نیں۔

تہاڈے NHS حمل دا سفر

جیداں ای تہانوں معلوم ہووے کہ تسی حاملہ او تاں فوراً اپنی مڈ وائف یا GP نال رابطہ کرو۔ ایداں ایس لئی تاں جے اوہ تہاڈے حمل (پیدائش توں پہلاں) دی نگہداشت نوں بُک کر سکن اتے یقینی بنا سکن کہ تہانوں صحت مند حمل لئی ضروری ساری جانکاری اتے معاونت ملے۔

مڈ وائف نال تہاڈی پہلی اپائنٹمنٹ تہاڈے 10 ہفتیاں دے حمل توں پہلاں ہونی چاہیدی اے۔ ایہہ تقریباً اک گھنٹہ جاری رہوے گی اتے تہاڈی مڈ وائف سوالات پوچھے گی تاں جے یقینی بنا سکن کہ تہانوں اوہ نگہداشت مل رہی اے جیہڑی تہاڈے لئی ٹھیک اے۔

جے تسی 10 ہفتیاں دی حاملہ او اتے تسی GP یا مڈ وائف نال ملاقات نئیں کیتی، تاں چھیتی توں چھیتی اپنے GP یا مڈ وائف نال رابطہ کرو۔ اوہ فوراً تہاڈے نال ملاقات کرن گے اتے حمل دی (پیدائش توں پہلاں) دی نگہداشت شروع کرن وچ تہاڈی مدد کرن گے۔

انگلینڈ وچ موجود NHS تہانوں تھلے درج دی پیشکش کردی اے:

* حمل دے دوران 10 اپائنٹمنٹس (جے تہاڈے ایس توں پہلاں بال دی پیدائش ہو چکی اے تاں 7) تاں جے تہاڈی اتے تہاڈے بال دی صحت اتے نشوونما دا معائنہ کر سکن
* اسکریننگ ٹیسٹس تاں جے معلوم ہو سکے کہ تہاڈے بال نوں کجھ مخصوص مرضاں دے لگن دا امکان کِنا اے، جیداں کہ ڈاؤنز سنڈروم
* لہو دے ٹیسٹس تاں جے سفلیس، HIV اتے ہیپاٹائٹس B دے حوالے توں معائنہ کر سکن
* وراثت وچ ملن آلے لہو دے مرضاں دی اسکریننگ (سکل سیل اتے تھیلیسیمیا)

جے تہانوں یا تہاڈے بال نوں لوڑ ہوئی تاں ہور اپائنٹمنٹس دی پیشکش کیتی جاوے گی۔ تہاڈی اپائنٹمنٹس تہاڈے گھر تے، بالاں دے مرکز، GP سرجری یا کسے ہسپتال وچ منعقد کیتی جا سکدیاں نیں۔

تہاڈی پیدائش توں پہلاں دی اپائنٹمنٹس

حمل دے دوران تہاڈی پیدائش توں پہلاں دی کئی اپائنٹمنٹس ہون گئیاں، اتے تسی مڈ وائف یا کدی کدار اوبسٹیٹریشن (حمل وچ خصوصی مہارت دے حامل ڈاکٹر) نال ملاقات کرو گے۔

اوہ تہاڈی اتے تہاڈے بال دی صحت دا معائنہ کرن گے، کارآمد جانکاری مہیا کرن گے اتے تہاڈے کسے وی قسم دے سوالاں دا جواب دیون گے۔

تہاڈی پہلی اپائنٹمنٹ تہاڈے 8 اتے 12 مہینے دی حاملہ ہون ویلے تے ہونی چاہیدی اے اتے تہاڈی مڈ وائف یا ڈاکٹر نوں چاہیدا اے کہ:

* تہانوں دستی نوٹس اتے نگہداشت دا پلان مہیا کرنا
* اوہ نگہداشت پلان کرنا جیہڑا تسی اپنے پورے حمل دے دوران حاصل کرو ے
* تہاڈے قد اتے وزن دی پیمائش کرن، اتے تہاڈے باڈی ماس انڈیکس (BMI) نوں کیلکولیٹ کرنا
* تہاڈا بلڈ پریشر چیک کرنا اتے پروٹین پاروں تہاڈے پیشاب دا ٹیسٹ کرنا
* ایہہ معلوم کرنا کہ کیہ تسی حمل دے دوران شوگر یا پیشگی تشنج حمل دے وادھو خطرے دا شکار او
* تہانوں اسکریننگ ٹیسٹس دی پیشکش کرن اتے یقینی بناون کہ تہانوں کوئی وی شے حاصل کرن دا فیصلہ کرن توں پہلاں ایہہ سمجھدے او کہ اوہدے وچ کیہ شامل اے
* تہاڈے مزاج دے بارے پچھ دس کرن تاں جے تہاڈی دماغی صحت دا تجزیہ کر سکن

اپنی مڈ وائف یا ڈاکٹر نوں ایہہ دسنا اہم اے کہ:

* تسی کسے شے بارے پریشان او یا ایداں دی کوئی وی شے جنہوں تہاڈی نگہداشت لئی پلان کیتا گیا اے پر تسی اوہنوں نئیں سمجھدے او
* پچھلے حمل یا ڈیلیوری وچ پیچیدگیاں یا انفیکشنز دا سامنا کرنا پیا سی، جیداں کہ پیشگی تشنج حمل یا ویلے توں پہلاں پیدائش
* تہاڈا کسے لمے ویلے دی بماری پاروں علاج کیتا جا رہیا اے، جیداں کہ شوگر یا ودھ بلڈ پریشر
* تسی یا تہاڈے ٹبر وچ کسے دے صحت دی کیفیت دے حامل بال دی پیدائش ہوئی سی (مثال دے طور تے، اسپائنا بیفیدا)
* وراثت وچ منتقل ہون آلی کیفیت دی ٹبر دی ہسٹری اے (مثال دے طور تے، داتری ورگے خلیے یا سیسٹک فبروسس)
* تہانوں معلوم اے کہ تسی یا تہاڈے بال دے پیو وچ جینیاتی طور تے وراثت وچ منتقل ہون آلا مرض موجود اے جیداں کہ اسیکل سیل یا تھیلیسیما
* تسی تولیدی صلاحیت دا علاج کروایا اے اتے یا فیر بیضے دا عطیہ یا منی دا عطیہ لیا اے
* تسی گھر تے محفوظ محسوس نئیں کردے او اتے کسے نوں اعتماد وچ لے کے گل کرنا چاہندے او

ایہہ اپائنٹمنٹ اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف نوں ایہہ دسن لئی اک موقع اے کہ کیہ تسی ممکنہ مشکل صورتحال دا شکار او یا تہانوں ہور معاونت دی لوڑ اے۔

ایداں گھریلو بدسلوکی یا تشدد، جنسی بدسلوکی یا زنانیاں دے اعضاء دی سَٹ (FGM) دے کارن توں ہو سکدا اے۔

**8 توں 14 ہفتے:** الٹراساؤنڈ اسکین تاں جے اندازہ لایا جا سکے کہ تہاڈے بال دی پیدائش کدوں ہووے گی اتے تہاڈے بال دی جسمانی نشوونما دا معائنہ کیتا جا سکے

**18 توں 20 ہفتے:** الٹراساؤنڈ اسکین تاں جے تہاڈے بال دی جسمانی نشوونما دا جائزہ لیا جا سکے۔ HIV، سفلس اتے ہیپاٹائٹس B لئی اسکریننگ دی فیر پیشکش دتی جاوے گی۔

**28 ہفتے:** تہاڈی مڈ وائف یا ڈاکٹر تہاڈے رحم دے سائز دی پیمائش کرن گے اتے تہاڈے بلڈ پریشر اتے پیشاب دا معائنہ کرن گے۔ اوہ تہانوں ہور اسکریننگ ٹیسٹس اتے جے تہاڈا ریسس منفی ہووے تاں تہانوں تہاڈے پہلے اینٹی ڈی علاج دی پیشکش کرن گے۔

**34 ہفتے:** تہاڈی مڈ وائف یا ڈاکٹر نوں تہانوں زچگی اتے پیدائش دی تیاری، سمیت فعال زچگی دی شناخت کیداں کرنی اے، زچگی دی تکلیف نال کیداں نبڑنا اے اتے تہاڈے پیدائش دے پلان بارے جانکاری مہیا کرنی چاہیدی اے۔ اوہ کسے وی قسم دے اسکریننگ ٹیسٹ دے نتیجیاں تے گل کرن گے اتے تہاڈے بلڈ پریشر اتے پیشاب دا معائنہ کرن گے۔

**36 ہفتے:** تہاڈی مڈ وائف یا ڈاکٹر نوں تہانوں دُدھ پیان، اپنے سجائے بال دی نگہداشت کرن، وٹامن K اتے اپنے سجائے بال لئی اسکریننگ ٹیسٹس، اپنے بال دی پیدائش توں بعد اپنی ذاتی صحت، "بال دی پیدائش توں بعد اداسی" اتے پیدائش توں بعد مایوسی دے متعلق جانکاری دینی چاہیدی اے۔

**38 ہفتے:** تہاڈی مڈ وائف یا ڈاکٹر اوہناں اختیاراں اتے فیصلیاں بارے گل کرن گے کہ جے تہاڈا حمل 41 ہفتیاں توں ودھ دا ہوندا اے تاں کیہ ہووے گا۔

**41 ہفتے:** تہاڈی مڈ وائف یا ڈاکٹر نوں تہاڈے رحم دے سائز دی پیمائش کرنی چاہیدی اے، تہاڈا بلڈ پریشر چیک کرنا چاہیدا اے اتے پروٹین پاروں تہاڈے پیشاب دا ٹیسٹ کرنا چاہیدا اے، میمبرین سویپ دی پیشکش کرنی چاہیدی اے اتے زچگی شروع کروان دے اختیاراں اتے فیصلیاں توں متعلق گل کرنی چاہیدی اے۔

جے ایہہ تہاڈا پہلا حمل اے، تاں تہانوں **25 ہفتیاں**، **31 ہفتیاں** اتے **40 ہفتیاں** توں بعد اپائنٹمنٹس دی پیشکش کیتی جاندی اے جیدے وچ تہاڈی مڈ وائف یا ڈاکٹر تہاڈے رحم دے سائز دی پیمائش کرن گے اتے تہاڈے بلڈ پریشر اتے پیشاب دا معائنہ کرن گے۔

جے 42 ہفتیاں تیکر تہاڈے بال دی پیدائش نئیں ہوندی اتے تسی زچگی شروع کروان دا انتخاب نئیں کیتا، تاں تہانوں بال دی ہور نگرانی دی پیشکش کیتی جانی چاہیدی اے۔

زچگی اتے پیدائش دے مرحلے

**زچگی دا پہلا مرحلہ**

زچگی دے شروع وچ، تہاڈا سرویکس پولا ہونا شروع ہوندا اے تاں جے ایہہ کھل سکے۔ ایہنوں لیٹنٹ فیز آکھیا جاندا اے اتے ایہدے وچ بے قاعدگی توں تہانوں پیڑاں محسوس ہو سکدیاں نیں۔ ایہدے وچ زچگی دی حالت دے تعین توں پہلاں کئی گھنٹے، یا دن لگ سکدے نیں۔

اپنی مڈ وائفری دی ٹیم نال رابطہ کرو جے:

* تہانوں باقاعدگی نال پیڑاں ہو رہیاں نیں اتے تہانوں ایہہ ہر 10 منٹ وچ 3 منٹ ہو رہیاں نیں
* رحم توں پانی آنا شروع ہو گیا اے
* تہاڈیاں پیڑاں بہتیاں شدید نیں اتے تہانوں لگدا اے کہ تہانوں پیڑاں ختم کرن آلی دوائی دی لوڑ اے
* تسی کسے شے بارے فکرمند او

تہاڈی مڈ وائف تہانوں باقاعدگی نال فرج دے معائنیاں دی پیشکش کرے گی تاں جے ویکھ سکن کہ تہاڈی زچگی دی پیشرفت کیداں دی اے۔ جے تسی ایداں نئیں چاہندے او، تاں تہانوں ایداں کرن دی لوڑ نئیں۔

تہاڈے سرویکس نوں بال دے باہر آن لئی 10 سینٹی میٹر تیکر کھلا ہون دی لوڑ ہوندی اے۔ ایہنوں مکمل پھیلن دی حالت آکھیا جاندا اے۔

**زچگی دا دوجا مرحلہ**

تہاڈی مڈ وائف تہانوں پیدائش لئی اک سوکھی پوزیشن لبھن وچ مدد دیوے گی۔ تہاڈے سرویکس دے مکمل وسیع ہو جان تے، تہاڈا بال پیدائشی نالی توں تہاڈی فرج دے داخلی حصے ول آوے گا۔ تہانوں دھکن دی چاہ محسوس ہو سکدی اے۔

تہاڈے بال دا سر باہر آ جان تے، ساراں توں اوکھا مرحلہ لنگ جاندا اے۔ اوہدا باقی جسم عموماً 1 یا 2 پیڑاں دے دوران باہر آ جاندا اے۔

تسی عموماً فوری طور تے اپنے بال نوں پکڑن اتے سینے نال لاون دے قابل ہو جاو گے۔

جدوں تہاڈی چاہ ہووے تسی اپنے بال نوں دُدھ پِوا سکدے او۔ مثالی طور تے، تہاڈا بال پیدائش دے 1 گھنٹے دے اندر پہلی وار دُدھ پیوے گا۔

**زچگی دا تیجا مرحلہ**

زچگی دا تیجا مرحلہ بال دی پیدائش توں بعد پیش آندا اے، جدوں تہاڈی بیضہ دانی سکڑدی اے اتے پلیسینٹا تہاڈی فرج توں باہر آندا اے۔

**سیزیرین سیکشن**

سیزیرین سیکشن یا سی سیکشن تہاڈے ڈھڈ اتے رحم وچ چیرا لا کے تہاڈے بال نوں پیدا کرن لئی کیتا جان آلا اک آپریشن اے۔ چیرا عموماً تہاڈی دُھنی توں تھلے، تہاڈے ڈھڈ تے اک سرے توں دوجے تیکر لایا جاندا اے۔

سیزیرین اک وڈا آپریشن اے جیدے کئی خطرے ہوندے نیں، ایس لئی عموماً ایہنوں صرف اودوں کیتا جاندا اے جدوں ایہہ تہاڈے اتے تہاڈے بال لئی محفوظ ترین اختیار ہووے۔ UK وچ 4 وچوں تقریباً 1 زنانی سیزیرین نال بال جمدی اے۔

سیزیرین دی تجویز عموماً اک پلان کردہ (اختیاری) طریقہ کار دے طور تے کیتی جاندی اے یا جے فرج راہیں پیدائش وچ بہتا ودھ خطرہ ہووے تاں اوہنوں ہنگامی طور تے انجام دتا جاندا اے۔

پلان کردہ سیزیرینز عموماً پیدائش دے انتالیویں ہفتے وچ کیتے جاندے نیں۔

**تہاڈے پیدا کرن توں بعد اتے پیدائش توں بعد دی نگہداشت**

پیدائش توں فوراً بعد اپنے بال نوں سینے نال لانا اوہنوں تتا رکھن اتے دُدھ پِوانا شروع کرن وچ مدد دے سکدا اے۔ کجھ بال پیدائش توں فوراً بعد دُدھ پینا شروع کر دیندے نیں اتے کجھ نوں کجھ ویلا لگدا اے۔

مڈ واؤز ایہہ انتخاب کرن وچ تہاڈی مدد کرن گے کہ:

* ماں دا دُدھ پِوانا
* فارمولا دُدھ پِوانا
* ماں اتے بوتل نال پِوائے جان آلے دُدھ نوں ملانا

بالاں دا ڈاکٹر (بالاں دے مرضاں دا ماہر)، مڈ وائف یا سجائے (نومولود) بال دے نرس تہاڈے بال دی تندرستی دا معائنہ کرن گے اتے اوہنوں پیدائش دے 72 گھنٹیاں دے وچکار سجائے بال دا جسمانی معائنہ مہیا کرن گے۔ پیدائش توں بعد بالاں دا پہلے کجھ دِناں وچ بھار گھٹنا عام گل اے۔ اوہدے بعد تہاڈے بال دا مسلسل بھار وچ وادھنا اوہدے صحت مند ہون اتے چنگی طرح دُدھ پین دی علامت ہوندا اے۔

**تہاڈے بال لئی ٹیسٹس اتے معائنے**

پیدائش دے 5 یا 8 دن بعد، تہانوں اپنے بال لئی 2 اسکریننگ ٹیسٹس دی پیشکش کیتی جاوے گی:

* سجائے بال دے سنن دا اسکریننگ ٹیسٹ
* لہو دے دھبے دا (اَڈی وچ سوراخ کر کے) ٹیسٹ
* جے تہاڈا بال خصوصی نگہداشت وچ موجود اے، تاں ایہہ ٹیسٹس اوتھے کیتے جان گے۔ جے تہاڈا بال گھر تے اے، تاں کمیونٹی مڈ وائف ٹیم ولوں ٹیسٹس تہاڈے گھر تے کیتے جان گے۔

شروع دے دِناں وچ، مڈ وائف تھلے درج علامتاں لئی تہاڈے بال دا معائنہ کرے گی:

* یرقان
* دُھنی آلی نالی یا اکھاں دا انفیکشن
* منہ وچ چھالے

**پیدائش توں بعد تسی**

تہاڈی نگہداشت کرن آلا میٹیرنٹی دا عملہ معائنہ کرے گا کہ تسی پیدائش توں بعد کِنی چنگی طرح صحت یاب ہو رہے او۔ اوہ تہاڈے درجہ حرارت، نبض اتے بلڈ پریشر دا معائنہ کرن گے۔ اوہ تہاڈے ڈھڈ (کُکھ) نوں وی محسوس کرن گے تاں جے یقینی بنا سکن کہ تہاڈا رحم سکڑ کے واپس اپنے عام سائز تے آ رہیا اے۔

کجھ زنانیاں نوں اپنے رحم دے سکڑن تے تکلیف محسوس ہو سکدی اے، بالخصوص جدوں اوہ دُدھ چُنگھا رہی ہون۔ ایہہ عام گل اے۔

**مڈ وائف یا صحت دے ملاقات کار نال ملنا**

جے تسی ہسپتال یا مڈ وائف یونٹ وچ بال جمیا اے اتے تسی اتے تہاڈا بال بلکل ٹھیک نیں، تاں تسی اپنے بال دی پیدائش دے 6 توں 24 گھنٹیاں توں بعد گھر جان دے قابل ہوو گے۔

مڈ واؤز تہاڈے بال دے 10 دن دا ہون تیکر گھر تے یا بالاں دے مرکز تے ملاقاتاں پاروں تہاڈے نال اک پلان تے اتفاق کرن گئیاں۔ ایہہ پڑتال کرن لئی کہ تُسی اتے تہاڈا بال ٹھیک او اتے ایناں کجھ دناں وچ تہاڈی معاونت کرن لئی اے۔

**تسی کیداں محسوس کردے او**

تسی پیدائش توں بعد پہلے ہفتے وچ مزاج وچ گراوٹ، اکھاں وچ ہنجو یا بے چینی محسوس کر سکدے او۔ ایہہ عام گل اے۔ جے ایہہ احساس دیر نال شروع ہوندے نیں یا پیدائش دے 2 ہفتیاں توں ودھ برقرار رہندے نیں تاں ایہہ پیدائش توں بعد دی مایوسی دی علامت ہو سکدی اے۔

پیدائش توں بعد دی مایوسی اتے بے چینی عام نیں، اتے ایہناں دا علاج موجود اے۔ جے تہانوں لگدا اے کہ تسی مایوس یا بے چین او تاں اپنی مڈ وائف، GP، یا صحت دے ملاقات کار نال چھیتی توں چھیتی گل کرو۔

**پیدائش رجسٹر کروانا**

بال دی پیدائش دے 42 دِناں دے اندر انگلینڈ، ویلز اتے شمالی آئرلینڈ وچ سارے پیدائشیاں نوں رجسٹر کروانا لازمی اے۔

تہانوں اوس علاقے دے مقامی رجسٹر آفس وچ ایداں کروانا چاہیدا اے جتھے تہاڈا بال پیدا ہویا سی یا ہسپتال وچوں اپنے جان توں پہلاں ایداں کروانا چاہیدا اے۔ جے تسی پیدائش نوں ہسپتال وچ رجسٹر کروا سکدے او تاں ہسپتال تہانوں دسے گا۔

جے تسی اوس علاقے وچ پیدائش رجسٹر نئیں کروا سکدے او جِتھے بال جمیا سی، تاں تسی کسے دوجے رجسٹر آفس جا سکدے او اتے اوہ تہاڈیاں تفصیلاں اصل آفس نوں بھجوان گے۔

جے تسی غیر یقینی دا شکار او تاں اپنی مڈ وائف، صحت دے ملاقات کار یا GP نوں ایس بارے پُچھو۔

**دماغی صحت**

NHS تے دماغی صحت دی سروسز مفت نیں۔ تہاڈی دماغی صحت اہم اے اتے جے تہانوں ایہدی لوڑ اے تاں تہانوں مدد لینی چاہیدی اے۔

تسی NHS دی دماغی صحت دی سروسز تیکر کیداں رسائی کر سکدے او

**اپنے GP نال گل کرو**

تسی اپنی دماغی صحت دے متعلق اپنے GP نال گل کر سکدے او اتے اوہ تہاڈیاں لوڑاں بارے دماغی صحت دی درست سروسز تیکر رسائی وچ تہاڈی مدد کر سکدے نیں۔ ایہنوں GP ریفرل آکھیا جاندا اے۔

**دماغی صحت دے ریفرلز کیداں کم کردے نیں**

جدوں تسی اپنی دماغی صحت بارے اپنے GP نال گل کردے او تاں اوہ سنن گے، تہانوں مشورہ دین گے اتے تہانوں اوس دماغی صحت دی سروس بارے دسن گے جیہڑی اوہناں دے مطابق تہاڈے لئی ساراں توں ودھ ساز کار ہووے گی۔

ایہہ سروسز تہانوں اپنے GP سرجری، مقامی مرکز صحت یا کمیونٹی دی تھاں، دماغی صحت دے اسپیشلسٹ کلینک یا ہسپتال توں لبھ سکدیاں نیں۔

تہاڈا GP تہانوں بول چال دی تھیراپی سروس یا ہور مشورے اتے علاج لئی دماغی صحت دی اسپیشلسٹ سروس تے وی ریفر کر سکدا اے۔ علاج بالمشافہ یا ایداں دے رولیاں دے شکار ہور لوکاں نال گروپ وچ مہیا کیتا جاندا اے۔ بول چال دی تھیراپی وچ کدی کدار ساتھی اتے ٹبر وی شامل ہو سکدے نیں۔

**ذاتی ریفرلز**

کجھ ایداں دی دماغی صحت دی سروسز وی نیں جیہڑیاں تسی اپنے GP نال گل کیتے بغیر ورت سکدے او۔

تسی [نفسیاتی تھیراپیز تیکر رسائی وچ بہتری (IAPT)](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/) ناں دی سروس راہیں بول چال دی تھیراپیز تیکر رسائی لئی ذاتی ریفرلز ورت سکدے او۔

ایہہ سروسز تھلے درج دی پیشکش کردیاں نیں:

* بول چال دی تھیراپیز، جیداں کہ ادراکی رویے دی تھیراپی (CBT)، کاؤنسلنگ، دوجیاں تھیراپیز، اتے رہنمائی یافتہ ذاتی مدد
* دماغی صحت دے عام رولے جیداں کہ بے چینی اتے مایوسی پاروں مدد

**دماغی صحت پاروں چھیتی مدد**

NHS دی مقامی ہنگامی دماغی صحت دی ہیلپ لائنز انگلینڈ وچ ساری عمر دے لوکاں لئی موجود نیں۔ تسی اپنے لئی، اپنے بال لئی یا اپنے کسے پیارے لئی کسے دماغی صحت دے پیشہ ور شخص ولوں اپنے لئی مشورے پاروں دِن دے کسے وی ویلے کال کر سکدے او۔ [ایہہ ویب سائٹ](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline) ملاحظہ کردیاں مقامی ہیلپ لائن لبھو۔

جے تہانوں اجے وی مدد دی لوڑ اے، اتے تسی ایس بارے غیر یقینی دا شکار او کہ کیہ کرنا اے، تاں 111.nhs.uk تے جاؤ یا 111 تے کال کرو۔

جے تہانوں لگدا اے کہ ایہہ ہنگامی صورتحال اے، تاں قریبی A&E تے جاؤ یا 999 تے کال کرو۔

**Every Mind Matters**

ایداں دے وی عام اقدامات ہوندے نیں جیہڑے تسی اپنی دماغی صحت دی دیکھ بھال لئی چُک سکدے او۔

[Every Mind Matters ویب سائٹ](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/) تہاڈی بہبود نوں چنگا بنان وچ مدد، نالے سون، رقم دی پریشانی نال نبڑن اتے ذاتی نگہداشت پاروں عملی تجویزاں دے سلسلے وچ ماہر شخص دے مشورے دی پیشکش کردی اے۔