

اگر آپ درج ذیل علامات میں سے کم از کم ایک کا مشاہدہ کرتے ہیں تو، جلد از جلد قریبی صحت کے ادارے جائیں!

- سانس کی قلت جو آپ کی روزمرہ کی سرگرمیوں میں مداخلت کرتی ہے۔
- بار بار پیشاب آنا، پیشاب کرتے وقت جلنا، کمر اور پیٹ میں درد اور پیشاب میں خون
- سنکچن جو پیدائش کے وقت کے مطابق وقت سے پہلے آتے ہیں۔
- بچ کی حرکت میں کمی یا محسوس نہ ہونا
- پانی کا خارج ہونا گویا پیشاب کرنا
- انتہائی متلی اور الٹی
- سر میں شدید درد
- دھندلی نظر
- دورہ
- اندام نہانی کا دہبہ یا خون بہنا
- بخار
- چہرے، ہاتھوں، ٹانگوں اور پاؤں کی سوجن

آپ بنیادی صحت کے اداروں اور ہسپتالوں سے قبل از پیدائش کی دیکھ بھال کی خدمات حاصل کر سکتے ہیں۔

قبل از پیدائش کی دیکھ بھال کب حاصل کی جانی چاہیے؟

حاملہ ماں کے لیے صحت مند حمل کے لیے، اپنی اور اپنے بچے کی صحت کی حفاظت کے لیے، اور ابتدائی مرحلے میں خطرناک حالات کا پتہ لگانے کے لیے، حمل کے دوران کم از کم 4 بار ہیلتھ چیک اپ کے لیے جانا ضروری ہے۔

پہلا فالو اپ: حمل کے پہلے 14 ہفتوں کے اندر
دوسرا: 18-24 ہفتہ
تیسرا فالو اپ: 28-32 ہفتہ
چوتھا فالو اپ: 36-38 ہفتوں کے اندر اندر
کیا جانا چاہئے

یہ اشاعت یورپی یونین کے مالی تعاون سے تیار کی گئی ہے۔
اس کے مشمولات صرف جمہوریہ ترکی کی وزارت صحت کی ذمہ داری ہیں اور وہ یورپی یونین کے خیالات کی عکاسی نہیں کرتی۔

مزید معلومات اور قریبی تعاون کے لیے امیگرنٹ ہیلتھ سنٹر میں آئیں۔

صحیح جگہ سے اچھی سروس

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

صحت مند حمل صحت مند پیدائش

sihat



قبل از پیدائش کی دیکھ
بہال لیکر آپ زچگی
اور بچوں کی اموات،
بیماریوں اور معذوری کو
روک سکتے ہیں۔



ان امتحانات کے دوران کیا کیا جاتا ہے؟

- اگر خطرناک حمل کا پتہ چلتا ہے، تو آپ کو مزید صحت کے ادارے میں بھیجا جائے گا۔
- آپ کی ٹینس ویکسینیشن کی تاریخ لی جاتی ہے اور وزارت صحت کے کیلنڈر کے مطابق آپ کی ویکسینیشن مفت کی جاتی ہے۔
- حمل سے پہلے کی مشاورت اور آگاہی کی تربیت صحت کے عملے کی طرف سے صفائی، جسم کی عمومی دیکھ بہال، منہ اور دانتوں کی صحت، غذائیت، منشیات کے استعمال، جنسی زندگی، دودھ پلانے اور مانع حمل طریقوں کے بارے میں دی جاتی ہے۔

- آپ کی ذاتی معلومات، صحت کی حیثیت، پچھلی بیماریاں اور پچھلی سرجری، ویکسینیشن، علاج، حمل کی تاریخ پوچھی جاتی ہے۔
- آپ کا عام جسمانی اور حمل کا معائنہ کیا جاتا ہے۔
- قد، وزن، بلڈ پریشر کی پیمائش، حمل کے ہفتہ کا تعین کیا جاتا ہے۔ آپ کے بچ کی صحت کی حالت، پوزیشن، دل کی آوازیں لی جاتی ہیں۔
- خون اور پیشاب کے ضروری ٹیسٹ کیے جاتے ہیں۔

حمل کے دوران کم از کم 4
بار صحت کی جانچ کروائیں!

حمل کے آخری مہینے میں منصوبہ
بنائیں کہ آپ کہاں بچ کو جنم دیں گے۔

ماں اور بچ کی صحت کہ لیے؛ حمل کے پہلے دن سے
اختتام تک، ڈاکٹر کے کنٹرول میں خلل نہیں پڑنا
چاہئے اور ہسپتال میں ڈیلیوری کی جانی چاہئے۔

وٹامن ڈی اور آئرن فراہم
کریں، جو بنیادی صحت کی
دیکھ بہال کے اداروں میں
مفت دیے جاتے ہیں، اور انہیں
باقاعدگی سے استعمال کریں۔