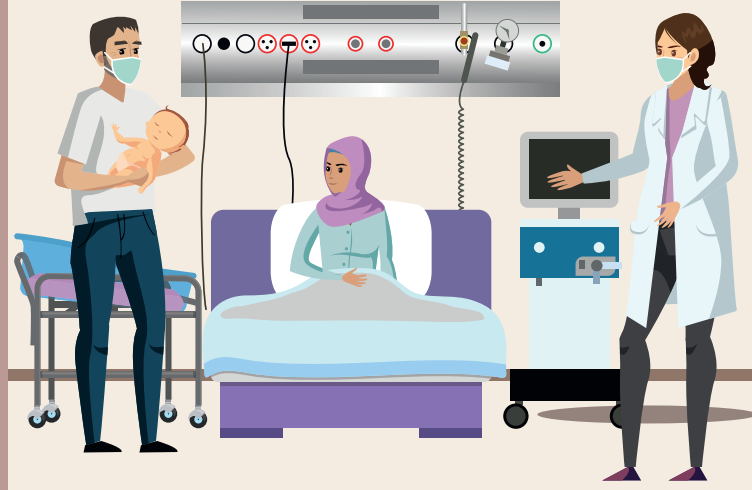


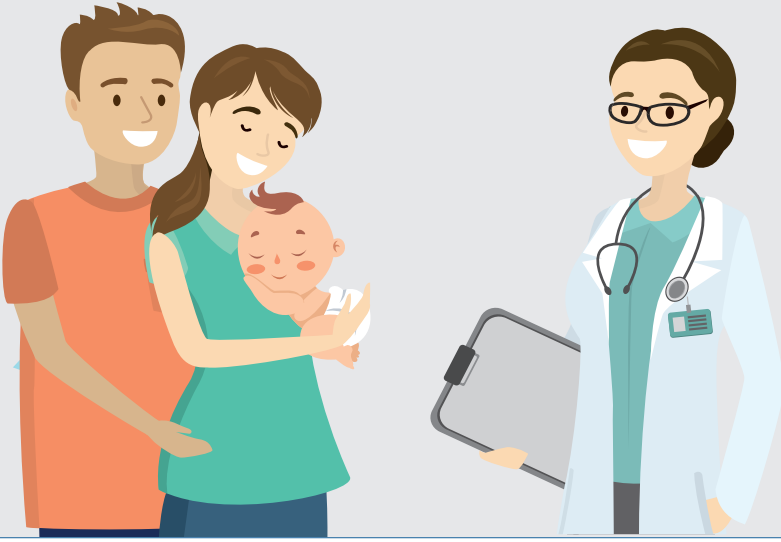
بعد از پیدائش کی دیکھ بھال کی اہمیت:

- ماں اور بچہ کی زندگی کو خطرہ بننے والے مسائل کی روک تھام کو یقینی بنایا جاتا ہے۔
- عام جسم اور جینٹل ایریا کا خیال رکھا جاتا ہے۔
- چھاتی کا دودھ اور دودھ پلانے میں تعاون کیا جاتا ہے۔
- مانع حمل طریقہ کی مشاورت دی جاتی ہے۔
- ویکسینیشن کی حالت پر منحصر تشنج کی ویکسینیشن مکمل کی جاتی ہے۔



آپ اپنے بعد از پیدائش چیک اپ ان ہسپتالوں میں کروا سکتے ہیں جہاں آپ نے جنم دیا، فیملی ہیلتھ سینٹرز میں جہاں آپ رجسٹرڈ ہیں یا آپ کے قریب ترین مائیگرنٹ ہیلتھ سنٹرز میں۔

یہ اشاعت یورپی یونین کے مال تعاون سے تیار کی گئی ہے۔ اس کے مضمولات 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.

ماں اور بچہ دونوں کے لیے بعد از پیدائش کی دیکھ بھال ضروری ہے

پیدائش کے بعد کی دیکھ بھال کب کی جانی چاہیے؟

پیدائش کے بعد پہلے 24 گھنٹوں میں؛

پہلا فالو اپ؛ 0-1 گھنٹے کے درمیان

دوسرا فالو اپ؛ 1-6 گھنٹے کے درمیان

تیسرا فالو اپ؛ 6-24 گھنٹے کے درمیان

پیدائش کے بعد پہلے 24 گھنٹوں کے بعد؛

چوتھا فالو اپ؛ 2-5 دنوں کے درمیان

پانچواں فالو اپ؛ 13-17 دنوں کے درمیان

چھٹا فالو اپ؛ 30-42 دنوں کے درمیان



نفلی مدت میں آئرن اور
وٹامن ڈی کا استعمال
جاری رکھیں۔

• نفلی مدت کے دوران، اپنے جسم اور تولیدی
اعضاء کی صفائی، اپنی غذائیت، نیند اور آرام
پر توجہ دیں۔

• سائنسی ذرائع کے مطابق ماں کو اگلے جنم کے
لیے جسمانی اور ذہنی طور پر خود کو تیار کرنے
کے لیے کم از کم 2 سال کا وقت درکار ہوتا ہے۔

• پیدائش کے بعد، اگر ممکن ہو تو، اپنے ساتھی
سے مشورہ کر کے اپنے لیے سب سے موزوں مانع
حمل طریقہ کا انتخاب کریں تاکہ ناپسندیدہ
حمل کو روکا جا سکے۔

پیدائش کے بعد کون سی علامات کا دھان کرنا سب سے اہم ہیں؟

- ضرورت سے زیادہ اور غیر متوقع خون بہنا
- سردی لگ رہی ہے اور بخار
- دورے اور الٹی
- چھاتی کی سوجن، لالی، جکڑن اور دودھ پلانے میں دشواری
- پیٹ میں درد
- دردناک پیشاب اور آنتوں کی حرکت
- پیشاب کرنے اور شوچ کرنے میں ناکامی
- پیشاب ہوشی
- بدبو دار مادہ
- ٹانگ اور پٹھوں میں درد
- سینے میں اچانک درد، سانس لینے میں دشواری
- سر میں شدید درد

یہاں تک کہ ان میں سے
کسی ایک کی موجودگی بھی
صحت کی دیکھ بھال کرنے
والے پرسنل یا صحت کے
ادارے تک جانے کی وجہ ہے۔