کیا آپ حمل کے لیے تیار ہیں؟

Are you ready for pregnancy?

Urdu

#ReadyforPregnancy

CS53410 Ready for Pregnancy A5 Booklet FINAL_Urdu.indd 1 18/11/2021 23:00

بچہ جننے کی منصوبہ بندی کرنا مسرت بخش ہوتا ہے، چاہے یہ آپ کا پہلا حمل ہو یا آپ کے پاس پہلے سے بچے ہوں۔ اگر آپ حاملہ ہونے کے بارے میں سوچ رہی ہیں تو اس رہنما سے آپ کو اور آپ کے پارٹنر کو - جسمانی اور ذہنی دونوں لحاظ سے - تیار ہونے میں مدد ملے گی۔

تحقیق ہمیں بتاتی ہے کہ اگر والدین حمل سے پہلے تندرست اور ٹھیک ہوں تو آپ کے بچے کے صحت مند ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ اپنی خوراک، ورزش، اور ذہنی صحت کے بارے میں سوچنا اہم ہے۔

Planning to have a baby is exciting, whether it's your first pregnancy or you already have children. If you're thinking about becoming pregnant, this guide will help you and your partner to prepare - both physically and mentally.

Research tells us that if parents are fit and well before pregnancy, your baby is more likely to be healthy. It's important to think about your diet, exercise, and mental health.

CS53410 Ready for Pregnancy A5 Booklet FINAL_Urdu.indd 3 18/11/2021 23:00

اپنے بچے کی دیکھ بھال کرنا
Looking after your body

اپنی صحت کو بہتر بنانے
کا ایک آسان طریقہ یہ ہے
کہ باروری کی سطحیں
بڑھانے کے لیے باقاعدہ
ورزش کریں۔

اگر آپ یہ کام ایک ساتھ
کرتی ہیں تو یہ مزید پرلطف
ہو سکتا ہے اور اس پر
گامزن رہنا آسان تر ہوتا ہے۔

An easy way to improve your health is to take regular exercise to boost fertility levels.

If you do it together, it can be more fun and make it easier to stick to.

صحت بخش خوراک کھانے سے آپ کو صحت مند وزن برقرار رکھنے اور یہ یقینی بنانے میں مدد ملے گی کہ آپ کے بچے کی افزائش اور نشوونما اچھی طرح ہوتی ہے۔

روزانہ پانچ یا زائد مختلف اقسام کے پھل اور سبزیاں، نیز پروٹین، جیسے نرم گوشت، پھلیاں اور ٹوفو کھانے کا ارادہ رکھیں۔

Eating a healthy diet will help you to maintain a healthy weight, and ensure your baby grows and develops well.

Aim to eat five or more different types of fruit and vegetables every day, as well as protein such as lean meat, beans, or tofu.

CS53410 Ready for Pregnancy A5 Booklet FINAL_Urdu.indd 5 18/11/2021 23:00

اپنے ذہن کی دیکھ بھال کرنا
Looking after your mind

حاملہ ہونے کی کوشش کرنا – یا حاملہ ہونا، تناؤ بھرا ہو سکتا ہے۔ وقت نکال کر اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھیں۔

روزانہ کچھ ایسا کام کرتے ہوئے چند منٹ وقت گزاریں جس سے آپ کو خوش یا پرسکون ہونے کا احساس ہوتا ہو۔ موسیقی سننے، یوگا کرنے، یا من پسند مشغلہ انجام دینے کی کوشش کریں۔

مصیبت زدہ اور مضطرب محسوس کرنا بالکل عام ہے۔ اس سے آپ کے احساسات کے بارے میں بات کرنے میں مدد ملتی ہے۔

Trying to get pregnant – or being pregnant, can be stressful. Take time to look after your mental health.

Spend a few minutes each day doing something that makes you feel happy or peaceful. Try listening to music, performing yoga, or doing a favourite hobby.

It's quite normal to feel vulnerable and anxious. It helps to talk about your feelings.

مدد طلب کرنے کو یقینی بنائیں، چاہے آپ کے پارٹنر، دوست سے یا آپ کے GP سے ہو۔ اگر آپ کو ذہنی صحت کا مسئلہ درپیش ہے اور آپ حمل کا منصوبہ بنا رہی ہیں تو، آپ اپنے حمل سے پہلے یا اس کے دوران اپنے لیے اور اپنے بچے کے لیے مشورے کے مدنظر تخصیصی قبل از ولادت ذہنی صحت سے متعلق ٹیم سے رابطہ کر سکتی ہیں۔

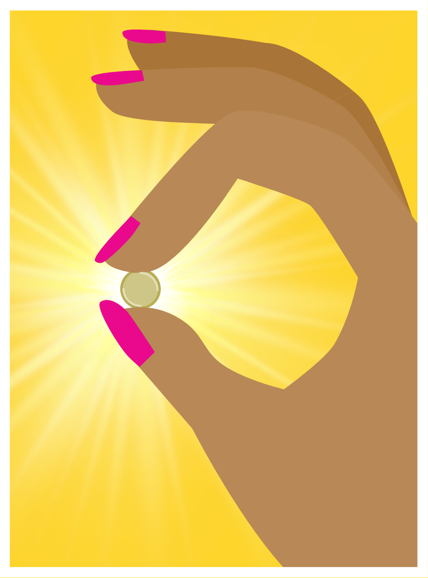
Make sure that you ask for help, whether from your partner, a friend, or from your GP. If you have a mental health problem and are planning a pregnancy, you can contact the specialist perinatal mental health team for advice for you and your baby before or during your pregnancy.

آپ اور کیا کر سکتی ہیں
What else you can do

جب دماغ، ریڑھ، حبل شوکی کی نشوونما صحیح سے نہیں ہوتی ہے، جیسے اسپائنا بفیڈا تب روزانہ فولک ایسڈ لینے سے آپ کے بچے کو اعصابی نلکی کا نقص لاحق ہونے کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔

جب آپ حاملہ ہونے کی کوشش کر رہی ہوں اور حمل کے پہلے 12 ہفتوں کے دوران یہ بات خاص طور پر صادق آتی ہے۔

اپنا ٹیبلٹ لینے کو اپنے یومیہ معمول کا حصہ بنائیں۔



Taking folic acid every day can reduce the risk of your baby having a neural tube defect, when the brain, spine, or spinal cord doesn't develop properly, such as spina bifida.

This is especially true while you are trying to get pregnant and during the first 12 weeks of pregnancy.

Make taking your tablet part of your daily routine.

10 mcg وٹامن D روزانہ لینا آپ کی ہڈیوں اور عضلات کو صحت مند رکھ سکتا ہے اور آپ کے بچے کو زندگی کے اولین چند مہینوں تک کافی مقدار میں وٹامن D دے سکتا ہے۔

اگر آپ کی جلد کی رنگت گہری ہے، آپ دن کے بیشتر حصے میں اندرون میں رہتی ہیں یا اگر آپ عموماً ایسے کپڑے پہنتی ہیں جو آپ کی جلد کا بیشتر حصہ ڈھک لیتے ہیں تو یہ خاص طور پر اہم ہے۔

Taking 10 mcg of vitamin D every day can keep your bones and muscles healthy and give your baby enough vitamin D for the first few months of life.

This is particularly important if you have dark skin, you're indoors most of the day, or if you usually wear clothes that cover up most of your skin.

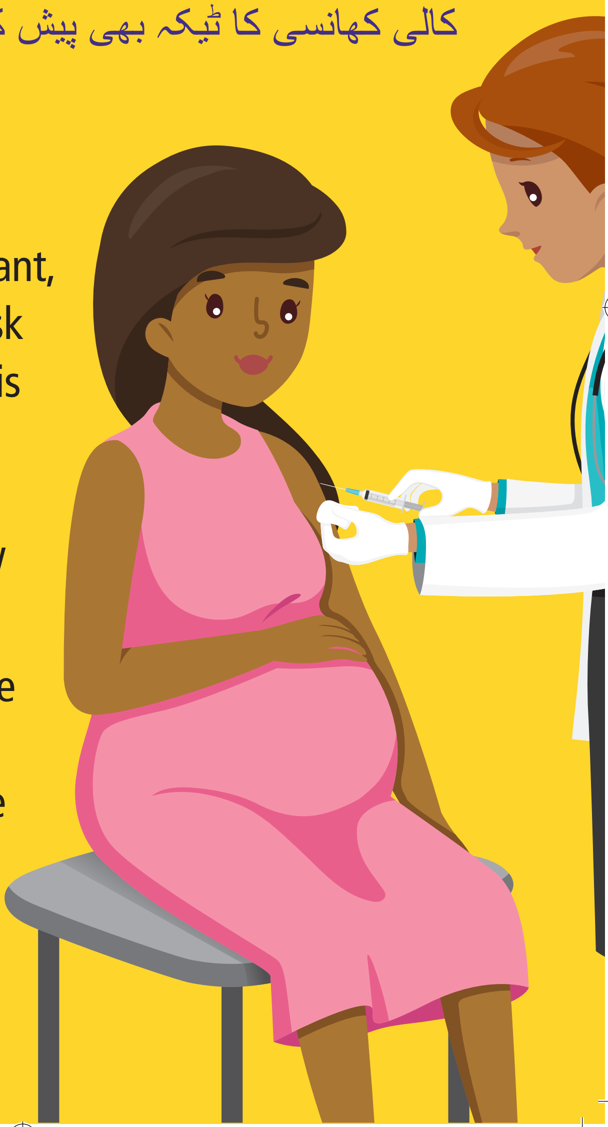
CS53410 Ready for Pregnancy A5 Booklet FINAL_Urdu.indd 9 18/11/2021 23:00

اگر حاملہ ہونے کے دوران آپ کو فلو ہو جاتا ہے تو سنگین حد تک آپ کے بیمار پڑ جانے کا کافی زیادہ خطرہ لاحق ہے۔ اس کے نتیجے میں قبل از وقت ولادت ہونے یا ایسے بچے کو جنم دینے کا اضافی خطرہ ہوتا ہے جس کا وزن پیدائش کے وقت سنگین حد تک کم ہوتا ہے۔

آپ کے حاملہ ہونے کے دوران فلو کا ٹیکہ لگوانے سے اس سے تحفظ کرنے میں مدد ملتی ہے۔ حمل کے دوران آپ کو کالی کھانسی کا ٹیکہ بھی پیش کیا جائے گا۔

If you catch flu while pregnant, you are at a much higher risk of becoming seriously ill. This can result in an increased risk of premature birth or a baby who is seriously below birthweight.

Having a flu jab while you're pregnant helps to protect against this. You will also be offered a whooping cough vaccine during pregnancy.



فلو کے ٹیکے کی اینٹی باڈیز آنول سے ہو کر بھی گزریں گی اور زندگی کے اولین چند مہینوں میں، جب بچے انتہائی زد پذیر ہوتے ہیں، آپ کے بچے کا تحفظ کرنے میں مدد کریں گی۔

The flu vaccine antibodies you make will also pass across the placenta and help protect your baby in the first few months of life, when babies are at their most vulnerable.

CS53410 Ready for Pregnancy A5 Booklet FINAL_Urdu.indd 11 18/11/2021 23:00

آپ کو کس چیز سے پرہیز کرنا چاہیے
What you should avoid

حمل میں الکحل کی کوئی معلوم محفوظ سطح نہیں ہے، لہذا حاملہ ہونے کی کوشش کرتے ہوئے، اور حمل کے دوران پوری طرح اس سے پرہیز کرنا بہترین ہے-

اپنے معمول کے مشروب کو کسی نفیس سافٹ موکٹیل یا جھاگ دار پانی والے پھل کے جوس سے بدلنے کی کوشش کریں-

There's no known safe level of alcohol in pregnancy, so it's best to avoid it completely while trying to get pregnant, and during pregnancy.

Try swapping your usual drink for a fancy soft mocktail or fruit juice with fizzy water.

سگریٹ نوشی حاملہ ہونے کے آپ کے امکانات کو نصف کر دیتی ہے اور آپ کے بچے کو بھی اور آپ کو بھی نقصان پہنچاتی ہے۔ کسی اور کے دھوئیں میں سانس لینے میں بھی خطرہ ہے۔

سگریٹ نوشی کم کرنے یا اسے چھوڑنے کے لیے دستیاب تعاون کے بارے میں اپنے فارماسسٹ، GP یا دایہ سے پوچھیں۔

Smoking halves your chances of becoming pregnant, and harms both your baby and you. Breathing in someone else’s smoke is also a risk.

Ask your pharmacist, GP or midwife about the support available to cut down or quit.

چیلنجز پر قابو پانا
Overcoming the challenges

چھاتی سے دودھ پلانا ایک ایسی اہلیت ہے جسے آپ اور آپ کا بچہ ایک ساتھ سیکھیں گے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ آپ کے پارٹنر کا تعاون حاصل ہونا آپ کی کامیابی میں حقیقی فرق لا سکتا ہے۔ حاملہ ہونے کے دوران، پتہ کریں کہ آپ مقامی طور پر کہاں سے مدد حاصل کر سکتی ہیں، جیسے ڈراپ ان بریسٹ فیڈنگ کلینکس۔

Breastfeeding is a skill that both you and your baby will learn together. Research has shown that having support from your partner can make a real difference to your success. While pregnant, find out where you can get help and support locally, such as drop-in breastfeeding clinics.

چھوٹے بچے کی دیکھ بھال کرنا جسمانی اور ذہنی دونوں لحاظ سے ایک مشکل کام ہے۔ اس سے آپ کے احساسات کے بارے میں بات کرنے میں مدد ملتی ہے۔ یقینی بنائیں کہ آپ کو فیملی، دوستوں یا آن لائن امدادی گروپوں کی جانب سے تعاون تک رسائی حاصل ہے۔

Looking after a young baby is hard work both physically and mentally. It helps to talk about your feelings. Make sure you access support from family, friends, or online support groups.

تعاون دستیاب ہے

Support is available

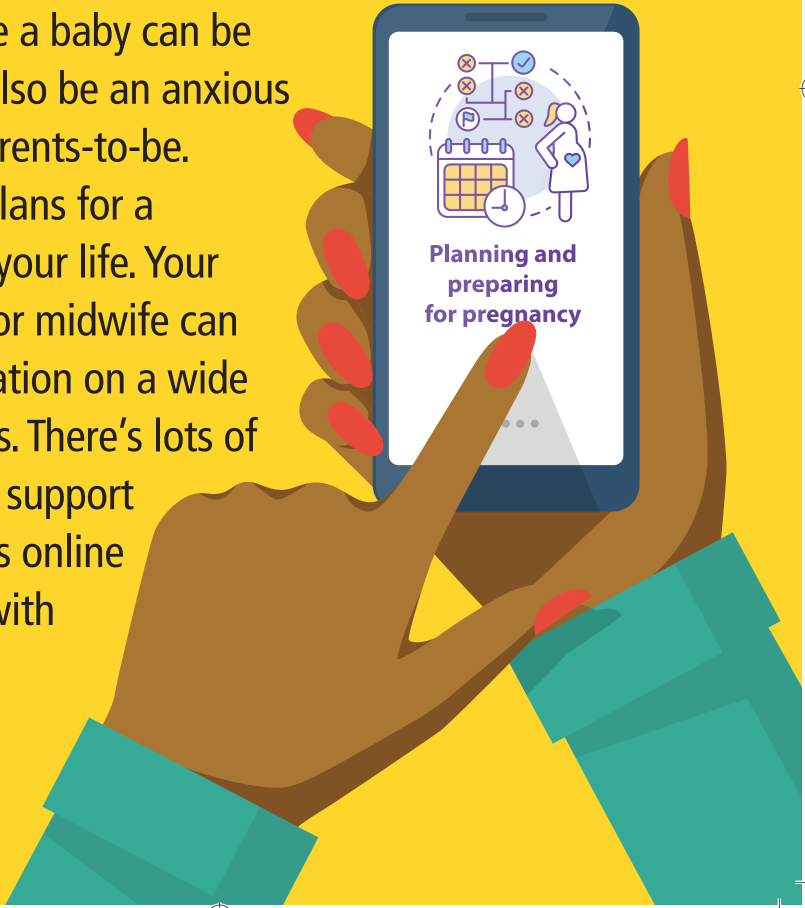
حمل کے دوران بھی، اور آپ کے بچے کی ولادت ہو جانے پر بھی اپنے بچے کی صحت کے بارے میں فکرمند ہونا عام بات ہے۔ اگر آپ کو کوئی موجودہ صحت کی کیفیت جیسے ذیابیطس یا مرگی لاحق ہے تو، اپنے اسپیشلسٹ سے مشورہ طلب کریں، کیونکہ آپ کو اپنی دوا کو ایڈجسٹ کرنا پڑ سکتا ہے۔

It's normal to have concerns about your baby's health, both during pregnancy and once your baby is born. If you have an existing health condition such as diabetes or epilepsy, ask for advice from your specialist, as you may need to adjust your medication.

CS53410 Ready for Pregnancy A5 Booklet FINAL_Urdu.indd 16 18/11/2021 23:01

بچے جننے کا منصوبہ بنانا مسرت بخش ہو سکتا ہے۔ یہ دونوں ہی متوقع والدین کے لیے اضطراب انگیز وقت بھی ہو سکتا ہے۔ آپ اپنی زندگی میں بہت بڑی تبدیلی کا منصوبہ بنا رہی ہیں۔ آپ کا فارماسسٹ، GP یا دایہ وسیع پیمانے کے موضوعات پر آپ کو معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔ ڈھیر ساری معلومات اور تعاون آن لائن موجود ہیں، نیز دوسرے والدین سے چیٹ کرنے کے لیے آن لائن فورمز بھی ہیں۔

Planning to have a baby can be exciting. It can also be an anxious time for both parents-to-be. You're making plans for a huge change in your life. Your pharmacist, GP or midwife can give you information on a wide range of subjects. There's lots of information and support online, as well as online forums to chat with other parents.



مزید معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں:

- frimleyhealthandcare.org.uk/maternity
- healthysurrey.org.uk/children-and-families/ready-for-pregnancy
- seshealthandcare.org.uk/ready-for-pregnancy
- medway.gov.uk/readyforpregnancy
- what0-18.nhs.uk/pregnant-women/planning-pregnancy
- bobstp.org.uk/workstreams/maternity/planning-your-pregnancy

آپ اپنی پسند کے سوشل میڈیا چینل پر #ReadyforPregnancy کو بھی تلاش کر سکتی ہیں۔

درج ذیل لوکل میٹرنیٹی سسٹمز (LMS) کی جانب سے آپ کے سامنے پیش کیا گیا:

- فرملی LMS
- سیورے ہارٹ لینڈز LMS
- سسیکس LMS
- کینٹ اور میڈوے LMS
- ہیمپشائر اور آئل آف وائٹ LMS
- بکنگھم شائر، آکسفرڈ شائر اور برکشائر ویسٹ LMS

اس مہم کو ساؤتھ ایسٹ کلینکل ڈیلیوری اینڈ نیٹ ورکس کی باہمی شراکت حاصل ہے۔

For more information visit:

- **frimleyhealthandcare.org.uk/maternity**
- **healthysurrey.org.uk/children-and-families/ready-for-pregnancy**
- **seshealthandcare.org.uk/ready-for-pregnancy**
- **medway.gov.uk/readyforpregnancy**
- **what0-18.nhs.uk/pregnant-women/planning-pregnancy**
- **bobstp.org.uk/workstreams/maternity/planning-your-pregnancy**

You can also search **#ReadyforPregnancy** on the social media channel of your choice.

Brought to you by the following local maternity systems (LMS):

- **Frimley LMS**
- **Surrey Heartlands LMS**
- **Sussex LMS**
- **Kent and Medway LMS**
- **Hampshire and Isle of Wight LMS**
- **Buckinghamshire, Oxfordshire and Berkshire West LMS**

This campaign has been co-ordinated by NHS South East Clinical Delivery and Networks.

#ReadyforPregnancy

NHS CS53410 کی تخلیق 2021

CS53410 Ready for Pregnancy A5 Booklet FINAL_Urdu.indd 20 18/11/2021 23:01