

ایک نئے ملک میں بچہ پیدا کرنا

کینیڈا میں نئی آنے والی خواتین
اور ان کے خاندانوں کیلئے ایک رہنما کتابچہ

حصہ 2 - حمل کے دوران صحت کی نگہداشت کا ایسا مرکز تلاش کرنا جس کی آپ کو ضرورت ہے

آپ حاملہ ہیں۔ مبارک ہو!

یہ کتابچہ آپ کو کینیڈا میں بچہ پیدا کرنے کے موضوع پر مزید معلومات حاصل کرنے میں مدد فراہم کرے گا۔ ممکن ہے یہاں کے طور طریقے اس ملک کے طریقوں سے مختلف ہوں جہاں سے آپ آئی ہیں۔ یہ کتابچہ خاص طور پر اوشاریو کے طریقہ کار کے بارے میں ہے۔ اس کتابچے کے 4 حصے ہیں۔ یہ حصہ 4 حصوں میں سے حصہ نمبر 1 ہے۔ تمام حصے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر سے حاصل کئے جاسکتے ہیں www.beststart.org/resources/rep_health

اس بات کو یقینی بنائیں کہ جن معلومات کی آپ کو ضرورت ہے آپ کو ان تک رسائی حاصل ہے۔

- حصہ 1: وہ تمام مدد حاصل کرنا جس کی آپ کو ضرورت ہے
- حصہ 2: حمل کے دوران صحت کی نگہداشت کا ایسا مرکز تلاش کرنا جس کی آپ کو ضرورت ہے
- حصہ 3: اپنے بچے کی پیدائش کی تیاری کرنا
- حصہ 4: آپ کے بچے کی پیدائش

**best start
meilleur départ**

by/par health nexUS santé

اس کتابچے کی طبی معلومات صحت مند حمل سے متعلق ہیں۔ اگر آپ نے صحت کے بارے میں کوئی سوالات پوچھنے ہیں یا آپ کو صحت کے بارے میں کوئی فکر ہے تو اپنے صحت کی خدمات فراہم کرنے والے فرد سے بات کریں تاکہ آپ کو ایسا مشورہ ملے جو آپ کے حمل کی مخصوص نوعیت سے متعلق ہو۔



صحت کی خدمات فراہم کرنے والا فرد صحت کے شعبہ میں ماہر کارکن ہوتا ہے۔
اونٹاریو میں ایک حاملہ عورت کے طور پر آپ کی صحت کی خدمات فراہم کرنے والوں میں مندرجہ ذیل شامل ہو سکتے ہیں:
• ڈاکٹر • دائیاں • نرس پریکٹیشنرز یعنی خصوصی تربیت یافتہ نرسیں جو ڈاکٹروں والے بہت سے کام کر سکتی ہیں۔

یہ ضروری ہے کہ جیسے ہی آپ کو لگے کہ آپ حاملہ ہیں، آپ صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے ملیں۔ ہو سکتا ہے ایسا کرنا آپ کے آبائی ملک کے طور طریقوں سے مختلف ہو۔

صحت سے متعلقہ خدمات تلاش کرنا

- اونٹاریو میں حاملہ عورتوں کو صحت کی خدمات مہیا کرنے والوں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:
- ایسا فیملی ڈاکٹر جو دوران حمل صحت کی خدمات فراہم کرے اور بچے کی پیدائش کے دوران آپ کی مدد کرے۔
 - ایسا فیملی ڈاکٹر جو دوران حمل آپ کو صحت کی خدمات فراہم کرے اور ہو سکتا ہے پھر کسی زچہ بچہ سے متعلقہ ڈاکٹر (آبسٹیٹیشن obstetrician) کے پاس بھیجے جو پیدائش کے مرحلے میں آپ کی مدد کرے۔
 - ایسی نرس پریکٹیشنر (nurse practitioner) جو دوران حمل آپ کی صحت کا خیال رکھے۔ حمل کے آخر میں وہ آپ کو کسی آبسٹیٹیشن (obstetrician)، فیملی ڈاکٹر، یا دائی کے پاس بھیج دے گی۔
 - ایسی دائی جو دوران حمل آپ کی صحت کا خیال رکھے، بچہ پیدا کرنے میں آپ کی مدد کرے، اور بچہ 6 ہفتے کا ہونے تک آپ کا خیال رکھے۔ اونٹاریو میں دائیاں صحت کی خدمات مہیا کرنے والی رجسٹرڈ ماہر ہوتے ہیں اور انہوں نے یونیورسٹی کے مڈوائفری (midwifery) پروگرام سے گریجویٹ کیا ہوتا ہے۔ آپ کو کسی دائی سے رجوع کرنے کے لیے ڈاکٹر سے کہلوانے کی ضرورت نہیں؛ آپ خود ہی کسی دائی سے رابطہ کر سکتی ہیں۔
- ہو سکتا ہے اونٹاریو میں صحت کی خدمات مہیا کرنے والے فرد کو تلاش کرنا بہت مشکل ہو۔ بعض علاقوں میں ان کی بہت کمی ہے۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ آپ کو جیسے ہی پتہ لگے کہ آپ حاملہ ہیں، آپ تلاش شروع کر دیں۔ یا اس سے بھی پہلے سے!
- صحت کی خدمات مہیا کرنے والے فرد کو تلاش کرنے کے کچھ مفید طریقے:
- اپنے دوستوں، رشتہ داروں، اور اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ سے پوچھیں کہ کیا وہ کسی ایسے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے کو جانتے ہیں جو نئے مریض لے رہا ہو۔
 - اپنی مقامی فون ڈائریکٹری کے ییلو پیجز میں دیکھیں۔ اس میں “Physicians & Surgeons” کے عنوان کو تلاش کریں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ کسی آبسٹیٹیشن (obstetrician) یا گائنا کالوجسٹ (gynaecologist) سے ملنے کے لئے آپ کو فیملی ڈاکٹر کے ذریعے رابطہ کرنا ہوگا۔
 - ہیلتھ کیئر کنیکٹ (Health Care Connect) کے پاس ان کی ویب سائٹ پر رجسٹر کریں۔ یہ خدمت اونٹاریو میں لوگوں کی ایسے ڈاکٹر اور نرس پریکٹیشنرز ڈھونڈنے میں مدد کرتی ہے جو نئے مریض لے رہے ہوں۔
(1-800-445-1822; www.ontario.ca/healthcareconnect)
 - کالج آف فزیشنز اینڈ سرجنز آف اونٹاریو (College of Physicians and Surgeons of Ontario) کی ڈاکٹر ڈھونڈنے کی خدمت (Doctor Search service) استعمال کر کے اپنے علاقے میں ڈاکٹر ڈھونڈیں۔ (www.cpso.on.ca/docsearch)

- اپنے مقامی ہسپتال کو فون کر کے ایسے ڈاکٹروں کی فہرست حاصل کریں جو نئے مریض لے رہے ہوں۔ اونٹاریو کے ہسپتالوں کی فہرست دیکھنے کے لئے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جائیں: www.thehealthline.ca یا آپ اپنی ٹیلیفون بک کے ییلو پیجز میں Hospitals کے تحت دیکھیں۔
- ہو سکتا ہے آپ کی مقامی سیٹلمینٹ ایجنسی کے پاس ایسے ڈاکٹروں کی فہرست ہو جو نئے مریض لے رہے ہوں یا جو آپ کی زبان بولتے ہوں۔
- ہو سکتا ہے آپ کسی واک ان طبی کلینک میں جانا چاہیں جہاں اپوائنٹمنٹ لئے بغیر ڈاکٹر سے ملا جا سکتا ہے۔ بہت سے ہسپتالوں میں غیر ہنگامی صحت کے مسائل کے لئے واک ان کلینکس موجود ہیں۔ اگر آپ اس طرح کے کلینک میں جائیں تو ممکن ہے آپ کو ہر دفعہ وہی ڈاکٹر نہ مل سکے۔ واک ان کلینک ڈھونڈنے کے لیے فون ڈائریکٹری کے ییلو پیجز میں Clinics-Medical کے تحت دیکھیں۔
- آپ ایسوسی ایشن آف اونٹاریو ڈ وائفز (Association of Ontario Midwives) سے www.aom.on.ca، یا 1-866-418-3773 پر رابطہ کر کے اپنے علاقے میں دائی تلاش کر سکتی ہیں۔

صحت کی خدمات کے اخراجات ادا کرنا

- آپ اونٹاریو میں آنے کے بعد طبی خدمات حاصل کر سکتی ہیں، مگر ضروری نہیں کہ یہ خدمات ہمیشہ مفت ہوں۔
- اونٹاریو میں آنے کے بعد آپ کو پہلے 3 مہینے اونٹاریو ہیلتھ انشورنس پلان (Ontario Health Insurance Plan) یعنی OHIP کی سہولت میا نہیں ہوتی۔
- بہتر یہی ہے کہ اونٹاریو میں آمد سے پہلے صحت کی نجی/پرائیویٹ انشورنس (private health coverage) لے لی جائے۔ جب آپ اونٹاریو میں پہنچ جائیں، اگر آپ پرائیویٹ ہیلتھ انشورنس لینا چاہیں، تو لازمی ہے کہ آپ اسے اپنی آمد کے پہلے 5 دنوں کے اندر لے لیں اور اس کے پیسے ادا کر دیں۔
- اگر آپ کے پاس پہلے 3 ماہ کے دوران پرائیویٹ ہیلتھ انشورنس نہیں ہے تو اس بات کی توقع رکھیں کہ اگر آپ کو کسی سروس کی ضرورت پڑی تو اس کے اخراجات ادا کرنا ہوں گے۔
- اس کے بارے میں تفصیلات مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر موجود ہیں: www.settlement.org

اگر آپ ریفریجی ہیں

- آپ اپنے اوہپ (OHIP) کے آغاز سے پہلے، ہنگامی اور ضروری صحت کی خدمات انٹرم فیڈرل ہیلتھ پروگرام (Interim Federal Health Program) کے ذریعے لے سکتی ہیں
- www.servicecanada.gc.ca/eng/goc/interim_health.shtml یا 1-888-242-2100 پر کال کریں۔



اونٹاریو ہیلتھ انشورنس (Ontario Health Insurance) پروگرام = اوہپ (OHIP)

اونٹاریو کے صحت کی انشورنس کے پروگرام کے بارے میں معلومات لینے کے لیے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جائیں، www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip یا سروس اونٹاریو (ServiceOntario) کی معلوماتی انفو لائن (Infoline) کو 1-866-532-3161 پر فون کریں۔

صحت کے اخراجات کے بارے میں مزید تفصیلات

- 1) یہ ممکن ہے کہ صحت کی بعض خدمات اوہپ (OHIP) کے بغیر حاصل کی جا سکیں، کیونٹی ہیلتھ سینٹرز (www.ontariochc.org) سے یا ڈوائیوز (www.aom.on.ca) کے ذریعے۔ بہت سی دوسری خدمات بھی مفت ہیں جیسے ہیلتھی بے بیز ہیلتھی چلڈرن (Healthy Babies Healthy Children) اور انفینٹ ہیئرنگ (Infant Hearing)
- 2) اگر آپ کو ایسولینس میں ہسپتال جانا پڑ جائے، تو آپ کا اونٹاریو ہیلتھ کارڈ اس کے زیادہ تر اخراجات پورے کر دے گا، مگر اس فیس کا کچھ حصہ آپ کو ادا کرنا ہوگا۔ ہسپتال میں آپ کا معائنہ کرنے والے ڈاکٹر کا خیال اگر یہ ہو کہ آپ کے لئے ایسولینس لینا ضروری نہیں تھا یا آپ کے پاس صحت کی انشورنس (ہیلتھ کوریج health coverage) نہ ہو، تو آپ کو تمام خرچہ ادا کرنا ہوگا۔ جو بہت مہنگا پڑ سکتا ہے۔
- 3) اگر آپ کو صحت کی خدمات کے لئے پیسے ادا کرنا پڑتے ہیں، تو اپنی صحت کی خدمات میا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے پوچھیں اگر وہ کسی پیمنٹ پلان (payment plan) پر فیس لینے کے لئے تیار ہیں، مثلاً ایک مشن رقم دینے کی بجائے ماہانہ قسطوں میں ادا کرنا۔ اپنے حمل کے دوران رقم ادا کرنے کے ایسے منصوبوں پر اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے فرد سے بات کریں۔

پری نٹل (prenatal)، یعنی قبل از پیدائش، ملاقاتیں اور ٹیسٹس کب ہوں گے

- جیسے ہی آپ کو لگے کہ آپ حاملہ ہیں اپنے صحت کی خدمات میا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس، دائی وغیرہ) سے ملاقات کا وقت لیں۔ عین ممکن ہے کہ آپ کی پہلی ملاقات آئندہ کی ملاقاتوں سے زیادہ لمبی ہو۔ پہلی ملاقات میں:
- آپ سے آپکی اب تک کی صحت کے حالات یعنی میڈیکل ہسٹری کے بارے میں پوچھا جائے گا۔
 - آپ کے صحت کی خدمات میا کرنے والا فرد آپ کو مشورہ دے گا کہ پیشاب اور خون کو ٹیسٹ کروائیں۔ یہ ٹیسٹ صحت کے مسائل کی روک تھام میں بہت مفید ہوتے ہیں، مگر یہ آپ کی مرضی ہے کہ آپ یہ ٹیسٹ کروائیں یا نہیں۔
 - آپ کی صحت کی خدمات فراہم کرنے والا آپکا جسمانی معائنہ کرے گا، اور ممکن ہے اس موقع پر اندرونی معائنہ بھی کرے۔

اس پہلی ملاقات کے بعد، مستقبل کی ملاقاتوں کے اوقات عام طور پر مندرجہ ذیل ہیں:

آپ اپنے صحت کی خدمات فراہم کرنے والے سے کتنی مرتبہ ملیں گی؟	حمل کو گزرے ہفتے
ہر چار ہفتوں بعد	0 تا 28 ہفتے
ہر دو ہفتوں بعد	29 تا 36 ہفتے
ہر ہفتے	36 ہفتوں بعد

ممکن ہے آپ کے صحت کی خدمات فراہم کرنے والا آپکو مندرجہ ذیل ٹیسٹ کروانے کا کہے:

ٹیسٹ کا نام اور اس کی وضاحت	حمل کو گزرے ہفتے
اگر آپ رضامند ہوں تو کسی ہسپتال یا کلینک میں الٹرا ساؤنڈ کیا جائے گا۔ الٹرا ساؤنڈ کرنے کا مقصد بچے کی متوقع تاریخ پیدائش کی تصدیق کرنا اور بچے کی نشوونما کا جائزہ لینا ہے۔	تقریباً 18 ہفتے
اگر آپ رضامند ہوں تو، خون ٹیسٹ کیا جائے گا جس کے ذریعے یہ معلوم کیا جاتا ہے کہ حمل سے ہونے والی ذیابیطس (جیسٹینشنل ڈیابیطس gestational diabetes) تو نہیں ہے۔	24 تا 28 ہفتوں میں
آپ کے الٹرا ساؤنڈ کے نتائج، آپکی صحت، آپکی عمر، آپکی گزشتہ صحت کی معلومات وغیرہ کو دیکھتے ہوئے، ممکن ہے آپ کے صحت کی خدمات میا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) آپکو بعض دوسرے ٹیسٹ کروانے کا کہیں۔ دھیان سے، ہر ٹیسٹ کے مقصد کو اچھی طرح سمجھ لیں۔ یہ آپکی اپنی مرضی پر منحصر ہے کہ آپ نے یہ ٹیسٹ کروانے ہیں یا نہیں۔	



Neighbours, Friends & Families

نیمرز، فرینڈز، اینڈ فیملی (Neighbours, Friends, and Family) ایک ایسی ویب سائٹ ہے جہاں عورتوں پر زیادتی یا تشدد کے نشانات/علامات کی وضاحت کی جاتی ہے تاکہ ان سے ہمدردی رکھنے والے لوگ ان کی مدد کر سکیں۔ مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جائیں: www.neighboursfriendsandfamilies.ca

صحت کی خدمات مہیا کرنے والوں (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے بات کرنے کے لئے مفید معلومات



- ہر ملاقات سے پہلے، آپ کے ذہن میں جو سوال ہوں انہیں لکھ لیں۔ اگر آپ اچھی طرح انگریزی نہیں بول سکتیں تو کسی ترجمان کو ساتھ جانے کے لئے کہیں، خاص طور پر اپنی پہلی ملاقات پر۔ اگر یہ ممکن نہیں تو کسی سے کہیں کہ آپ کے لکھے ہوئے سوالات کا ترجمہ کر کے لکھ دے۔
- کوشش کریں کہ بعض ایسے اہم الفاظ سیکھ لیں جن کی آپ کو حمل، بچے کی پیدائش، اور بچہ پیدا ہونے کے بعد ضرورت ہوگی۔ ممکن ہے آپ کے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ کے پاس آپ کو یہ اہم الفاظ سیکھنے میں مدد دینے کے لئے ان موضوعات پر پمفلٹ/کتابچے اور کتابیں موجود ہوں۔
- صحت کی خدمات مہیا کرنے والوں (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) کو چاہئے کہ ایسے ہر علاج یا طریقہ ہائے کار کی آپ کو وضاحت کریں، جو اسکے خیال میں آپ کے لئے ضروری ہیں۔ آپ کو یہ حق ہے کہ آپ اس طریقہ علاج کو منظور یا نا منظور کر دیں۔ آپ گھر والوں اور دوستوں سے مشورہ کر سکتی ہیں، مگر یہ فیصلہ خود آپ کا اپنا ہے کہ کیا کرنا ہے۔ آپ کے ذہن میں جتنے بھی سوال ہوں، انہیں پوچھنے سے گھبرائیں نہیں۔

کس بات کی توقع کی جا سکتی ہے

آپ کے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) آپ سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھ سکتے ہیں، خاص طور پر آپکی پہلی ملاقات کے دوران:

- آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں؟
 - آپ کا آخری حیض/ پیریڈ (menstrual periods) کس تاریخ کو شروع ہوا؟
 - آپ کیا کھانا پی رہی ہیں؟ آپ کو کتنی بھوک لگی ہوئی ہے؟
 - آپ کس قسم کی نوکری کرتی ہیں؟ اس کے علاوہ کونسی سرگرمیوں میں آپ باقاعدگی سے حصہ لیتی ہیں؟
 - آپ کہاں رہتی ہیں؟ آپ کے ساتھ کون کون رہتا ہے؟
 - آپکی صحت کے گزشتہ حالات/میدیکل ہسٹری کیا ہیں؟ کیا آپ پہلے کبھی حاملہ ہوئی ہیں؟ کیا آپ کے کوئی جسمانی یا ذہنی طبی مسائل ہیں؟ کیا آپ کوئی دوا لے رہی ہیں؟ آپ کو کون سے حفاظتی ٹیکے لگ چکے ہیں؟
 - کیا آپکے خاندان میں کوئی جسمانی یا ذہنی بیماری کی تاریخ موجود ہے؟
 - کیا آپ کو بہت زیادہ ذہنی دباؤ کا سامنا ہے؟
 - کیا آپ ایسے حالات میں رہ رہی ہیں جہاں آپکو تکلیف پہنچانی جا رہی ہو یا آپ محفوظ محسوس نہ کرتی ہوں؟
 - آپ مجھے اپنے گزشتہ حمل اور بچوں کی پیدائش کے بارے میں کیا بتا سکتی ہیں؟
- خیال رہے کہ آپ تمام سوالات کا سچائی سے جواب دیں۔ اگر آپ چاہیں تو اپنے ڈاکٹر یا نرس وغیرہ سے لکھنے میں بات کر سکتی ہیں۔
- ہو سکتا ہے کہ آپ صحت کی خدمات مہیا کرنے کے لئے کسی عورت کو ترجیح دیں، جیسے کہ کوئی دائی یا کوئی لیڈی ڈاکٹر۔ یہ اگر اس وقت کوئی صحت کی خدمات مہیا کرنے والی عورت موجود نہ ہو تو ہو سکتا ہے آپ کو کسی مرد ڈاکٹر سے صحت کی خدمات حاصل کرنا پڑیں۔
 - جسمانی معائنے یا بچے کی پیدائش کے وقت، آپ اپنے شوہر، ساتھی یا کسی گھر کے فرد کو ساتھ لے جانے کا کہہ سکتی ہیں۔ اور آپ کسی بھی وقت اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس، دائی) سے لکھنے بات کرنے کا بھی کہہ سکتی ہیں۔ اگر آپ کو اپنے ڈاکٹر یا نرس وغیرہ سے لکھنے میں بات کرنے میں مشکل پیش آ رہی ہے تو ملاقات پر آنے سے پہلے اسکے دفتر فون کر کے اس بات کا ذکر کریں تاکہ وہ آپ کی مدد کر سکیں۔
 - کینیڈا میں والدین اکثر برتھ پلان (birth plan) یا ڈیلیوری پلان (delivery plan) تیار کرتے ہیں تاکہ ان لوگوں کو جو بچے کی پیدائش میں انکی مدد کریں گے، اپنی پسند اور ناپسند لکھ کر بتا سکیں۔ سب سے بہتر یہی ہے کہ حمل کے دوران ہی، انگریزی میں لکھے ہوئے برتھ پلان کی ایک فوٹو کاپی یا نقل اپنے ڈاکٹر، نرس، یا دائی کو دے دی جائے۔ اسے اپنے ساتھ ہسپتال لے کر جائیں۔ آپ کے برتھ پلان میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہو سکتی ہیں:
- درد زہ (labour) شروع کرنے، درد کم کرنے، بچے کی پیدائش کس حالت، یعنی لیٹے یا بیٹھے، کیسے کرنی ہے، اور طبی طریقہ علاج جیسے موضوعات پر آپ کی ترجیحات، یعنی پسند/نا پسند، کیا ہیں۔
 - اگر آپ بچے کی پیدائش کے وقت فیصلہ کرنے کے قابل نہیں تو کون آپ کے لئے فیصلہ کرے گا۔
 - آپ کی تہذیبی اور مذہبی ترجیحات، مثلاً لڑکا ہونے پر ختنے کروانا یا نوزائیدہ کی جنس بتانا۔
 - دیگر باتیں جو آپ کے لئے اہم ہوں۔
- یہ تصور نہ کریں کہ کینیڈا میں وہی طریقہ کار ہوگا جیسا آپکے آبائی ملک میں تھا۔ ممکن ہے آپ کے ہسپتال میں عملہ موجود ہو جو تہذیبی ترجیحات میں مدد کر سکے۔ ممکن ہے آپکی صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس، دائی وغیرہ) وہ سب کچھ نہ کر سکیں جو آپ چاہتی ہیں، مگر وہ اس کی کوشش کریں گے۔

اپنا برتھ پلان لکھنا



کچھ ویب سائٹیں برتھ پلان (Birth Plans) کے نمونے فراہم کرتی ہیں۔ وہ آپ کو اندازہ بتا سکتی ہیں کہ آپ اپنے برتھ پلان میں کیا کیا شامل کر سکتی ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا پلان آپ کی خواہشات کے مطابق ہو۔ اس کے بارے میں اس فرد سے جو پیدائش کے موقع پر موجود ہوگا اور اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے بات چیت کریں۔

برتھ پلان کھینے لکھنا ہے، کے بارے میں جاننے کیلئے سوسائٹی آف آبسٹیٹریٹنز اینڈ گائناکالوجسٹس آف کینیڈا

(Society of Obstetricians and Gynecologists of Canada)

کی مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جائیں:

www.sogc.org/health.pregnancy-birth-plan_e.asp

اگر آپ حاملہ ہیں تو مندرجہ ذیل اہم نشانیوں پر نظر رکھیں

- پٹھوں میں شدید تناؤ/ہنٹھن/بل پڑنا یا ہیٹ کا درد، جو ختم نہ ہوتا ہو
 - فرج/شرم گاہ سے ذرا سا خون نکلنا یا خون بہنا
 - فرج/شرم گاہ سے ہلکے یا تیزی سے سیال یا پانی سا بہنا
 - پیچھے، کمر کے نچلے حصے میں درد/دباؤ یا اس درد میں کوئی تبدیلی محسوس ہونا
 - یہ محسوس ہونا کہ بچہ نیچے آنے کو زور لگا رہا ہے
 - رحم کا وقفوں سے سکڑنا/کھینا، یعنی کنٹریکشنز (contractions) ہونا، یا اس کھچاؤ کی شدت یا وقفے میں تبدیلی آنا
 - فرج/شرم گاہ سے نکلنے والے فضلے یا سیال میں اضافہ ہونا
 - بخار، کپکپی، چکر، یا الٹی آنا یا بری طرح سر درد ہونا
 - نظر دھندلی ہونا یا نظر کے سامنے دھبے دکھائی دینا
 - پاؤں، ہاتھ، یا چہرہ، یکدم یا بہت شدید طریقے سے سوج جانا
 - ہیٹ میں بچے کے ہلنے جلنے میں نمایاں تبدیلی آنا
 - گاڑی (مثال کے طور پر کار) کے حادثے کا شکار ہونا
- اگر آپ میں، ان میں سے کوئی ایک بھی علامت موجود ہے، تو فوری طور پر ہسپتال جائیں اور اپنے ڈاکٹر یا دائی سے رابطہ کریں!

www.beststart.org

یہ دستاویزات حکومت اونٹاریو کی جانب سے فراہم کردہ سرمائے کی مدد سے تیار کی گئی ہے۔ اس میں موجود معلومات مصنف کے نظریے کی عکاسی کرتی ہے اور ضروری نہیں ہے کہ حکومت اونٹاریو کے نظریے کی عکاسی کرے۔ اس تمام کتابچے میں جہاں کہیں بھی ذرائع اور پروجراموں کے حوالے دیئے گئے ہیں ضروری نہیں ان کی تصدیق ہیٹ سٹارٹ ریزورس سینٹر یا حکومت اونٹاریو کی جانب سے کی گئی ہو۔