

محفوظ مامتا



حاملہ خواتین کی دیکھ بھال

- حمل کے دوران کم از کم چار مرتبہ اپنا طبی معائنہ کروائیں تاکہ آپ اور آپ کے ہونے والے بچے کی صحت کو مشکلات سے بچایا جاسکے
- پہلی بار: حمل کا پتہ چلنے کے فوراً بعد
- دوسری بار: حمل کے 6/5 ماہ میں
- تیسری بار: حمل کے آٹھویں ماہ میں اور
- حمل کے نوویں ماہ میں دوسرے معائنہ کروائیں
- حمل اور زچگی کے خطرات کو کم کرنے کیلئے احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے
- دوران حمل تمام عورتوں کو اضافی خوراک اور مناسب آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔
- سنج سے بچاؤ کے دو ٹیکے ایک ماہ کے وقفے سے لگوائیں۔ یہ آپ کو اور ہونے والے بچے کو جھٹکوں کی جان لیوا بیماری سے بچاتے ہیں
- ہر حمل میں کم از کم دو سال کا وقفہ ہونا چاہئے۔
- 18 سال کی عمر سے پہلے اور 35 سال کی عمر کے بعد حمل / زچگی ماں اور بچے کیلئے خطرات کا باعث بن سکتی ہے
- حمل کے چوتھے مہینے سے لیکر بچے کی پیدائش کے چھ ماہ بعد تک روزانہ فولاد کی گولیاں کھائیں۔ لیموں پانی خون بنانے والی گولیوں (فولاد) کو جسم میں اچھی طرح جذب ہونے میں مدد دیتا ہے۔
- بچے کی پیدائش کے وقت ایک تجربہ کار عورت کا زچہ کے پاس ہونا ضروری ہے۔

مزید معلومات اور تفصیلات کے لیے قریبی مرکز صحت سے رابطہ کریں

جاری کردہ: شعبہ ہیلتھ ایجوکیشن
24۔ کوپر روڈ، لاہور

