حمل کے دوران باقاعدہ اپائنٹمنٹس

مردہ پیدائش کا خطرہ کم کرنے میں مدد

حمل کے دوران باقاعدہ اپائنٹمنٹس پر جانا آپ کو اور آپ کے بچے کو محفوظ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ معائنے آپ کے بچے کی صحت اور نشوونما جانچنے میں مدد کرتے ہیں۔ آپ کسی بھی پریشانی کے بارے میں بات بھی کر سکتی ہیں اور یہ سیکھ سکتی ہیں کہ مردہ پیدائش کا خطرہ کیسے کم کیا جائے۔

مردہ پیدائش کا خطرہ کم کرنے میں مددگار طریقے

- تمباکو نوشی اور سگریٹ کے دھوئیں سے بچیں۔
- اپنے بچے کی حرکات سے واقف رہیں اور اگر ان میں تبدیلی آئے تو مدد حاصل کریں۔
- ۲۸ ہفتوں سے، کروٹ کے بل سوئیں۔
- اپنے بچے کی پیدائش کے وقت کے بارے میں اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے بات کریں۔

THE SOCIAL POLICY GROUP

Australian Government
Department of Health, Disability and Ageing

آپ کی حمل کی اپائنٹمنٹس

ہر ہیلتھ اپائنٹمنٹ پر، آپ کا ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ یہ کر سکتا ہے:

آپ کا بلڈ پریشر ناپنا	آپ کی صحت اور خیریت کا جائزہ لینا	آپ کے بچے کی نشوونما ناپنا	آپ کے بچے کے دل کی دھڑکن چیک کرنا	آپ کے بچے کی حرکات پر بات کرنا

اپنی پہلی اپائنٹمنٹ کے لیے اپنی ہیلتھ سروس یا ڈاکٹر (GP) سے رابطہ کریں۔

حمل کے پہلے ۱۰ ہفتے

یہ اپائنٹمنٹ نسبتاً لمبی ہوگی۔ آپ توقع کر سکتی ہیں کہ:

اپنے حمل کے بارے میں بات کریں گی اور پیدائش کی متوقع تاریخ کا اندازہ لگایا جائے گا۔

اپنی صحت کی ہسٹری کے بارے میں بات کریں گی، جس میں ذہنی اور جذباتی صحت بھی شامل ہے۔

سپلیمنٹس اور ادویات پر بات ہوگی۔

آپ کا قد، وزن اور بلڈ پریشر ناپا جائے گا۔

خون اور پیشاب کے ٹیسٹوں کے لیے ریفرل ملے گا۔

جینیاتی (حیاتیاتی) اسکریننگ کے اختیارات پر بات ہوگی۔

آپ کے پہلے الٹراساؤنڈ (ultrasound) کے لیے ریفرل ملے گا۔

تمباکو نوشی، سگریٹ کے دھوئیں اور مدد حاصل کرنے کی جگہوں پر بات ہوگی۔

ویکسین:
آپ حمل کے کسی بھی مرحلے پر فلو (influenza) کی ویکسین لگوا سکتی ہیں۔

۱۶-۱۹ ہفتے

ابتدائی حمل کے نتائج پر بات کریں اور یہ کہ آیا صحت کے سپلیمنٹس کی ضرورت ہے۔

اپنے ۱۸ – ۲۰ ہفتے کے مورفولوجی اسکین (morphology scan) کا انتظام کریں۔

۱۸-۲۰ ہفتے

مورفولوجی اسکین (morphology scan) کروائیں۔ یہ ایک لمبا اور تفصیلی الٹراساؤنڈ ہے جس میں آپ کے بچے کے اعضاء، نشوونما اور بڑھوتری کی جانچ کی جاتی ہے۔

ویکسین:
۲۰ – ۳۲ ہفتوں کے دوران کسی بھی وقت، آپ کالی کھانسی (whooping cough) کی ویکسین لگوا سکتی ہیں۔

۲۴-۲۸ ہفتے

حمل کی ذیابیطس (خون میں شکر کی زیادتی) کا ٹیسٹ۔

(اگر ضرورت ہو تو) دیگر معمول کے خون کے ٹیسٹ کروائیں۔

۲۸ ہفتوں سے، کروٹ کے بل سوئیں۔

انجکشن:
تقریباً ۲۸ ہفتوں پر، آپ کے پہلے والے خون کے ٹیسٹ کے مطابق، آپ کو anti-D انجکشن کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

۲۹-۳۴ ہفتے

اپنے ٹیسٹ کے نتائج پر بات کریں۔

نوٹ: اگر آپ پہلے anti-D انجکشن لگوا چکی ہیں، تو اس وقت آپ کو ایک اور انجکشن لگے گا۔

اپنے پیدائش کے منصوبے (برتھ پلان) اور درد کم کرنے کے اختیارات پر بات کریں۔

ویکسین: ۲۸ اور ۳۶ ہفتوں کے درمیان کسی بھی وقت، آپ RSV ویکسین لگوا سکتی ہیں۔

۳۵-۳۷ ہفتے

بچے کی پوزیشن چیک کی جائے گی اور یہ کہ بچہ آپ کے پیڑو میں کتنا نیچے آگیا ہے۔

پیدائش کی معلومات، ذہنی صحت کی مدد، اپنے نئے بچے کی دیکھ بھال، اور دیگر معلومات پر بات ہوگی، جیسے نوزائیدہ بچے کی اسکریننگ ٹیسٹوں کے متوقع نتائج اور آپ کے بچے کے لیے وٹامن K۔

ٹیسٹ: آپ کو گروپ بی اسٹرپٹوکوکس (GBS) اسکریننگ ٹیسٹ کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔ آپ کا ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ آپ کے وجائنا کے نچلے حصے اور مقعد سے نمونہ (سواب) لے سکتا ہے۔ اگر ٹیسٹ مثبت آئے تو عام طور پر زچگی کے دوران بچے کی حفاظت کے لیے آپ کو اینٹی بایوٹکس دینے کی پیشکش کی جاتی ہے۔

۳۸-۴۰ ہفتے

بچے کی پوزیشن چیک کی جائے گی اور یہ کہ بچہ آپ کے پیڑو میں کتنا نیچے آگیا ہے۔

بچے کی پیدائش کے محفوظ ترین وقت پر بات کریں۔

۴۱ ہفتے

اگر ابھی آپ کے ہاں بچے کی پیدائش نہیں ہوئی تو زچگی شروع کروانے کے اختیارات پر بات چیت۔

یہ باقاعدہ اپائنٹمنٹس ہیں، لیکن ضرورت پڑنے پر آپ کا ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ اضافی اپائنٹمنٹس تجویز کر سکتا ہے۔

اگر اپائنٹمنٹس کے درمیان آپ کے کوئی سوالات ہوں تو آپ اپنی ہیلتھ سروس سے رابطہ کر سکتی ہیں یا Pregnancy, Birth and Baby Hotline کو ۱۸۰۰ ۸۸۲ ۴۳۶ پر کال کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کو مترجم کی ضرورت ہو تو اپائنٹمنٹس بک کرواتے وقت اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ کو بتائیں۔

Australian Government
Department of Health, Disability and Ageing

THE SOCIAL POLICY GROUP