

قبل از پیدائش کی دیکھ بھال کیا ہے؟

قبل از پیدائش کی دیکھ بھال وہ صحت کی دیکھ بھال ہے جو آپ اپنی حمل کے دوران حاصل کرتے ہیں۔ آپ اور آپ کا بچہ دونوں صحت مند ہیں اس بات کو یقینی بنانے کے لیے آپ کے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ کے ساتھ باقاعدگی سے چیک اپ اہم ہیں۔



قبل از پیدائش اور باقاعدہ دیکھ بھال کیوں ضروری ہے

جلدی مسائل کی نشاندہی کریں: آپ اور آپ کے بچے کے لیے کسی بھی صحت کے مسائل کو تلاش کرنے اور حل کرنے میں مدد کرتا ہے۔

غذائیت کی رہنمائی: صحت مند حمل کے لیے کیا کھائیں اس بارے میں ضروری نکات فراہم کرتا ہے۔

جذباتی مدد: آپ کے حمل کے سفر کے دوران مدد اور حوصلہ افزائی پیش کرتا ہے۔



اگر آپ کی مابواری 2-4 ہفتوں سے زیادہ رہ گئی ہے یا آپ کا حمل ٹیسٹ مثبت ہے، تو رہنمائی اور مدد کے لیے صحت کی دیکھ بھال کرنے والے سے رابطہ کرنا اچھا خیال ہے۔

قبل از پیدائش کی دیکھ بھال کیوں ضروری ہے؟



بچے کی نشوونما کی نگرانی کریں: باقاعدگی سے چیک اپ اس بات کو یقینی بنانے میں مدد کرتے ہیں کہ آپ کا بچہ صحیح طریقے سے نشوونما کر رہا ہے۔



صحت کی جانچ: حملاتی ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر، آئرن (فولاد) کی کم سطح اور جینیاتی حالات کی اسکریننگ جیسے حالات کا پتہ لگانا اور ان کا نظم کرنا



غذائیت سے متعلق رہنمائی: خوراک اور سپلیمنٹس کے بارے میں موزوں مشورے حاصل کریں، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ آپ اور آپ کے بچے کو ضروری غذائی اجزاء ملیں



جذباتی مدد: حمل کے دوران موڈ کی تبدیلیوں، تناؤ، اور ذہنی صحت کے مسائل کو حل کریں۔



حمل میں خوراک:

غذائیت کی تجاویز:

متوازن غذا: اپنی خوراک میں مختلف قسم کے پھل، سبزیوں، پوری گندم، کم چکنائی پروٹین اور دودھ شامل کریں۔

فولک ایسڈ: پیدائشی نقائص کو روکنے کے لیے ضروری ہے، جو پتوں والی سبزیوں، پھلیاں اور غذائی اجزاء سے بھرپور اناج میں پایا جاتا ہے۔ روزانہ تجویز کردہ خوراک 1mg/day ہے یہاں تک کہ حمل سے 3 ماہ پہلے تک

آئرن: خون کی کمی کو روکنے کے لیے بہت ضروری ہے، جو سرخ گوشت، پھلیاں اور پالک میں پایا جاتا ہے۔

کیلشیم اور وٹامن ڈی: وٹامن ڈی 1000U فی دن اور کیلشیم پر مشتمل کھانے کی 3-4 سرونک (مثال کے طور پر پتوں والی سبزیوں، سویا بین)

ثقافتی تحفظات:

جنوبی ایشیائی غذا میں اکثر کاربوہائیڈریٹ اور چکنائی زیادہ ہوتی ہے، جو حمل ذیابیطس کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے۔ اس کا انتظام کرنے کے لیے، صحت مند آپشنز کا انتخاب کریں جیسے سارا اناج (براؤن رائس، پوری گندم کی روٹی) اور صحت مند چکنائی جیسے زیتون کا تیل استعمال کریں۔ روایتی مصالحے، جیسے ہلدی، ان کے سوزش کے فوائد کے لیے شامل کرنا بہت اچھا ہے۔ باقاعدگی سے ورزش، خاص طور پر کھانے کے بعد، خون میں شکر کی سطح کو منظم کرنے اور صحت مند حمل کی حمایت میں بھی مدد کر سکتی ہے۔

حمل کے دوران کھانے سے پرہیز کریں:
مچھلی جس میں پارا زیادہ ہوتا ہے - جیسے شارک اور تلوار مچھلی۔
کچا یا کم پکا ہوا سمندری غذا، گوشت اور انڈے
غیر پیسٹورائزڈ ڈیری اور جوس
ڈیلی گوشت
شراب



حمل کے دوران ورزش:

ورزش کے رہنما خطوط:

متحرک رہیں: ہر ہفتے کم از کم 150 منٹ کی اعتدال پسند ایروبک سرگرمی، جیسے پیدل چلنا یا تیراکی کرنا
یوگا: قبل از پیدائش یوگا خاص طور پر فائدہ مند ہو سکتا ہے، لچک کو بہتر بناتا ہے اور تناؤ کو کم کرتا ہے۔
زیادہ اثر انداز ہونے والی سرگرمیوں سے پرہیز کریں: ایسی سرگرمیوں سے گریز کیا جانا چاہیے جو گرنے یا پیٹ میں صدمے کا خطرہ رکھتے ہوں۔

ثقافتی تحفظات:

روایتی جنوبی ایشیائی مشقیں، جیسے نرم پیدائشی یوگا یا مراقبہ، کو جسمانی اور ذہنی تندرستی برقرار رکھنے کے لیے شامل کیا جا سکتا ہے۔

حمل کے دوران موڈ کے خدشات:

حمل اہم جسمانی اور جذباتی تبدیلیاں لاتا ہے۔ حمل کے دوران موڈ میں تبدیلی، اضطراب، یا یہاں تک کہ ڈپریشن کا تجربہ کرنا عام بات ہے۔ مدد طلب کرنا اہم ہے اگر آپ تجربہ کرتے ہیں:

دائمی اداسی: دو ہفتوں سے زیادہ کا احساس کمتری
شدید اضطراب: بہت زیادہ پریشانی یا گھبراہٹ کے حملے
سونے میں دشواری: بے خوابی یا ضرورت سے زیادہ نیند
دلچسپی کا نقصان: ان سرگرمیوں میں دلچسپی کھونا جو آپ لطف اندوز ہوتے تھے۔

ثقافتی تحفظات: بعض جنوبی ایشیائی کمیونٹیز میں ذہنی صحت کے بارے میں بحث کرنا بدناما ہو سکتا ہے۔ یاد رکھیں، مدد مانگنا طاقت کی علامت ہے، کمزوری نہیں۔



مدد حاصل کرنا

South Asian Women's Centre (SAWC)

خدمات: متعدد جنوبی ایشیائی زبانوں میں قبل از پیدائش کی تعلیم، غذائیت سے متعلق مشاورت، اور جذباتی مدد فراہم کرتی ہے۔
مقام: Toronto, ON
رابطہ: South Asian Women's Centre | (416) 537-2276

The Scarborough Hospital (TSH) - Prenatal & Parenting Programs

خدمات: قبل از پیدائش کی کلاسیں اور آن و ن سپورٹ فراہم کرتا ہے جو جنوبی ایشیائی خاندانوں کے لیے موزوں ہے۔
مقام: Scarborough, ON
رابطہ: Scarborough Health Network | (416) 438-2911 ext. 3411

Health Start, Healthy Future

خدمات: قبل از پیدائش صحت، غذائیت، اور ذہنی تندرستی کے لیے آن لائن اور ذاتی وسائل۔
رابطہ: Healthy Start, Healthy Future | (647) 234-8483

Women's College Hospital: Women's Health Program

خدمات: جرم کے متاثرین کے لیے معاونت، معلومات، اور حوالہ دینے کی خدمات پیش کرتا ہے، بشمول مباشرت پارٹنر تشدد اور بچوں کے ساتھ بدسلوکی۔
رابطہ: Ontario Victim Services | 1-888-579-2888

!آپ کی صحت اور آپ کے بچے کی صحت کا معاملہ

یاد رکھیں، ایک صحت مند حمل اور ایک صحت مند بچے کے لیے قبل از پیدائش کی دیکھ بھال ضروری ہے۔ اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کے پاس باقاعدگی سے جانا، مناسب غذائیت، فعال رہنا، اور اپنی دماغی صحت کا خیال رکھنا کامیاب حمل کے اہم اجزاء ہیں۔

کسی بھی تشویش کے لیے یا اگر آپ کو فوری مدد کی ضرورت ہو، تو براہ کرم اپنے مقامی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے یا اوپر درج وسائل میں سے کسی ایک سے رابطہ کریں۔