محفوظ حمل اور زچگی کی منصوبہ بندی (حاملہ خاتون کے لئے)

Pathfinder INTERNATIONAL
a global leader in reproductive health

حاملہ عورت کے بارے میں معلومات

میرا نام----------

شوہر کا نام----------

پتہ ----------

یہ میرا----------حمل ہے پچھلی زچگی: ☐ مرکز صحت میں ہوئی ☐ گھر پر ہوئی

میرے----بچے ہیں میری زچگی کی متوقع تاریخ--------ہے

حمل کے دوران خیال رکھنے والی باتیں

آرام کا خیال رکھیں

روزمرہ کی نسبت زیادہ خوراک کھائیں

مہینہ	1	2	3	4	5	6	7	8	9
تین ماہ کے اندر لیڈی ہیلتھ ورکر کے پاس رجسٹریشن کروائیں									
رجسٹریشن کے بعد کم از کم تین بار معائنہ کروائیں									

رجسٹریشن

پورے حمل میں کم از کم چار مرتبہ طبی معائنہ

مہینہ	1	2	3	4	5	6	7	8	9
تشنج سے بچاؤ کے 2 ٹیکے وقت پر لگوائیں									
فولاد کی گولیاں چوتھے ماہ سے شروع کریں (روزانہ ایک گولی)									

تشنج سے بچاؤ کے انجکشن

خون بنانے والی گولیاں

اگر یہ خطرناک علامات دیکھیں تو نزدیکی ہسپتال جائیں

تیز خون بہنا

دورے پڑنا

ہاتھ پاؤں پر سوجن ہونا

تیز بخار ہونا

دردوں کا زیادہ دیر تک رہنا

زچگی کی تیاری سے متعلق معلومات

محفوظ زچگی کی تیاری:

صاف پلاسٹک چادر (صاف جگہ کے لئے)

صابن و صاف پانی (ہاتھ صاف کرنے کے لئے)

نیا اور صاف بلیڈ (نال کاٹنے کے لئے)

نیا اور صاف دھاگہ (نال کو باندھنے کے لئے)

تولیہ/صاف چادر (بچے کو لپیٹنے کے لیے)

گھر پر زچگی کرانے کے لئے:

کمیونٹی مڈوائف/لیڈی ہیلتھ وزیٹر کا نام----------فون نمبر----------

ہسپتال میں زچگی کرانے کے لئے:

لیڈی ڈاکٹر کا نام----------فون نمبر----------

ہسپتال کا نام ----------فون نمبر----------

مشکل وقت کے لئے انتظامات

خون دینے والے کا:

نام----------

پتہ----------

رابطہ نمبر----------

ہنگامی حالت میں گاڑی کی ضرورت پڑنے پر:

نام ڈرائیور----------

پتہ----------

رابطہ نمبر----------