



the women's
the royal women's hospital

ایک صحت مند حمل کی تیاری

حمل کے لیے کوشش شروع کرنے سے پہلے حمل کے بارے میں جاننے اور اپنے ڈاکٹر سے بات کرنے سے آپ کے حاملہ ہونے کے امکانات بہتر ہو سکتے ہیں اور ایک صحت مند حمل گزارنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔

اپنے مقامی ڈاکٹر یعنی جی پی (GP) سے ملیں

حاملہ ہونے سے پہلے، اپنے جی پی (GP) کے ساتھ ایک طویل اپائنٹمنٹ بک کریں۔ حمل کی تیاری میں آپ کی مدد کرنے کے لیے بات کرنے کو بہت کچھ ہے۔

آپ کا جی پی (GP) درج ذیل چیزیں کرے گا:

- آپ کے ساتھ آپ کی صحت کی ہسٹری، صحت کے کسی بھی مسئلے اور آپ کے زیر استعمال کسی بھی دوا یا سپلیمنٹس پر بات کرے گا
- آپ کے خاندان کی صحت کی ہسٹری کے بارے میں پوچھے گا
- اگر آپ کا کوئی پارٹنر ہے تو ان کے خاندان کی صحت کی ہسٹری کے بارے میں پوچھے گا
- آپ کی ویکسینیشن کی ہسٹری چیک کرے گا اور حمل سے پہلے درکار کسی بھی ویکسینیشن کا بندوبست کرے گا
- حمل سے پہلے کے ٹیسٹوں پر بات چیت اور ان کا بندوبست کرے گا
- آپ کے ساتھ طرز زندگی کے عوامل جیسے تمباکو نوشی، شراب، منشیات کے استعمال، خوراک، کام اور مشغلے پر بات کرے گا جو آپ کے حمل کو متاثر کر سکتے ہیں
- حمل سے پہلے آپ کی صحت کو بہتر بنانے کے بارے میں آپ کو مشورہ دے گا
- سپلیمنٹس تجویز کرے گا۔

فولیت (folic acid) کی اہمیت

فولک ایسڈ (folic acid) ایک وٹامن ہے جو آپ کے بچے کے خلیے (سیلز) بنانے کے لیے درکار ہے۔ حمل کے ابتدائی دور میں، یہ پیدائشی نقائص جیسے اسپائنا بیفڈا (spina bifida) کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

صرف خوراک سے کافی مقدار میں فولیت (folic acid) حاصل کرنا مشکل ہے، اس لیے ہم ایک سپلیمنٹ لینے کی تجویز کرتے ہیں۔

اپنے حمل کی منصوبہ بندی کرنے وقت فولک ایسڈ (folic acid) لینا شروع کریں اور حاملہ ہونے کے بعد پہلے 3 مہینوں تک اسے جاری رکھیں۔ ہر روز 500 مائیکروگرام لیں، چاہے فولک ایسڈ (folic acid) کی گولی کی صورت میں یا حمل کے ملٹی وٹامن میں۔

صحت کی کچھ مخصوص حالتوں یا اسپائنا بیفڈا (spina bifida) کی خاندانی ہسٹری والے کچھ لوگوں کو زیادہ خوراک کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اگر آپ میں ایم ٹی ایچ ایف آر (MTHFR) جین کی تبدیلی (جین ویرینٹ) ہے جو آپ کے جسم کے فولیت (folic acid) استعمال کرنے کے طریقے کو متاثر کرتی ہے، تو پھر بھی آپ عام فولک ایسڈ (folic acid) استعمال کر سکتی ہیں۔

آپ کا جی پی (GP)، مڈوائف یا فارماسسٹ صحیح سپلیمنٹ منتخب کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

فولیت (folic acid) سبز پتوں والی سبزیوں، سلاد کے پتوں، پھلوں، بھول گرین بریڈز (wholegrain breads) اور سیریلز، پھلیوں، دالوں اور میوہ جات میں بھی پایا جاتا ہے۔ ناشتے کے کچھ سیریلز میں فولیت (folic acid) شامل ہوتا ہے۔

حمل سے پہلے کے صحت کے معائنے (ہیلتھ چیکس)

طبی حالتیں

حاملہ ہونے سے پہلے اپنے جی پی (GP) کے ساتھ اپنی موجودہ اور ماضی کی طبی حالتوں کے بارے میں بات کریں۔ اس سے آپ کو اپنی صحت بہتر بنانے، کسی بھی ٹیسٹ یا ریفریلز کا بندوبست کرنے، اور حمل کی منصوبہ بندی کرنے کا وقت ملتا ہے۔

خاندانی ہسٹری

اپنے جی پی (GP) کو اپنی خاندانی ہسٹری میں موجود صحت کے کسی بھی طرح کے مسائل کے بارے میں بتائیں۔ اگر متعلقہ ہو تو، جی پی پارٹنر کے خاندان میں صحت کے مسائل کے بارے میں بھی پوچھ سکتے ہیں۔

اگر ضرورت ہو تو، حاملہ ہونے سے پہلے آپ کا جی پی (GP) ٹیسٹ یا ریفریلز کا بندوبست کر سکتا ہے۔

آپ کا جی پی (GP) روبیلا (rubella) جیسے انفیکشنز کے خلاف آپ کی قوت مدافعت (امیونٹی) اور آپ کے خون کی مقدار (بلڈ کاؤنٹ) چیک کرنے کے لیے خون کے ٹیسٹ کی سفارش کر سکتا ہے۔

تولیدی کیریئر اسکریننگ ٹیسٹ (ریپروڈکٹو کیریئر اسکریننگ ٹیسٹ)

اگر آپ نے پہلے یہ نہیں کروایا، تو آپ کا جی پی (GP) تولیدی کیریئر اسکریننگ (ریپروڈکٹو کیریئر اسکریننگ) پر بات کرے گا۔ یہ ٹیسٹ اس بات کی جانچ کرتا ہے کہ آیا آپ میں صحت کی کچھ ایسی جینیاتی (جینیٹک) حالتیں تو نہیں ہیں جو کسی بچے میں منتقل ہو سکتی ہوں۔ آپ کو زندگی میں صرف ایک بار اس ٹیسٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔

جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشنز ایس ٹی آئیز (STIs)

بہترین یہ ہے کہ ایس ٹی آئیز (STIs) کا علاج حمل سے پہلے کیا جائے۔ اگر آپ کے ایس ٹی آئیز (STIs) کے حوالے سے کوئی تحفظات ہیں، تو اپنے جی پی (GP) سے بات کریں۔

سروائیکل اسکریننگ ٹیسٹ سی ایس ٹی (CST)

آپ کو ہر 5 سال بعد سی ایس ٹی (CST) ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ آپ حاملہ ہونے سے پہلے یہ ٹیسٹ کروانے کا انتخاب کر سکتی ہیں، لیکن حمل کے دوران بھی یہ محفوظ ہے۔

دیگر ٹیسٹ

آپ کی صحت اور خاندانی ہسٹری کے لحاظ سے، آپ کا جی پی (GP) دیگر ٹیسٹ تجویز کر سکتا ہے۔

چھاتی کی صحت

اپنی چھاتیوں کو باقاعدگی سے چیک کریں اور اگر آپ کو کوئی تبدیلی یا گلٹیاں محسوس ہوں تو اپنے جی پی (GP) سے ملیں۔ اپنے جی پی (GP) کے ساتھ سالانہ چھاتی کا معائنہ کروانا بھی ایک اچھا خیال ہے۔

دانتوں کی صحت

حمل سے پہلے دانتوں کا چیک اپ کروانا ایک اچھا خیال ہے۔ اگر ممکن ہو تو، حاملہ ہونے سے پہلے دانتوں کا کوئی بھی کام مکمل کروا لیں۔ جب آپ حاملہ ہوں تو ایکسرے (X-rays) تجویز نہیں کیا جاتا۔

حاملہ ہونے سے پہلے ان تمام دوائیوں اور سپلیمنٹس کے بارے میں اپنے جی پی (GP) سے بات کریں جو آپ لیتی ہیں۔ اس میں تمام تجویز کردہ دوائیں (پریسکریپشن میڈیسنز)، عام ملنے والی دوائیں (اور دی کاؤنٹر میڈیسنز)، وٹامنز، جڑی بوٹیوں والی مصنوعات (ہربل پروڈکٹس)، اور سپلیمنٹس شامل ہیں۔

اس میں جی پی (GP) یا قدرتی معالج (نیچرل تھیراپسٹ) کی تجویز کردہ کوئی بھی چیز، نیز کیمسٹ، ہیلتھ فوڈ شاپ یا سپر مارکیٹ سے خریدی گئی مصنوعات شامل کریں۔

کچھ دوائیں اور سپلیمنٹس حمل کو متاثر کر سکتے ہیں، اس لیے یہ چیک کرنا اہم ہے کہ آیا ان کا استعمال محفوظ ہے۔

دماغی صحت

اگر آپ کو دماغی صحت کا کوئی تشخیص شدہ مسئلہ ہے، تو اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم سے اس بارے میں بات کریں کہ حمل، پیدائش کے دوران اور آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد اسے کیسے مینیج کیا جائے۔

اگر آپ اپنی حالت کے لیے دوا لیتی ہیں، تو آپ کی ہیلتھ کیئر ٹیم آپ کو مشورہ دے سکتی ہے کہ آیا آپ کو حمل سے پہلے یا اس کے دوران انہیں تبدیل کرنے کی ضرورت ہے۔

امراض نسوان (گائناکالوجیکل) کی ہسٹری

کچھ حالتیں آپ کے حاملہ ہونے کی صلاحیت یا آپ کے حمل کو متاثر کر سکتی ہیں۔ ان میں درج ذیل شامل ہیں:

- فائبرائڈز (fibroids)
- پولی اینڈوکرائن میٹابولک اوورین سنڈروم پی ایم او ایس (PMOS)، جیسے پہلے پولی سسٹک اوورین سنڈروم پی سی او ایس (PCOS) کہا جاتا تھا
- پیلوک انفلمیٹری ڈبیز (pelvic inflammatory disease)
- اینڈومیٹریوسس (endometriosis)۔

ان حالتوں کے بارے میں جلد جاننے سے آپ کو اور آپ کے جی پی (GP) کو ایک صحت مند حمل کی سپورٹ کے لیے آپ کی دیکھ بھال کی منصوبہ بندی کرنے میں مدد ملے گی۔

تولیدی (ریپروڈکٹو) اور حمل کی ہسٹری

اپنے جی پی (GP) کو بتائیں اگر:

- آپ کی بچہ دانی کے منہ (سروائیکل) یا بچہ دانی (یوٹرائن) کی سرجری ہوئی ہے
- آپ پہلے حمل کے عمل سے گزر چکی ہیں
- آپ کا کوئی اسقاط حمل (miscarriage) ہوا ہے۔

اس سے آپ کے جی پی (GP) کو آپ کی مکمل تولیدی ہسٹری اور کوئی بھی ممکنہ خطرات سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔

طرز زندگی کے حوالے سے تحفظات

غذائیت

حمل سے پہلے اچھی خوراک کھانا آپ کے جسم کو آنے والی تبدیلیوں کے لیے تیار کرنے میں مدد کرتا ہے اور آپ کے بچے کو ایک بہترین ممکنہ آغاز دیتا ہے۔

ایک صحت بخش، متوازن خوراک درج ذیل میں مدد کر سکتی ہے:

- آپ کے حاملہ ہونے کے امکانات کو بہتر بنا سکتی ہے
- ایسے اہم غذائی اجزاء بنا سکتی ہے جن کی آپ کے جسم کو ضرورت ہوگی
- حمل کے دوران مسائل کے خطرے کو کم کر سکتی ہے
- حمل کے دوران آپ کی صحت کو سپورٹ کر سکتی ہے
- بہت ابتدائی مرحلے سے ہی آپ کے بچے کے مناسب طور پر بڑھنے اور نشوونما پانے میں مدد کر سکتی ہے۔

آپ آسٹریلین حکومت کی ویب سائٹ ایٹ فار ہیلتھ (Eat For Health) پر صحت مند کھانے کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتی ہیں۔ eatforhealth.gov.au/eating-well

شراب

یہ سختی سے ہدایت کی جاتی ہے کہ اگر آپ حاملہ ہونے کی منصوبہ بندی کر رہی ہیں تو آپ شراب نہ پیئیں۔

شراب نشوونما پانے والے بچے کی صحت کو متاثر کر سکتی ہے، خاص طور پر حمل کے پہلے چند مہینوں میں۔ یہ سپرم (sperm) کی تعداد کو بھی متاثر کر سکتی ہے۔

تمباکو نوشی اور ویپنگ

تمباکو نوشی آپ کے پیٹ کے اندر بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ تمباکو نوشی زرخیزی (فرٹیلٹی) کو متاثر کر سکتی ہے اور اسقاط حمل کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے۔ یہ بچے کے حجم اور طویل مدتی صحت کو بھی متاثر کر سکتی ہے۔

ای-سگریٹس (E-cigarettes) اور ویپنگ کو بھی نقصان دہ سمجھا جاتا ہے، جس کی نئی تحقیق بھی حمایت کرتی ہے۔

اگر آپ تمباکو نوشی یا ویپنگ کرتی ہیں، تو حمل سے پہلے اسے روکنے کی کوشش کریں۔ سپورٹ اور وسائل کے لیے اپنے جی پی (GP) سے بات کریں۔ اگر آپ کا کوئی پارٹنر ہے، تو یہ اہم ہے کہ وہ بھی تمباکو نوشی چھوڑ دے۔

تفریحی اور غیر قانونی منشیات

اگر آپ حاملہ ہونے کی منصوبہ بندی کر رہی ہیں تو تفریحی منشیات اور غیر قانونی منشیات سے گریز کریں۔ یہ آپ اور آپ کے بچے دونوں کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ کچھ منشیات، جیسے کہ چرس (marijuana) اور اینابولک سٹیرائڈز (anabolic steroids)، سپرم (sperm) کی تعداد کو بھی متاثر کر سکتی ہیں۔

تناؤ اور تعلقات

حمل، بچے کی پیدائش اور والدین بننا تناؤ کا باعث ہو سکتا ہے۔ بہت سے لوگ اس دوران کام، رہائش اور مالیات کے بارے میں بھی فکر مند ہوتے ہیں۔

ماضی کے تجربات، بشمول خاندانی تشدد اور جنسی حملہ، حمل یا والدین بننے کے خیال کو مزید دباؤ کا شکار بنا سکتے ہیں یا بے چینی کا باعث بن سکتے ہیں۔

حمل اور بچے کی پرورش بھی تعلقات پر دباؤ ڈال سکتی ہے۔

اگر آپ مغلوب، بے چین محسوس کرتی ہیں یا آپ کو سپورٹ کی ضرورت ہے، تو اپنے جی پی (GP)، مڈوائف، یا دماغی صحت کے کسی پیشہ ور فرد سے بات کریں۔

اگر آپ گھر میں محفوظ محسوس نہیں کرتیں، یا اگر آپ کے تعلق میں بہت زیادہ تناؤ یا پریشانی ہے، تو حاملہ ہونے سے پہلے اپنے جی پی (GP) سے بات کریں۔ سپورٹ دستیاب ہے۔

ویکسینیشنز

روبیلا (جرمن خسرہ)

روبیلا (rubella) عام طور پر ایک ہلکی وائرل بیماری ہے، لیکن حمل کے پہلے 20 ہفتوں کے دوران ہونے والا انفیکشن نشوونما پانے والے بچے کے لیے سنگین مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔

حاملہ ہونے سے پہلے یہ یقینی بنانا اہم ہے کہ آپ میں قوتِ مدافعت (امیونٹی) موجود ہے۔ آپ کا جی پی (GP) حمل سے پہلے خون کے ٹیسٹ کے ذریعے آپ کی قوتِ مدافعت (امیونٹی) چیک کر سکتا ہے، چاہے آپ نے پہلے ویکسینیشن کروائی ہوئی ہو۔

روبیلا (rubella) کے خلاف قوتِ مدافعت ہمیشہ زندگی بھر نہیں رہتی۔

اگر آپ میں قوتِ مدافعت نہیں ہے، تو آپ حمل سے پہلے ویکسینیشن کروا سکتی ہیں۔ ویکسینیشن کے بعد 28 دن تک حاملہ ہونے سے گریز کریں۔

چکن پاکس (Chickenpox)

حمل کے دوران چکن پاکس (chickenpox) سے انفیکشن، اسقاط حمل یا پیدائشی نقائص کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

اگر آپ کو ٹھیک سے معلوم نہیں ہے کہ آیا آپ کو چکن پاکس (chickenpox) ہوا ہے یا آپ نے ویکسینیشن کروائی ہے، تو اپنے جی پی (GP) سے بات کریں۔

اگر آپ میں قوتِ مدافعت نہیں ہے، تو آپ حمل سے پہلے ویکسینیشن کروا سکتی ہیں۔ ویکسینیشن کے بعد 28 دن تک حاملہ ہونے سے گریز کریں۔

فلو (Flu) کی ویکسینیشن

حاملہ افراد فلو (flu) سے شدید بیمار ہو سکتے ہیں۔ فلو (flu) کی ویکسین آپ اور آپ کے بچے دونوں کی حفاظت میں مدد کرتی ہے۔

حمل کے دوران ویکسینیشن زندگی کے پہلے 6 مہینوں میں آپ کے بچے کو فلو (flu) سے بچانے میں بھی مدد کر سکتی ہے۔

حمل کے دوران فلو (flu) کی ویکسین کی سفارش کی جاتی ہے اور اسے کسی بھی مرحلے پر دیا جا سکتا ہے۔

حمل کے دوران ویکسین مفت ہوتی ہے اور یہ آپ کے جی پی (GP) سے دستیاب ہے۔

آپ کو ویکسین سے فلو (flu) نہیں ہو سکتا۔ لیکن کچھ لوگوں کو اس کے ہلکے مضر اثرات کا سامنا ہو سکتا ہے۔ آپ کسی بھی مضر اثرات کا پیراسیٹامول (paracetamol) سے علاج کر سکتی ہیں۔

کیا آپ کو ایک مترجم (انٹریٹر) کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کو ایک مترجم (انٹریٹر) کی ضرورت ہے تو آپ اس کی درخواست کر سکتی ہیں۔



خاندانی تشدد کی سپورٹ (فیملی وائلنس سپورٹ)

1800 ریسپیکٹ نیشنل ہیلپ لائن

اگر آپ نے جنسی حملے، گھریلو یا خاندانی تشدد اور زیادتی کا سامنا کیا ہے تو آپ مدد حاصل کر سکتی ہیں۔
آپ دن یا رات کسی بھی وقت کال کر سکتی ہیں۔

1800 737 732

1800respect.org.au

مزید معلومات کے لیے

حمل، پیدائش اور بچہ

اپنے حمل کی منصوبہ بندی کرنا

pregnancybirthbaby.org.au/planning-for-your-pregnancy

سینٹر آف پیرینیٹل ایکسی لینس (COPE)

حمل کی تیاری

cope.org.au/trying-to-conceive/preparing-for-pregnancy