



”میرا زچگی کا سفر“

ذاتی دیکھ بھال کا منصوبہ

میرے اور میرے اہل خانہ کی دیکھ بھال کے لیئے میرا انتخاب

Nottingham and Nottinghamshire

Maternity Voices

Working in partnership to improve maternity services
زچگی کی خدمات کو بہتر بنانے کے لیے شراکت میں کام کرتے ہوئے

"میرا زچگی کے سفر" سے زیادہ سے زیادہ فائدہ کیسے اٹھایا جائے

بہ جانتے ہیں کہ اپنی ضرورتوں اور انتخاب کو بار بار بیان کرتے رہنا اور اپنے طے کردہ فیصلوں پر نظر رکھنا مشکل ہوسکتا ہے۔ "میرا زچگی کا سفر" ایک خلاصہ کا نقطہ آغاز ہے کہ آپ اور آپ کے کتبے کے لئے کیا اہمیت رکھتا ہے اور آپ اپنی زچگی کی دیکھ بھال کے دوران کیا چاپیں گی کہ آپ کی کس طرح مدد کی جائے۔

آپ کے پاس متعدد منصوبے ہوں گے جو آپ سے متعلقہ ہوں گے، اور آپ کا "میرا زچگی کا سفر" ان سب کے مرکز میں ہوگا۔ آپ کے منصوبے "میرا زچگی کا سفر" میں تفصیل کی مقدار اتنی نہیں ہونی چاہئے جو ان دیگر منصوبوں میں ہو گی (جیسے حالات سے متعلقہ نگہداشت اور علاج کے منصوبے)۔ اس کی بجائے، یہ آپ کو یہ جانتے اور اس بات کو سمجھنے کا نقطہ آغاز ہے کہ آپ اور آپ کے اہل خانہ کے لئے کیا اہم ہے۔

آپ کا "میرا زچگی کا سفر" آپ سے تعلق رکھتا ہے اور آپ اسے اپنی مرضی کے ساتھ جس سے چاپیں اس کا اشتراک کرنے کا انتخاب کرسکتی ہیں۔ یہ درج ذیل کا اندر اج کرنے کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے:

- آپ اور آپ کے کتبے کے لئے کیا اہم ہے۔ اس میں کچھ بھی شامل ہوسکتا ہے، لیکن اس میں آپ کے حاملہ ہونے، جنم دینے اور ملن بننے کے بارے میں آپ کی اقدار اور توقعات کے شامل ہونے کا امکان ہے۔

آپ کا گھر / کتبہ / پیشہ ورانہ زندگی اور معاون امدادی ڈھانچہ

- آپ کو کوئی ممکنہ ڈر یا خدشات لاحق ہوں

اس کے بعد آپ مذکورہ بالا معلومات کو مدنظر رکھتے ہوئے، جس دیکھ بھال اور مدد کو آپ وصول کرنا چاہتی ہیں اس کے بارے میں جو فصلے آپ کرتے ہیں اسے طے کرنے کے لئے استعمال کرسکتی ہیں، اور اس میں ذہنی صحت کی دیکھ بھال بھی شامل ہے۔ اس میں دیکھ بھال کے مقام کے بارے میں آپ کے فیصلوں کی عکاسی کرنی چاہئے، خاص طور پر جہاں آپ جنم دینا چاہتی ہوں، آپ کی زچگی کے لئے آپ کی خوابشات اور اگر کوئی (مزید) پیچیگی پیدا ہوتی ہے تو آپ کی اس حوالے سے خوابشات۔

میں یہ کیسے یقینی بناؤں کہ میں اپنے "میرا زچگی کا سفر" سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھاؤں؟

پہ آپ کا ذاتی خلاصہ ہے کہ آپ اور آپ کی دیکھ بھال اور مدد کے لئے کیا اہم ہے۔ آپ اسے کسی بھی دوسرے ریکارڈ کے ساتھ اپنے پاس رکھیں تاکہ آپ اسے جس کے ساتھ آپ ایسا کرنے کی ضرورت محسوس کریں اس کے ساتھ اس کا اشتراک کرسکیں۔ اس کو اپنی دیکھ بھال کے بارے میں ہر اپوائنٹمنٹ یا ملاقات میں لے جانا ضروری ہے۔

چونکہ "میرا زچگی کا سفر" آپ کی دستاویز ہے، لہذا آپ جب بھی ضرورت محسوس کریں گی تو اس کی تجدید یا ترمیم کرسکتی ہیں۔ اس سے اس امر کو یقینی بنایا جا سکتا ہے کہ یہ تازہ ترین ہے اور آپ کے لئے اہمیت کی حامل نمائندگی کرتی ہے۔ تمام حصوں کو ایک ساتھ مکمل کرنے کی ضرورت نہیں ہے لیکن یہ مفید ہوسکتا ہے کہ، مثلاً کے طور پر، جبکہ آپ ابھی حاملہ ہیں اس امر کے بارے میں سوچیں کہ آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد آپ کو کیا ضرورت ہوسکتی ہے، تا کہ منصوبوں کو عملی جامہ پہنایا جاسکے۔

"میرا زچگی کا سفر" سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لئے دوسرے لوگ کس طرح میری مدد کر سکتے ہیں؟

چونکہ آپ "میرا زچگی کا سفر" اپنی تمام اپوانٹمنٹ کے لیئے ساتھ لائیں گی ہر وہ شخص جو آپ کی دیکھ بھال اور مدد میں ملوث ہو گا وہ جان سکتا ہے کہ آپ کے لئے کیا اب ہے اور آپ کی کس طرح مدد کی جائے۔

"میرا زچگی کا سفر" کو میں کیسے مکمل کروں؟

"میرا زچگی کا سفر" آپ نے مکمل کرنا ہے کیونکہ آپ اپنی زندگی کی ماہر ہیں۔ آپ اکیلے یا کسی پر اعتماد کرنے والے شخص کی مدد سے یہ کام کرسکتی ہیں، یہ کتبے کا ایک فرد، دوست، پیشہ ور یا رضاکارانہ تنظیم ہوسکتی ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ کے پاس اس کے بارے میں سوچنے کا وقت ہو کہ آپ اپنی مرضی سے اس میں کیا شامل کرنا چاہتی ہیں اور اسے اپنے وقت میں اطمینان سے مکمل کریں۔ ابھی آپ اسے باقی سے مکمل کرسکتی ہیں لیکن آپ مستقبل میں بر قی ذریعے سے اس کی تجدید کرسکیں گے۔

جن چیزوں کے بارے میں آپ ممکنہ طور پر سوچنا اور اشتراک کرنا چاہتی ہوں:

• آپ کی زندگی کے سب سے اہم لوگ کون ہیں؟

• آپ کو کون اچھی طرح سے جانتا ہے؟

• لوگ حالیہ طور پر آپ کو کس قسم کی مدد فراہم کرتے ہیں؟

• اس وقت آپ کا سب سے بڑا معاون کون ہے؟

• کیا آپ کتبے کے افراد / دوستوں سے ملتی ہیں؟ آپ ان کے ساتھ اپنا وقت کس طرح گزارتی ہیں؟

• اور کون آپ کو مدد کرتا ہے؟ جیسے صحت، سماجی نگہداشت، رضاکارانہ خدمات، دیگر

• آپ کیا محسوس کرتی ہیں کہ آپ زچگی کے سفر کے دوران مدد سے کیا ہوتا دیکھنا چاہیں گی؟ اضافی خدمات سے آپ کو کس تعاون کی ضرورت ہوسکتی ہے؟

• آپ کی کون سی نہما داریاں ہیں جو آپ کی دیکھ بھال پر اثر ڈال سکتی ہیں؟ جیسے دوسرے

• بچے، دوسرے رشتہ داروں کے لئے نگہداشت، کام یا ملازمت؟

• کیا آپ کے زچگی کی دیکھ بھال پر ماضی کے تجربات اثر انداز ہوں گے؟

• آپ کے لئے کون سی چیزیں دباؤ، ناگواری یا پریشانی کا باعث ہو سکتی ہیں اور لوگ اس میں مدد کے لئے کیا کر سکتے ہیں؟

• زیادہ سے زیادہ صحتمند رہنے کے لئے آپ کیا کرتی ہیں؟

• آپ کو زیادہ سے زیادہ صحتمند رہنے میں کون سا امر رکاوٹ ہے؟

• اضافی خدمات سے آپ کو کس تعاون کی ضرورت ہوسکتی ہے؟ (تمباکو نوشی ترک کرنا، رہاں، وزن پر قابو پانا)

• آپ کے لیئے اپوانٹمنٹ میں شرکت کے لیئے بہترین اور بدترین اوقات کون سے ہیں؟

• اگر آپ کو معلومات کی ضرورت ہو تو آپ اسے کس صورت میں حاصل کرنا پسند کریں گے؟

• آپ کو دی گئی معلومات کو سمجھنے کے لئے آپ کی کس طرح مدد کی جاسکتی ہے؟

• اگر انگریزی آپ کی پہلی زبان نہیں ہے تو کیا آپ کو ترجمان کی ضرورت ہوگی؟ کیا آپ

• کو ہر اپوانٹمنٹ کے لئے ترجمان کی ضرورت ہوگی؟

- زچگی کی دیکھ بھال کے آپ کے تجربے کو کیا بہتر بنائے گا؟
- کیا آپ محسوس کرتی ہیں کہ کسی امر کی کمی ہے؟

میرے بارے میں

..... میرا نام:

..... مجھے اس نام سے پکارا جانا پسند ہے:.....

..... میں اپنی اپانٹمنٹس مندرجہ ذیل زبان میں چاہتی ہوں :.....

..... میری نامزدہ مڈوانف:.....

..... میری ٹیم کا نام:.....

..... میرے لئے کیا اہم ہے؟

..... میرے کنبے کے لئے کیا اہم ہے؟

میری مدد کرنے کے لیے آپ کو کیا
جانے کی ضرورت ہے:

- میں چاہوں گی: (برائے کرم نشان لگائیں)
- 0 تمباکو نوشی ترک کرنے میں مدد
 - 0 وزن پر قابو پانے میں مدد
 - 0 دماغی صحت میں مدد

نقل و حرکت تک میری رسانی یہ ہے:

وہ لوگ جو میری مدد کرتے ہیں وہ ہیں:

میں کیا چاہتی ہوں کہ آپ میرے بارے میں، میری اقدار، امیدوں اور عقائد کے بارے میں کیا جائیں۔

(اس میں مذہبی رسوم و رواج اور عقائد شامل ہو سکتے ہیں، ماضی کے تجربات جن سے آپ چاہیں گی کہ ہم آگاہ ہوں)

میرا حمل

(براۓئے مہربانی اپنے حمل کے بارے میں جن امور کا آپ نے انتخاب کیا انھیں بیان کرنے
کے لئے اس جگہ کا استعمال کریں۔)

میں بخوبی واقف ہوں کہ حمل کے دوران اگر مجھے خصوصی ذہنی صحت سے متعلق مدد کی ضرورت ہو تو اس تک کیسے رسانی حاصل کی جائے 0

میں اپنے بچے کی نقل و حرکت کے معمول کے انداز اور اسے سمجھنے کی اہمیت سے واقف ہوں اور یہ کہ اگر مجھے تشویش ہو تو کیا کرنا بے 0

میں اپنے بچے سے بات کر کے گانے گا کر اور پھولے ہونے پیٹ کی مالش کر کے اپنے بچے کے بارے میں سوچ کر اس کے ساتھ مضبوط رشتہ بنایا رہوں 0

میں نے اپنے تجویز کردہ ٹیکرے لگوائے ہیں:
فلو: 0
کالی کھانسی: 0
کووید-19: 0

آپ کے حمل کے تقریباً 32-37 بفتوں کے بعد آپ کی بیاناتہ وزیر اپ سے ملاقات کا ابتمام کریں گے۔ وہ اس امر میں دلچسپی لیں گے کہ آپ کے حمل کی پیش رفت کس طرح بوربی بے اور وہ آپ کے بچے کے آئے پر آپ کو کیا توقع کرنا چاہئے کے بارے میں معلومات فراہم کر سکیں گی۔

میں لیے رہی ہوں (برائے مہربانی نشان لگایتے)

فولک ایسٹ 0
وٹامن ڈی 0
دیگر ادویات:

میں جانتی ہوں کہ حمل کے دوران کون سے کھانے سے پریبیز کرنا ہے 0

میں حمل کے دوران صحت مند طرز زندگی کے انتخاب کے بارے میں سفارشات سے واقف ہوں جس میں صحت مند غذا اور مناسب ورزش شامل ہیں 0
میں حمل میں سگریٹ نوشی، شراب پینا اور تفریحی منشیات کے استعمال سے وابستہ خطرات کو سمجھتی ہوں 0

میں فکرمند / پریشان ہوں:

میرے ساتھی درج ذیل کے بارے میں فکر مند ہیں:

کیا آپ یا آپ کا کنبہ آپ کے مزاج کے بارے میں فکر مند ہیں؟

میں نے اپنی مذوائف/ ڈاکٹر سے اپنے حمل کے منصوبے پر درج ذیل مراحل پر تبادلہ خیال کیا:

16 بفے 0 25 بفے 0 28 بفے 0 31 بفے 0 34 بفے 0
36 بفے 0 38 بفے 0 40 بفے 0 41 بفے 0

میرے ہاں پیدائش

(برائے کرم اپنے بچے کی پیدائش کے بارے میں جو ترجیحات یا انتخاب آپ نے چنے ہیں ان کو لکھنے کے لئے اس جگہ کو استعمال کریں)۔

اگر چیزیں منصوبہ بندی کے مطابق نہیں جاتی ہیں تو میں چاہوں گی کہ...

0	ایٹنونوکس	میں نوٹنگھم شائر میں دستیاب بچے کی پیدائش کے لیے 3 ترجیحات سے واقف ہوں اور ذیل کو ترجیح دوں گی:
0	درد سے نجات کے لئے دوا	گھر پر*
0	اپیٹیورل (درد کا انجیکشن)	مڈ وائی ف کی سربراہی میں یونٹ میں
0	اندام نہانی کے معائنے	مڈ وائی ف کی سربراہی میں نگہداشت کے ساتھ میٹرنٹی یونٹ
0	مجھے یقین نہیں ہے اور مزید معلومات چاہوں کی	میٹرنٹی یونٹ میں
0	اپنے بچے کی پیدائش کے بعد میں اپنی پلیسٹا خارج کرنا چاہتی ہوں:	اویسٹریٹرک یونٹ / لیبر وارڈ
0	قدرتی طور پر (جسمانی تیسرا مرحلہ)	مجھے یقینی طور پر علم نہیں ہے اور مزید معلومات حاصل کرنا چاہوں گی
0	فعال تیسرا مرحلہ (بارمون انجیکشن	
0	دینے کے بعد مڈوائی ف کی مدد سے)	
0	میں یہ سمجھتی ہوں کہ میرے بچے کے ساتھ جسمانی ملاپ کیوں ضروری ہے اور یہ چاہوں گی کہ:	
0	فوری جسمانی ملاپ	لیبر اور پیدائش کے دوران میں برداشت کرنے کی درج ذیل حکمت عملی پر غور کروں گی:
0	انتظار کریں اور دیکھیں کہ میں کس طرح محسوس کرتی ہوں	سیلوف بائپنوسیس/ بائپنوبرٹنگ
(K)	میں سمجھتی ہوں کہ وٹامن کے (K) کیوں تجویز کیا جاتا ہے اور میں یہ اپنے بچے کے لیے چاہوں گی:	اروما تھیراپی/ مالش
0	منہ میں قطرے ڈالے جائیں	پانی باتھ ٹب/ پول
0	انجیکشن لگایا جائے	ٹینز (TENS) مشین
0	وٹامن کے (K) نہ دیا جائے	

میں فکرمند / پریشان ہوں:

میرے ساتھی درج ذیل کے بارے میں فکر مند ہیں:

کیا آپ یا آپ کا کنبہ آپ کے مزاج کے بارے میں فکر مند ہیں؟

میں نے اپنی مڈوائی ف / ڈاکٹر سے اپنے حمل کے منصوبے پر درج ذیل مراحل پر تبادلہ خیال کیا:

16 بقتے 0 25 بقتے 0 28 بقتے 0 31 بقتے 0 34 بقتے 0

0 36 بقتے 0 38 بقتے 0 40 بقتے 0 41 بقتے 0

* گھر پر بچے کی پیدائش کی سہولت کبھی کبھار دستیاب نہیں ہوتی، اگر آپ کو یہ اپشن پسند ہو تو اس کی دستیابی کے بارے میں اپنی مڈوائی ف سے بات کریں۔

میرا بچہ اور میں

(براۓے کرم اپنے بچے کی پیدائش کے بعد کی دیکھ بھال کے بارے میں جو ترجیحات یا انتخاب آپ نے چُنے ہیں ان کو لکھنے کے لئے اس جگہ کو استعمال کریں)۔

- بچہ پیٹھ کے بل کاٹ یا ٹوکری کے پاؤں والی سمت سوئے گا
- ایک پتلی شیٹ اور کمبل ہیں جو محفوظ طریقے سے لپٹنے جاسکتے ہیں

- میں نے درج ذیل پر گفتگو کی ہے:
- باتھوں کی صفائی کی اہمیت
- پیدائش کے بعد اپنے جسم اور کسی بھی جراحی کے زخم کی دیکھ بھال کرنا
- انفیکشن کی علامات اور اگر میں فکر مند ہوں / بیمار ہوں تو کیا کرنا ہے
- ضرورت ہو تو فرش کی ورزش اور فزیو
- سیزرین یعنی آپریشن سے بچہ ہونے کے بعد بازیابی

مجھے معلوم ہے کہ مجھے اپنے بچے کو دُودھ پلانے میں مدد فراہم کی جائے گی، دُودھ پلانے کے بارے میں میرے خیالات یہ ہیں:

-
- میں رسپانسیو یعنی طلب پر غذا دینے اور ان علامات سے واقف ہوں کہ بچہ خوراک لینے کے لئے تیار ہے

میں نے بچے کے سونے کے لیئے گھر میں ایک محفوظ جگہ تیار کی ہے اور جانتی ہوں کہ بچے کے لیئے یہ ضروری ہے:

- میرے کمرے میں پہلے 6 ماہ کے لیئے بچہ کاٹ یا ٹوکری میں سوئے گا

پیدائش کے بعد مجھے ضرورت ہو گی: اپنے بچے کی پیدائش کی رجسٹریشن 0 اپنے بچے کی جی پی کے باں رجسٹریشن 0 پیدائش کے 6-8 ہفتون بعد میرے اور میرے بچے کے لئے اپوانتمٹ 0	میں نے درج ذیل پر گفتگو کی ہے: اگر میں نوزائیدہ کو بیرقان اور خون کے دھیوں (بلڈ سپاٹ) کے بارے میں فکر مند ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہئے 0 0 سکریننگ ٹیسٹ 0 نال (امبیلیکل کورڈ) کی دیکھ بھال 0 بچے کو غسل کیسے دیں
بیلنٹھ ویزٹر اور پیلک بیلنٹھ نرنسنگ سروس کے دیگر افراد ابتدائی ہفتون میں اور آپ کے بچے کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ آپ کی مدد کرنے کے لئے اپنے کے آپ کو صحت مند بچوں کے تجزیوں تک رسانی کے لئے مدعو کیا جائے گا تاکہ اس امر کو یقینی بنایا جا سکے کہ آپ کے بچے کی زندگی کی بہترین شروعات کے لیے اس کی نشروونما تسلی بخش طریقے سے بو رہی ہے۔	

پیدائش دینا اور والدین بننا بڑی جذباتی تبدیلی کا وقت ہوتا ہے، اس بات سے آگاہ ہونا
کہ آپ پیدائش کے بعد کیسے محسوس کرسکتی ہیں آپ کو اس کے لئے تیاری میں
مدد کرسکتا ہے۔

ایسے احساسات جن کی آپ کو اور آپ کے اہل خانہ کو آگاہی ہونا چاہئے:

- سونے میں دشواری / ضرورت سے زیادہ توانائی
- ان چیزوں میں دلچسپی کا فقدان جو عام طور پر مجھے پسند ہیں
- ناخوشگوار خیالات جن پر میں قابو نہیں پاسکتی یا وہ مسلسل آتے ہیں
- خودکشی کرنے والے احساسات یا خود کو نقصان پہنچانے کے خیالات
- ایک بی عمل کو دبرانا یا سخت روٹین اپنا
- مستقل اداسی / ملیوسی
- توانائی کی کمی / بہت زیادہ تھکاؤٹ کا احساس
- اپنے بچے کی دیکھ بھال کرنے سے قادر ہونا
- فیصلے کرنے / توجہ دینے میں دشواری
- بھوک میں تبدیلی
- جرم کا احساس، ناممیدی، خود پر الزامات کا احساس
- اپنے بچے کے ساتھ تعلقات میں مشکلات

میں فکر مند / پریشان ہوں:

کیا آپ یا آپ کا کنبہ آپ کے مزاج کے بارے میں فکر مند ہیں؟

میں نے اپنی مٹوانف / ڈاکٹر سے بعد از پیدائش کی دیکھ بھال پر تبادلہ خیال کیا:
میں نے اپنے شوپر/ساتھی کی ذہنی صحت کے بارے میں فکر مند ہیں، یا ان علامات میں سے کسی کا سامنا کر رہے ہیں، تو براہ کرم اپنی مٹوانف، بیلنٹھ ویزٹر یا جی پی کے ذریعے مدد حاصل کریں۔

پیدائش کے بارے میں احساسات

(برائے کرم اس جگہ کا استعمال اپنے حمل، لبیر، پیدائش اور پیدائش کے فوراً بعد کے کسی خاص خدشات کو لکھنے کے لیئے استعمال کریں - خاص طور پر اگر آپ کو لوگنا ہے کہ اس سے آپ کی طویل مدتی جسمانی یا جذباتی صحت یا آپ کے بچے کی صحت متاثر ہو سکتی ہے۔ برائے مہربانی اپنے خدشات کے بارے میں اپنی مٹوانف یا ڈاکٹر کے ساتھ اشتراک کریں)

میرے مستقل کے منصوبے

(برائے کرم اس جگہ کا استعمال اپنے فیصلے یا وہ مدد جو آپ کو زچگی کی خدمات کی طرف سے فارغ کر دینے کے بعد درکار ہوگی کو تحریر کرنے کے لیئے استعمال کریں)

○ میں اپنے بیلٹہ و زیپٹر سے رابطہ کرنے کا طریقہ جانتی ہوں

○ میں نے مانع حمل اور خاندانی منصوبہ بندی کے اپنے اختیارات پر

○ تبادلہ خیال کیا ہے

○ میں درج ذیل کے ساتھ مستقل مدد

○ وصول کرنا چاہتی ہوں:

○ تمباکو نوشی ترک کرنا

○ وزن پر قابو

○ دودھ پلانے میں مدد و مشورہ

○ میں والدین کے لیئے مقامی

امدادی وسائل پر مزید معلومات

○ چاہتی ہوں

نوٹس / پوچھنے کے لیے سوالات

نائٹگھم اور نائٹگھم شائر فرائم کنڈہ کی معلومات:

- شیروروڈ فاریسٹ ہاسپیٹز این ایچ ایس فاؤنڈیشن ٹرسٹ لیفلیٹ لائبریری:

www.sfh-tr.nhs.uk/for-patients-visitors/patient-information-leaflets/

- نائٹگھم یونیورسٹی ہاسپیٹز این ایچ ایس ٹرسٹ لیفلیٹ لائبریری:

www.nuh.nhs.uk/patient-information-leaflets/

- نائٹگھم شائر انفارمیشن اینڈ سپورٹ سروس ڈائئرکٹری:

www.nottshelpyourself.org.uk

- نائٹگھم سٹی انفارمیشن اینڈ سپورٹ سروس ڈائئرکٹری:

www.asklion.co.uk

خاندانی صحت اور معاونت کی معلومات:

- حاملہ والدین اور خاندانوں کے لیے این ایچ ایس کی معلومات:

www.nhs.uk/pregnancy

- حمل کے دوران این ایچ ایس کی ویکسینیشن کی معلومات:

www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/vaccinations

- پیدائش کی جگہ کے انتخاب کے بارے میں این ایچ ایس کی معلومات:

www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/preparing-for-the-birth/where-to-give-birth-the-options

- پیدائش کی ترتیب کے انتخاب کے بارے میں بات چیت کی حمایت کرنے کا آہ/ ویب سائٹ:

www.which.co.uk/birth-choice

- صحت مند زندگی گزارنے، کھانا کھلانے میں مدد اور تباکو نوشی بند کرنے کے مشورے کے لیے این ایچ ایس کی معلومات :

www.nhs.uk/start4life

- روزانہ کی بنیاد پر حمل اور والدین کی مدد فراہم کرنے کے لیے مفت ایپ:

www.babybuddyapp.co.uk

- بچے کے جنین کی نقل و حرکت کی معلومات اور علامات کی جانچ کرنے والا (ویب سائیٹ):

www.tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-symptom-checker/baby-fetal-movements

- دماغی صحت کی معاونت اور معلومات:

www.mind.org.uk

- حاملہ افراد اور خاندانوں کے لیے مالی فوائد کی معلومات:

www.gov.uk/browse/benefits/families

سپیشلیسٹ سپورٹ سروسز:

- ایک سے زیادہ (مثلاً جڑوان) حمل رکھنے والوں کے لیے معلومات اور معاونت:

www.twintrust.org/

- بیمار یا قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے خاندانوں کے لیے معلومات اور معاونت:

www.bliss.org.uk

- ناثنگهم اور ناثنگهم شائر کی مدد ان خاندانوں کے لیے جنہیں بچے کا نقصان ہوا ہے:

www.zephrysnottingham.org.uk

- مشکل اور تکلیف دہ پیدائش سے متاثرہ خاندانوں کے لیے معلومات اور مدد:

www.birthtraumaassociation.org.uk

- گھریلو بدسلوکی سے متاثرہ افراد کے لیے ناثنگهم اور ناثنگهم شائر پر مبنی سپورٹ سروس:

www.equation.org.uk

- سنگل والدین کے لیے معاونت اور مشورہ:

www.gingerbread.org.uk

- بے گھری اور ربانش کے خدشات سے متاثرہ خاندانوں کے لیے مدد اور مشورہ:

www.shelter.org.uk

ذاتی نگہداشت کا منصوبہ "میرا زچگی کا سفر" تجزیاتی سوانح

(برائے مہربانی یہ فارم مکمل کریں اور اپنی آخری اپوائٹمنٹ کے بعد اپنی مٹوانف کے حوالے کریں یا آن لائن سروے کے لیئے اس لنک کا استعمال کریں:

www.surveymonkey.co.uk/r/personalcareplansurvey

آپ کی رائے بہت قیمتی ہے اور یہ ہمیں نوٹنگھم شائر میں خواتین اور کنبوں کے لئے اپنی خدمت کو بہتر بنانے میں مدد کرے گی)

کیا آپ نے یہ کتابچہ مکمل کیا؟

بےان ۰ نہیں ۰

آپ کو اس کتابچے کے بارے میں کیا پسند آیا؟

آپ کو کیا پسند نہیں آیا؟

آپ اس میں کیا بدلتیں گے؟

کیا آپ کو لگتا ہے کہ اس سے آپ کو اپنے انتخاب اور فیصلے کرنے اور ان کو تحریر کرنے میں مدد ملی؟

اگر آپ نوٹنگھم شائر میں زچگی کی خدمات کے سلسلے میں اس پر یا کسی بھی مسئلے پر اپنے خیالات کا اظہار کرنا چاہتے ہیں تو برائے کرم مقامی زچگی اور نوزائیدہ نظام پروگرام مینجنمنٹ ٹائم سے رابطہ کریں:

nnicb-nn.nottslmns@nhs.net