Urdu

NHS

"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 لیئے شراکت میں کام کرتے ہوئے

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

ہم جانتے ہیں کہ اپنی ضرورتوں اور انتخاب کو بار بار بیان کرتے رہنا اور اپنے طے کردہ فیصلوں پر نظر رکھنا کتنا مشکل ہوسکتا ہے۔ "میرا زچگی کا سفر" ایک خلاصے کا نقطہ آغاز ہے کہ آپ اور آپ کے کنبے کے لئے کیا اہمیت رکھتا ہے اور آپ اپنی زچگی کی دیکھ بھال کے دوران کیا چاہیں 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 جاننے 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 چاہیں اس کا اشتراک کرنے کا انتخاب کرسکتی ہیں۔ یہ درج ذیل کا اندراج کرنے کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے:

- آپ اور آپ کے کنبے کے لئے کیا اہم ہے۔ اس میں کچھ بھی شامل ہوسکتا ہے، لیکن اس میں آپ کے حاملہ ہونے، جنم دینے اور ماں بننے کے بارے میں آپ کی اقدار اور توقعات کے شامل ہونے کا امکان ہے۔
- آپ کا گھر / کنبہ / 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 فیصلے آپ کرتی ہیں اسے طے کرنے کے لیئے 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 لیئے آپ کی خواہشات اور اگر کوئی (مزید) پیچیدگی پیدا ہوتی ہے تو آپ کی اس حوالے سے خواہشات۔

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

یہ آپ کا ذاتی خلاصہ ہے کہ آپ اور آپ کی دیکھ بھال اور مدد کے لیئے 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 اورآپ 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، مثال 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 سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لئے دوسرے لوگ کس طرح میری مدد کر سکتے ہیں؟

چونکہ آپ "میرا زچگی کا سفر" اپنی تمام اپوائنٹمنٹ 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 اہم 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 کُنبے 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 ہاتھ سے مکمل کرسکتی ہیں لیکن آپ مستقبل میں برقی ذریعے سے اس کی تجدید کرسکیں گی۔

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 کنبے 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 ذمہ 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 لیئے 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، رہائش، وزن پر قابو پانا)
- آپ کے لیئے اپوائنٹمنٹ 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 گی؟
- 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 اپوائنٹمنٹ 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 جس نام سے پکارا جانا پسند ہے:.....

میری نامزدہ مڈوائف:.....

میری ٹیم کا نام:.....

میرے لئے کیا اہم ہے؟

میرے کنبے کے لئے کیا اہم ہے؟

میری مدد کرنے کے لیئے آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے:

میں چاہوں گی: (برائے کرم نشان لگائیں)

- تمباکو نوشی ترک کرنے میں مدد o
- وزن پر قابو پانے میں مدد o
- دماغی صحت o

نقل و حرکت تک میری رسائی 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 جانیں۔

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

میرا حمل

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

مجھے ان میں سے کچھ / سب امور میں مدد چاہئے o

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

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 ہے o

میں اپنے بچے سے بات کرکے گانے گا کر اور پھولے ہوئے پیٹ کی مالش کر کے اپنے بچے کے بارے میں سوچ کر اس کے ساتھ مضبوط رشتہ بنا رہی ہوں o

مجھے تجویز کردہ فلو اور کالی کھانسی کی ویکسین ٹیکے لگے ہوئے ہیں o

آپ کے حمل کے تقریبا 28-32 ہفتوں کے بعد آپ کی ہیلتھ وزیٹر آپ سے ملاقات کا اہتمام کریں گی۔ وہ اس امر میں دلچسپی لیں گی کہ آپ کے حمل کی پیش رفت کس طرح ہورہی ہے اور وہ آپ کے بچےکے آنے پر آپ کو کیا توقع کرنا چاہئے کے بارے میں معلومات فراہم کرسکیں گی.

میں لیے رہی ہوں (برائے مہربانی نشان لگائیے)

فولک ایسڈ o

وٹامن ڈی o

دیگر ادویات:

_____

_____

میں جانتی ہوں کہ حمل کے دوران کون سے کھانے سے پرہیز کرنا ہے o

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 o

میں حمل میں سگریٹ نوشی، شراب پینا اور سڑکوں کی منشیات کے استعمال سے وابستہ خطرات کو سمجھتی ہوں o

---

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 مڈوائف/ ڈاکٹر سے اپنے حمل کے منصوبے پر درج ذیل مراحل پر تبادلہ خیال کیا:

16 ہفتے o **25** ہفتے o **28** ہفتے o **31** ہفتے o **34** ہفتےo

36 ہفتے o **38** ہفتے o **40** ہفتے o **41** ہفتےo

میرے ہاں پیدائش

(برائے کرم اپنے بچے کی پیدائش کے بارے میں جو ترجیحات یا انتخاب آپ نے چُنے 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...

اینٹونوکس o

درد سے نجات کے لئے دوا o

ایپیڈیورل (درد کا انجیکشن) o

اندام نہانی کے معائنے o

مجھے یقین نہیں ہے اور مزید معلومات چاہوں گی o

اپنے بچے کی پیدائش کے بعد میں اپنی پلیسنٹا خارج کرنا چاہتی ہوں:

قدرتی طور پر (جسمانی تیسرا مرحلہ) o

فعال تیسرا مرحلہ (ہارمون انجیکشن دینے کے بعد مڈوائف کی مدد سے) o

میں یہ سمجھتی ہوں کہ میرے بچے کے ساتھ جسمانی ملاپ کیوں ضروری ہے اور یہ چاہوں گی کہ:

فوری جسمانی ملاپ o

انتظار کریں اور دیکھیں کہ میں کس طرح محسوس کرتی ہوں o

میں سمجھتی ہوں کہ وٹامن کے (K) کیوں تجویز کیا جاتا ہے اور میں یہ اپنے بچے کے لیئے چاہوں گی:

منہ میں قطرے ڈالے جاہیں o

انجیکشن لگایا جائے o

وٹامن کے (K) نہ دیا جائے o

میں نوٹنگھم شائر میں دستیاب بچے کی پیدائش کے لیئے 3 ترجیحات سے واقف ہوں اور ذیل کو ترجیح دوں گا:

گھر پر o

مڈ وائف کی سربراہی میں یونٹ میں o

مڈ وائف کی سربراہی میں نگہداشت کے ساتھ میٹرنٹی یونٹ o

میٹرنٹی یونٹ میں

اوبسٹریٹرک یونٹ / لیبر وارڈ o

مجھے یقینی طور پر علم نہیں ہے اور مزید معلومات حاصل کرنا چاہوں گی o

پیدائش کے دوران میرے ساتھی:

لیبر اور پیدائش کے دوران میں برداشت کرنے کی درج ذیل حکمت عملی پر غور کروں گی:

سیلف ہائپنوسیس/ ہائبنوبرتھنگ o

اروما تھیراپی/ مالش o

پانی باتھ ٹب/ پول o

ٹینز (TENS) مشین o

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 مڈوائف/ ڈاکٹر سے اپنے حمل کے منصوبے پر درج ذیل مراحل پر تبادلہ خیال کیا:

16 :ہفتے o 25ہفتے o 28ہفتے o 31ہفتے 34 o ہفتے o

36ہفتے o 38ہفتے o 40ہفتے o 41ہفتے o

میرا بچہ اور میں

(برائے 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 o

ایک پتلی شیٹ اور کمبل ہیں جو محفوظ طریقے سے لپیٹے جاسکتے ہیں o

میں نے درج ذیل پر گفتگو کی ہے:

ہاتھوں کی صفائی کی اہمیت o

پیدائش کے بعد اپنے جسم اور کسی بھی جراحی کے زخم کی دیکھ بھال کرنا o

انفیکشن کی علامات اور اگر میں فکر مند ہوں / بیمار ہوں تو کیا کرنا ہے o

ضرورت ہوتو فرش کی ورزش اور فزیو o

سیزرین یعنی آپریشن سے بچہ ہونے کے بعد بازیابی o

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 o

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 o

پیدائش کے بعد مجھے ضرورت ہو گی:

اپنے بچے کی پیدائش کی رجسٹریشن o

اپنے بچے کی جی پی کے ہاں رجسٹریشن o

پیدائش کے 6-8 ہفتوں بعد میرے اور میرے بچے کے لئے اپوائنٹمنٹ o

ہیلتھ وزیٹر اور پبلک ہیلتھ نرسنگ سروس کے دیگر افراد ابتدائی ہفتوں میں اور آپ کے بچے کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ آپ کی مدد کرنے کے لئے آئیں گے۔
آپ کو صحت مند بچوں کے تجزیوں تک رسائی کے لئے مدعو کیا جائے گا تاکہ اس امر کو یقینی بنایا جا سکے کہ آپ کے بچے کی زندگی کی بہترین شروعات کے لیئے اس کی نشوونما تسلی بخش طریقے سے ہو رہی ہے۔

میں نے درج ذیل پر گفتگو کی ہے:

اگر میں نوزائیدہ کو یرقان اور خون کے دھبوں (بلڈ سپاٹ) کے بارے میں فکر مند ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہئے o

سکریننگ ٹیسٹ o

نال(امبلیکل کورڈ) کی دیکھ بھال o

بچے کو غسل کیسے دیں o

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 لیئے 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 پا سکتی یا وُہ مسلسل آتے ہیں
- خودکشی کرنے والے احساسات یا خود کو نقصان پہنچانے کے خیالات
- ایک ہی عمل کو دہرانا یا سخت روٹین اپنا
- مستقل اُداسی / مایوسی
- توانائی کی کمی / بہت زیادہ تھکاوٹ کا احساس
- اپنے بچے کی دیکھ بھال کرنے سے قاصر ہونا
- فیصلے کرنے / توجہ دینے میں دشواری
- بھوک میں تبدیلی
- جُرم کا احساس، ناامیدی، 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 مڈوائف/ ڈاکٹر سے بعد ازپیدائش کی دیکھ بھال پر تبادلہ خیال کب کیا:

28 ہفتے o 36 ہفتے o 40 ہفتے o گھر کا پہلا دورہ o 5 دنo

پیدائش کے بارے میں احساسات

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

میرے مستقبل کے منصوبے

(برائے کرم اس جگہ کا استعمال اپنے فیصلے یا وُہ 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 ہیلتھ وزیٹر سے رابطہ کرنے کا طریقہ جانتی ہوں O

میں نے مانع حمل اور خاندانی منصوبہ بندی کے اپنے اختیارات پر تبادلہ خیال کیا ہے O

میں درج ذیل کے ساتھ مستقل مدد وصول کرنا چاہتی ہوں:

تمباکو نوشی ترک کرنا O

وزن پر قابو O

دودھ پلانے میں مدد و مشورہ O

میں والدین کے لیئے مقامی امدادی وسائل پر مزید معلومات چاہتی ہوں O

نوٹس / پوچھنے کے لیئے سوالات

اضافی معلومات :

این ایچ ایس یوکے/www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby

شیروُڈ فاریسٹ ہاسپٹل فاؤنڈیشن ٹرسٹ لیفلیٹ لائبریری: www.sfh-tr. nhs.uk/our-services/maternity/patient-information-leaflets/

نوٹنگھم یونیورسٹی ہاسپٹل ٹرسٹ لیفلیٹ لائبریری:www.nuh.nhs.uk/ adult-leaflets?smbfolder=77

این ایچ ایس ایپس لائبریری:www.nhs.uk/apps-library/category/pregnancy- and-baby/

بچے کے سلسلے میں ایپس

اینڈروئیڈ کے لئے یہاں سے ڈاؤن لوڈ کریں: play.google.com/store/apps/details?id=uk.org.bestbeginnings.babybuddy&hl=en_GB

آئی او ایس یعنی ایپل کے لیئے یہاں سے ڈاون لوڈ کریں:
apps.apple.com/gb/app/baby-buddy- pregnancy-guide/id903080388

بچے کی حرکات:

ٹامیز اینڈ این ایچ ایس: www.tommys.org/pregnancy/symptom-checker/baby-fetal-movements
(10زبانوں میں دستیاب)

اپنے بچے کی دیکھ بھال اور اسے دودھ پلانا:

لا لیچے لیگ (ماں کا دودھ) www.laleche.org.uk

این ایچ ایس یوکے: www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/

نیشنل بریسٹ فیڈنگ ہیلپ لائین: www.nationalbreastfeedinghelpline. org.uk

والدین کے لئے این ایچ ایس انفارمیشن سروس: www.nhs.uk/start4Live (ای میلز کے لئے سائن اپ کریں جو 12 زبانوں میں ترجمہ ہوسکتی ہیں)

www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/

مالی امور:
ٹیکس کریڈٹ سے متعلق معلومات **www.hmrc.gov.uk/taxcredits/**

ورکنگ فیملیز (حقوق اور بینیفٹ) **www.workingfamilies.org.uk**

تمباکو نوشی ترک کرنا **www.smokefreelifenottinghamshire.co.uk/**

دماغی صحت:

مائنڈ (MIND) - بہتر دماغی صحت کے لیئے **www.mind.org.uk**

حمل کے مسائل:
این ایچ ایس یوکے **www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/**

نیشنل ڈومیسٹک ہیلپ لائن:
www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk

حمل کا ضائع ہونا:
مس کیرج ایسوسی ایشن**www.miscarriageassociation.org.uk/**

مردہ ولادت اور نوزائیدہ موت کی چیرٹی (SANDS) **www.sands.org.uk/**

زیفرز (Zephyrs) **www.zephyrsnottingham.org.uk/**

پیدائش کے ماحول کا انتخاب، بچے کی پیدائش کے ماحول کے چناو میں رہنمائی **www.which.co.uk/birth-choice**

نیشنل چوئس:
assets.nhs.uk/prod/documents/NHSE-your-choice-where-to-have-baby-fi st-baby-sept2018.pdf

assets.nhs.uk/prod/documents/NHSE-your-choice-where-to-have-baby-baby-before-sept2018.pdf

امتناع حمل:

: www.fpa.org.uk/sites/default/files/contraception-after-having-baby-your-guide.pdf

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

(برائے مہربانی یہ فارم مکمل کریں اور اپنی آخری اپوائنٹمنٹ کے بعد اپنی مڈوائف 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 اور ناٹنگھم شائر میں خواتین اور کنبوں کے لئے اپنی خدمات کو بہتر بنانے میں مدد کرے گی)

کیا آپ نے یہ کتابچہ مکمل کیا؟
ہاں o نہیں o
آپ کو اس کتابچے کے بارے میں کیا پسند آیا؟

آپ کو کیا پسند نہیں آیا؟

آپ اس میں کیا بدلیں 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 ناٹنگھم اور ناٹنگھم 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 **میٹرنٹی ووئسز پارٹنرشپ** سے رابطہ کریں:
بیکی گرے ncccg.nottslmns@nhs.net یا
کیٹی سوّن برن katie.swinburn@nhs.net