

بچے پیدا کرنے کا منصوبہ بنا رہے ہیں؟

کیا آپ تیار ہیں؟

کچھ چیزیں ایسی ہیں جنہیں آپ استقرار حمل سے قبل انجام دے سکتی ہیں جو آپ کے
بچے کی آئندہ صحت میں فرق لائیں گی۔



ایک فوری
کوئز مکمل
کریں

یہ پتہ کرنے کے لیے کہ آیا آپ استقرار
حمل کے لیے تیار ہیں۔



tommys.org/planningforpregnancy

Tommy's

ہم پیش قدمی کرتے ہیں اور نگہداشت کی قلب مابینت کرتے ہیں۔
ہم استقرار حمل کی پوری مدت میں ماہرانہ معلومات اور تعاون
فراہم کرتے ہیں۔

استقرار حمل کا منصوبہ بناتے وقت کرنے لائق سر فہرست 8 کام



1 ابھی فولک ایسڈ لینا شروع کریں
(اگر آپ سے ہو سکے تو مانع حمل
بند کرنے سے 2 ماہ پہلے)۔

2 اگر آپ سگریٹ پیتی ہیں تو، بند کریں۔

3 جب آپ بچے پیدا کرنے کی کوشش
کریں تو الکحل سے پرہیز کریں۔
حمل میں کوئی معلوم محفوظ سطح
نہیں ہے۔

4 جسمانی لحاظ سے فعال رہیں۔

5 کیفین کی مقدار گھٹائیں۔

6 صحت مند وزن (18.5 اور 24.9 کا BMI) کا نشانہ رکھیں۔

7 روزانہ کم از کم 5 حصہ پھل اور سبزیوں کے ساتھ اچھی طرح کھائیں۔

8 اگر آپ کسی کیفیت (بشمول ذہنی صحت) کے لیے کوئی دوا لے رہی ہیں تو
تب تک نہ روکیں جب تک آپ صحت کے پیشہ ور فرد سے بات نہ کر لیں۔

بہ اشتراک



اس پرچے پر فیڈ بیک دینے کے لیے، براہ کرم pregnancyinfo@tommys.org پر ای میل کریں

ٹیلیفون