



میرا حمل اور بعد از پیدائش بہبود کا پلان

کون میری معاونت کر سکتا ہے؟

اس بارے میں سوچیں کہ آپ کو مزید معاونت کون دے سکتا ہے۔
مفید رابطے یہاں پر درج کریں۔

جس پر مجھے بھروسہ ہے:

مڈوائف:

ہیلتھ وزیٹر:

جی پی (ڈاکٹر):

کاؤنسلر/تھراپسٹ:

فیڈنگ میں معاونت:

ٹومیز مڈوائوز

(Tommy's Midwives)

0800 014 7800

(پیر - جمعہ، صبح 9 - شام 5 بجے تک)

یا ہمیں ای میل کریں:

midwife@tommys.org

کنسلٹینٹ:

بچوں کے مقامی گروپ:

مزید معاونت



tommys.org/wellbeing

مجھے اس بارے میں بات کرنی ہے/میں اس بارے میں فکرمند ہوں:

اپنی ذات کا خیال رکھنا

میں کوشش کروں گی...

- کسی نہ کسی طرح متحرک رہنا - یہاں تک کہ ہلکی سی چہل قدمی سے
- غسل کرنا اور اپنے دانتوں کو ہر روز صاف کرنا
- ہر روز غذائیت سے بھرپور کچھ کھانا پینا
- کلاس، ایپ یا ویڈیو استعمال کرتے ہوئے کچھ یوگا یا مراقبہ کرنا یا چست رہنا
- اپنی پسند کی کوئی موسیقی یا پوڈکاسٹ سننا
- اپنے کسی بھروسہ مند شخص سے بات کرنا - والدین، پارٹنر، بہن بھائیوں یا دوستوں سے
- اپنی پسند کی چیزیں کرنے کے لیے وقت نکالنا
- ایک ڈائری یا صفحہ بنانا (کاغذ پر یا اپنے فون پر)
- ایسے لوگوں کے ساتھ وقت گزارنا جو میرا خیال رکھتے ہیں
- لوگوں کا میسجنگ/وٹس ایپ کا ایک گروپ بنانا، جو مجھے ضرورت پڑنے پر میرے لیے دستیاب ہوں گے۔

اپنی جذباتی صحت اور تندرستی کے بارے میں سوچنا اور حمل کے دوران اور بچے کی پیدائش کے بعد اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھنا واقعی اہم ہوتا ہے۔

اس پلان کو استعمال کرنا

یہ پلان آپ کو یہ سوچنے میں مدد دے سکتا ہے کہ آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں اور کون آپ کی معاونت کر سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اس کے بارے میں کسی ایسے شخص سے تفصیلی بات کرنا چاہیں، جس پر آپ کو بھروسہ ہو اور ہو سکتا ہے کہ آپ اسے اپنی مڈوائف، ڈاکٹر یا ہیلتھ وزیٹر کو بھی دکھائیں۔

جلدی مدد حاصل کرنے سے چیزیں اکثر بدتر ہونے سے بچ جاتی ہیں۔ اپنے ساتھ نرمی کا برتاؤ کریں - لازمی نہیں ہے کہ آپ ہر چیز ہی بہترین کریں اور ہو سکتا ہے کہ کچھ چیزیں کرنا آپ کو فی الحال ممکن بھی محسوس نہ ہوں۔

قبل از پیدائش کی کلاسیں یا حمل کی کلاسیں

وضوح حمل، پیدائش اور بچے کی دیکھ بھال کے بارے میں جاننے کا ایک اچھا طریقہ ہیں۔ وہ آپ کو دوسرے ایسے مقامی والدین سے ملنے میں مدد دے سکتے ہیں، جن کے ہاں اسی وقت کے دوران بچے کی توقع ہو۔

اپنے قریب دستیاب مفت کلاسوں کے بارے میں اپنی مڈوائف سے پوچھیں۔ ان میں شرکت کے لیے آپ کو اپنے کام سے وقت ملنا چاہیے۔



Tommy's



پیدائش اور اس کے بعد کے لیے تیار ہونا

میں کوشش کروں گی:

- نیند، بچے کو کھانا کھلانے، بچوں کی دیکھ بھال اور دیگر گھریلو کاموں میں مدد طلب کروں
- پیدائش کے لیے دستیاب اپنے اختیارات کے بارے میں جانوں اور ایک پیدائشی منصوبہ اور/یا جذباتی حفاظتی منصوبہ بناؤں
- پیدائش کے بعد زندگی کو آسان بناؤں (مثلاً اب بہت سے کھانے کو منجمد کر کے)
- رقم اور مراعات کے بارے میں مزید جانوں
- مقامی سرگرمیوں اور بے بی گروپس کے بارے میں جانوں
- ابھی مفید نمبر لکھوں - یا کسی اور کو ایسا کرنے کا کہوں
- یہ سوچوں کہ جب میں مقابلہ نہیں کر پا رہی ہوں، تو مجھے کیسا محسوس ہوتا ہے اور میرا ردعمل کیسا ہوتا ہے، اس بارے میں نیچے ایک نوٹ بنائیں اور اپنے کسی بھروسہ مند شخص سے اشتراک کریں۔

جب میں مقابلہ نہیں کر پا رہی ہوں، تو میں میرا احساس اور ردعمل کیسا ہوتا ہے۔

مجھے محسوس ہوتا ہے...

- اپنے بچے کے ساتھ مربوط رہنا مشکل ہے
- توجہ مرکوز کرنے میں مشکل ہے
- سونے میں دشواری یا بہت زیادہ سونا
- ڈراؤنے خواب آنا
- کافی مقدار میں نہ کھانا یا بہت زیادہ کھانا
- مقابلہ کرنے کے لیے الکحل یا منشیات استعمال کرنا
- پریشان کن خیالات یا تصورات کا آنا
- خودکشی کے خیالات آنا یا خود کو نقصان پہنچانے والے خیالات آنا۔

بحرانوں میں مدد

اگر آپ کو خود کشی کے خیالات آتے ہیں یا اپنے آپ کو یا دوسروں کو نقصان پہنچانے کے بارے میں سوچ رہی ہیں، تو 999 پر کال کریں یا A&E میں چلی جائیں۔

اگر آپ کو ابھی کسی سے بات کرنے کی ضرورت ہے، تو Samaritans کو 116 123 پر کال کریں یا SHOUT لکھ کر 85258 پر ٹیکسٹ میسج بھیجیں۔

پوسٹ پارٹن سائیکوسس (PP)

PP ایک ہنگامی طبی حالت ہے۔ اگر آپ کو (یا آپ کے جاننے والے نئے والدین) کو درج ذیل میں سے کوئی مسئلہ درپیش ہو، تو فوراً مدد حاصل کریں۔

- وسوسے - ایسے شدید عقائد جن کا دوسرے اشتراک نہیں کرتے۔
- واہمے - ایسی چیزیں دیکھنا اور/یا سننا جو دوسرے محسوس نہیں کرتے۔
- خلل انگیز خیالات اور انتہائی زیادہ توانائی۔
- بہت زیادہ تذبذب کا شکار ہونا۔

آپ اپنے جی پی پی یا ہیلتھ وزیٹر سے بات کر سکتی ہیں، 999 پر کال کر سکتی ہیں یا A&E میں بھی جا سکتی ہیں۔

آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں؟

آپ کے ہارمونز، نیند اور معمولات میں تبدیلی آپ کی دماغی صحت کو متاثر کر سکتی ہے۔

وہ چیزیں جو آپ کے ساتھ واقع ہو چکی ہیں (مثال کے طور پر نقصان یا صدمہ) آپ کے احساسات اور ردعمل پر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔

کبھی کبھار کوئی اس کی کوئی بھی واضح وجہ موجود نہیں ہوتی کہ چیزیں کیوں مشکل محسوس ہوتی ہیں۔

اس فہرست کا استعمال ان لوگوں کے ساتھ اپنے احساسات اور تجربات کے بارے میں سوچنے اور بات کرنے کے لیے کریں، جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ اس صفحہ کے بالائی حصے میں موجود ایموجیز بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

میں محسوس کرتی ہوں...

- پریشانی/اضطراب/ذہنی تناؤ
- غمزدہ/افسردہ/اشکبار
- چڑچڑاپن/غصہ
- مغلوب/گویا میں مقابلہ نہیں کر سکتی/مایوس
- عمومی چیزوں میں عدم دلچسپی
- وسوسے
- حواس باختہ
- جیسے میں اپنے خیالات پر قابو نہیں رکھ سکتی (خلل انگیز خیالات)
- جیسے میرے پاس بہت زیادہ توانائی ہے اور مجھے سونے کی ضرورت نہیں ہے
- مدد مانگنے سے خوفزدہ محسوس کرنا
- جیسے ماضی کی چیزیں ابھی واقع ہو رہی ہیں (فلش بیکس)
- جیسے مجھے سخت رسومات پر عمل کرنے کی ضرورت ہے۔

تیار کردہ، بتعاون: