

माई प्रेग्नेसी पासपोर्ट...



मैं जहां भी जाता हूं अपने साथ ले जाने के लिए

मेरे स्थानीय देखभाल प्रदाता का विवरण:

मेरे आदर्श जन्म विकल्प:



यह सुनिश्चित करके गर्भवती माता-पति और उनके बच्चों की मदद करना प्रमुख गर्भावस्था जानकारी हमेशा हाथ में होती है।

पंजीकृत चैरटी नंबर 1153325



कृपया मुझे रीसायकल करें क्योंकि मैं 100% रसाइकलि करने योग्य हूँ

अपनी प्रसूति इकाई को कॉल करें...

तुरंत अगर आपके पास:

- ध्यान दें कि आपके बच्चे की हरकतें धीमी या रुक जाती हैं।
- कोई खून बह रहा हो या तरल पदार्थ का रसिाव हो रहा हो (स्पष्ट या कोई रंग)।
- उच्च तापमान।
- आपके हाथों, चेहरे, या ऊपरी शरीर की स्पष्ट सूजन।
- लगातार सरिदरद।
- दृष्टि संबंधी समस्यारं (धुंधलापन, चमकती रोशनी या धब्बे, ध्यान केंद्रति करने में कठनिाई)।
- आपके पेट के बीचोबीच पसलरियों के ठीक नीचे तेज दरद।



24 घंटे के भीतर यदर आपके पास:

- खुजली (हाथ/पैर या कही और)।
- असामान्य नरिद्वहन।
- आपकी योनर के आसपास दरद।



अपनी प्रकृतर पिर वशिवास रखें

- ✓ आश्वसत रहें और अपनी चतिारों की रपिरट करें।



अपने बच्चे के स्र्वास्थ्य की जांच के लिए होम डॉपलर, हैड-हेल्ड मॉनरटर या फोन ऐप पर नरिभर न रहें। वे आपके बच्चे के स्र्वास्थ्य की सही तसवीर नही देते हैं।

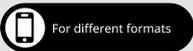
यदर सिंदेह है, तो चेक आउट करें!

यदर आप अपनी देखभाल के कसिी भी पहलू को लेकर चतिारि है, तो अपने दारि का काम के प्रमुख से बात करने के लिए कहें।



मुझ को स्कैन करो

वभिनिन प्रारूपों के लिए



सोशल मीडिया पर [@mamaacademy](#) को टैग करें अगर आपके प्रेगनेसी पासपोर्ट ने आपकी या आपके बच्चे की मदद की है!

हम आपकी कहानी साझा करना पसंद करेंगे!

या ईमेल: contact@mamaacademy.org.uk

अपने बच्चे की गतविधियों पर नज़र रखें.....

16-24 सप्ताह से, आपको महसूस करना चाहिए कि आपके बच्चे की हलचल 32 सप्ताह तक बढ़ जाती है। तब तक हलचलें तब तक बनी रहती हैं जब तक कि आपके बच्चे का जन्म न हो जाए। आपके बच्चे की गतविधियों में कमी चिंता की कोई बात नहीं हो सकती है, लेकिन अगर आपके बच्चे की हलचल काफी कम है या रुक जाती है, तो आपको तुरंत अपनी प्रसूति डिकार्ड को फोन करना चाहिए।

गरभावस्था के अंत में या प्रसव के दौरान शिशुओं को कम नहीं हलना चाहिए। यदि आपको लगता है कि आपके शिशु की हलचल कम हो गई है, तो अपनी दाईं या प्रसूति डिकार्ड को सीधे कॉल करें, चाहे ऐसा कतिनी ही बार हो। आपको मूल्यांकन के लिए जाने के लिए कहा जाना चाहिए।



अपना ख्याल रखना...

- अपने सभी प्रसवपूर्व अप्वाइंटमेंट में जाना।
- काली खांसी, फलू और कोवडि -19 टीकाकरण (सभी मुफ्त उपलब्ध)।
- खाना संभालने से पहले और बाद में हाथ धोना।
- चकिनपाँक्स और सलैपड चीक सडिरोम जैसे संक्रमण वाले लोगों से परहेज करें।
- शराब और कैफीन का सेवन बंद कर दें।
- धूम्रपान छोड़ना।
- सक्रिय रहना।

अपनी दाईं से पूछो....

- मैं स्वस्थ रूप से कैसे खा और पी सकता हूँ और सक्रिय रह सकता हूँ? (केवल अपने लिए खाओ, दो के लिए नहीं)
- जटिलताओं का सामना करने की मेरी संभावना को कम करने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?
- क्या हम अपने जन्म के विकल्पों पर चर्चा कर सकते हैं?
- मेरे बच्चे को दूध पलाने के बारे में क्या जानकारी उपलब्ध है?

धूम्रपान से मृत जन्म / गर्भपात / एसआईडीएस / समय से पहले जन्म का खतरा बढ़ जाता है ...



- धूम्रपान मुक्त गर्भावस्था आपके बच्चे के लिए सबसे अच्छी स्वस्थ शुरुआत है।
 - हर बार जब आप धूम्रपान करते हैं, तो आपके बच्चे को जहरीली कार्बन मोनोऑक्साइड पहुंचाई जाती है, जिससे उनकी ऑक्सीजन कम हो जाती है और आपके बच्चे का दिल तेजी से काम करता है।
 - आप अकेले जाने की तुलना में मुफ्त, स्थानीय और गैर-नरिण्यात्मक समर्थन के साथ छोड़ने की 3 गुना अधिक संभावना रखते हैं।
- विवरण के लिए अपनी दाईं से पूछें।

बचने के लिए खाद्य पदार्थ हैं...

- ✗ नरम सांचे में पके और मुलायम नीले रंग के पनीर।
- ✗ कच्चा/ अधपका शंख और मांस।
- ✗ ऐसे अंडे जो बरदिशि लायन क्वालटी के नहीं हैं।
- ✗ विटामिन ए की खुराक उदा. मछली के जगिर का तेल।
- ✗ यकृत और उत्पाद जनिमें यकृत होती है, जैसे कि पाटे।
- ✗ कच्चे फल और सब्जियां जिन्हें धोया नहीं गया है।

मेरा अस्पताल नंबर:

मेरा नाम:

मेरी प्राथमिक भाषा:

कनि नाम के बाद का:

परजिनो का अगला फोन नंबर:

मोबाइल:

काम:

घर:

मेरी अपेक्षित नयित तारीख:

मेरी एलर्जी:

मेरी टीका तथियां:

फ्लू:

काली खांसी:

कोवडि 1:

कोवडि 2:

कोवडि बूस्टर:

मेरा बलड ग्रुप/
एचबी सीरोलॉजी:

मेरा मेडिकल इतहिस:

मेरा प्रसूत इतहिस:

मेरा स्टकिर:

अपना वैयक्तिकृत
गर्भावस्था स्टकिर यहां रखें
(यद लागू हो)

आपका पासपोर्ट पाउच:

अपनी तस्वीरों और अन्य महत्वपूर्ण
दस्तावेजों को अंदर स्टोर करें।



Visit our website and social media:



/mamaacademy



@mamaacademy



@mamaacademy



www.mamaacademy.org.uk

This digital translation is sponsored by:



सशक्त बनें

आपका मानसिक स्वास्थ्य और भलाई...

बच्चा होना जीवन की एक बड़ी घटना है, और कई तरह की भावनाओं और प्रतिक्रियाओं का अनुभव करना स्वाभाविक है। आपकी गर्भावस्था के दौरान और बाद में। लेकिन अगर वे आपके जीवन जीने के तरीके पर बड़ा प्रभाव डालने लगते हैं, तो आपको मानसिक स्वास्थ्य संबंधी कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है।

पांच में से एक महिला को गर्भावस्था के दौरान या वर्ष में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी कठिनाइयों का अनुभव होगा। जन्म देने के बाद। यह एक नई मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो सकती है या मानसिक स्वास्थ्य समस्या का एक अन्य प्रकरण हो सकता है जिसे आपने पहले अनुभव किया है। इन्हें प्रसवकालीन मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के रूप में जाना जाता है।

जदूरत पड़ने पर मदद या समर्थन मांगना महत्वपूर्ण है। आप पाएंगे कि किई नए माता-पति भी ऐसा ही महसूस कर रहे हैं।

करवट लेकर सोएं.....

- तीसरी त्रिमाही के दौरान यह अनुशंसा की जाती है कि आप करवट लेकर सोएं।
- अगर आप पीठ के बल जागते हैं तो चिंता न करें। बस वापस अपने पक्ष में बैठ जाओ।

शोध से पता चलता है कि यह आपके बच्चे के लिए सुरक्षित है।



संक्रमण से बचें...

- नियमिति रूप से और अच्छी तरह से हाथ धोएं।
- इस्तेमाल किए गए डमी को अपने मुंह में डालने से बचें।
- छोटे बच्चों और शिशुओं को मुंह पर चूमने से बचें।
- खाने-पीने की चीजों को साफ़ा करने से बचें (एक ही कटलरी/कप का उपयोग करने सहित)।

आप इन सरल सावधानियों को अपनाकर गर्भावस्था में संक्रमण के जोखिम को काफी हद तक कम कर सकती हैं।

अगर आपको लगता है कि प्रसव शुरू हो गया है,
तो सलाह के लिए अपनी प्रसूति इकाई को फोन करें।