

દ્વારા મારો પ્રેગ્નન્સી પાસપોર્ટ...



હું જ્યાં જાઉં ત્યાં મારી સાથે લઈ જવા

મારા સ્થાનકિ સંભાળ પ્રદાતાની

મારી આદર્શ જન્મ પસંદગીઓ:



ખાતરી કરીને સગર્ભા માતા-પતિ અને તેમના બાળકોને મદદ કરવી
મુખ્ય ગર્ભાવસ્થા માહતિ હંમેશા હાથમાં હોય છે.

રજિસ્ટર્ડ ચેરિટી નંબર 1153325



કૃપા કરીને મને રસાયકલ કરો કારણ કે હું 100%
રસાયકલેબલ છું

તમારા પ્રસૂતિ એકમને કોલ કરો...

જો તમારી પાસે હોય તો તરત જ:

- તમારા બાળકની હલિયાલ ધીમી અથવા બંધ થઈ હોવાનું જણાયું.
- કોઈપણ રક્તસ્રાવ અથવા પ્રવાહીનું લીકીંગ (સ્પષ્ટ અથવા કોઈપણ રંગ).
- ઉચ્ચ તાપમાન.
- તમારા હાથ, ચહેરા અથવા શરીરના ઉપરના ભાગમાં સ્પષ્ટ સોજો.
- સતત માથાનો દુખાવો.
- દ્રષ્ટિ સાથે સમસ્યાઓ (અસ્પષ્ટતા, ફ્લેશિંગ લાઇટ અથવા ફોલ્લીઓ, ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી).
- તમારા પેટની મધ્યમાં પાંસળીની નીચે તીવ્ર દુખાવો.



24 કલાકની અંદર જો તમારી પાસે હોય તો:

- ખંજવાળ (હાથ/પગ અથવા બીજે ક્યાંય).
- અસામાન્ય સ્રાવ.
- તમારી યોનિની આસપાસ દુખાવો.



તમારી વૃત્તપિર વશિવાસ કરો

- ✓ આત્મવશિવાસ રાખો અને તમારી યતિઓની જાણ કરો.



તમારા બાળકની સુખાકારી તપાસવા માટે હોમ ડોપ્લર, હેન્ડ-હેલ્ડ મોનિટર અથવા ફોન એપ્લિકેશન પર આધાર રાખશો નહીં. તેઓ તમારા બાળકના સ્વાસ્થ્યનું સાચું ચિત્ર આપતા નથી.

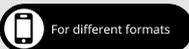


જો શંકા હોય, તો તપાસો!

જો તમે તમારી સંભાળના કોઈપણ પાસા વશિ ચિતિતિ હોવ, તો તમારા હેડ ઓફ મડિવાઈફરી સાથે વાત કરવાનું કહો.



મને સૂકેન કરો
વલિધિ બંધારણો
માટે



સોશયિલ મીડિયા પર @mamaacademy ને ટેગ કરો જો તમારા પ્રેગ્નન્સી પાસપોર્ટે તમને અથવા તમારા બાળકને મદદ કરી હોય!

અમને તમારી વાર્તા શેર કરવામાં ખુશી થશે!
અથવા ઇમેઇલ: contact@mamaacademy.org.uk

તમારા બાળકની હલિયાલ પર નજર રાખો...

16-24 અઠવાડિયાથી, તમારે 32 અઠવાડિયા સુધી તમારા બાળકની હલિયાલ વધી રહી હોવાનું અનુભવવું જોઈએ. તમારા બાળકનો જન્મ થાય ત્યાં સુધી હલનચલન એકસરખી જ રહે છે. તમારા બાળકની હલનચલનમાં ઘટાડો એ ચિંતા કરવા જેવું કંઈ નથી, પરંતુ જો તમારા બાળકની હલિયાલ નોંધપાત્ર રીતે ઓછી હોય અથવા બંધ થઈ જાય, તો તમારે તરત જ તમારા પ્રસૂતિ એકમને કોલ કરવો જોઈએ.

સગરભાવસ્થાના અંતમાં અથવા પ્રસૂતિ દરમિયાન બાળકને ઓછું ખસેડવું જોઈએ નહીં.

જો તમને લાગે કે તમારા બાળકની હલિયાલ ઓછી થઈ ગઈ છે, તો તમારી મડિવાઈફ અથવા મેટરનટિ યુનિટને તરત જ કોલ કરો, પછી ભલેને આવું કેટલી વાર થાય. તમને આકારણી માટે અંદર જવા માટે કહેવામાં આવવું જોઈએ.



આના દ્વારા તમારી સંભાળ રાખો...

- તમારી બધી પ્રસૂતિ પહેલાની મુલાકાતો પર જવું.
- કાળી ઉઘરસ, ફ્લૂ અને કોવિડ-19 રસીકરણ કરાવવું (બધા મફતમાં ઉપલબ્ધ છે).
- ખોરાક સંભાળતા પહેલા અને પછી તમારા હાથ ધોવા.
- ચક્રિનપોક્સ અને સ્વેપ્ડ ચીક સનિડ્રોમ જેવા ચેપ ધરાવતા લોકોને ટાળવા.
- આલ્કોહોલ અને કેફીન પીવાનું બંધ કરો.
- ધૂમ્રપાન છોડી દેવું.
- સફરિય રહેવું.

તમારી મડિવાઈફને પૂછો...

- હું કેવી રીતે સ્વસ્થ રીતે ખાઈ-પી શકું અને સફરિય રહી શકું? (ફક્ત તમારા માટે ખાઓ, બે માટે નહીં)
- ગૂંચવણોનો અનુભવ કરવાની મારી તક ઘટાડવા માટે હું શું કરી શકું?
- શું આપણે મારો જન્મ પસંદગી અંગે ચર્ચા કરી શકીએ?
- મારા બાળકને ખવડાવવા વાશિ કઈ માહિતી ઉપલબ્ધ છે?

ધૂમ્રપાન મૃત્યુ/ કસુવાવડ/SIDS/ અકાળે જન્મનું જોખમ વધારે છે...

- ધૂમ્રપાન મુક્ત ગરભાવસ્થા એ તમારા બાળક માટે શ્રેષ્ઠ તંદુરસ્ત શરૂઆત છે.
- જ્યારે પણ તમે ધૂમ્રપાન કરો છો, ત્યારે તમારા બાળકને ઝેરી કાર્બન મોનોક્સાઈડ પહોંચાડવામાં આવે છે, જે તેમના ઓક્સિજનને ઘટાડે છે અને તમારા બાળકના હૃદયને ઝડપથી કામ કરે છે.
- તમે એકલા જવા કરતાં મફત, સ્થાનકિ અને બનિ-જજમેન્ટલ સપોર્ટ સાથે છોડવાની શક્યતા ઊગણી વધારે છે. વગિતો માટે તમારી મડિવાઈફને પૂછો.

ટાળવા યોગ્ય ખોરાક

- ✗ સોફ્ટ મોલ્ડ-પાકેલી અને સોફ્ટ બ્લુ-વેઈન ચીઝ.
- ✗ કાચી/ઓછી રાંધેલી શેવફ્રિશ અને માંસ.
- ✗ ઈડા કે જે બ્રટિશિ સહિની ગુણવત્તા યહિનતિ નથી.
- ✗ વટામિન A પૂરક દા.ત. માછલી ચક્રત તેલ.
- ✗ લીવર અને ઉત્પાદનો કે જેમાં લીવર હોય છે, જેમ કે પેટે.
- ✗ કાચા ફળો અને શાકભાજી જે ધોયા ન હોય.

મારો હોસ્પિટલ નંબર:

મારું નામ:

મારી પ્રાથમિક ભાષા:

સગાનું નામ આગળ:

નજીકના સંબંધીઓના ફોન નંબર:

મોબાઇલ:

કાર્ય:

ઘર:

મારી અપેક્ષિત નયિત તારીખ:

મારી એલર્જી:

મારી રસીની તારીખો:

ફૂલ:

જોર થી ખાસવું:

કોવડિ 1:

કોવડિ 2:

કોવડિ બૂસ્ટર:

મારું બ્લડ ગ્રુપ/એચબી સેરોલોજી:

મારો તબીબી ઇતહાસ:

મારો પ્રસૂતિ ઇતહાસ:

મારું સ્ટીકર:

તમારું વ્યક્તગિત
ગર્ભાવસ્થા સ્ટીકર અહીં મૂકો
(જો લાગુ હોય તો)

તમારો પાસપોર્ટ પાઉચ:

તમારા ફોટા અને અન્ય
મહત્વપૂર્ણ દસ્તાવેજો અંદર સંગ્રહ કરો.



ભૂલશો નહીં કે તમે અમારી વેબસાઇટ અને
સોશયલ મીડિયા ક્વેરેજની મુલાકાત લઈને
તમારી જાતને વધુ સશક્ત બનાવી શકો છો

 /mamaacademy

 @mamaacademy

 @mamaacademy

 www.mamaacademy.org.uk

This digital translation is sponsored by:



સશક્ત બની

તમારું માનસકિ સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી...

બાળક હોવું એ જીવનની મોટી ઘટના છે, અને લાગણીઓ અને પ્રતિક્રિયાઓની શ્રેણીનો અનુભવ થવો સ્વાભાવિક છે તમારી ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અને પછી. પરંતુ જો તમે તમારું જીવન કેવી રીતે જીવો છો તેના પર તેઓની મોટી અસર થવા લાગે છે, તો તમે માનસકિ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અનુભવી શકો છો.

લગભગ પાંચમાંથી એક મહાલિને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અથવા વર્ષમાં માનસકિ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનો અનુભવ થશે જન્મ આપ્યા પછી. આ એક નવી માનસકિ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા અથવા માનસકિ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાનો બીજો એપિસોડ હોઈ શકે છે જેનો તમે પહેલાં અનુભવ કર્યો હોય. આને પેરીનેટલ માનસકિ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

જો તમને તેની જરૂર હોય તો મદદ અથવા સમર્થન માટે પૂછવું મહત્વપૂર્ણ છે. તમે શોધી શકો છો કે ઘણા નવા માતા-પિતા આ જ રીતે અનુભવી રહ્યા છે.

તમારી બાજુ પર સૂઈ જાઓ ...

- તરીજા ત્રમિસકિ દરમિયાન એવી ભલામણ કરવામાં આવે છે કે તમે તમારી બાજુ પર સૂઈ જાઓ.
- જો તમે તમારી પીઠ પર જાગી જાઓ તો ચતિા કરશો નહીં. ફક્ત તમારી બાજુ પર પાછા પતાવટ.

સંશોધન દર્શાવે છે કે આ તમારા બાળક માટે વધુ સુરક્ષિત છે.

ચેપ ટાળો...

- નયિમતિ અને સારી રીતે હાથ ધોવા.
- તમારા મોંમાં વપરાયેલી ડમી મૂકવાનું ટાળો.
- નાના બાળકો અને બાળકોને મોં પર ચુંબન કરવાનું ટાળો.
- ખોરાક અને પીણાં વહેંચવાનું ટાળો (સમાન કટલરી/કપનો ઉપયોગ સહતિ).

તમે આ સરળ સાવચેતીઓ લઈને ગર્ભાવસ્થામાં ચેપ લાગવાનું જોખમ નોંધપાત્ર રીતે ઘટાડી શકો છો.



જો તમને લાગે કે પ્રસૂતશિરૂ થઈ ગઈ છે, તો સલાહ માટે તમારા પ્રસૂતશિક્ષકને ફોન કરો.