

حمل کے دوران اور بعد میں انتباہی علامات کو جانیں — یہ آپ کی زندگی بچا سکتا ہے

اپنے جسم کی کیفیت کو محسوس کریں اور اپنی جبلت پر اعتماد کریں۔ حمل کے دوران اور پیدائش کے بعد ایک سال تک آپ کا جسم بہت سی تبدیلیوں سے گزرتا ہے۔ مندرجہ ذیل انتباہی علامات آپ اور آپ کے بچے کے لیے زیادہ سنگین، جان لیوا مسائل کا سبب بن سکتی ہیں۔

سانس لینے میں تکلیف

- سانس لینے میں دشواری یا ایسا محسوس کرنا جیسے آپ سانس نہیں لے سکتے



شدید سر درد یا بینائی میں تبدیلی

- اچانک شدید سر میں درد
- سر درد جو دوا لینے کے بعد بھی شدید ہو جاتا ہے
- بینائی میں تبدیلی



بخار

- 100.4 ڈگری فارن ہائیٹ (یا 38 ڈگری سیلسیس) یا اس سے زیادہ بخار



سینے یا دل کی تکلیف

- سینے میں درد
- دل بہت تیزی سے دھڑکتا ہے
- یا رُک رُک کر دھڑکتا ہے



پریشان کن خیالات*

- خودکشی کے خیالات
- اپنے آپ کو، اپنے بچے کو یا کسی اور کو تکلیف دینے کے خیالات



بیماری

- کوئی بھی حرکت جو آپ کے لیے عام نہیں ہے، جیسے کانپنا یا جھٹکا دینا
- آپ کے آس پاس کیا ہو رہا ہے اس کے بارے میں الجھن



*اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا خودکشی کے بارے میں سوچ رہا ہے، تو 7/24 مشیر سے بات کرنے کے لیے NYC Well سے رابطہ کریں۔ 888-692-9355 پر کال کریں، 65173 پر "WELL" لکھ کر بھیجیں یا nyc.gov/nycwell پر چیٹ کریں۔ اگر آپ کو یا آپ کا کوئی جاننے والا فوری طور پر رسک میں ہے یا فوری خطرے میں ہے، ایمرجنسی روم میں جائیں یا 911 پر کال کریں۔

شدید پیٹ درد یا متلی

- پیٹ میں شدید درد جو کہ ختم نہیں ہوتا
- شدید متلی یا قے کرنا اس لیے آپ کھانا نہیں کھا سکتے اور نہ ہی نیچے رکھ سکتے ہیں



تھکاوٹ

- انتہائی تھکاوٹ جو آرام کرنے کے بعد بہتر نہیں ہوتی ہے



بچے کی حرکتوں میں تبدیلی
(اگر آپ حاملہ ہوں)

- بچہ معمول سے کم حرکت کرتا ہے



بے ہوشی یا چکر آنا

- بے ہوشی کا احساس، بے ہوش ہونا یا بلیک ہونے کا ہونا
- چکر آنا یا ہلکا سر محسوس کرنا، اور یہ ہوتا رہتا ہے یا دور نہیں ہوتا ہے



- اندام نہانی سے خون بہنا یا خارج ہونا
- اندام نہانی سے خارج ہونے والے مادہ میں بدبو



- اندام نہانی سے خون بہہ رہا ہے یا آپ کی اندام نہانی سے آنے والا سیال (جب آپ حاملہ ہوں)
- اندام نہانی سے خون بہنا جو فی گھنٹہ (حمل کے بعد) ایک یا ایک سے زیادہ پیڈ کو بھگو دیتا ہے
- خون کے لوتھڑے انٹے کے سائز یا اس سے بڑے (حمل کے بعد)

سوجن ہونا

- سرخ یا سوجی ہوئے بازو یا ٹانگ، جو چھونے پر نرم یا گرم ہو سکتی ہے
- آپ کے ہاتھوں اور انگلیوں میں انتہائی سوجن اس لیے انگلیوں کو موڑنا مشکل ہے یا آپ انگوٹھی نہیں پہن سکتے
- آپ کے چہرے کی سوجن، بشمول سوجی ہوئی آنکھیں
- آپ کے منہ، ہونٹ یا زبان میں سوجن



C سیکشن چیرا یا ایبیسویٹومی شفا یابی سے متعلق مسائل

- C سیکشن کا چیرا جو ٹھیک نہیں ہو رہا ہے
- ایبیسویٹومی (اندام نہانی کا پانی) کی مرمت جو شفا نہیں دے رہی ہے



اپنے جسم کی کیفیت کو محسوس کریں۔ اگر آپ کو ان انتہائی علامات میں سے کوئی بھی علامت محسوس ہوتی ہے، تو اپنے فراہم کنندہ سے فوراً رابطہ کریں یا 911 پر کال کریں۔

مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/health ملاحظہ کریں، اور "maternal health" (زچگی کی صحت) تلاش کریں۔

NYC
Health