

حمل کے پہلے، اس کے دوران اور اس کے بعد آپ کی صحت

چھوٹی تبدیلیاں کرنے کا یہ بہترین وقت ہے جو آپ کو حمل سے پہلے، اس کے دوران اور اس کے بعد صحت مند اور خوش رہنے میں مدد دے سکتا ہے۔

حمل کی پیچیدگیاں کسی کے ساتھ بھی ہو سکتی ہیں۔ نیو یارک سٹی (New York City, NYC) میں، رنگ والے لوگ اور وہ صحت کے بنیادی صورت حال، جیسے ذیابیطس یا ہائی بلڈ پریشر والے لوگوں کے لئے حمل کی تشویشناک پیچیدگیوں کا تجربہ کرنے کا زیادہ امکان ہے۔ ایک ساتھ مل کر، آپ اور آپ کا نگہداشت صحت فراہم کنندہ آپ کی صحت کو ابھی اور مستقبل میں بچانے کے لئے ایک منصوبہ بنا سکتے ہیں۔

1. اپنے فراہم کنندہ کے ساتھ اپنے حمل کے اختیارات پر گفتگو کریں۔

- اگر آپ حاملہ ہونے کے بارے میں سوچ رہی ہیں تو اپنے مجموعی صحت پر گفتگو کریں۔ آپ کا فراہم کنندہ حتی الامکان صحت مند رہنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔
- اگر آپ ابھی حاملہ ہونے کی منصوبہ بندی نہیں کر رہی ہیں تو برتھ کنٹرول کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں۔ اپنے فراہم کنندہ سے اس اختیار کے بارے میں گفتگو کریں جو آپ کے لیے اچھا ہو۔
- اگر آپ حاملہ ہیں اور ہونا نہیں چاہتی تھیں یا آپ پر یقین نہیں ہیں تو اختیارات کے بارے میں پوچھیں۔ اختیارات میں اسقاط حمل، گود لینا اور ایسے حاملہ عورتوں اور والدین جنہیں مدد کی ضرورت ہے کی مدد کے لیے خدمات شامل ہیں۔

2. کوئی بھی دوا جسے آپ لیتی ہیں کے لئے اپنے فراہم کنندہ کے ہدایات پر عمل کریں۔

- وٹامنز اور ہربل سپلیمنٹس سمیت، کسی بھی اور دی کاؤنٹر ادویات کے بارے میں اپنے فراہم کنندہ کو بتائیں۔
- اگر آپ حاملہ ہونے کی منصوبہ بندی کر رہی ہیں تو کون سی دوائیں محفوظ ہیں اس پر گفتگو کریں۔
- اگر آپ اپنی دواؤں کا خرچ نہیں اٹھا سکتی ہیں یا انہیں لینے میں پریشانی ہو رہی ہے، تو اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں۔ وہ جاننا چاہتے ہیں اور مدد کر سکتے ہیں۔

3. اپنی جنسی صحت کی حفاظت کریں۔

- اپنے فراہم کنندہ سے پوچھیں کہ انسانی پاپیلوما وائرس (human papillomavirus, HPV) کی اسکریننگ کب شروع کرنی ہے، جو سر، گردن، گلے یا خم رحم کے کینسر کا باعث بن سکتا ہے۔ HPV سے بچنے کا سب سے بہترین طریقہ ویکسین ہے۔
- جنسی طور پر منتقل ہونے والے دیگر انفیکشنز (sexually transmitted infections, STIs) اور HIV کی اسکریننگ کروائیں۔ اپنے رسک اور ٹیسٹ کب کروانا ہے کے بارے میں اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں۔

4. یہ دیکھنے کے لیے جانچ کریں کہ آیا آپ نے تمام ضروری ویکسینیشن حاصل کر لی ہیں، خاص طور پر انفلوئنزا (فلو)، کالی کھانسی (بہت زیادہ کف)، خسره (چکن پاکس)، روبیلا، خسره، HPV اور ہیپاٹائٹس B کے لیے۔

5. ہائی بلڈ پریشر، کولیسٹرول اور ذیابیطس کے لیے اسکریننگ کروائیں۔



6.

حاملہ ہونے کے دوران الکحل، تمباکو،

بھنگ اور دیگر منشیات چھوڑ دیں۔

حاملہ ہونے کے دوران منشیات کے استعمال کے خطرات کو جانیں، اور آگاہ رہیں کہ حمل کے دوران الکحل کی کوئی محفوظ مقدار نہیں ہے۔

• مدد کے لیے، اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں یا **311** پر کال کریں۔

• تمباکو یا ویپنگ چھوڑنے کے لیے، **nyc.gov/ nycquits** پر جائیں یا **866-697-8487** کو کال کریں۔

• الکحل یا منشیات چھوڑنے میں مدد کے لیے، NYC Well سے رابطہ کریں جو 200 سے زیادہ زبانوں میں معاونت کے ساتھ ایک مفت 24/7 دماغی صحت کی ہیلپ لائن ہے۔ **888-692-9355** پر کال کریں، **65173** پر "WELL" لکھ کر بھیجیں یا **nyc.gov/nycwell** کریں۔

7.

بھرپور ورزش کریں۔

• ہر ہفتے کم از کم 150 منٹ کی معتدل جسمانی سرگرمی (جیسے تیز چہل قدمی) کریں۔ مثال کے طور پر، آپ ہفتہ میں کم از کم پانچ دن تک ہر دن 30 منٹ کر سکتی ہیں۔ معاونت کے لیے،

nyc.gov/health پر جائیں اور **"Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC (NYC) NYC"** میں صحت مند کھانے اور فعال زندگی گزارنے کے لیے گائیڈ (تلاش کریں۔

8.

صحت مند اور متوازن غذا کھائیں۔

• اپنے پلیٹ کو آدھا پھلوں اور سبزیوں سے بھریں، ایک چوتھائی ہلکی پروٹین، جیسے چکن، مچھلی، پھلیاں یا انڈے، اور ایک چوتھائی اناج جیسے کہ گندم کی روٹی، دلیا یا بھورے چاول سے بھریں۔ صحت مند کھانے کے بارے میں معلومات کے لیے، **nyc.gov/health** پر جائیں اور **"eating well"** (اچھا کھانا) تلاش کریں۔

• اگر کھانا خریدنے میں آپ کو مدد کی ضرورت ہے، تو **access.nyc.gov** پر جائیں کم آمدنی والے نیو یارک کے باشندوں کے لیے پروگرامز کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے لیے۔

9.

اپنی ذہنی اور جذباتی صحت کا خیال رکھیں۔

معاونت کے لیے، اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں، **311** پر کال کریں یا NYC Well سے رابطہ کریں: **888-692-9355** پر کال کریں، **65173** پر "WELL" ٹیکسٹ کریں یا **nyc.gov/nycwell** ملاحظہ کریں۔

10.

اگر گھر پر آپ غیر محفوظ محسوس کرتی ہیں تو مدد حاصل کریں۔

آپ اکیلی نہیں ہیں — اگر آپ غیر مہذب، غیر صحت مند یا خطرناک صورت حال میں ہیں تو بہت سے وسائل دستیاب ہیں۔ اگر آپ فوری خطرے میں ہیں تو **911** پر کال کریں۔ اگر آپ فوری خطرے میں نہیں ہیں تو:

- **800-621-4673** پر Safe Horizon کو کال کریں یا **311** پر کال کریں اور Safe Horizon ہاٹ لائن طلب کریں۔ عارضی رہائش، حفاظتی منصوبہ بندی، مشاورت اور دیگر سماجی خدمات، اور تحفظ کے عدالتی حکم میں مدد کے لیے امداد 24/7 متعدد زبانوں میں دستیاب ہے۔ آن لائن چیٹ (صرف انگریزی) کرنے کے لیے، پیر تا جمعہ، 9 بجے صبح سے شام 6 بجے تک، **safehorizon.org/safechat** ملاحظہ کریں۔
- مددگار ذرائع کے لیے **nyc.gov/nychope** پر NYC ہوپ ملاحظہ کریں، بشمول NYC فیملی جسٹس سینٹرز کی ایک فہرست کے — ہر بورو میں ایک مرکز ہے۔