اپنی جان بچائیں:

ان بعد ولادتی انتباہی علامات کے لیے نگہداشت حاصل کریں

بعد ولادتی مرحلے سے گزرنے والی بیشتر خواتین دشواریوں کے بغیر صحت یاب ہو جاتی ہیں۔ لیکن ولادت کے بعد سے ایک سال تک کسی کو بھی پیچیدگی کا سامنا ہو سکتا ہے۔ ان بعد ولادتی انتباہی علامات کو پہچاننا سیکھنا اور یہ جاننا کہ کیا کیا جائے آپ کی جان بچا سکتا ہے۔

اپنے احساسات پر اعتبار کریں۔

اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہ ہو یا آپ کے ذہن میں سوالات ہوں یا سروکار ہوں تو __ہمیشہ__ طبی نگہداشت حاصل کریں۔

911 پر فون کریں اگر آپ کے:	❑ سینے میں درد ہو ❑ آپ کی سانس میں رکاوٹ ہو یا سانس پھولتی ہو ❑ آپ کو دورے پڑتے ہوں ❑ خود یا دوسروں کو چوٹ پہنچانے کے خیالات آتے ہوں
اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کار کو فون کریں اگر: (آپ کو صرف ایک علامت کی ضرورت ہے) (اگر آپ اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کار تک نہ پہنچ سکیں تو 911 کو فون کریں یا کسی ایمرجنسی روم میں جائیں)	❑ آپ کے جسم سے خون جاری ہو، فی گھنٹہ ایک پیڈ خون میں بھیگ جاتا ہو، انڈے کے حجم کے برابر یا اس سے بڑے خون کے تھکے بن جاتے ہوں ❑ سرجری کا زخم جو مندمل نہ ہو رہا ہو ❑ سرخ یا سوجی ہوئی ٹانگ جو درد کرتی ہو یا چھونے پر نیم گرم لگے ❑ 100.4°F یا اس سے زیادہ بخار یا 96.8 °F یا اس سے کم بخار ❑ سر درد جس میں دوا لینے کے بعد بھی افاقہ نا ہو یا شدید سر درد جس میں بصارت میں تبدیلیاں آئیں

911 کو یا اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کار کو بتائیں:

"میں نے __________ کو بچے کو جنم دیا ہے
(تاریخ)
اور مجھ میں ______________ ظاہر ہو رہی ہیں۔"
(مخصوص انتباہی علامات)

اس پرچے کو مختلف زبانوں میں ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے یہاں اسکین کریں۔

اگر آپ ابھی طبی نگہداشت حاصل نہیں کرتے ہیں تو یہ بعد ولادتی انتباہی علامات زندگی کے لیے خطرہ بن سکتی ہیں کیونکہ:

- سینے میں درد، سانس میں رکاوٹ یا سانس پھولنے (سانس کو قائم رکھنے میں دشواری) کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ آپ کے پھیپھڑے میں خون کا تھکا ہے یا آپ کو قلب کا کوئی عارضہ ہے
- دورہ کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو ایسا عارضہ لاحق ہے جسے تشنجی دورہ (eclampsia) کہتے ہیں
- خود کو یا دوسروں کو چوٹ پہنچانے کے خیالات یا احساسات کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ بعد ولادتی افسردگی میں مبتلا ہیں
- خون (زیادہ مقدار میں) جاری ہونا، ایک گھنٹے میں ایک سے زیادہ پیڈ کا بھیگ جانا، یا انڈے کے حجم کے برابر یا اس سے بڑے خون کے تھکے کے خارج ہونے کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ بعد ولادتی جریان خون میں مبتلا ہیں
- مندمل نہ ہونے والے شگاف، سرخی میں اضافہ، فرج شگافی، اندام نہانی خراش کے نتیجے یا سی-سکشن کی جگہ پر مواد کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو عفونت لاحق ہے۔
- آپ کی ٹانگ میں پنڈلی کے مقام پر سرخی، ورم، حرارت، یا درد کا یہ مطلب ہو سکتا ہے کہ آپ کے خون میں تھکا ہے
- 100.4°F یا اس سے زیادہ بخار یا 96.8 °F یا اس سے کم بخار، بدبو دار اندام نہانی خون یا مواد خارج ہونے کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو عفونت لاحق ہے
- سردرد (بہت تکلیف دہ)، بصارت میں تبدیلیوں یا آپ کے پیٹ کے اوپر داہنی طرف درد کا یہ مطلب ہو سکتا ہے کہ آپ کو بلند فشار خون یا وضع حمل کی علامات (پری ایکلیمپسیا) لاحق ہیں

اس پروگرام کو کمپنی کے 10 سالہ 500$ ملین ڈالر کے اقدام مرک برائے مادران (Merck for Mothers) کے ذریعے مرک(Merck) کی مالی سرپرستی سے مدد مل رہی ہے جس کا مقصد ایسی دنیا کی تخلیق ہے جہاں کوئی عورت ولادت کے دوران فوت نہ ہو۔
مرک برائے مادران (Merck for Mothers) ریاستہائے متحدہ اور کناڈا سے باہر MSD فار مدرز (MSD for Mothers) کے نام سے جانی جاتی ہے۔

AWHONN اس پرچہ کے تراجم میں مالی تعاون کے لیے Kenvue کی شکر گزار ہے۔

AWHONN
PROMOTING THE HEALTH OF WOMEN AND NEWBORNS

©2023 AWHONN (Association of Women’s Health, Obstetric, and Neonatal Nurses). جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ صرف مریضوں کو معلومات فراہم کرنے کے لیے لامحدود طبع شدہ نقلوں کی اجازت ہے۔ دوبارہ اشاعت کرنے کی دیگر تمام درخواستوں کے لیے براہ کرم permissions@awhonn.org سے رابطہ کریں۔