URDU

Essential Information Translated For Non-English Speakers (Urdu)

اُن لوگوں کے لئے ضروری معلومات کا ترجمہ جو انگریزی نہیں بولتے

1. اگر آپ حاملہ ہیں تو کیا کرنا چاہیے

جتنی جلدی ممکن ہو مِڈوائف کے پاس جانے کے لئے اپائنٹمنٹ بنائیں
اگر کوئی انگریزی بولنے والا شخص آپ کی مدد کر سکتا ہو تو این ایچ ایس لودین میٹرنِٹی سروسز کو فون کریں:
0131 536 2009 (سوموار تا جمعہ09:00سے16:45 تک
بصورتِ دیگر، اپنے GPسے ملاقات کریں ،جو آپ کے لئے اپائنٹمنٹ بنائیں گے۔
اگر آپ کو انٹرپریٹر(مترجم) کی ضرورت ہے تو برائے مہربانی ہیلتھ پروفیشنل (صحت سے متعلق پیشہ ور افراد)کو آگاہ کریں اور آپ کے لئے اِس کا انتظام کیا جائے گا۔
حمل ہونے کے 10-8ہفتوں کے بعد آپ کو مِڈ وائف کے ساتھ اپائنٹمنٹ دی جائے گی اور 14-11 ہفتوں تک آپ کا سکین ہو گا
آپ کی مِڈ وائف آپ کو آپ کے بلیو میٹرنٹی ریکارڈز دے گی۔
برائے مہربانی اِن کو **ہر اپائنٹمنٹ پر ساتھ لے کر آئیں بشمول سکین پر اور جب آپ بچے کی پیدائش کے لئے آئیں۔**
اگر یہ آپ کا پہلا بچہ ہے تو آپ کی اپنی مِڈ وائف کے ساتھ کم از کم 10اینٹی نیٹل(قبل از پیدائش) اپائنٹمنٹس ہو ں گی۔ اگر آپ کےپاس پہلے کوئی بچہ ہے تو آپ کو کم از کم 8اپائنٹمنٹس دی جائیں گی۔

2. آپ کی دیکھ بھال کو ن کرے گا؟

مِڈ وائف-- کم خطرے والے حمل اور بچے کی پیدائش کی ماہر شخص جو آپ کے بچے کی پیدائش سے پہلے، پیدائش کے دوران اور پیدائش کے بعد دیکھ بھال فراہم کرتی ہے۔
Obstetrician(اوبسٹیٹریشن)-- ڈاکٹر جو پیچیدہ حمل کے ماہر ہوں۔
ہیلتھ وِزٹر—ایک تربیت یافتہ (کوالیفائیڈ) نرس جو بچوں اور فیملی کی صحت کی ماہر ہو تی ہے اور اُس وقت تک مدد فراہم کرتی ہے جب تک آپ کا بچہ سکول نہیں جاتا۔
نیونیٹولوجسٹ—سپیشلسٹ ڈاکٹڑ جو نیونیٹل یونٹ (نومولودبچوں کے وارڈ) میں نہایت چھوٹے اور بیمار بچوں کی طبی دیکھ بھال کرتے ہیں۔

3. ایمرجنسیز

اگر آپ ایسی ہنگامی صورت حال میں مبتلا ہیں جس سے زندگی کو خطرہ ہو تو999پر ایمبولنس کے لئے کال کریں۔
اگر آپ سمجھتی ہیں کہ آپ کو وضع حمل کا درد (درد زہ)شروع ہو گیا ہےیا اندر سے پانی الگ ہونا شروع ہوگیا ہےیا اگر خون خارج ہو رہا ہے یا /اور درد ہو رہا ہے تو برائے مہربانی اُس ہسپتال کو فون کریں جہاں آپ کے لئے بچہ پیدا کرنے کاانتظام کیا گیا ہے۔

Royal Infirmary of Edinburgh (Simpson Centre for Reproductive Health and Lothian Birth Centre) 0131 242 2657

St John's Hospital 01506 524125

4. معلومات

آپ کی مِڈ وائف آپ کو حاملہ ہونے، درد زہ(لیبر) اور پیدائش کے متعلق ایک کتاب دے گی۔ ریڈی ،سٹیڈی، بےبی **Ready ,Steady, Baby** http://www.healthscotland.com/documents/25847.aspx

آپ کی مِڈ وائف آپ کو بریسٹ فیڈنگ (چھاتی سے دودھ پلانے)کےمتعلق ایک کتاب دے گی-**Off to a Good Start** (آف ٹو اے گُڈ سٹارٹ)

http://www.healthscotland.com/documents/120.aspx

آپ کی مِڈوائف آپ کو ٹیسٹ اور سکینز کے متعلق دو کتابیں دی گی-**You're pregnant**! Scans and Tests(یو آرر پریگننٹ سکینز اینڈ ٹیسٹز)

Scans and Tests http://www.healthscotland.com/documents/3985.aspx

Your Baby! Tests Offered یور بے بی! ٹیسٹس آفرڈ

http://www.healthscotland.com/documents/4258.aspx

5. والدین بننے کے متعلق تعلیم-

اپنی مِڈ وائف سے کلاسس یاایک کے ساتھ ایک(وَن ٹو وَن) سپورٹ کے متعلق پوچھیں-

6. میں اپنا بچہ کہاں پیدا کر سکتی ہوں؟

یونٹس کے وِرچواَل ٹورز(کمپیوٹر سافٹ وئر کے ذریعے تخلیق شدہ تصاویر)-- ورچواَل ٹورز کے ذریعے لودین میں ہمارے یونٹس دیکھیں-

https://services.nhslothian.scot/Maternity/AllAboutBirth/WhereCanIHaveMyBaby/Pages/VirtualTours.aspx

لودین میں آپ اپنا بچہ اِن جگھوں پر پیدا کرنے کا انتخاب کر سکتی ہیں:

- گھر پر - مِڈ وائف کی مدد سے-
- لودین برتھ سنٹر میں(رائل انفرمری آف ایڈنبرا)
- مِڈ وائفری لیڈ یونٹ- صحت مند عورتوں کے لئے جنہیں اپنے حمل کے دوران کوئی مسئلہ پیش نہیں آیا اور غیر طبی طریقے سے بچہ پیدا کرنے کی توقع رکھتی ہیں-
- اِن دو ہسپتالوں میں سے کسی ایک میں:

Simpson Centre for Reproductive Health (at Royal Infirmary of Edinburgh)

51 Little France Crescent

Edinburgh EH16 4SU. Tel: 0131 242 2657

St John's Hospital

Howden Road West

Livingston EH54 6PP. Tel: 01506 524125

7. مالی مدد - اِس کے متعلق اپنی مِڈ وائف سے پوچھیں-

ہیلتھی سٹارٹ - کچھ حاملہ عورتوں کو دودھ ،پھل،سبزیوں اور چند اقسام کے فارمولا دودھ کے علاوہ حاملہ عورتوں اور بچوں کے وٹامنز کے لئےمفت ووچرز مل سکتے ہیں۔ اپنی مِڈ وائف سے پوچھیں اگرآپ اِن کے مستحق ہیں۔
https://www.nhslothian.scot.nhs.uk/Services/A-Z/feedingyourbaby/Pages/Healthy-Start-Food-and-Vitamins.aspx

نومولود بچوں کے اخراجات کا فنڈ سکاٹش حکومت کی طرف سے فیملیز کے لئے ہسپتال جانے اور واپس آنے اور دیگر متعلقہ اخراجات کے لئے مختص کیا گیاہے، اگرآپ کے نومولود بچے کی ہسپتال میں دیکھ بھال ہور ہی ہو۔
http://www.gov.scot/Resource/0053/00534004.pdf

شورسٹارٹ میٹرنٹی گرانٹ کی جگہ نیا بیسٹ سٹارٹ گرانٹ شروع کیا گیا ہے جو کم آمدنی والی فیملیز کے میٹرنٹی(حاملہ ہونے) کے اخراجات اور اُن اخراجات کے سلسلے میں مدد دینے کے لئے ہے جب بچے نرسری اور سکول جانے کی عمر تک پہنچ جائیں۔ مزید معلومات کے لئے اپنی مِڈ وائف سے پوچھیں۔

سٹیزن ایڈوائس بیورو سکاٹ لینڈ آپ کے حقوق کا تحفظ اور آپ کی مدد کر سکتا ہے ۔ وہ آپ کو بتائیں گے کہ آپ کس طرح کی مدد کے مستحق ہیں،
https://www.citizensadvice.org.uk/scotland/debt-and-money