

# نئی ماؤں کے لیے دماغی صحت کی چیک لسٹ

گزشتہ سات دنوں میں ---

میں بہت چھوٹی چھوٹی باتوں کو لے کر پریشان اور فکر مند ہو جاتی ہوں۔

جو کام میرے اختیار میں نہیں ہیں، ان کے لئے میں خود کو ذمہ دار سمجھتی ہوں۔

میں ضرورت سے زیادہ سو رہی ہوں یا بالکل بھی سو نہیں پا رہی ہوں۔

میں ضرورت سے زیادہ کھا رہی ہوں یا بالکل بھی کھا نہیں پا رہی ہوں۔

پہلے جن کاموں کو میں کر کے خوشی محسوس کرتی تھی، اب ان کاموں میں میرا دل نہیں لگتا۔

میں اپنے بچے سے وابستگی محسوس نہیں کرتی۔

میرا اپنے بچے کو دودھ پلانے کا دل نہیں کرتا۔

نوٹ

اگر آپ میں ان میں سے کوئی بھی علامت آپ میں پائی جاتی ہے تو ضرور اپنے نزدیک موجود

لیڈی ہیلتھ وزیٹر (LHV) سے رابطہ کیجیے۔

اس بات کی تصدیق کریں کہ آپ ایک تربیت یافتہ، کوالیفائیڈ اور سند یافتہ ہیلتھ وزیٹر کے پاس جا رہی ہیں۔



اپنے بچے سے تعلق بنائیں۔ اس کے ساتھ مل کر کھیلیں، کتابیں پڑھ کر سنا سکیں اور نغمے گائیں۔



بچے کو اپنا دودھ پلائیں اور اس دوران تعلق مزید مضبوط کریں۔



اپنے نومولود کو ایک محفوظ اور محبت سے بھرپور ماحول فراہم کریں۔



اپنے ساتھ رحم دلی سے پیش آئیں۔

اپنے لیے وقت نکالنا آپ کا حق ہے۔

یہ پوسٹر آغا خان فاؤنڈیشن اور گلوبل انفیر زکینیڈا کی مالی امداد سے بنایا گیا ہے اور اس کا اصل مواد آغا خان یونیورسٹی کی کتاب سے منتخب کیا گیا ہے۔

# ورزش بعد از پیدائش

فوائد

- طاقت بحال ہونے میں مدد دیتی ہے۔
- میٹابولیزم بہتر ہوتا ہے۔
- حمل کے وزن کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔
- کمر کے نچلے حصے کی ہڈی مضبوط ہوتی ہے۔

01: گہری سانس لینا

02: انٹریڈ بیکٹل ورزش

03: کھانسننا

04: پنڈلیوں کا کھینچاؤ

05: کراس لیگ کھینچاؤ

06: کیگل ورزش (ہیلتھ کیئر پرووائڈر کے مشورے سے بعد کریں)

07: کندھے اور چھاتی کا کھینچاؤ

08: پیٹ کسنا

09: پیلو رولنگ

ڈاکٹر سے رجوع کریں!



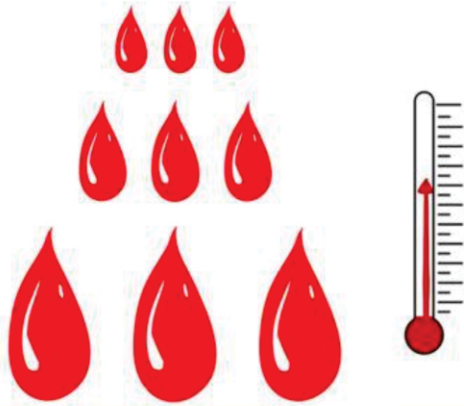
• انتہائی مایوسی محسوس کرنا

• حد سے زیادہ خون بہنا

• انفیکشن ہونا یا پھوڑا بننا

• بخار ہونا، ٹھنڈ لگنا

• مسلسل قے آنا



مزید معلومات اور سوالات کی صورت میں اپنے نزدیکی آغا خان ہیلتھ سروس سینٹر سے رابطہ کریں۔