

زندگی کا مرحلہ					موضوع
پانچ سال کی عمر تک	ایک سال کی عمر تک	بچے کی پیدائش کے بعد	حمل کے دوران	حمل سے پہلے	
			✓		حمل کی حفاظت
			✓		
			✓		
			✓		

دورانِ حمل، کسی ماہرِ زچگی سے کم از کم 4 مرتبہ معائنہ ماں اور بچے کی صحت کے لئے اہم ہے کیونکہ یہ حمل کی پیچیدگیوں کی فوری تشخیص میں مدد دیتا ہے۔

ایک حاملہ عورت کا صرف طبی معائنہ کروانا ہی کافی نہیں۔ اسے معلوم ہونا چاہیئے کہ اس معائنے میں ماہرِ زچگی کو کیا اقدام اٹھانے چاہیئے۔ یہ علم ہونے کی وجہ سے اُسکا اپنے اور اپنی ماہرِ زچگی پر اعتماد بڑھے گا اور وہ زیادہ مفید گفتگو کر سکے گی۔

دورانِ حمل اچھی خوراک بالخصوص فولاد اور فولک ایسڈ کا استعمال ماں اور بچے، دونوں کی صحت اور زندگی کیلئے ضروری ہے

دورانِ حمل خطرے کی علامات اور خطرے سے بچنے کے بروقت اقدام کے بارے میں آگاہی سے حاملہ کی جان بچائی جاسکتی ہے۔ یہ علامات مندرجہ ذیل ہیں:

1 خون بہنا چاہے ایک دھبہ ہی کیوں نہ ہو۔ 2 دورے پڑنا 3 شدید سردی یا نظر دھندلانا 4 ہاتھ یا پاؤں پر سوجن 5 پیٹ کے نچلے حصے میں شدید درد