

بخار

اگر کئی دن سے آپ کو بیز بخار ہے (39 ڈگری یا اس سے زیادہ) تو آپ اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں



سردہد اور طبیعت کا خراب ہونا

اگر آپ کو شدید سردہد ہے تو اپنے ٹیلیوری وارڈ سے رابطہ کریں خصوصاً اگر:

- سردہد ماتھے میں ہو
- اس کے ساتھ آپ کی انکھوں کے سامنے دھنلا ہن ہو یا
- اس کے ساتھ آپ کی طبیعت خراب ہو، مٹی ہو اور شابد الثی اٹے پھر دائی آپ کی مدد کرے گی کہ آپ نے کیا کرنا ہے



جب جلد پر خارش ہو

اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں، اگر آپ کو کئی نہوں سے جلد پر زیادہ خارش ہو رہی ہو۔



پیٹ میں درد

اپنے ٹیلیوری وارڈ سے رابطہ کریں اگر:

- پیٹ یا پیٹ سے نیچے والے حصہ میں شدید درد ہو
- پیٹ یا پیٹ سے نیچے والے حصہ میں متواتر درد ہو
- یا بلکہ نرد (plukveer) سے دوچار ہوں جو باقلانگی سے اُنہیں یا شدید ہوتی جائیں

پھر ایک دائی آپ کی مدد کرے گی کہ آپ کو کیا کرنا ہے

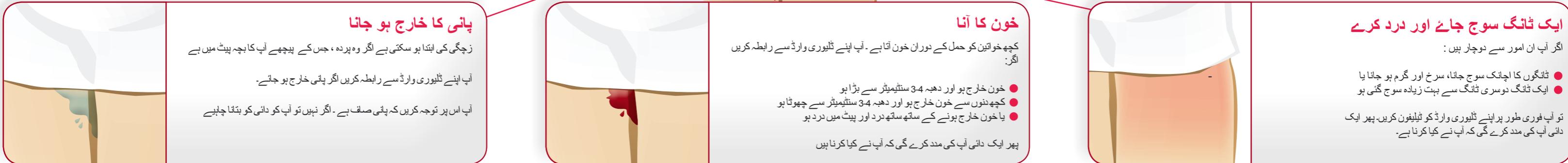


پانی کا خارج ہو جانا

زچگی کی ایندا بوسکتی ہے اگر وہ پرده، جس کے پیچے آپ کا چہ پیٹ میں ہے

اپنے ٹیلیوری وارڈ سے رابطہ کریں اگر پانی خارج ہو جائے۔

آپ اس پر توجہ کریں کہ پٹی صاف ہے۔ اگر نہیں تو آپ کو دائی کو بتتا چاہیے



خون کا آنا

کچھ خواتین کو حمل کے دوران خون آتا ہے۔ آپ اپنے ٹیلیوری وارڈ سے رابطہ کریں اگر:

- خون خارج ہو اور دھبہ 3-4 سنتی میٹر سے بڑا ہو
- کچھ نہوں سے خون خارج ہو اور دھبہ 3-4 سنتی میٹر سے چھوٹا ہو
- یا خون خارج ہونے کے ساتھ ساتھ درد اور پیٹ میں درد ہو

پھر ایک دائی آپ کی مدد کرے گی کہ آپ نے کیا کرنا ہے

ایک ٹانگ سوچ جائے اور درد کرے

اگر آپ ان امور سے دوچار ہیں:

ٹانگوں کا اچانک سوچ جانا، سرخ اور گرم ہو جانا یا

ایک ٹانگ دوسرا ٹانگ سے بہت زیادہ سوچ گئی ہو

تو آپ فوری طور پر اپنے ٹیلیوری وارڈ کو ٹیلیفون کریں۔ پھر ایک

دائی آپ کی مدد کرے گی کہ آپ نے کیا کرنا ہے۔

حمل کے دوران آپ کا جسم بہت سی تبدیلیوں سے گزرتا ہے۔ ان میں سے زیادہ تر قدرتی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔

اگر آپ حمل کے آخری آدھے حصے میں خاص علامات سے دوچار ہوں تو آپ اور آپ کے حملہ ساتھی کو ردعمل کرنا چاہیے۔ علامات کو جانیں اور اپنا، اپنے ساتھی اور اپنے بچے کی دیکھ بھال کے لیے فعل ہوں۔

یاد رکھیں کہ آپ کے احساسات اور جسمانی علامات اہم ہوتی ہیں۔ اگر آپ کو شک ہے تو آپ ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا دلیوری وارڈ کی دائیوں سے رابطہ کریں جہاں آپ 24 گھنٹے رابطہ کر سکتے ہیں۔

Regionshospital Nordjylland, Hjørring
Telefon 97 64 06 86



MAMA ACT

حمل کے دوران جسم کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے MAMAACT کی App کو ڈائون لوڈ کریں۔

یہ App چھ مختلف زبانوں میں آتی ہے اور آپ کے فائدے کے لیے آپ لکھی ہوئی بات کو سن بھی سکتے ہیں اور یہاں سے آپ سیدھا اپنے دلیوری وارڈ سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

علامات کو جانیں اور اپنا، اپنے ساتھی اور بچے کی دیکھ بھال کے لیے فعل ہوں۔

یہ App مفت ہے اور Google Play یا App Store سے ڈائون لوڈ ہو سکتی ہے۔

QR-code کو پہا سکیں کریں۔



App Store



Google Play

حاملہ عورت کے لیے ایکٹیویشن کوڈ:

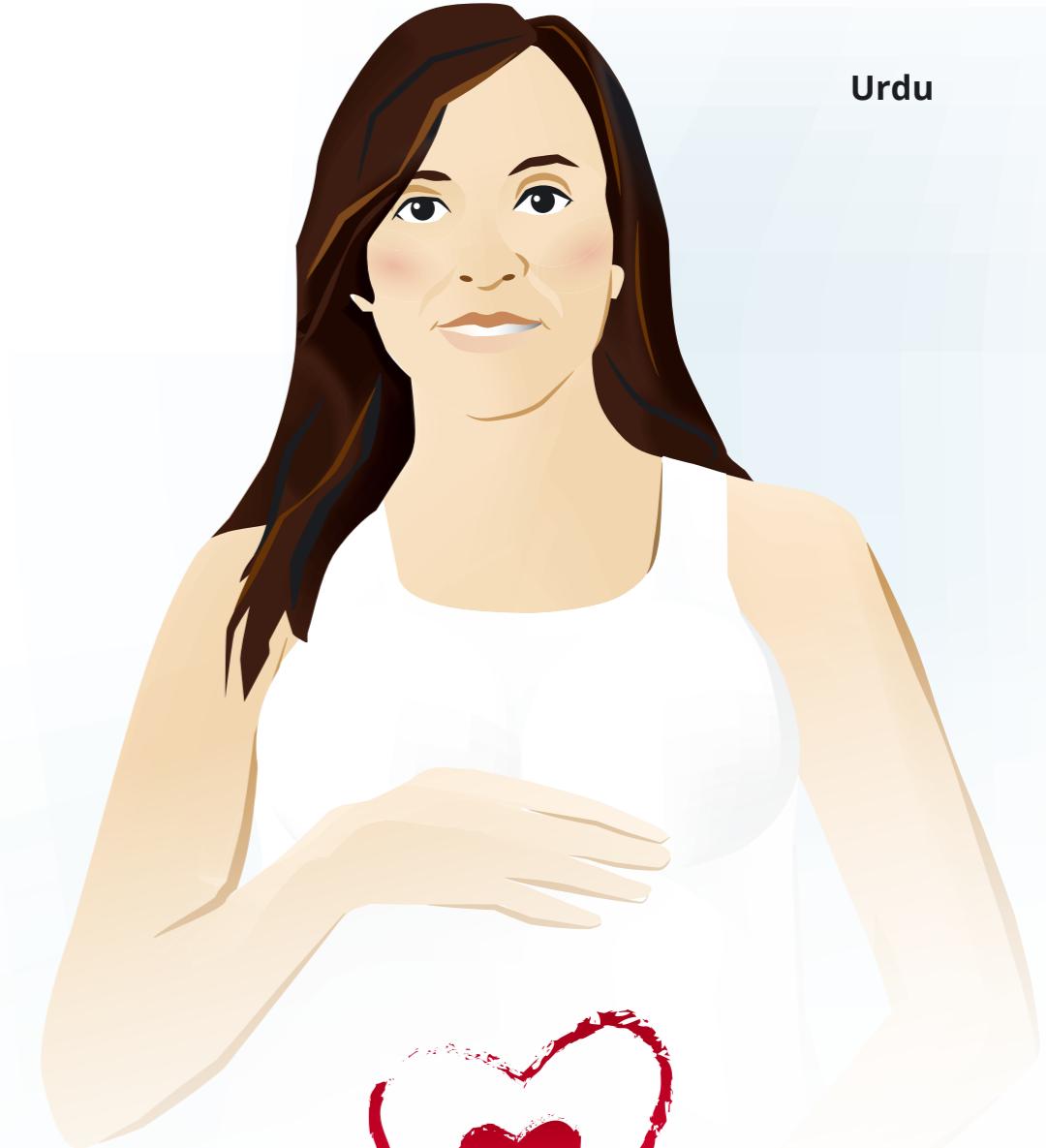
ساتھی کے لیے ایکٹیویشن کوڈ:



ماماٹک کو تیار کیا ہے انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی اف کوپن بیگن، اور Hvidovre Hospital کی دائیوں نے۔ گرافیکل ڈیزائن ہونیورسٹی نے بنایا ہے۔
MamaTræk کو تعلیم کر رہے تھے Bydelsmødre Komiteen for Sundhedsoplysning اور Københavns Professionshøjskole، (jordemoderuddannelsen) اس پروجیکٹ کی امداد دائیوں کی تعلیم Trygfonden کی رہیں۔
انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی اف کوپن بیگن اور Trygfonden کی رہیں۔



TrygFonden



MAMA ACT

حمل کے دوران آپ کا جسم بہت سی تبدیلیوں سے گزرتا ہے۔ ان میں سے زیادہ تر قدرتی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔

اگر آپ حمل کے آخری آدھے حصے میں خاص علامات سے دوچار ہوں تو آپ اور آپ کے حملہ ساتھی کو ردعمل کرنا چاہیے۔ علامات کو جانیں اور اپنا، اپنے ساتھی اور اپنے بچے کی دیکھ بھال کے لیے فعل ہوں۔

یاد رکھیں کہ آپ کے احساسات اور جسمانی علامات اہم ہوتی ہیں۔ اگر آپ کو شک ہے تو آپ ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا دلیوری وارڈ کی دائیوں سے رابطہ کریں جہاں آپ 24 گھنٹے رابطہ کر سکتے ہیں۔

Aalborg Universitetshospital
Telefon 97 66 31 08



MAMA ACT

حمل کے دوران جسم کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے MAMAACT کی App کو ڈائون لوڈ کریں۔

یہ App چھ مختلف زبانوں میں آتی ہے اور آپ کے فائدے کے لیے آپ لکھی ہوئی بات کو سن بھی سکتے ہیں اور یہاں سے آپ سیدھا اپنے دلیوری وارڈ سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

علامات کو جانیں اور اپنا، اپنے ساتھی اور بچے کی دیکھ بھال کے لیے فعل ہوں۔

یہ App مفت ہے اور Google Play یا App Store سے ڈائون لوڈ ہو سکتی ہے۔

QR-code کو پہا سکیں کریں۔



App Store



Google Play

حاملہ عورت کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URAA0000

ساتھی کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URAA0000



ماماٹک کو تیار کیا ہے انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی اف کوپن بیگن، اور

Hvidovre Hospital کی دائیوں نے۔ گرافیکل ڈیزائن ہونیورسٹی نے بنایا ہے۔

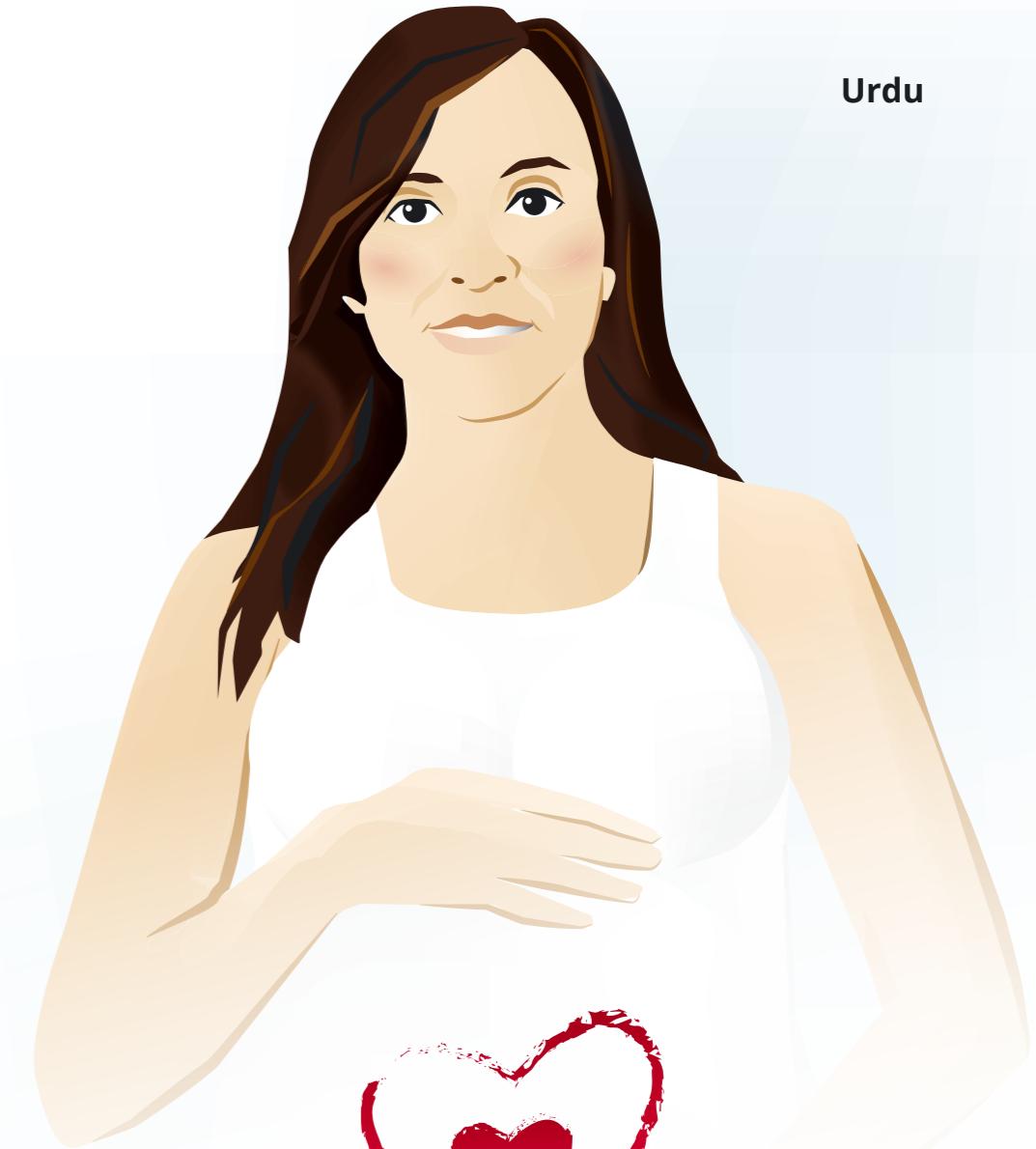
Bydelsmødre Komiteen for Sundhedsoplysning اور Komiteen for Sundhedsoplysning
Københavns Professionshøjskole، (jordemoderuddannelsen) اس پروجیکٹ کی امداد دائیوں کی تعلیم
انسانی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی اف کوپن بیگن اور Trygfonden کی رہبی ہیں۔



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN

TrygFonden

KØBENHAVNS
PROFESSIONS
HØJSKOLE



MAMA ACT

حمل کے دوران آپ کا جسم بہت سی تبدیلیوں سے گزرتا ہے۔ ان میں سے زیادہ تر قدرتی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔

اگر آپ حمل کے آخری آدھے حصے میں خاص علامات سے دوچار ہوں تو آپ اور آپ کے حملہ ساتھی کو ردعمل کرنا چاہیے۔ علامات کو جانیں اور اپنا، اپنے ساتھی اور اپنے بچے کی دیکھ بھال کے لیے فعل ہوں۔

یاد رکھیں کہ آپ کے احساسات اور جسمانی علامات اہم ہوتی ہیں۔ اگر آپ کو شک ہے تو آپ ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا دلیوری وارڈ کی دائیوں سے رابطہ کریں جہاں آپ 24 گھنٹے رابطہ کر سکتے ہیں۔

Nordsjællands Hospital, Hillerød
Telefon 48 29 37 56



MAMA ACT

حمل کے دوران جسم کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے MAMAACT کی App کو ڈائون لوڈ کریں۔

یہ App چھ مختلف زبانوں میں آتی ہے اور آپ کے فائدے کے لیے آپ لکھی ہوئی بات کو سن بھی سکتے ہیں اور یہاں سے آپ سیدھا اپنے دلیوری وارڈ سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

علامات کو جانیں اور اپنا، اپنے ساتھی اور بچے کی دیکھ بھال کے لیے فعل ہوں۔

یہ App مفت ہے اور Google Play یا App Store سے ڈائون لوڈ ہو سکتی ہے۔

QR-code کو پہا سکیں کریں۔



App Store



Google Play

حاملہ عورت کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URHI0000

ساتھی کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URHI0000



ماماٹکٹ کو تیار کیا ہے انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی اف کوپن بیگن، اور Hvidovre Hospital کی دائیوں نے۔ گرافیکل ڈیزائن ہونیورسٹی نے بنایا ہے۔
MamaTrak کو تعلیم کر رہے تھے Bydelsmødre Komiteen for Sundhedsoplysning اور Københavns Professionshøjskole، (jordemoderuddannelsen) اس پروجیکٹ کی امداد دائیوں کی تعلیم Trygfonden کی رہے ہیں۔
انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی اف کوپن بیگن اور Trygfonden کی رہے ہیں۔



TrygFonden



MAMA ACT

حمل کے دوران آپ کا جسم بہت سی تبدیلیوں سے گزرتا ہے۔ ان میں سے زیادہ تر قدرتی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔

اگر آپ حمل کے آخری آدھے حصے میں خاص علامات سے دوچار ہوں تو آپ اور آپ کے حملہ ساتھی کو ردعمل کرنا چاہیے۔ علامات کو جانیں اور اپنا، اپنے ساتھی اور اپنے بچے کی دیکھ بھال کے لیے فعل ہوں۔

یاد رکھیں کہ آپ کے احساسات اور جسمانی علامات اہم ہوتی ہیں۔ اگر آپ کو شک ہے تو آپ ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا دلیوری وارڈ کی دائیوں سے رابطہ کریں جہاں آپ 24 گھنٹے رابطہ کر سکتے ہیں۔

Hvidovre Hospital
Telefon 38 62 28 33



MAMA ACT

حمل کے دوران جسم کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے MAMAACT کی App کو ڈائون لوڈ کریں۔

یہ App چھ مختلف زبانوں میں آتی ہے اور آپ کے فائدے کے لیے آپ لکھی ہوئی بات کو سن بھی سکتے ہیں اور یہاں سے آپ سیدھا اپنے دلیوری وارڈ سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

علامات کو جانیں اور اپنا، اپنے ساتھی اور بچے کی دیکھ بھال کے لیے فعل ہوں۔

یہ App مفت ہے اور Google Play یا App Store سے ڈائون لوڈ ہو سکتی ہے۔

QR-code کو پہا سکیں کریں۔



App Store



Google Play

حاملہ عورت کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URHV0000

ساتھی کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URHV0000

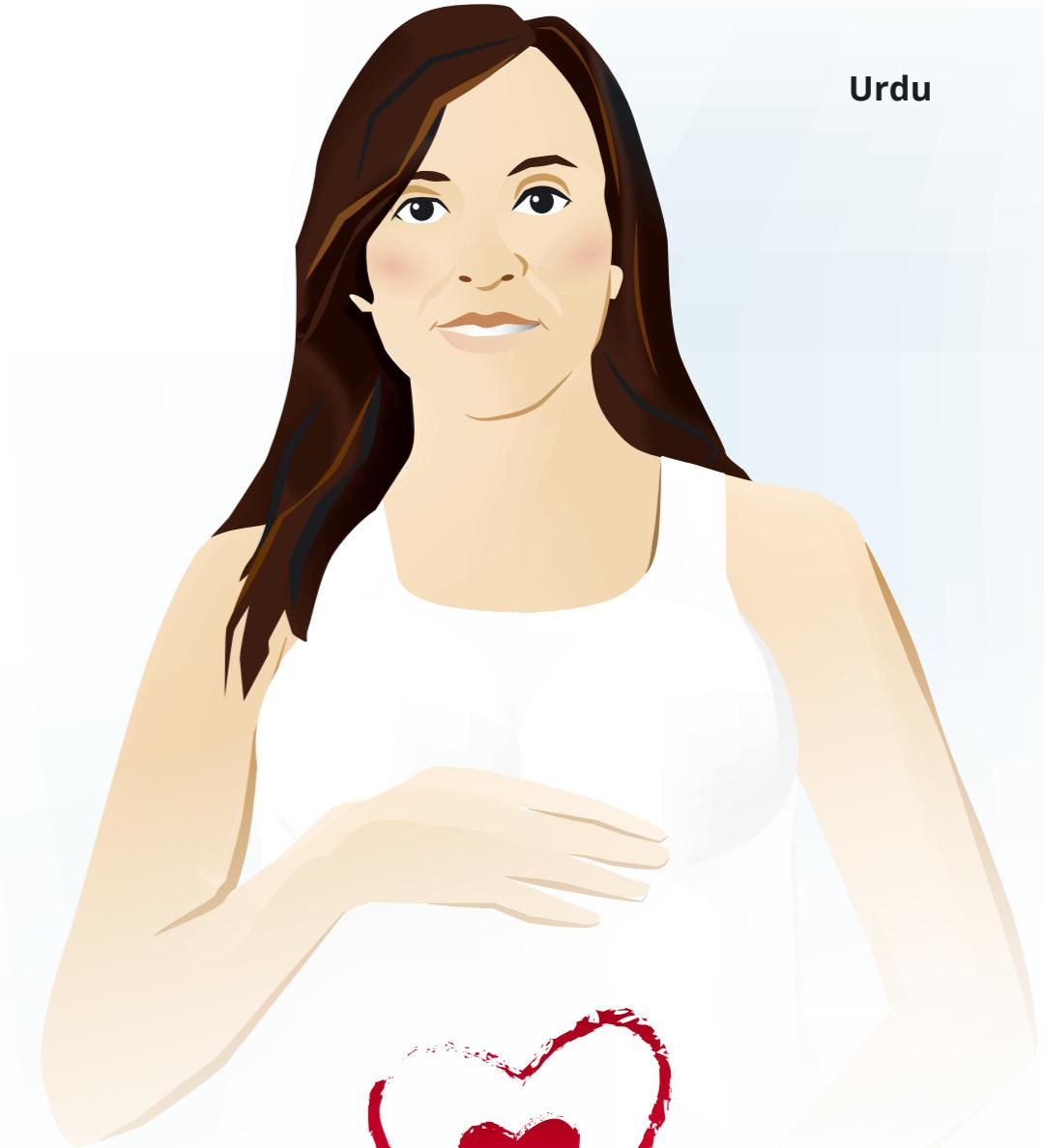


ماماٹکٹ کو تیار کیا ہے انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی اف کوپن بیگن، اور Hvidovre Hospital کی دائیوں نے۔ گرافیکل ڈیزائن ہونیورسٹی نے بنایا ہے۔

Bydelsmødre Komiteen for Sundhedsoplysning اور Københavns Professionshøjskole، (jordemoderuddannelsen) اس پروجیکٹ کی امداد دائیوں کی تعلیم کی اور Trygfonden کی رہبی ہے۔ انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی اف کوپن بیگن اور Trygfonden کی رہبی ہے۔



TrygFonden



MAMA ACT

حمل کے دوران آپ کا جسم بہت سی تبدیلیوں سے گزرتا ہے۔ ان میں سے زیادہ تر قدرتی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔

اگر آپ حمل کے آخری آدھے حصے میں خاص علامات سے دوچار ہوں تو آپ اور آپ کے حملہ ساتھی کو ردعمل کرنا چاہیے۔ علامات کو جانیں اور اپنا، اپنے ساتھی اور اپنے بچے کی دیکھ بھال کے لیے فعل ہوں۔

یاد رکھیں کہ آپ کے احساسات اور جسمانی علامات اہم ہوتی ہیں۔ اگر آپ کو شک ہے تو آپ ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا دلیوری وارڈ کی دائیوں سے رابطہ کریں جہاں آپ 24 گھنٹے رابطہ کر سکتے ہیں۔

Holbæk Sygehus
Telefon 59 48 42 93



MAMA ACT

حمل کے دوران جسم کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے MAMAACT کی App کو ڈائون لوڈ کریں۔

یہ App چھ مختلف زبانوں میں آتی ہے اور آپ کے فائدے کے لیے آپ لکھی ہوئی بات کو سن بھی سکتے ہیں اور یہاں سے آپ سیدھا اپنے دلیوری وارڈ سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

علامات کو جانیں اور اپنا، اپنے ساتھی اور بچے کی دیکھ بھال کے لیے فعل ہوں۔

یہ App مفت ہے اور Google Play یا App Store سے ڈائون لوڈ ہو سکتی ہے۔

QR-code کو پہا سکیں کریں۔



App Store



Google Play

حاملہ عورت کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: **URHO0000**
ساتھی کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: **URHO0000**



ماماٹکٹ کو تیار کیا ہے انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی اف کوپن بیگن، اور Hvidovre Hospital کی دائیوں نے۔ گرافیکل ڈیزائن ہونیورسٹی نے بنایا ہے۔
MamaTrak کو تعلیم کر رہے تھے Bydelsmødre Komiteen for Sundhedsoplysning اور Københavns Professionshøjskole، (jordemoderuddannelsen) اس پر الجیکٹ کی امداد دائیوں کی تعلیم Trygfonden کی رہی ہے۔
انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی اف کوپن بیگن اور Trygfonden کی رہی ہے۔



TrygFonden



MAMA ACT

حمل کے دوران آپ کا جسم بہت سی تبدیلیوں سے گزرتا ہے۔ ان میں سے زیادہ تر قدرتی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔

اگر آپ حمل کے آخری آدھے حصے میں خاص علامات سے دوچار ہوں تو آپ اور آپ کے حملہ ساتھی کو ردعمل کرنا چاہیے۔ علامات کو جانیں اور اپنا، اپنے ساتھی اور اپنے بچے کی دیکھ بھال کے لیے فعل ہوں۔

یاد رکھیں کہ آپ کے احساسات اور جسمانی علامات اہم ہوتی ہیں۔ اگر آپ کو شک ہے تو آپ ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا دلیوری وارڈ کی دائیوں سے رابطہ کریں جہاں آپ 24 گھنٹے رابطہ کر سکتے ہیں۔

Sygehus Sønderjylland, Aabenraa
Telefon 79 97 22 10



MAMA ACT

حمل کے دوران جسم کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے MAMAACT کی App کو ڈائون لوڈ کریں۔

یہ App چھ مختلف زبانوں میں آتی ہے اور آپ کے فائدے کے لیے آپ لکھی ہوئی بات کو سن بھی سکتے ہیں اور یہاں سے آپ سیدھا اپنے دلیوری وارڈ سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

علامات کو جانیں اور اپنا، اپنے ساتھی اور بچے کی دیکھ بھال کے لیے فعل ہوں۔

یہ App مفت ہے اور Google Play یا App Store سے ڈائون لوڈ ہو سکتی ہے۔

QR-code کو پہا سکیں کریں۔



App Store



Google Play

حاملہ عورت کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: **URSO0000**

ساتھی کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: **URSO0000**



ماماٹکٹ کو تیار کیا ہے انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی اف کوپن بیگن، اور Hvidovre Hospital کی دائیوں نے۔ گرافیکل ڈیزائن ہونیورسٹی نے بنایا ہے۔
Bydelsmødre Komiteen for Sundhedsoplysning اور Københavns Professionshøjskole، (jordemoderuddannelsen) اس پروجیکٹ کی امداد دائیوں کی تعلیم (jordemoderuddannelsen) اور Trygfonden کی رہیں۔
انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی اف کوپن بیگن اور Trygfonden کی رہیں۔



TrygFonden



MAMA ACT

حمل کے دوران آپ کا جسم بہت سی تبدیلیوں سے گزرتا ہے۔ ان میں سے زیادہ تر قدرتی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔

اگر آپ حمل کے آخری آدھے حصے میں خاص علامات سے دوچار ہوں تو آپ اور آپ کے حملہ ساتھی کو ردعمل کرنا چاہیے۔ علامات کو جانیں اور اپنا، اپنے ساتھی اور اپنے بچے کی دیکھ بھال کے لیے فعل ہوں۔

یاد رکھیں کہ آپ کے احساسات اور جسمانی علامات اہم ہوتی ہیں۔ اگر آپ کو شک ہے تو آپ ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا دلیوری وارڈ کی دائیوں سے رابطہ کریں جہاں آپ 24 گھنٹے رابطہ کر سکتے ہیں۔

Odense Universitetshospital
Telefon 65 41 23 23



MAMA ACT

حمل کے دوران جسم کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے MAMAACT کی App کو ڈائون لوڈ کریں۔

یہ App چھ مختلف زبانوں میں آتی ہے اور آپ کے فائدے کے لیے آپ لکھی ہوئی بات کو سن بھی سکتے ہیں اور یہاں سے آپ سیدھا اپنے دلیوری وارڈ سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

علامات کو جانیں اور اپنا، اپنے ساتھی اور بچے کی دیکھ بھال کے لیے فعل ہوں۔

یہ App مفت ہے اور Google Play یا App Store سے ڈائون لوڈ ہو سکتی ہے۔

QR-code کو پہا سکیں کریں۔



App Store



Google Play

حاملہ عورت کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: **UROD0000**

ساتھی کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: **UROD0000**



ماماٹکٹ کو تیار کیا ہے انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی اف کوپن بیگن، اور

Hvidovre Hospital کی دائیوں نے۔ گرافیکل ڈیزائن ہونیورسٹی نے بنایا ہے۔
Bydelsmødre Komiteen for Sundhedsoplysning اور
Københavns Professionshøjskole، (jordemoderuddannelsen) اس پروجیکٹ کی امداد دائیوں کی تعلیم
انسانی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی اف کوپن بیگن اور Trygfonden کی رہبی ہیں۔



TrygFonden



MAMA ACT

حمل کے دوران آپ کا جسم بہت سی تبدیلیوں سے گزرتا ہے۔ ان میں سے زیادہ تر قدرتی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔

اگر آپ حمل کے آخری آدھے حصے میں خاص علامات سے دوچار ہوں تو آپ اور آپ کے حملہ ساتھی کو ردعمل کرنا چاہیے۔ علامات کو جانیں اور اپنا، اپنے ساتھی اور اپنے بچے کی دیکھ بھال کے لیے فعل ہوں۔

یاد رکھیں کہ آپ کے احساسات اور جسمانی علامات اہم ہوتی ہیں۔ اگر آپ کو شک ہے تو آپ ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا دلیوری وارڈ کی دائیوں سے رابطہ کریں جہاں آپ 24 گھنٹے رابطہ کر سکتے ہیں۔

Svendborg Sygehus
Telefon 63 20 54 00



MAMA ACT

حمل کے دوران جسم کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے MAMAACT کی App کو ڈائون لوڈ کریں۔

یہ App چھ مختلف زبانوں میں آتی ہے اور آپ کے فائدے کے لیے آپ لکھی ہوئی بات کو سن بھی سکتے ہیں اور یہاں سے آپ سیدھا اپنے دلیوری وارڈ سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

علامات کو جانیں اور اپنا، اپنے ساتھی اور بچے کی دیکھ بھال کے لیے فعل ہوں۔

یہ App مفت ہے اور Google Play یا App Store سے ڈائون لوڈ ہو سکتی ہے۔

QR-code کو پہا سکیں کریں۔



App Store



Google Play

حملہ عورت کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URSV0000

ساتھی کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URSV0000



ماماٹکٹ کو تیار کیا ہے انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی اف کوپن بیگن، اور

Hvidovre Hospital کی دائیوں نے۔ گرافیکل ڈیزائن ہونیورسٹی نے بنایا ہے۔

Bydelsmødre Komiteen for Sundhedsoplysning اور

Københavns Professionshøjskole، (jordemoderuddannelsen) اس پروجیکٹ کی امداد دائیوں کی تعلیم

انٹھی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی اف کوپن بیگن اور Trygfonden کی رہبی ہیں۔



TrygFonden



MAMA ACT

حمل کے دوران آپ کا جسم بہت سی تبدیلیوں سے گزرتا ہے۔ ان میں سے زیادہ تر قدرتی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔

اگر آپ حمل کے آخری آدھے حصے میں خاص علامات سے دوچار ہوں تو آپ اور آپ کے حملہ ساتھی کو ردعمل کرنا چاہیے۔ علامات کو جانیں اور اپنا، اپنے ساتھی اور اپنے بچے کی دیکھ بھال کے لیے فعل ہوں۔

یاد رکھیں کہ آپ کے احساسات اور جسمانی علامات اہم ہوتی ہیں۔ اگر آپ کو شک ہے تو آپ ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا دلیوری وارڈ کی دائیوں سے رابطہ کریں جہاں آپ 24 گھنٹے رابطہ کر سکتے ہیں۔

Regionshospitalet Randers
Telefon 78 42 10 10



MAMA ACT

حمل کے دوران جسم کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے MAMAACT کی App کو ڈائون لوڈ کریں۔

یہ App چھ مختلف زبانوں میں آتی ہے اور آپ کے فائدے کے لیے آپ لکھی ہوئی بات کو سن بھی سکتے ہیں اور یہاں سے آپ سیدھا اپنے دلیوری وارڈ سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

علامات کو جانیں اور اپنا، اپنے ساتھی اور بچے کی دیکھ بھال کے لیے فعل ہوں۔

یہ App مفت ہے اور Google Play یا App Store سے ڈائون لوڈ ہو سکتی ہے۔

QR-code کو پہا سکیں کریں۔



App Store



Google Play

حملہ عورت کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: **URRA0000**

ساتھی کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: **URRA0000**

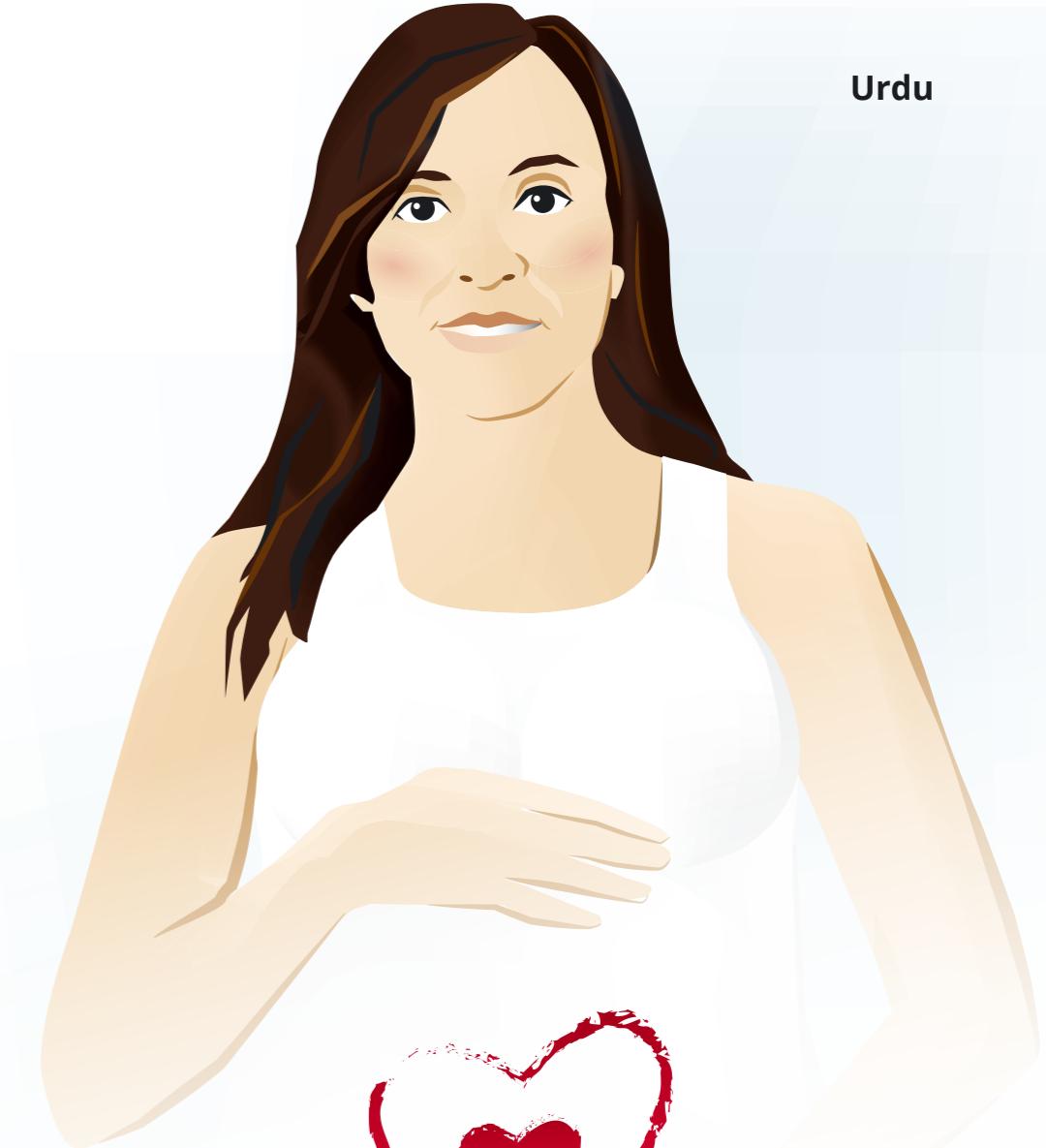


ماماٹک کو تیار کیا ہے انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی اف کوپن بیگن، اور

Hvidovre Hospital کی دائیوں نے۔ گرافیکل ڈیزائن ہونیورسٹی نے بنایا ہے۔
Bydelsmødre Komiteen for Sundhedsoplysning اور
Københavns Professionshøjskole، (jordemoderuddannelsen) اس پروجیکٹ کی امداد دائیوں کی تعلیم
انسانی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی اف کوپن بیگن اور Trygfonden کی رہیں۔



TrygFonden



MAMA ACT

حمل کے دوران آپ کا جسم بہت سی تبدیلیوں سے گزرتا ہے۔ ان میں سے زیادہ تر قدرتی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔

اگر آپ حمل کے آخری آدھے حصے میں خاص علامات سے دوچار ہوں تو آپ اور آپ کے حملہ ساتھی کو ردعمل کرنا چاہیے۔ علامات کو جانیں اور اپنا، اپنے ساتھی اور اپنے بچے کی دیکھ بھال کے لیے فعل ہوں۔

یاد رکھیں کہ آپ کے احساسات اور جسمانی علامات اہم ہوتی ہیں۔ اگر آپ کو شک ہے تو آپ ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا دلیوری وارڈ کی دائیوں سے رابطہ کریں جہاں آپ 24 گھنٹے رابطہ کر سکتے ہیں۔

Regionshospitalet Viborg
Telefon 78 44 58 68



MAMA ACT

حمل کے دوران جسم کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے MAMAACT کی App کو ڈاؤن لوڈ کریں۔

یہ App چھ مختلف زبانوں میں آتی ہے اور آپ کے فائدے کے لیے آپ لکھی ہوئی بات کو سن بھی سکتے ہیں اور یہاں سے آپ سیدھا اپنے دلیوری وارڈ سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

علامات کو جانیں اور اپنا، اپنے ساتھی اور بچے کی دیکھ بھال کے لیے فعل ہوں۔

یہ App مفت ہے اور Google Play یا App Store سے ڈاؤن لوڈ ہو سکتی ہے۔

QR-code کو پہا سکیں کریں۔



App Store



Google Play

حملہ عورت کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URVI0000

ساتھی کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URVI0000



ماماٹکٹ کو تیار کیا ہے انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی اف کوپن بیگن، اور Hvidovre Hospital کی دائیوں نے۔ گرافیکل ڈیزائن ہونیورسٹی نے بنایا ہے۔
MamaTrak کو تعلیم کر رہے تھے Bydelsmødre Komiteen for Sundhedsoplysning اور Københavns Professionshøjskole، (jordemoderuddannelsen) اس پروجیکٹ کی امداد دائیوں کی تعلیم Trygfonden کی رہے ہیں۔
انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی اف کوپن بیگن اور Trygfonden کی رہے ہیں۔



TrygFonden



MAMAACT

حمل کے دوران آپ کا جسم بہت سی تبدیلیوں سے گزرتا ہے۔ ان میں سے زیادہ تر قدرتی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔

اگر آپ حمل کے آخری آدھے حصے میں خاص علامات سے دوچار ہوں تو آپ اور آپ کے حملہ ساتھی کو ردعمل کرنا چاہیے۔ علامات کو جانیں اور اپنا، اپنے ساتھی اور اپنے بچے کی دیکھ بھال کے لیے فعل ہوں۔

یاد رکھیں کہ آپ کے احساسات اور جسمانی علامات اہم ہوتی ہیں۔ اگر آپ کو شک ہے تو آپ ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا دلیوری وارڈ کی دائیوں سے رابطہ کریں جہاں آپ 24 گھنٹے رابطہ کر سکتے ہیں۔

Aarhus Universitetshospital
Telefon 30 59 51 94



MAMA ACT

حمل کے دوران جسم کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے MAMAACT کی App کو ڈائون لوڈ کریں۔

یہ App چھ مختلف زبانوں میں آتی ہے اور آپ کے فائدے کے لیے آپ لکھی ہوئی بات کو سن بھی سکتے ہیں اور یہاں سے آپ سیدھا اپنے دلیوری وارڈ سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

علامات کو جانیں اور اپنا، اپنے ساتھی اور بچے کی دیکھ بھال کے لیے فعل ہوں۔

یہ App مفت ہے اور Google Play یا App Store سے ڈائون لوڈ ہو سکتی ہے۔

QR-code کو پہا سکیں کریں۔



App Store



Google Play

حاملہ عورت کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URAU0000

ساتھی کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URAU0000



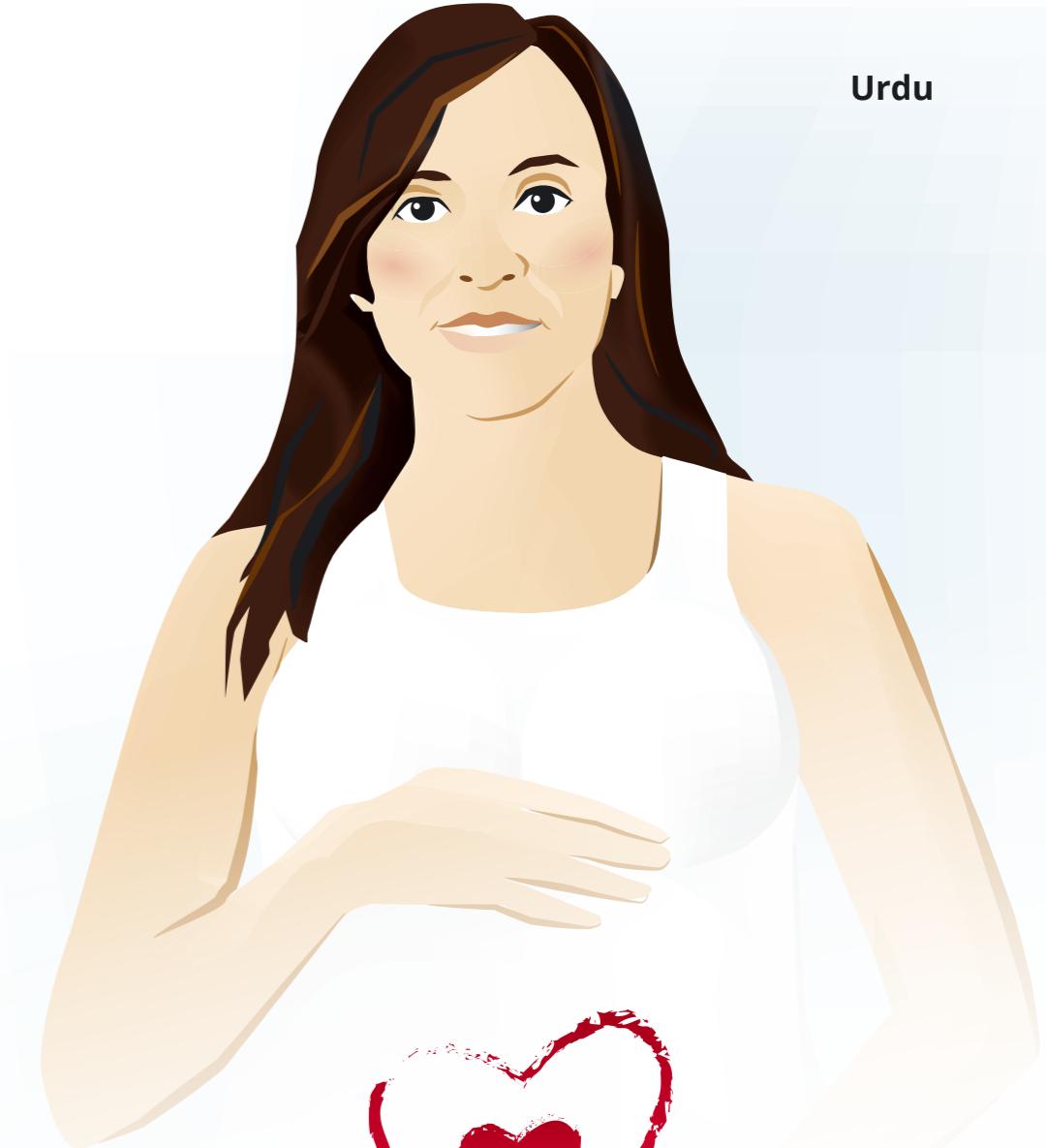
ماماٹکٹ کو تیار کیا ہے انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی اف کوپن بیگن، اور

Hvidovre Hospital کی دائیوں نے۔ گرافیکل ڈیزائن ہونیورسٹی نے بنایا ہے۔

Bydelsmødre Komiteen for Sundhedsoplysning اور Københavns Professionshøjskole، (jordemoderuddannelsen) اس پروجیکٹ کی امداد دائیوں کی تعلیم کے لیے کیا ہے۔ انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی اف کوپن بیگن اور Trygfonden کی رہبی ہے۔



TrygFonden



MAMA ACT