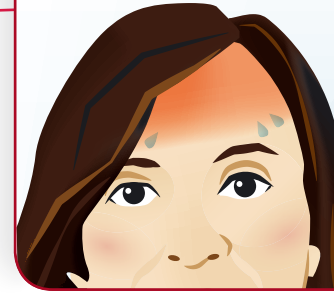


بخار

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



سانس لینے میں دشواری

اگر اچانک آپ کا سانس پھول جائے یا صحیح سانس لینے میں مشکل ہو اور اس کے ساتھ:

- سینے میں درد ہو
- کھانسی ہو
- یا منہ سے خونی تھوک آئے

تو آپ اپنے ٹلیوری وارڈ کو یا امرجنسی ڈاکٹر (vagtlægen) کو مدد کے لیے ٹیلیفون کریں۔



بچے کی حرکات

بچے کی حرکات پر توجہ دینا ضروری ہے اور یہ بھی کہ حمل کے دوران وہ کیسے بدلتی ہیں۔ ہفتہ 24 سے آپ کو روزانہ حرکت محسوس ہونی چاہیے۔ اگر:

- آپ بچے کی حرکات محسوس نہ کریں
- یا بچے کی حرکات شدت میں کم ہوتی جائیں یا ویسے ہی کم ہوتی جائیں

تو آپ کو اپنے ٹلیوری وارڈ سے رابطہ کرنا چاہیے۔ پھر ایک دانی آپ کی مدد کرے گی کہ آپ نے کیا کرنا ہے۔

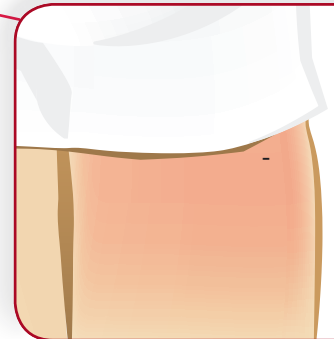


ایک ٹانگ سوچ جائے اور درد کرے

اگر آپ ان امور سے دوچار ہیں:

- ٹانگوں کا اچانک سوچ جانا، سرخ اور گرم ہو جانا یا
- ایک ٹانگ دوسری ٹانگ سے بہت زیادہ سوچ گئی ہو

تو آپ فوری طور پر اپنے ٹلیوری وارڈ کو ٹیلیفون کریں۔ پھر ایک دانی آپ کی مدد کرے گی کہ آپ نے کیا کرنا ہے۔



خون کا آنا

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

- خون خارج ہو اور دھبہ 3-4 سنتیمیٹر سے بڑا ہو
- کچھ دنوں سے خون خارج ہو اور دھبہ 3-4 سنتیمیٹر سے چھوٹا ہو
- یا خون خارج ہونے کے ساتھ ساتھ درد اور پیٹ میں درد ہو

پھر ایک دانی آپ کی مدد کرے گی کہ آپ نے کیا کرنا ہیں



سردرد اور طبیعت کا خراب ہونا

اگر آپ کو شدید سردرد ہے تو اپنے ٹلیوری وارڈ سے رابطہ کریں خصوصا اگر:

- سردرد ماتھے میں ہو
- اس کے ساتھ آپ کی آنکھوں کے سامنے دھندلا پن ہو یا
- اس کے ساتھ آپ کی طبیعت خراب ہو، متلی ہو اور شاید الٹی آئے

پھر دانی 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 دنوں سے جلد پر زیادہ خارش ہو رہی ہو۔



پیٹ میں درد

اپنے ٹلیوری 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 ہلکی درد (plukveer) سے دوچار ہوں جو باقاعدگی سے آئیں یا شدید ہوتی جائیں

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

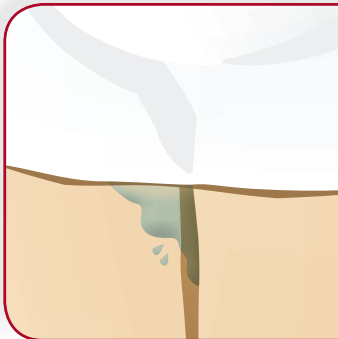


پانی کا خارج ہو جانا

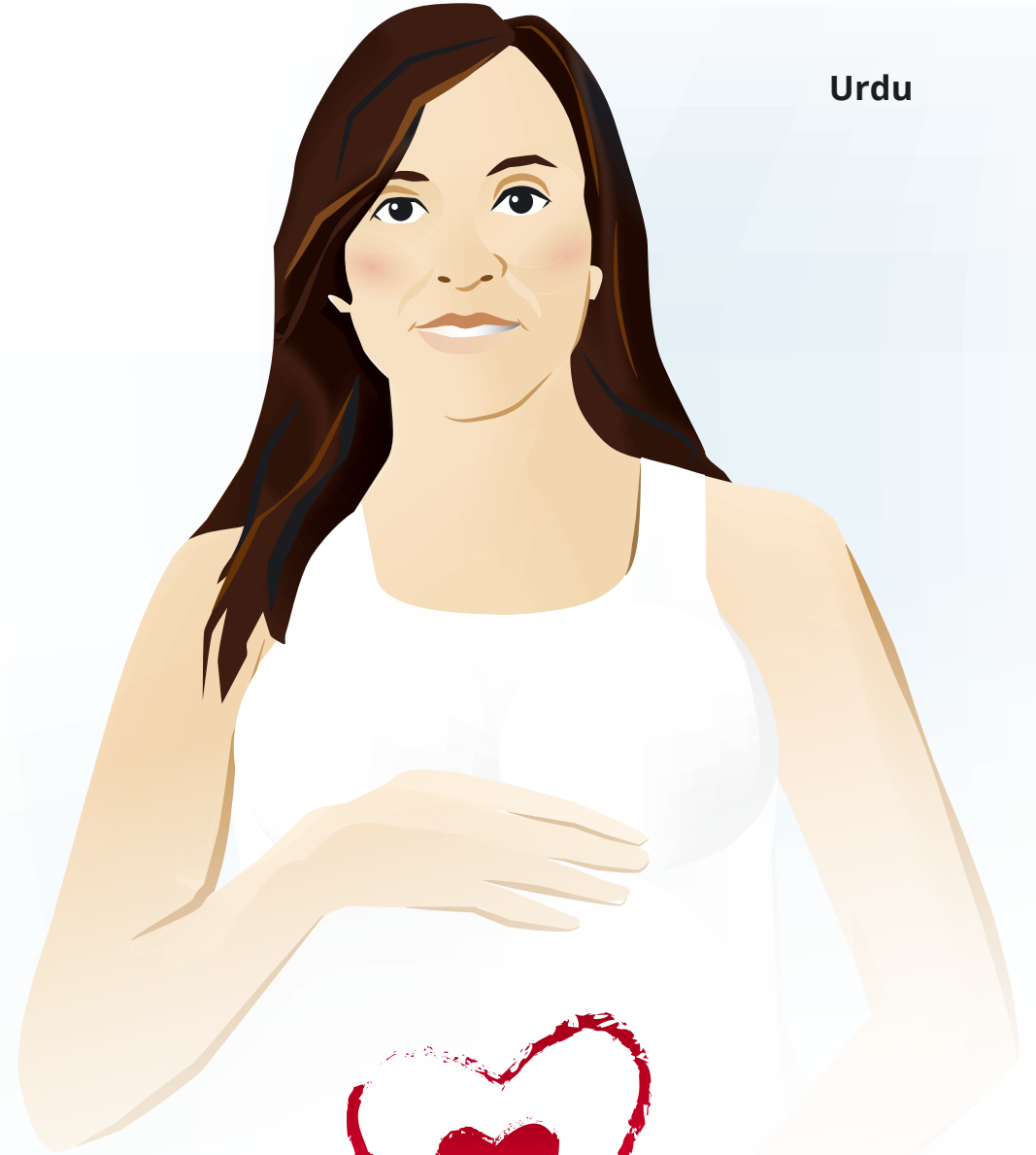
زچگی کی ابتدا ہو سکتی ہے اگر وہ پردہ، جس کے پیچھے آپ کا بچہ پیٹ میں ہے

آپ اپنے ٹلیوری وارڈ سے رابطہ کریں اگر پانی خارج ہو جائے۔

آپ اس پر توجہ کریں کہ پانی صاف ہے۔ اگر نہیں تو آپ کو دانی کو بتانا چاہیے



Urdu



MAMA**ACT**

حمل کے دوران جسم کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے

MAMA**ACT** کی App کو ڈائون لوڈ کریں۔

یہ App چھ مختلف زبانوں میں آتی ہے اور آپ کے فائدہ 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 فعال ہوں

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

QR-code کو یہاں سکین کریں۔



App Store



Google Play

حاملہ عورت کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URHJ0000

ساتھی کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URHJ0000



MAMA**ACT**

ماماپکٹ کو تیار کیا ہے انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی آف کوپن ہیگن، اور

Hvidovre Hospital کی دانیوں نے۔ گرافیکل ڈیزائن یونٹ نے بنا یا ہے۔

ماماپکٹ کو تعاون کر رہا ہے تنظیم Komiteen for Sundhedsoplysning اور Bydelsmødre

اس پراجیکٹ کی امداد دانیوں کی تعلیم (jordemoderuddannelse) Københavns Professionshøjskole۔

انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی آف کوپن ہیگن اور Trygfonden کر رہے ہیں۔



TrygFonden

KØBENHAVNS
PROFESSIONS
HØJSKOLE



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

فعال 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 دانیوں سے

رابطہ کریں جہاں آپ 24 گھنٹے رابطہ کر سکتے ہیں

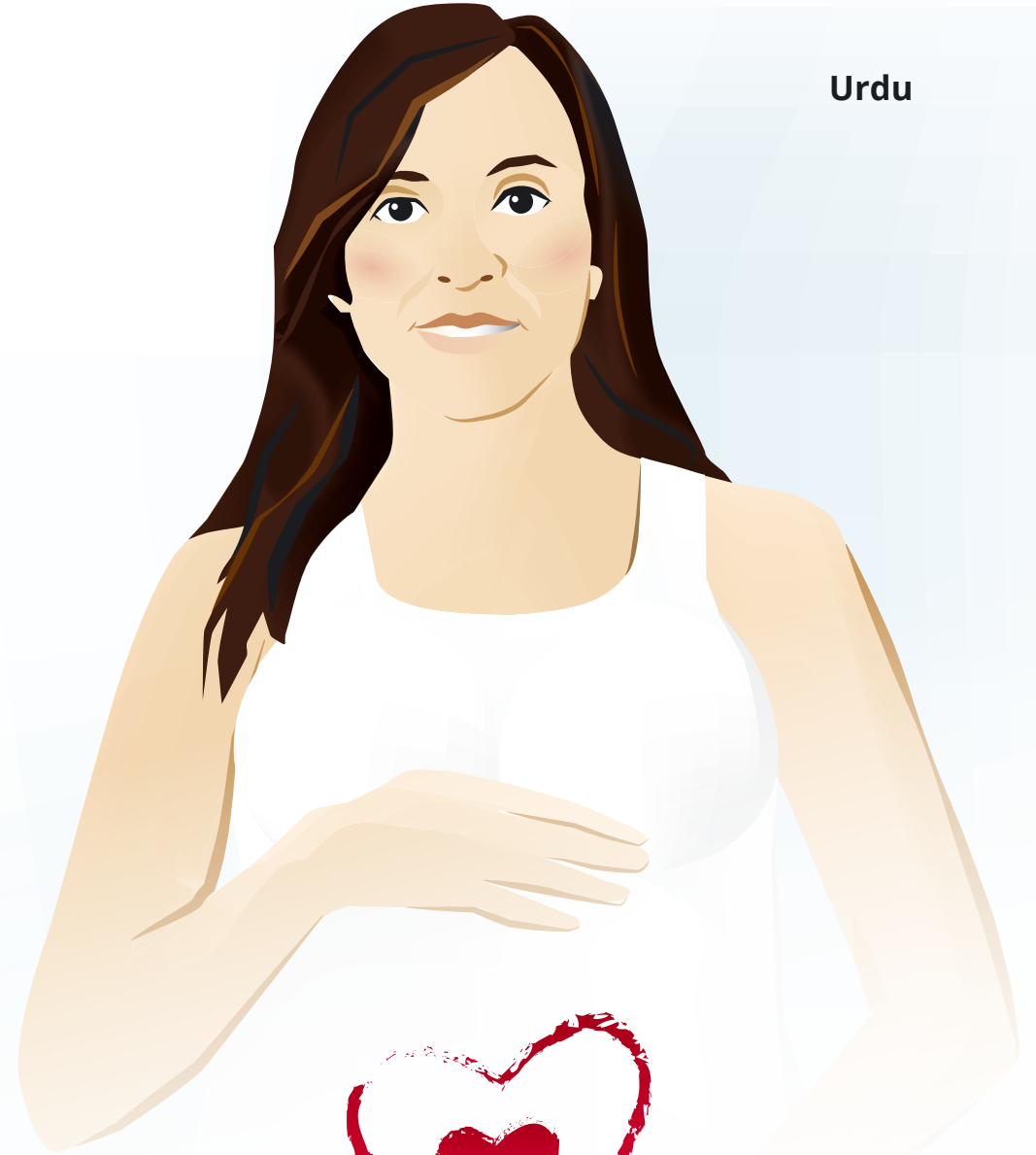
Regionshospital Nordjylland, Hjørring

Telefon 97 64 06 86



MAMA**ACT**

Urdu



MAMA**ACT**

حمل کے دوران جسم کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے

MAMA**ACT** کی App کو ڈائون لوڈ کریں۔

یہ App چھ مختلف زبانوں میں آتی ہے اور آپ کے فائدہ 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 فعال ہوں

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

QR-code کو یہاں سکین کریں۔



App Store



Google Play

حاملہ عورت کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: **URAA0000**

ساتھی کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: **URAA0000**



MAMA**ACT**

مامایکٹ کو تیار کیا ہے انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی آف کوپن ہیگن، اور

Hvidovre Hospital کی دانیوں نے۔ گرافیکل ڈیزائن یونٹ نے بنا یا ہے۔

مامایکٹ کو تعاون کر رہا ہے تنظیم Komiteen for Sundhedsoplysning اور Bydelsmødre

اس پراجیکٹ کی امداد دانیوں کی تعلیم (jordemoderuddannelse) Københavns Professionshøjskole

انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی آف کوپن ہیگن اور Trygfonden کر رہے ہیں۔



TrygFonden

KØBENHAVNS
PROFESSIONS
HØJSKOLE



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

فعال 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 دانیوں سے

رابطہ کریں جہاں آپ 24 گھنٹے رابطہ کر سکتے ہیں

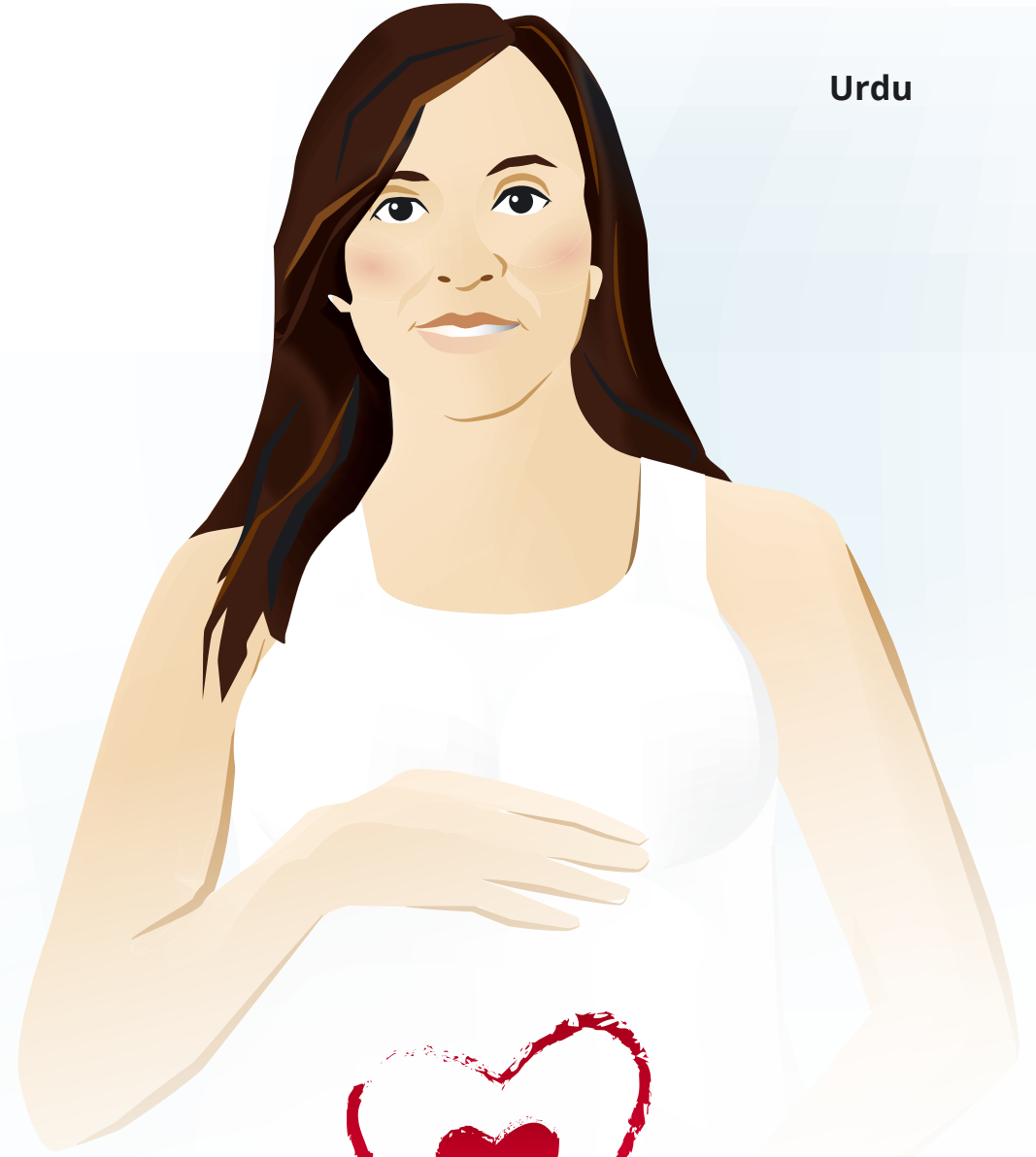
Aalborg Universitetshospital

Telefon 97 66 31 08



MAMA**ACT**

Urdu



MAMA**ACT**

حمل کے دوران جسم کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے

MAMA**ACT** کی App کو ڈائون لوڈ کریں۔

یہ App چھ مختلف زبانوں میں آتی ہے اور آپ کے فائدہ 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 فعال ہوں

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

QR-code کو یہاں سکین کریں۔



App Store



Google Play

حاملہ عورت کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URHI0000

ساتھی کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URHI0000



MAMA**ACT**

ماماپکٹ کو تیار کیا ہے انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی آف کوپن ہیگن، اور

Hvidovre Hospital کی دانیوں نے۔ گرافیکل ڈیزائن یونٹ نے بنا یا ہے۔

ماماپکٹ کو تعاون کر رہا ہے تنظیم Komiteen for Sundhedsoplysning اور Bydelsmødre

اس پراجیکٹ کی امداد دانیوں کی تعلیم (jordemoderuddannelse) Københavns Professionshøjskole۔

انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی آف کوپن ہیگن اور Trygfonden کر رہے ہیں۔



TrygFonden

KØBENHAVNS
PROFESSIONS
HØJSKOLE



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

فعال 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 دانیوں سے

رابطہ کریں جہاں آپ 24 گھنٹے رابطہ کر سکتے ہیں

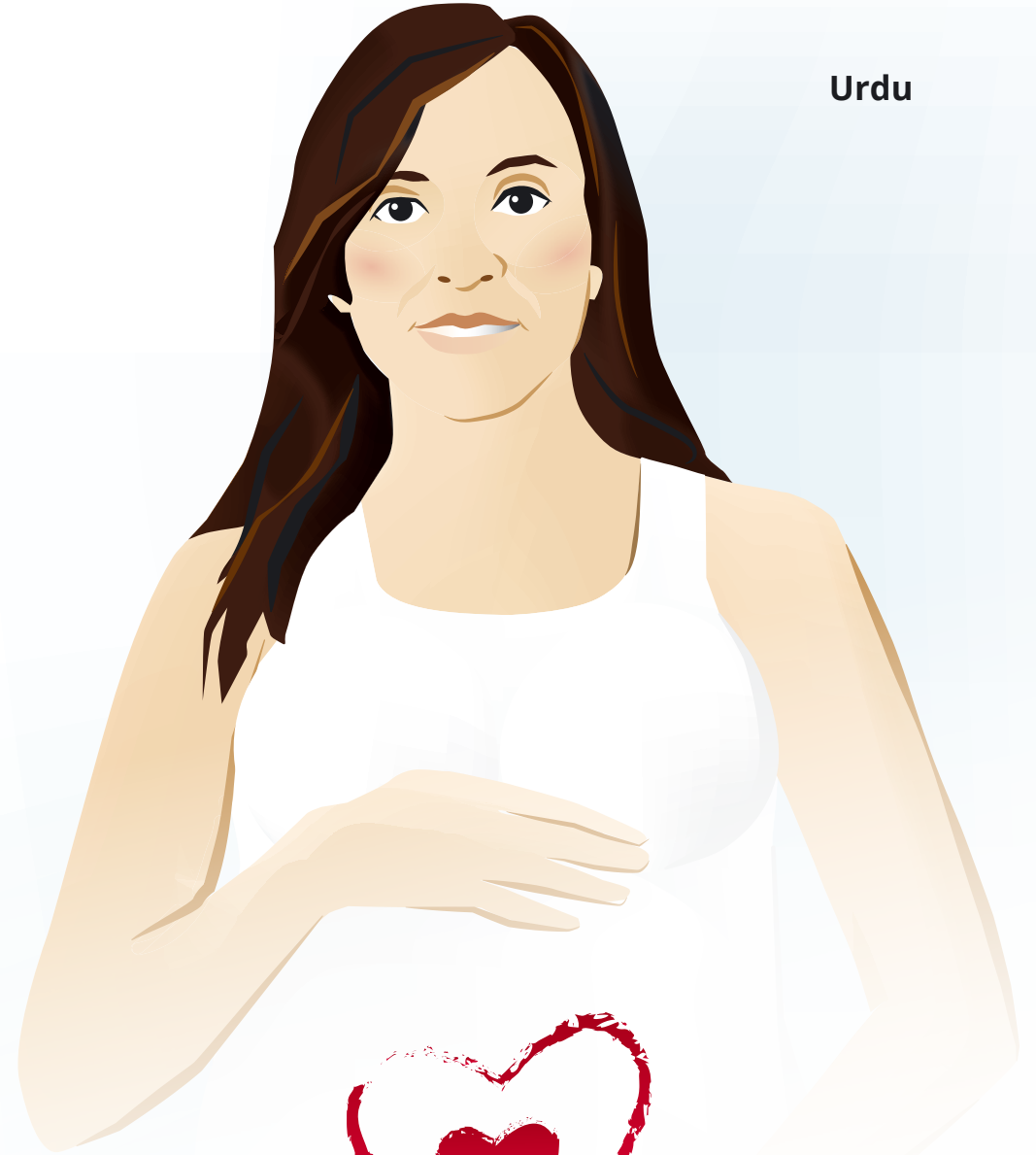
Nordsjællands Hospital, Hillerød

Telefon 48 29 37 56



MAMA**ACT**

Urdu



MAMA**ACT**

حمل کے دوران جسم کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے

MAMA**ACT** کی App کو ڈائون لوڈ کریں۔

یہ App چھ مختلف زبانوں میں آتی ہے اور آپ کے فائدہ 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 فعال ہوں

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

QR-code کو یہاں سکین کریں۔



App Store



Google Play

حاملہ عورت کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URHV0000

ساتھی کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URHV0000



MAMA**ACT**

مامایکٹ کو تیار کیا ہے انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی آف کوپن ہیگن، اور

Hvidovre Hospital کی دانیوں نے۔ گرافیکل ڈیزائن یونٹ نے بنا یا ہے۔

مامایکٹ کو تعاون کر رہا ہے تنظیم Komiteen for Sundhedsoplysning اور Bydelsmødre

اس پراجیکٹ کی امداد دانیوں کی تعلیم (jordemoderuddannelse) Københavns Professionshøjskole۔

انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی آف کوپن ہیگن اور Trygfonden کر رہے ہیں۔



TrygFonden

KØBENHAVNS
PROFESSIONS
HØJSKOLE



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 فعال ہوں۔

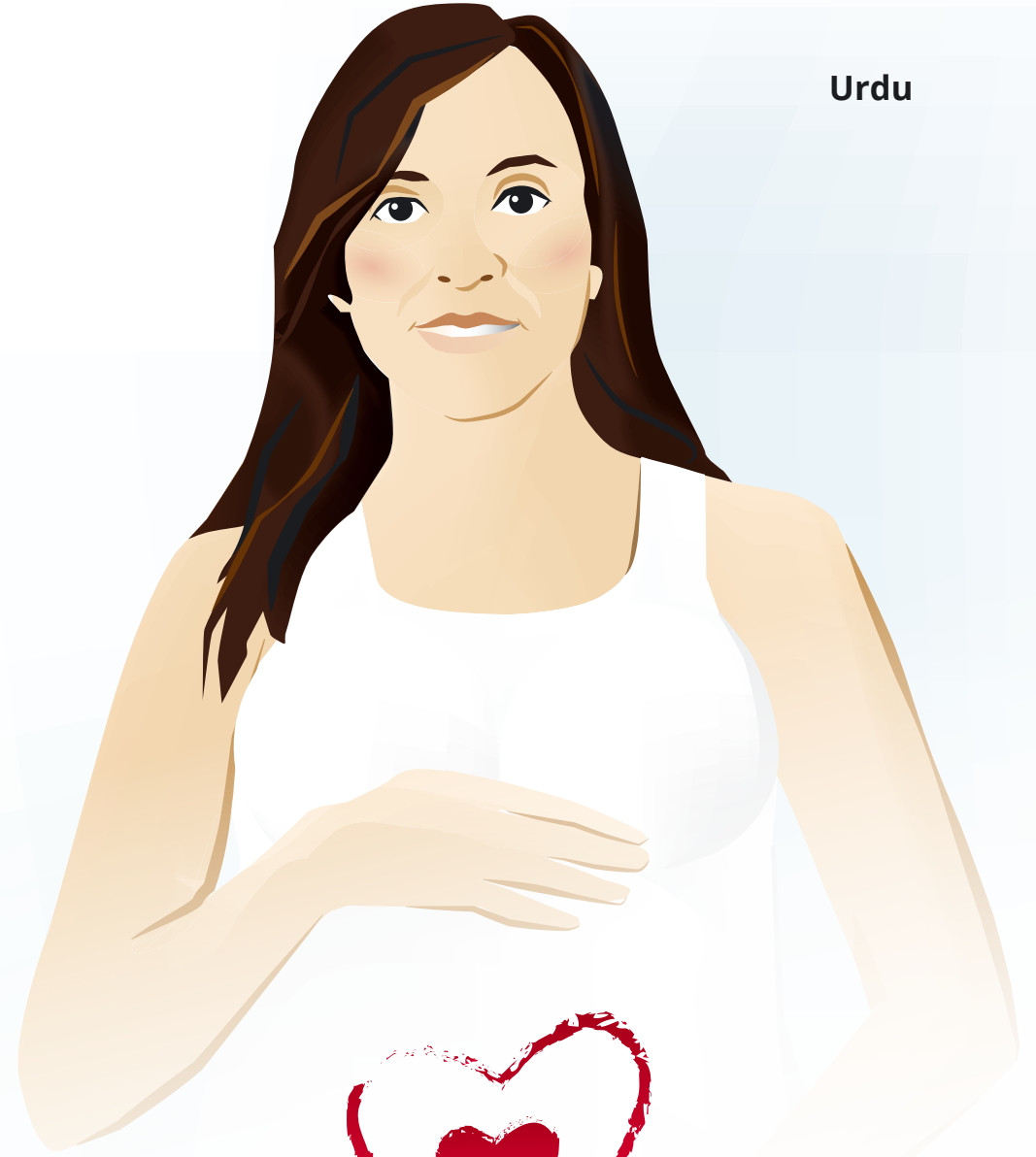
یاد رکھیں کہ آپ کے احساسات اور جسمانی علامات اہم ہوتی ہیں۔ اگر آپ کو شک ہے تو آپ ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا دلیوری وارڈ کی دانیوں سے رابطہ کریں جہاں آپ 24 گھنٹے رابطہ کر سکتے ہیں

Hvidovre Hospital
Telefon 38 62 28 33



MAMA**ACT**

Urdu



MAMA**ACT**

حمل کے دوران جسم کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے

MAMA**ACT** کی App کو ڈائون لوڈ کریں۔

یہ App چھ مختلف زبانوں میں آتی ہے اور آپ کے فائدہ 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 فعال ہوں

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

QR-code کو یہاں سکین کریں۔



App Store



Google Play

حاملہ عورت کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URHO0000

ساتھی کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URHO0000



MAMA**ACT**

ماماپکٹ کو تیار کیا ہے انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی آف کوپن ہیگن، اور

Hvidovre Hospital کی دانیوں نے۔ گرافیکل ڈیزائن یونٹ نے بنا یا ہے۔

ماماپکٹ کو تعاون کر رہا ہے تنظیم Komiteen for Sundhedsoplysning اور Bydelsmødre

اس پراجیکٹ کی امداد دانیوں کی تعلیم (jordemoderuddannelse) Københavns Professionshøjskole،

انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی آف کوپن ہیگن اور Trygfonden کر رہے ہیں۔



TrygFonden

KØBENHAVNS
PROFESSIONS
HØJSKOLE



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

فعال 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 دانیوں سے

رابطہ کریں جہاں آپ 24 گھنٹے رابطہ کر سکتے ہیں

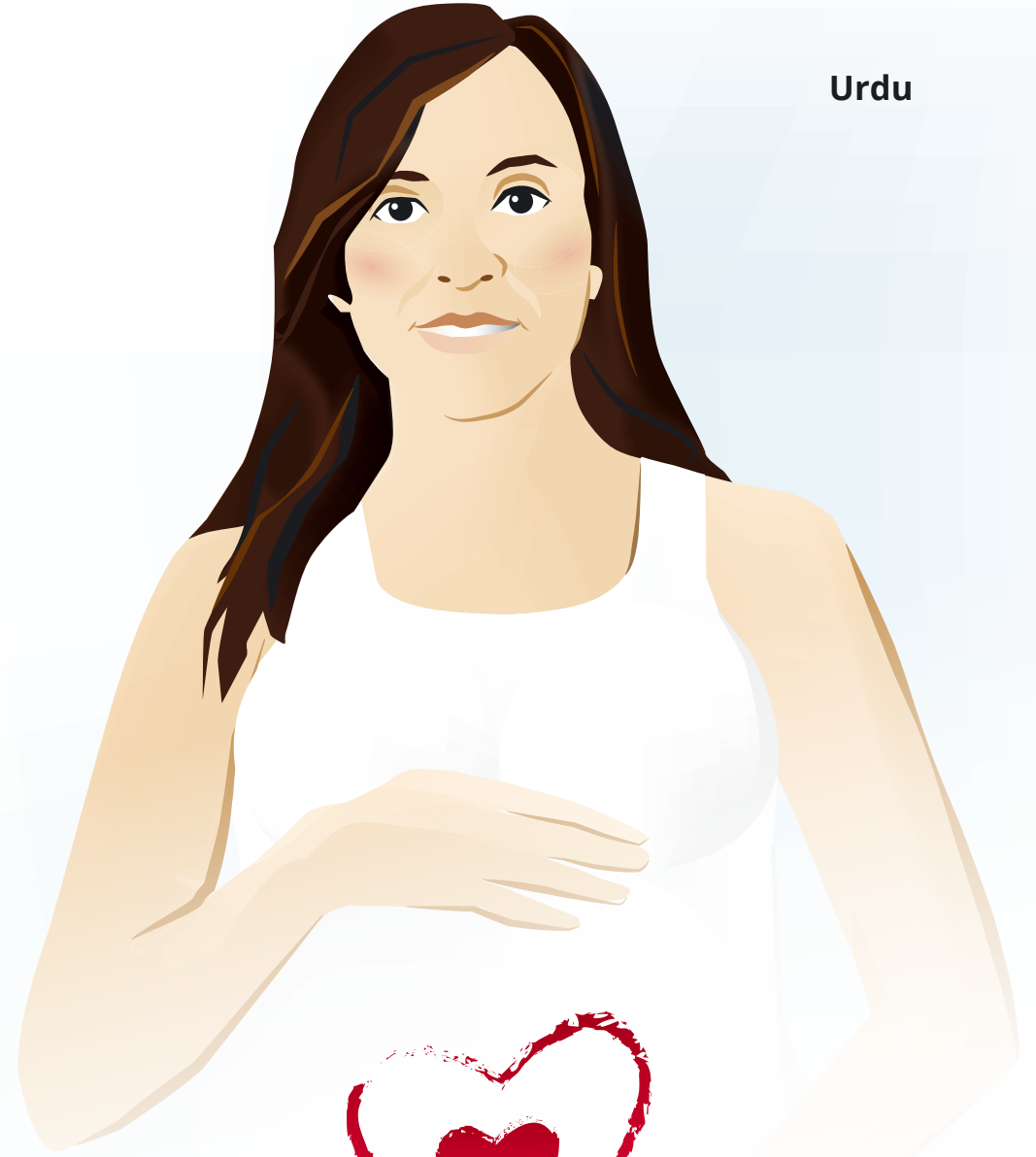
Holbæk Sygehus

Telefon 59 48 42 93



MAMA**ACT**

Urdu



MAMA**ACT**

حمل کے دوران جسم کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے

MAMA**ACT** کی App کو ڈائون لوڈ کریں۔

یہ App چھ مختلف زبانوں میں آتی ہے اور آپ کے فائدہ 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 فعال ہوں

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

QR-code کو یہاں سکین کریں۔



App Store



Google Play

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

ساتھی کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: **URSO0000**



MAMA**ACT**

مامایکٹ کو تیار کیا ہے انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی آف کوپن ہیگن، اور

Hvidovre Hospital کی دانیوں نے۔ گرافیکل ڈیزائن یونٹ نے بنا یا ہے۔

مامایکٹ کو تعاون کر رہا ہے تنظیم Bydelsmødre اور Komiteen for Sundhedsoplysning

اس پراجیکٹ کی امداد دانیوں کی تعلیم (jordemoderuddannelse) Københavns Professionshøjskole

انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی آف کوپن ہیگن اور Trygfonden کر رہے ہیں۔



TrygFonden



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

فعال 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 دانیوں سے

رابطہ کریں جہاں آپ 24 گھنٹے رابطہ کر سکتے ہیں

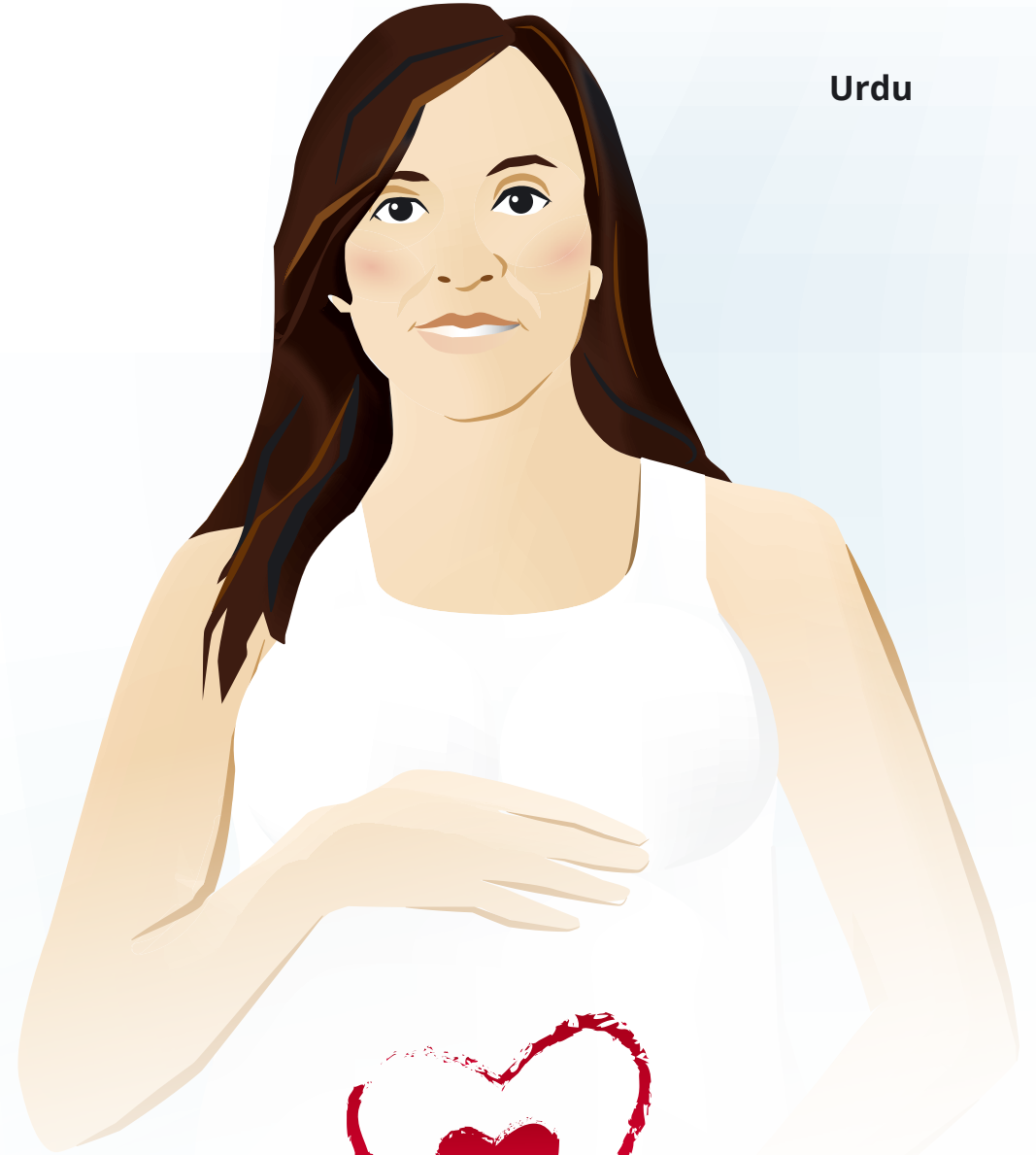
Sygehus Sønderjylland, Aabenraa

Telefon 79 97 22 10



MAMA**ACT**

Urdu



MAMA**ACT**

حمل کے دوران جسم کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے

MAMA**ACT** کی App کو ڈائون لوڈ کریں۔

یہ App چھ مختلف زبانوں میں آتی ہے اور آپ کے فائدہ 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 فعال ہوں

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

QR-code کو یہاں سکین کریں۔



App Store



Google Play

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

ساتھی کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: **UROD0000**



MAMA**ACT**

ماماپکٹ کو تیار کیا ہے انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی آف کوپن ہیگن، اور

Hvidovre Hospital کی دانیوں نے۔ گرافیکل ڈیزائن یونٹ نے بنا یا ہے۔

ماماپکٹ کو تعاون کر رہا ہے تنظیم Komiteen for Sundhedsoplysning اور Bydelsmødre

اس پراجیکٹ کی امداد دانیوں کی تعلیم (jordemoderuddannelse) Københavns Professionshøjskole۔

انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی آف کوپن ہیگن اور Trygfonden کر رہے ہیں۔



TrygFonden

KØBENHAVNS
PROFESSIONS
HØJSKOLE



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

فعال 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 دانیوں سے

رابطہ کریں جہاں آپ 24 گھنٹے رابطہ کر سکتے ہیں

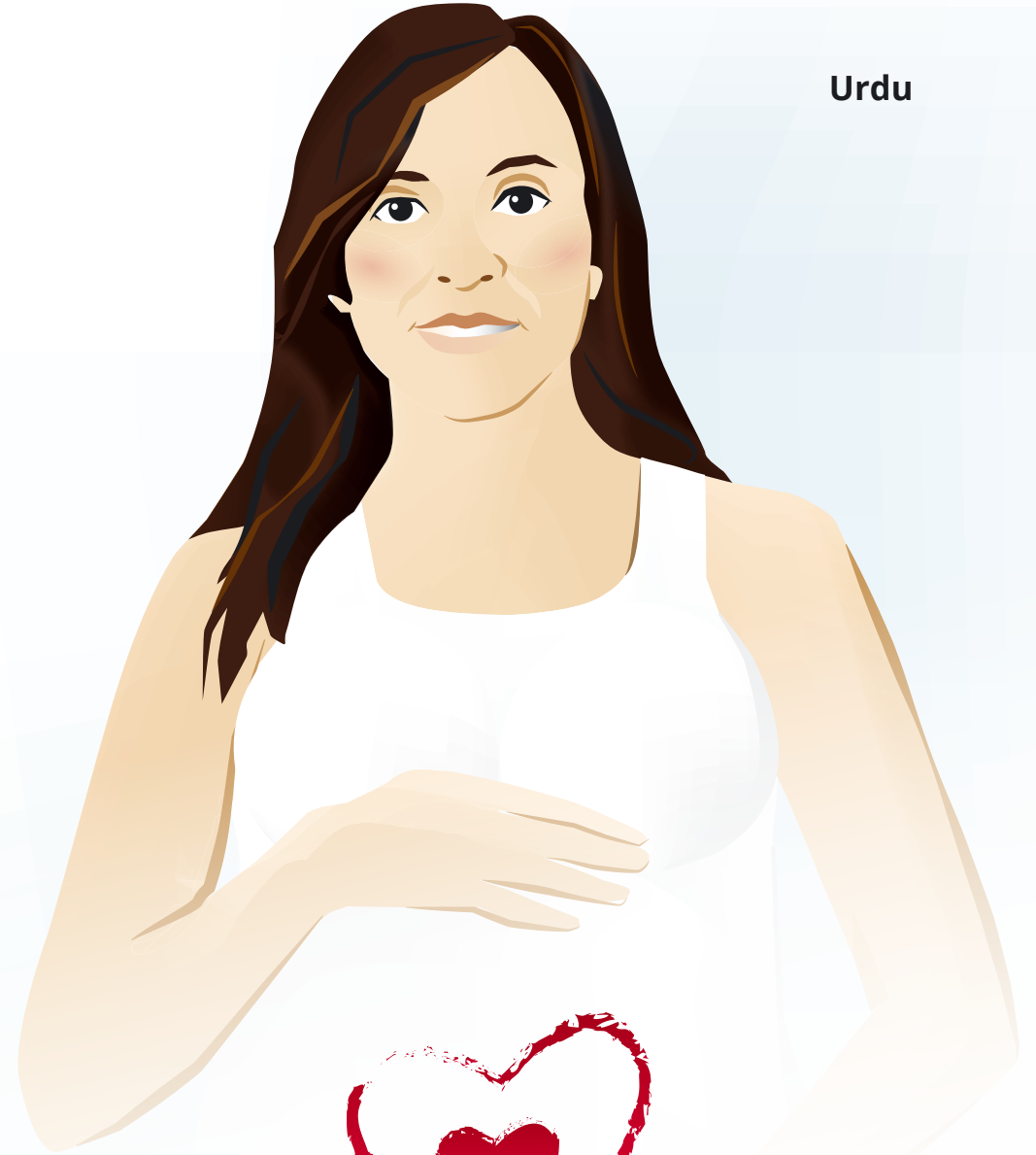
Odense Universitetshospital

Telefon 65 41 23 23



MAMA**ACT**

Urdu



MAMA**ACT**

حمل کے دوران جسم کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے

MAMA**ACT** کی App کو ڈائون لوڈ کریں۔

یہ App چھ مختلف زبانوں میں آتی ہے اور آپ کے فائدہ 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 فعال ہوں

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

QR-code کو یہاں سکین کریں۔



App Store



Google Play

حاملہ عورت کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URSV0000

ساتھی کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URSV0000



MAMA**ACT**

مامایکٹ کو تیار کیا ہے انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی آف کوپن ہیگن، اور

Hvidovre Hospital کی دانیوں نے۔ گرافیکل ڈیزائن یونٹ نے بنا یا ہے۔

مامایکٹ کو تعاون کر رہا ہے تنظیم Bydelsmødre اور Komiteen for Sundhedsoplysning

اس پراجیکٹ کی امداد دانیوں کی تعلیم (jordemoderuddannelse) Københavns Professionshøjskole

انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی آف کوپن ہیگن اور Trygfonden کر رہے ہیں۔



TrygFonden

KØBENHAVNS
PROFESSIONS
HØJSKOLE



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

فعال 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 دانیوں سے

رابطہ کریں جہاں آپ 24 گھنٹے رابطہ کر سکتے ہیں

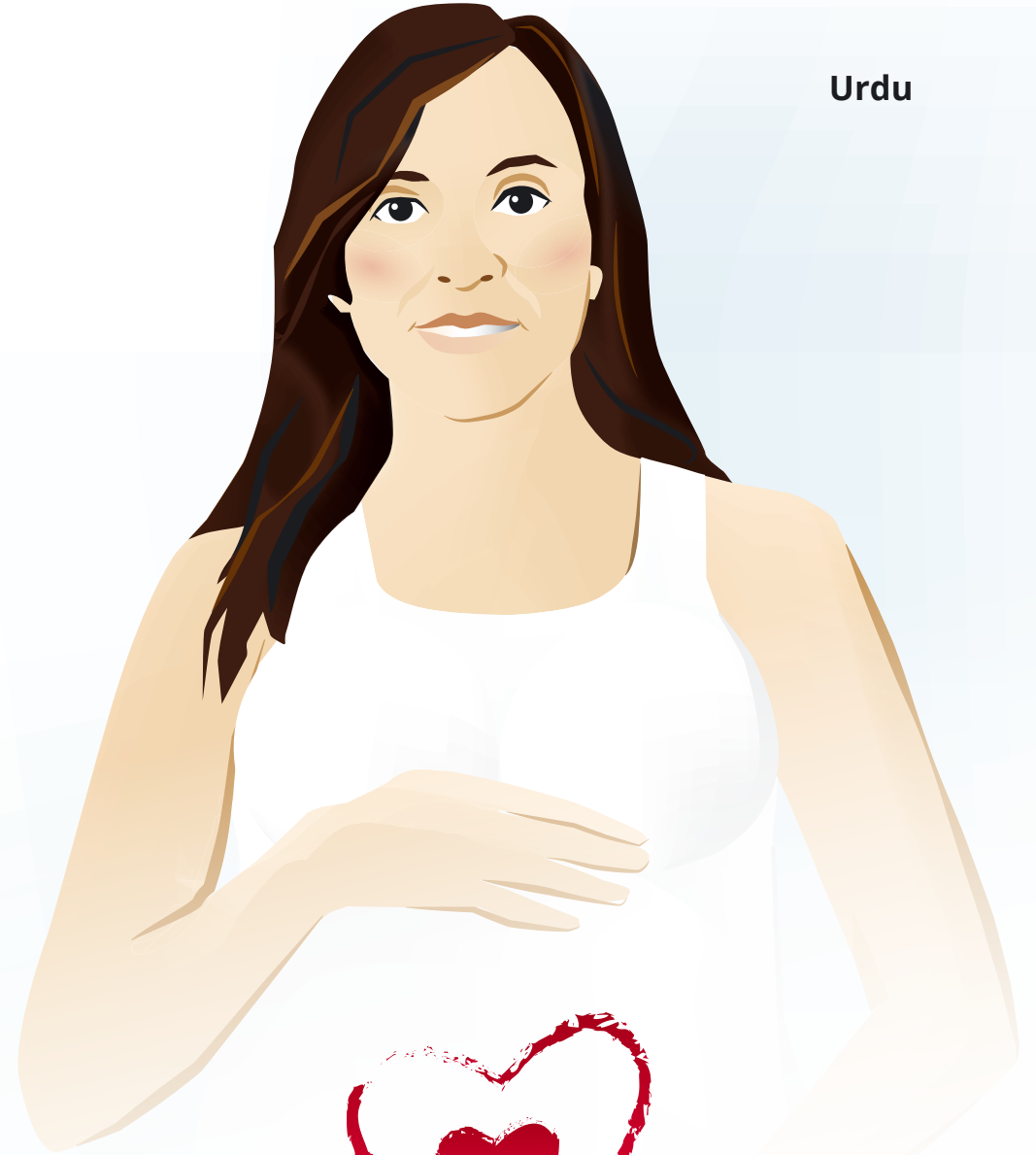
Svendborg Sygehus

Telefon 63 20 54 00



MAMA**ACT**

Urdu



MAMA**ACT**

حمل کے دوران جسم کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے

MAMA**ACT** کی App کو ڈائون لوڈ کریں۔

یہ App چھ مختلف زبانوں میں آتی ہے اور آپ کے فائدہ 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 فعال ہوں

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

QR-code کو یہاں سکین کریں۔



App Store



Google Play

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

ساتھی کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: **URRA0000**



MAMA**ACT**

مامایکٹ کو تیار کیا ہے انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی آف کوپن ہیگن، اور

Hvidovre Hospital کی دانیوں نے۔ گرافیکل ڈیزائن یونٹ نے بنا یا ہے۔

مامایکٹ کو تعاون کر رہا ہے تنظیم Komiteen for Sundhedsoplysning اور Bydelsmødre

اس پراجیکٹ کی امداد دانیوں کی تعلیم (jordemoderuddannelse) Københavns Professionshøjskole،

انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی آف کوپن ہیگن اور Trygfonden کر رہے ہیں۔



TrygFonden

KØBENHAVNS
PROFESSIONS
HØJSKOLE



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

فعال 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 دانیوں سے

رابطہ کریں جہاں آپ 24 گھنٹے رابطہ کر سکتے ہیں

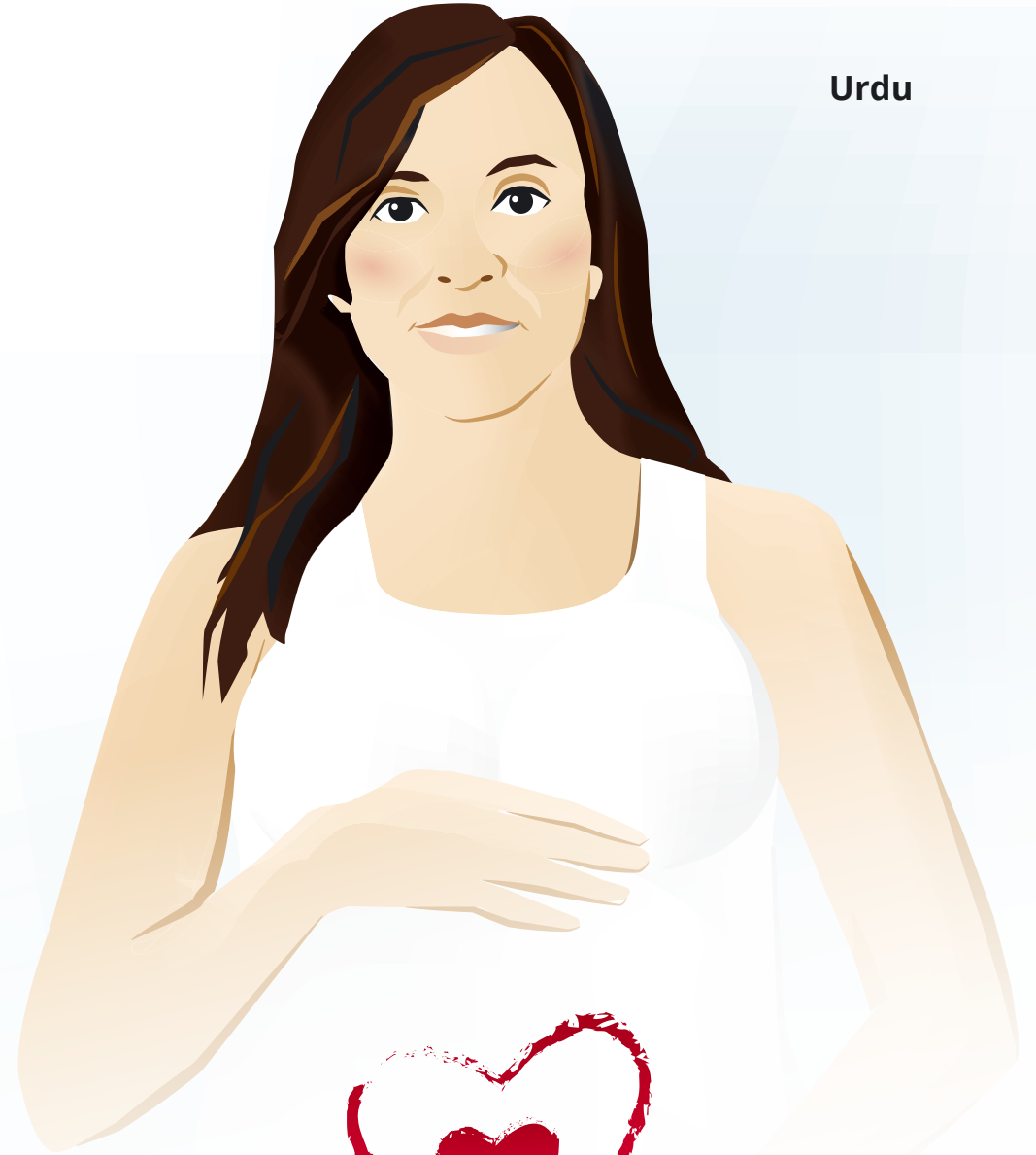
Regionshospitalet Randers

Telefon 78 42 10 10



MAMA**ACT**

Urdu



MAMA**ACT**

حمل کے دوران جسم کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے

MAMA**ACT** کی App کو ڈائون لوڈ کریں۔

یہ App چھ مختلف زبانوں میں آتی ہے اور آپ کے فائدہ 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 فعال ہوں

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

QR-code کو یہاں سکین کریں۔



App Store



Google Play

حاملہ عورت کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URVI0000

ساتھی کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URVI0000



MAMA**ACT**

ماماپکٹ کو تیار کیا ہے انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی آف کوپن ہیگن، اور

Hvidovre Hospital کی دانیوں نے۔ گرافیکل ڈیزائن یونٹ نے بنا یا ہے۔

ماماپکٹ کو تعاون کر رہا ہے تنظیم Komiteen for Sundhedsoplysning اور Bydelsmødre

اس پراجیکٹ کی امداد دانیوں کی تعلیم (jordemoderuddannelse) Københavns Professionshøjskole۔

انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی آف کوپن ہیگن اور Trygfonden کر رہے ہیں۔



TrygFonden

KØBENHAVNS
PROFESSIONS
HØJSKOLE



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

فعال 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 دانیوں سے

رابطہ کریں جہاں آپ 24 گھنٹے رابطہ کر سکتے ہیں

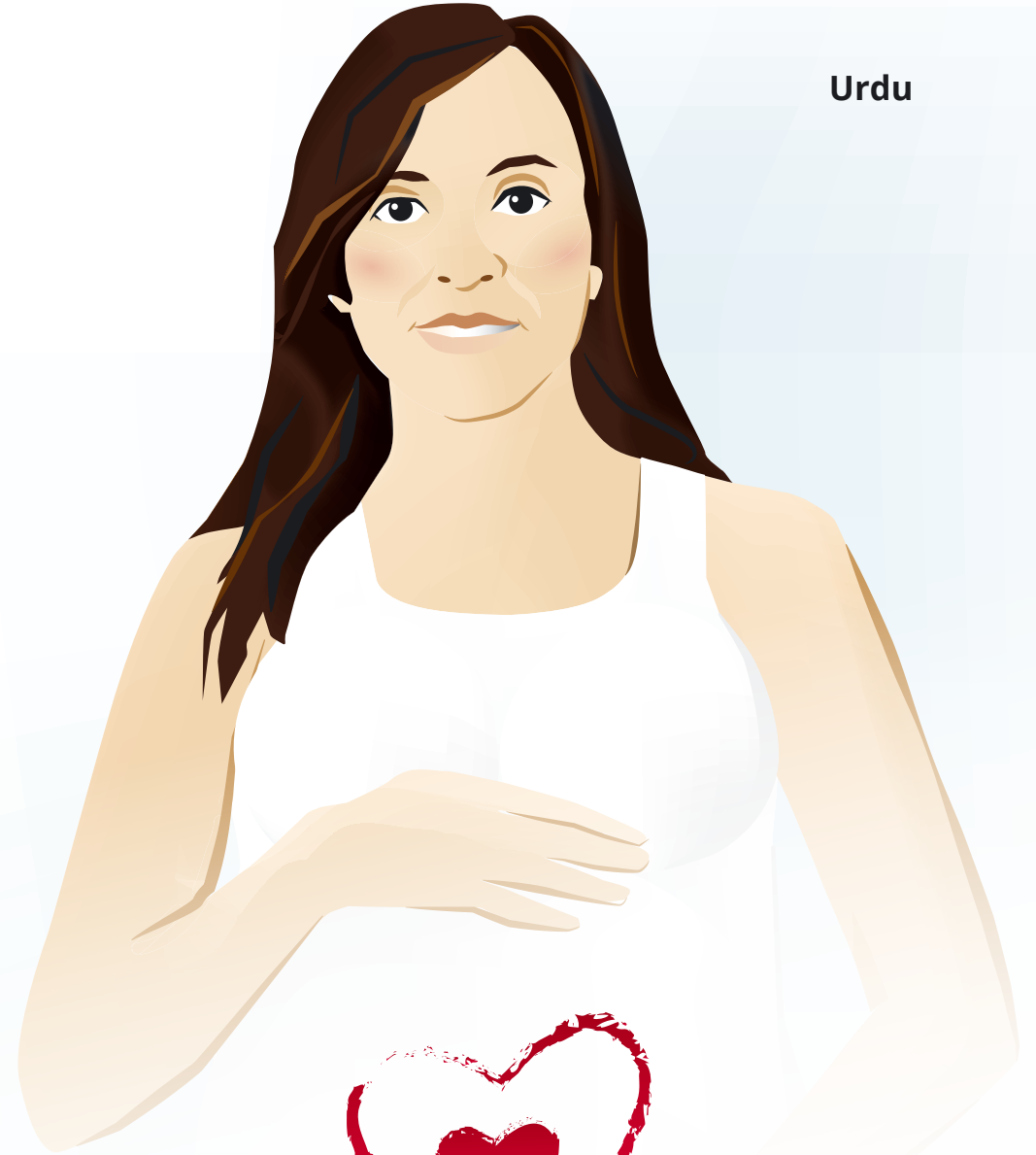
Regionshospitalet Viborg

Telefon 78 44 58 68



MAMA**ACT**

Urdu



MAMA**ACT**

حمل کے دوران جسم کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے

MAMA**ACT** کی App کو ڈائون لوڈ کریں۔

یہ App چھ مختلف زبانوں میں آتی ہے اور آپ کے فائدہ 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 فعال ہوں

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

QR-code کو یہاں سکین کریں۔



App Store



Google Play

حاملہ عورت کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URAU0000

ساتھی کے لیے ایکٹیویشن کوڈ: URAU0000



MAMA**ACT**

ماماپکٹ کو تیار کیا ہے انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی آف کوپن ہیگن، اور

Hvidovre Hospital کی دانیوں نے۔ گرافیکل ڈیزائن یونٹ نے بنا یا ہے۔

ماماپکٹ کو تعاون کر رہا ہے تنظیم Komiteen for Sundhedsoplysning اور Bydelsmødre

اس پراجیکٹ کی امداد دانیوں کی تعلیم (jordemoderuddannelse) Københavns Professionshøjskole۔

انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ، ہونیورسٹی آف کوپن ہیگن اور Trygfonden کر رہے ہیں۔



TrygFonden

KØBENHAVNS
PROFESSIONS
HØJSKOLE



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 فعال 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 دانیوں سے رابطہ کریں جہاں آپ 24 گھنٹے رابطہ کر سکتے ہیں

Aarhus Universitetshospital
Telefon 30 59 51 94



MAMA**ACT**