

# بچے پیدا کرنے کا منصوبہ بنا رہے ہیں؟

## کیا آپ تیار ہیں؟

کچھ چیزیں ایسی ہیں جنہیں آپ استقرار حمل سے قبل انجام دے سکتی ہیں جو آپ کے  
بچے کی آئندہ صحت میں فرق لائیں گی۔



ایک فوری  
کوئز مکمل  
کریں

یہ پتہ کرنے کے لیے کہ آیا آپ استقرار  
حمل کے لیے تیار ہیں۔



[tommys.org/planningforpregnancy](https://tommys.org/planningforpregnancy)

# Tommy's

ہم پیش قدمی کرتے ہیں اور نگہداشت کی قلب مابینت کرتے ہیں۔  
ہم استقرار حمل کی پوری مدت میں ماہرانہ معلومات اور تعاون  
فراہم کرتے ہیں۔

# استقرار حمل کا منصوبہ بناتے وقت کرنے لائق سر فہرست 8 کام



1 ابھی فولک ایسڈ لینا شروع کریں  
(اگر آپ سے ہو سکے تو مانع حمل  
بند کرنے سے 2 ماہ پہلے)۔

2 اگر آپ سگریٹ پیتی ہیں تو، بند کریں۔

3 جب آپ بچے پیدا کرنے کی کوشش  
کر رہی ہوں تو الکحل سے پرہیز کریں۔  
حمل میں کوئی معلوم محفوظ سطح  
نہیں ہے۔

4 جسمانی لحاظ سے فعال رہیں۔

5 کیفین کی مقدار گھٹائیں۔

6 صحت مند وزن (18.5 سے 24.9 کا BMI) کا نشانہ رکھیں۔

7 روزانہ کم از کم 5 حصہ پھل اور سبزیوں کے ساتھ اچھی طرح کھائیں۔

8 اگر آپ کسی کیفیت (بشمول ذہنی صحت) کے لیے کوئی دوا لے رہی ہیں تو  
تب تک نہ روکیں جب تک آپ صحت کے پیشہ ور فرد سے بات نہ کر لیں۔

بہ اشتراک

 Royal College of  
General Practitioners

 Royal College of  
Obstetricians &  
Gynaecologists

 UCLGA  
Institute for  
Women's  
Health

 Public Health  
England

 Bedfordshire, Luton  
and Milton Keynes  
Health and Care Partnership

 NHS  
Bedfordshire, Luton  
and Milton Keynes  
Integrated Care Board

 NHS  
England

اس پرچے پر فیڈ بیک دینے کے لیے، براہ کرم [pregnancyinfo@tommys.org](mailto:pregnancyinfo@tommys.org) پر ای میل کریں

ٹیلیفون