



آپ کے لیے معلومات

فروری 2012 کو شائع ہوا، اکتوبر 2022 کو اپ ڈیٹ ہوا

حمل کے دوران یا بچہ پیدا کرنے کے بعد وزن زیادہ ہونے کے متعلق معلومات

ان معلومات کے بارے میں۔

یہ معلومات آپ کے لیے ہے ہیں اگر آپ کا وزن زیادہ ہے اور آپ حاملہ ہونے کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں، بچے کی توقع کر رہے ہیں یا حال ہی میں جنم دیا ہے۔ یہ بھی مددگار ہو سکتا ہے اگر آپ کسی ایسے شخص کے ساتھی، رشتہ دار یا دوست ہیں جو اس صورتحال میں ہے۔

زیادہ تر خواتین جن کا وزن زیادہ ہوتا ہے ان کا حمل اور پیدائش سیدھی ہوتی ہے اور صحت مند بچے ہوتے ہیں۔ تاہم، زیادہ وزن یا موٹاپا ہونے سے آپ اور آپ کے بچے دونوں کے لیے پیچیدگیوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ آپ اور آپ کے صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد ان خطرات میں سے کچھ کو کم کرنے کے لیے مل کر کام کر سکتے ہیں۔

اہم نکات

- BMI (باڈی ماس انڈیکس) کا حساب یہ معلوم کرنے کا ایک آسان طریقہ ہے کہ آیا آپ اپنے قد کے لحاظ سے صحت مند وزن ہیں۔
18.5-24.9 BMI کا صحت مند سمجھا جاتا ہے۔
- 25 یا اس سے اوپر کا BMI آپ اور آپ کے بچے کے لیے خطرات میں اضافہ کر سکتا ہے۔
- آپ کا BMI جتنا زیادہ ہوگا، خطرات اتنے ہی زیادہ ہوں گے۔
- بڑھ ہوئے BMI کے کچھ خطرات میں تھرومبوسس (شریان میں خون کا جمنا)، حمل کی ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر، پری ایکلمپسیا، مصنوعی لیبر (لیبر کی دردوں کا مصنوعی طور شروع کرنا)، سیزرین پیدائش، بے ہوشی کی پیچیدگیاں اور زخم کے انفیکشن شامل ہیں۔
- بی ایم آئی میں اضافہ آپ کے اسقاط حمل، جلد جنم دینے، بڑا بچہ پیدا کرنے یا مردہ پیدائش کا خطرہ بھی بڑھاتا ہے۔
- صحت مند خوراک اور ورزش آپ کو اور آپ کے بچے کو فائدہ پہنچا سکتی ہے۔
- اگر آپ کا BMI 30 یا اس سے اوپر ہے، تو آپ کو فولک ایسڈ (5mg فی دن) کی زیادہ خوراک لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

اس کتابچے کے اندر ہم 'عورت' اور 'خواتین' کی اصطلاحات استعمال کر سکتے ہیں۔ تاہم، ہم جانتے ہیں کہ یہ صرف وہ لوگ نہیں ہیں جو خواتین کے طور پر شناخت کرتے ہیں جو پیدائش کے ارد گرد اپنے انتخاب کے بارے میں معلومات کے لیے اس کتابچے تک رسائی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ آپ کی دیکھ بھال مناسب، جامع اور آپ کی ضروریات کے لیے حساس ہونی چاہیے جو بھی آپ کی صنفی شناخت ہو۔

طبی اصطلاحات کی ایک لغت RCOG کی ویب سائٹ پر دستیاب ہے:

[/https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms](https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms)

BMI کیا ہے؟

BMI آپ کا ہڈی ماس انڈیکس ہے، جو آپ کے قد کے لحاظ سے آپ کے وزن کا ایک پیمانہ ہے۔ ایک صحت مند BMI 18.5 سے 24.9 کے درمیان ہوتا ہے۔
25 سے 29.9 کی حد میں BMI والے شخص کا وزن زیادہ سمجھا جاتا ہے۔
30 یا اس سے زیادہ BMI والا شخص موٹا سمجھا جاتا ہے۔

حمل میں BMI کا حساب کب لگایا جائے گا؟

آپ کے بی ایم آئی کا حساب آپ کی کے حاملہ ہونے کے بعد ڈاکٹر کے ساتھ ہونے والی پہلی مشاورت پر کیا جائے گا۔

آپ کے حمل کے دوران یا حمل کی مدت میں آپ کا وزن دوبارہ کیا جا سکتا ہے۔
آپ NHS ویب سائٹ پر کیلکولیٹر کا استعمال کر کے بھی اپنے BMI کا حساب لگا سکتے ہیں:

[./https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator](https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator)

حمل میں اونچا BMI کے خطرات کیا ہیں؟

زیادہ BMI والی خواتین میں اکثریت کا حمل غیر پیچیدہ ہوتا ہے اور صحت مند بچے ہوتے ہیں۔
تاہم، زیادہ وزن یا موٹاپا ہونے سے آپ اور آپ کے بچے کے لیے پیچیدگیوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
آپ کا BMI جتنا زیادہ ہوگا، خطرات اتنے ہی زیادہ ہوں گے۔

اگر آپ کے قبل از پیدائش بکنگ وزٹ پر آپ کا BMI 30 یا اس سے اوپر ہے، تو آپ کو کنسلٹنٹ کی زیر نگرانی حمل کی دیکھ بھال کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔۔
آپ کا ہیلتھ کیئر پروفیشنل آپ کے ساتھ آپ کے اور آپ کے بچے کے لیے کسی بھی اضافی خطرات کے ساتھ ساتھ ان کو کیسے کم کیا جا سکتا ہے اس پر بات کرے گا۔

آپ کے لیے خطرات اور ان میں سے کچھ خطرات کو کیسے کم کیا جائے

تھرومبوسس

تھرومبوسس آپ کی ٹانگوں میں خون کا جمنا ہے (وینس تھرومبوسس) یا آپ کے پھیپھڑوں میں (پلمونری ایمبولزم)، جو جان لیوا ہو سکتا ہے۔
حمل خود آپ کے تھرومبوسس کے خطرے کو بڑھاتا ہے۔
اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو تھرومبوسس ہونے کا خطرہ مزید بڑھ جاتا ہے۔

آپ کے تھرومبوسس کے خطرے کا اندازہ آپ کی پہلی قبل از پیدائش ملاقات پر کیا جائے گا اور آپ کے حمل کے دوران اس کی نگرانی کی جائے گی۔

آپ کو تھرومبوسس کے خطرے کو کم کرنے کے لیے کم مالیکیولر-ویٹ ہیپیرین نامی دوا کے انجیکشن کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔ یہ حمل کے دوران لینا محفوظ ہے۔

مزید معلومات کے لیے، RCOG مریض کی معلومات دیکھیں حمل اور پیدائش کے بعد وینس تھرومبوسس کے خطرے کو کم کرنا (<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/reducing-the-risk-of-venous-thrombosis-in-pregnancy-and-after-birth-patient-information-leaflet>)/خطرہ- وینس-تھرومبوسس-میں-حمل-اور-بعد-پیدائش-مریض-کی-معلومات-پرچہ)

حمل میں ذیابیطس کا ہونا

ذیابیطس جس کی پہلی بار حمل میں تشخیص ہوتی ہے اسے حمل کی ذیابیطس کہا جاتا ہے۔ اگر آپ کا BMI 30 یا اس سے اوپر ہے، تو آپ کو 25 سے کم BMI والی خواتین کے مقابلے میں حملاتی ذیابیطس ہونے کا امکان تین گنا زیادہ ہے۔

آپ کو 24 سے 28 ہفتوں کے درمیان حمل کی ذیابیطس کے لیے ٹیسٹ کی پیشکش کی جائے گی۔ اگر ٹیسٹ سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کو حمل کی ذیابیطس ہے، تو ضرورت کے مطابق مزید جانچ اور علاج کے لیے آپ کو ماہر کے پاس بھیجا جائے گا۔

مزید معلومات کے لیے RCOG مریض کی معلومات حمل ذیابیطس

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/gestational-diabetes> دیکھیں۔

ہائی بلڈ پریشر اور پری ایکلیمپسیا

زیادہ وزن ہونے سے آپ کو ہائی بلڈ پریشر اور پری ایکلیمپسیا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اگر آپ کا BMI 30 یا اس سے اوپر ہے، تو آپ کو پری ایکلیمپسیا کا خطرہ 25 سے کم BMI والے لوگوں کے مقابلے میں 4-2 گنا زیادہ ہے۔

آپ کی ہر ملاقات پر آپ کے بلڈ پریشر اور پیشاب کا معائنہ کیا جائے گا۔ آپ کا پری ایکلیمپسیا کا خطرہ مزید بڑھ سکتا ہے اگر:

- آپ کی عمر 40 سال سے زیادہ ہے۔
- آپ کو پچھلے حمل میں پری ایکلیمپسیا ہوا ہے۔
- آپ کا بلڈ پریشر حمل سے پہلے ہی زیادہ تھا۔

اگر آپ کے حمل میں یہ یا دیگر خطرے والے عوامل ہیں، تو آپ کا ماہر صحت آپ کو پری ایکلیمپسیا علامات کے خطرے کو کم کرنے کے لیے اسپرین کی کم خوراک تجویز کر سکتا ہے۔

مزید معلومات کے لیے، RCOG مریض کی معلومات وضع حمل کی پیشگی علامات دیکھیں:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/pre-eclampsia-patient-information-leaflet>

دماغی صحت کے مسائل

تمام حاملہ خواتین سے ان کی پہلی بکنگ ملاقات پر ان کی ذہنی صحت کے مسائل کے بارے میں کچھ سوالات پوچھے جاتے ہیں۔ معمول سے زیادہ زنی ہونے کی وجہ سے حمل اور پیدائش کے بعد دماغی صحت کے مسائل پیدا ہونے کا خطرہ بڑھ

جاتا ہے۔ آپ کا ماہرِ صحت آپ سے چند سوالات پوچھے گا تاکہ یہ شناخت کرنے میں مدد ملے کہ آیا آپ کو اس سے متعلق خطرہ ہے یا نہیں۔

حمل کے دوران اور پیدائش کے بعد ذہنی صحت کے مسائل کے بارے میں مزید معلومات Best Beginnings کی ویب سائٹ پر دستیاب ہے: www.bestbeginnings.org.uk/helping-parents-with-mental-health-issues

آپ کے بچے کے لیے ممکنہ خطرات

- قبل از وقت حمل میں اسقاط حمل کا مجموعی امکان 5 میں 1 (20%) ہے، لیکن اگر آپ کا BMI 30 یا اس سے زیادہ ہے، تو آپ کا خطرہ 4 میں 1 (25%) تک بڑھ جاتا ہے۔
- اگر حمل سے قبل یا ابتدائی حمل میں آپ کا وزن زیادہ ہے، تو یہ بچہ دانی (رحم) میں آپ کے بچے کی نشوونما کے طریقے کو متاثر کر سکتا ہے۔ مجموعی طور پر، برطانیہ میں تقریباً 1000 میں 1 بچے اعصابی نالیوں کے نقائص (بچے کی کھوپڑی اور ریڑھ کی ہڈی کی نشوونما کے ساتھ مسائل) کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں، لیکن اگر آپ کا BMI 30 یا اس سے زیادہ ہے، تو یہ خطرہ تقریباً دوگنا ہو جاتا ہے (1000 میں 2)۔
- اگر آپ معمول سے زیادہ وزنی ہیں، تو آپ کے بچے کا وزن 4 کلو سے زیادہ ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے، جس سے آپ اور آپ کے بچے کے لیے پیدائش کے دوران پیچیدگیوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اگر آپ کا BMI 30 یا اس سے اوپر ہے، تو آپ کا ممکنہ خطرہ 100 میں 7 سے 100 میں 14 تک دگنا ہو جاتا ہے ان خواتین کے مقابلے جن کا BMI 20 سے 30 کے درمیان ہے۔
- برطانیہ میں مردہ بچے کی پیدائش کا مجموعی امکان ہر 200 پیدائش میں 1 ہے۔ اگر آپ کا BMI 30 یا اس سے اوپر ہے، تو یہ ممکنہ خطرہ ہر 100 پیدائش میں 1 تک بڑھ جاتا ہے۔
- اگر حمل کے دوران آپ کا BMI زیادہ ہے، تو آپ کو اپنے بچے کی نشوونما اور پوزیشن چیک کرنے کے لیے اضافی الٹرا ساؤنڈ سکین کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ بچہ دانی کے سائز کو ریکارڈ کرنے کے لیے فیتہ کے ذریعے حمل کے دوران عام طور پر آپ کے بچے کی نشوونما کی نگرانی کی جاتی ہے۔ اگر آپ کا BMI 35 سے زیادہ ہے تو فیتہ کے ساتھ درست پیمائش ہونا مشکل ہو سکتا ہے لہذا آپ کا ماہرِ صحت اضافی الٹرا ساؤنڈ سکین کی درخواست کر سکتا ہے۔
- UK میں تمام خواتین کو تقریباً 20 ہفتوں میں الٹرا ساؤنڈ سکین کی پیشکش کی جاتی ہے تاکہ آپ کے بچے کو درپیش ساختی مسائل کو تلاش کیا جا سکے۔ اگر آپ کا BMI بڑھا ہوا ہے تو یہ اسکین مسائل کو سامنے لانے میں کم مؤثر ہے۔

مجھے اور میرے بچے کو لاحق خطرات کو کیسے کم کیا جا سکتا ہے؟

صحت مند غذا

حمل کے دوران اور پیدائش کے بعد صحت مند غذا آپ کو اور آپ کے بچے دونوں کو فائدہ دے گی۔ صحت مند خوراک کے بارے میں ماہرانہ مشورے کے لیے آپ کو ماہرِ غذائیت کے پاس بھیجا جا سکتا ہے۔ ویب سائٹ www.nhs.uk/Livewell/healthy-eating/Pages/Healthyeating.aspx صحت مند غذا کے بارے میں مزید معلومات فراہم کر سکتی ہے۔

حمل کے دوران پرہیز کر کے وزن کم کرنے کی کوشش کرنے کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔ تاہم، اپنی خوراک میں صحت مند تبدیلیاں کرنے سے، حمل کے دوران آپ کا وزن نہیں بڑھ سکتا اور آپ تھوڑی مقدار میں کم بھی کر سکتے ہیں۔ یہ نقصان دہ نہیں ہے۔

ورزش

آپ کو حمل کے دوران جسمانی طور پر متحرک رہنے کے بارے میں معلومات اور مشورہ دیا جائے گا۔ RCOG کی ویب سائٹ پر حاملہ خواتین کے لیے جسمانی سرگرمی کے بارے میں مزید معلومات یہاں موجود ہیں: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all>۔ مریض کی معلومات کے کتابچے / جسمانی سرگرمی اور حمل /

جسمانی سرگرمی آپ اور آپ کے بچے دونوں کو فائدہ دے گی۔ اگر آپ نے پہلے معمول کے مطابق ورزش نہیں کی ہے، تو آپ کو تقریباً 15 منٹ کی مسلسل ورزش سے شروع کرنا چاہیے، ہفتے میں تین بار، آہستہ آہستہ بڑھ کر ہر روز 30 منٹ کے سیشن تک۔ صحت مند ورزش کی کچھ مثالوں میں تیراکی، چہل قدمی اور حاملہ یوگا شامل ہیں۔

فولک ایسڈ کی زیادہ خوراک

فولک ایسڈ آپ کے بچے کے اعصابی نالیوں کے نقائص میں خرابی کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اگر آپ کا BMI 30 یا اس سے اوپر ہے تو روزانہ 5 mg فولک ایسڈ کی خوراک تجویز کی جاتی ہے۔ یہ حمل کی معمول کی خوراک سے زیادہ ہے اور صرف نسخے پر دستیاب ہے۔ مثالی طور پر، آپ کو حاملہ ہونے سے ایک ماہ پہلے اسے لینا شروع کر دینا چاہیے اور جب تک آپ حمل کے 13ویں ہفتے تک پہنچ جائیں اسے لینا جاری رکھیں۔ تاہم، اگر آپ نے اسے ابتدائی طور پر لینا شروع نہیں کیا ہے، تو پھر بھی اسے لینے کا فائدہ ہے جیسے جب آپ کو معلوم ہو کہ آپ حاملہ ہیں۔

لیبر اور بچے کی پیدائش

لیبر اور بچے کی پیدائش کے دوران پیچیدگیوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، خاص طور پر اگر آپ کا BMI 40 یا اس سے زیادہ ہو۔ ان پیچیدگیوں میں شامل ہیں:

- آپ کے بچے کی حمل کے 37 ہفتوں سے پہلے پیدائش (قبل از وقت پیدائش)
- ایک طویل مشقت
- پیدائش کے دوران آپ کے بچے کا کندھا 'پھنس' جانا (شولڈر ڈسٹوشیا)؛ مزید معلومات کے لیے، RCOG مریض کی معلومات دیکھیں شولڈر ڈسٹوشیا (www.rcog.org.uk/en/patients/patient-leaflets/shoulder-dystocia/)
- ہ ہنگامی سیزیرین سیکشن سے پیدائش
- جراحی سے پیدائش کے دوران اور بعد میں مزید پیچیدگیاں، جیسے بہت زیادہ خون بہنا، بے ہوش کرنے والی پیچیدگیاں اور زخم میں انفیکشن ہے۔

لیبر اور بچے کی پیدائش کے لیے منصوبہ بندی کرنا

جب آپ حاملہ ہوں تو آپ کو اپنے ماہر صحت سے اس بارے میں بات چیت کرنی چاہیے کہ آپ جنم دینے کی جگہ کا انتخاب کہاں کریں گی۔ آپ کے انفرادی حالات کے حساب سے آپ کو مشورہ دیا جا سکتا ہے کہ طبی امداد تک آسان رسائی کے لیے ہسپتال میں ڈاکٹر کے یونٹ میں بچے کو جنم دیں۔

ابتدائی لیبر میں کیا ہوتا ہے؟

آپ کو لیبر کے شروع میں ایک cannula (ایک باریک پلاسٹک کی ٹیوب جو رگ میں داخل کی جاتی ہے تاکہ ادویات کو براہ راست آپ کے خون میں داخل کیا جا سکے) دیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو آپ کے ہیلتھ کیئر پروفیشنل کے لیے ایسا کرنا زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں اگر ہنگامی صورتحال تک cannula نہ دیا جائے تو تاخیر ہو سکتی ہے۔

درد سے نجات (pain relief)

درد سے نجات کا ہر طریقہ آپ کے پاس دستیاب ہے۔ تاہم اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو ایپیڈورل لگانا زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کو زچگی کے دوران درد سے نجات کے طریقوں سے متعلق اپنے انتخاب کے بارے میں بات کرنے کے لیے ایک اینسٹھیسیسٹ سے بات چیت کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔

آنول یعنی Placenta کو ڈلیور کرنا (پیدائش کے بعد)

آپ کے نفلی ہیمرج (زچگی کے بعد بہت زیادہ خون بہنا) کے خطرے کو کم کرنے کے لیے آپ کا ہیلتھ کیئر پروفیشنل آنول کی ڈیلیوری میں مدد کے لیے انجکشن لگانے کی تجویز کرے گا۔ مزید معلومات کے لیے RCOG کی پیدائش کے بعد بہت زیادہ خون

بہنے (نفلی ہیمرج) سے متعلق مریض کی معلومات دیکھیں : <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/heavy-bleeding-after-birth-postpartum-haemorrhage-patient-information-leaflet>.

پیدائش کے بعد کیا ہوتا ہے؟

پیدائش کے بعد آپ کے کچھ خطرات جاری رہتے ہیں۔ اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنلز کے ساتھ مل کر کام کرنے سے آپ کئی طرح کے خطرات کو کم کر سکتے ہیں جیسا کہ ذیل میں بات کی گئی ہے۔

بلڈ پریشر کی نگرانی

اگر آپ کو حمل کے دوران ہائی بلڈ پریشر یا پری ایکلیمپسیا ہوا ہے تو آپ کو بچے کی پیدائش کے چند ہفتوں تک ہائی بلڈ پریشر ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اور اس لیے اس کی نگرانی کی جائے گی۔

تھرومبوسس (شریان میں خون جم جانا) کی روک تھام

آپ کو بچے کی پیدائش کے بعد چند ہفتوں تک تھرومبوسس ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد آپ کے خطرے کا دوبارہ جائزہ لیا جائے گا۔ بچے کی پیدائش کے بعد خون کے جمنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے درج ذیل ہدایات پر عمل کریں:

- جیسے ہی آپ کو آرام محسوس ہوتا ہے فعال ہونے کی کوشش کریں۔ طویل عرصے تک بیٹھنے سے گریز کریں۔
- خصوصی کمپریشن جرابیں پہنیں۔ اگر آپ کو مشورہ دیا گیا ہے تو آپ کو ان کی ضرورت ہے۔
- اگر آپ کا BMI چالیس یا اس سے اوپر ہے تو آپ کو آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد کم از کم 10 دن تک خون پتلا کرنے والے انجیکشن (کم مالیکیولر-وزن ہپیرین ٹریٹمنٹ) دیے جا سکتے ہیں۔ اسے 6 ہفتوں تک لینا جاری رکھنا ضروری ہو سکتا ہے۔

دودھ پلانے کے بارے میں معلومات اور تعاون

آپ اپنے بچے کو کس طرح دودھ پلانے کا انتخاب کرتے ہیں یہ بہت ذاتی فیصلہ ہے۔ آپ کے اور آپ کے بچے کے لیے دودھ پلانے کے بہت سے فوائد ہیں۔ آپ کا وزن کچھ بھی ہو دودھ پلانا ممکن ہے۔ اگر آپ کو اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل اور مقامی بریسٹ فیڈنگ سپورٹ تنظیموں سے مدد کی ضرورت ہو تو اضافی مدد دستیاب ہے (مثال کے طور پر،

www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/early-days/new-baby-feeding-support دیکھیں)۔

صحت مند کھانا اور ورزش

صحت مند کھانے اور ورزش کے مشورے پر عمل کرتے رہیں۔ اگر آپ اپنا بچہ پیدا کرنے کے بعد وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو آپ اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے اس پر بات کر سکتے ہیں۔

مستقبل میں حمل کی منصوبہ بندی کرنا

اگر آپ کا BMI تیس یا اس سے اوپر ہے تو وزن کم کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے چاہے آپ اپنی پہلی حمل کی منصوبہ بندی کر رہے ہوں یا حمل کے درمیان ہوں۔۔۔ وزن کم کر کے آپ:

- حاملہ ہونے اور صحت مند حمل رکھنے کی اپنی صلاحیت میں اضافہ کریں۔
- حمل کے دوران اپنے اور اپنے بچے کے لیے ہونے والے ممکنہ اضافی خطرات کو کم کریں۔
- اگلے حمل اور بعد کی زندگی میں ذیابیطس ہونے کے خطرے کو کم کریں۔

● اپنے بچے کے مستقبل میں وزن زیادہ ہونے یا ذیابیطس ہونے کے خطرے کو کم کریں۔

اگر آپ کو بانجھ پن (infertility) کے مسائل ہیں تو وزن کم کرنے کا بھی مشورہ دیا جاتا ہے۔ 30 یا اس سے اوپر کا BMI ہونے کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ آپ نیشنل ہیلتھ سروس کے تحت IVF جیسے بانجھ پن کے علاج کے اہل نہیں ہوں گے۔ آپ کا ہیلتھ کیئر پروفیشنل آپ کو وزن کم کرنے کے لیے مشورہ اور مدد فراہم کر سکتا ہے۔ کریش ڈائٹنگ (کم وقت میں زیادہ وزن کم کرنے کی کوشش) آپ کی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ یاد رکھیں کہ وزن میں معمولی کمی بھی آپ کے لئے کافی فائدہ مند ہو سکتی ہے۔

آپ کو کسی ماہر غذائیت یا مناسب تربیت یافتہ ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے رجوع کرنے کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔ اگر آپ ابھی تک وزن کم کرنے کے لیے تیار نہیں ہیں تو جب بھی آپ تیار ہوں آپ کو مدد کے لیے رابطہ کی تفصیلات دی جانی چاہئیں۔

مزید معلومات

RCOG مریض کی معلومات:

حمل اور پیدائش کے بعد وینس تھرومبوسس کے خطرے کو کم کرنا:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/reducing-the-risk-of-venous-thrombosis-in-pregnancy-and-after-birth-patient-information-leaflet>

حملاتی ذیابیطس (ذیابیطس کی ایک قسم جو حمل کے دوران خواتین میں پیدا ہوسکتی ہے):

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/gestational-diabetes>

پری ایکلیمپسیا (حمل کے دوران ہائی بلڈ پریشر):

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/pre-eclampsia-patient-information-leaflet>

کندھ کی شولڈر ڈسٹوشیا:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/shoulder-dystocia-patient-information-leaflet>

یہ سمجھنا کہ صحت کی نگہداشت میں ممکنہ خطرے پر کیا بات کی جاتی ہے:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/understanding-how-risk-is-discussed-in-health>

NHS - اچھا کھائیں:

www.nhs.uk/Livewell/healthy-eating/Pages/Healthyeating.aspx

جسمانی سرگرمی اور حمل کے مطالعہ سے رہنمائی جو یو کے کے چیف میڈیکل آفیسرز کے ذریعہ کمیشن کی گئی ہے:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/physical-activity-and-pregnancy>

حمل کے دوران وزن کی مینجمنٹ کے بارے میں ٹومی کی معلومات:

www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/weight-management-pregnancy

NHS BMI کیلکولیٹر:

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator>

حمل میں وزن میں اضافہ:

<https://www.nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/weight-gain>

انتخاب کرنا

سوالات پوچھیں۔

اگر آپ سے انتخاب کرنے کو کہا گیا ہے تو آپ کے پاس بہت سارے سوالات ہو سکتے ہیں جو آپ پوچھنا چاہتے ہیں۔ آپ اپنے اہل خانہ یا دوستوں کے ساتھ بھی اپنی آپشنز پر بات کرنا چاہیں گے۔ اس سے ان سوالات کی فہرست لکھنے میں مدد مل سکتی ہے جن کا آپ جواب لینا چاہتے ہیں اور اسے اپنی ڈاکٹر سے ملاقات میں لے جا سکتے ہیں۔

میری آپشنز کیا ہیں؟
مجھے ایسا فیصلہ کرنے میں مدد کیسے ملے گی جو میرے لیے درست ہو؟
میرے لیے ہر آپشن کے فائدے اور نقصانات کیا ہیں؟

*3 سوالات پوچھیں جو Shepherd HL پر مبنی ہیں۔ فریڈنسن کی معلومات کے معیار کو بہتر بنانے کے لئے تین سوالات جو مریض علاج کی آپشنز کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں: ایک کراس اور ٹرائل۔ مریض کی تعلیم اور مشاورت، 85-379:84:2011

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

ذرائع اور تسلیمات

یہ معلومات RCOG پیشنٹ انفارمیشن کمیٹی نے تیار کی ہیں۔ یہ معلومات RCOG گرین ٹاپ گائیڈ لائن نمبر 72، حمل میں موٹاپے سے دوچار خواتین کی دیکھ بھال (جو نومبر 2018 میں شائع ہوئی)، اور NICE گائیڈ لائن- حمل سے پہلے، دورانِ حمل اور حمل کے بعد وزن کی نگرانی (جو جولائی 2010 میں شائع ہوئی) پر مبنی ہیں۔

ہدایات میں ان ذرائع کی مکمل فہرست ہے جو ہم نے استعمال کیے ہیں۔ آپ انہیں آن لائن نیچے دیے گئے لنکس پر تلاش کر سکتے ہیں۔ www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/ اور www.nice.org.uk/Guidance/PH27/guidelines/gtg72

ان معلومات کا اشاعت سے پہلے مانچسٹر، نیو کیسل، لندن اور Wrexham میں کلینک میں شرکت کرنے والی خواتین، RCOG Women's Network اور RCOG Women's Voices Involvement Panel نے جائزہ لیا ہے۔