

Narration	Time
"مبارک ہو . براہ مہربانی بیٹھ جائیں ."	00:06
"انیتا، تمہاری سابقہ appointment کب تھی؟"	00:10
"تقریباً 2 ماہ پہلے ."	00:12
"اب، میں حمل کے چوتھے مہینے میں ہوں ."	00:15
حمل کی حالت میں باقاعدہ جانچ ضروری ہے .	00:19
حمل کے دوران چیک - اپس ممکنہ صحت کے مسائل کے لئے ایک حفاظتی دیکھ بھال ہے .	00:23
یہ حمل کے دوران ہونے والی پیچیدگیوں کو کم کرنے میں مددگار ہوگی .	00:29
چیک - اپس کی فریکوئنسی ہر 3 ماہ میں ہونی چاہئے اور یہ حمل کے آخری مہینے میں ہفتہ وار ہونی چاہئے ."	00:33
"چیک - اپس مندرجہ ذیل کے بارے میں معلومات دیتے ہیں"	00:41
ماں کے نفسیاتی تبدیلیاں	00:43
پیدائش سے پہلے کی پرورش اور غذا	00:46
وٹامنس اور	00:48
حیاتیاتی تبدیلی .	00:50
"یہ میرے لئے پہلی بار ہے اور میں اس سب کے لئے نئی ہوں ."	00:52
"میری اور بچے کی بہتر دیکھ بھال کے لئے، براہ مہربانی مجھے مشورہ دیں ."	00:55
Prenatal health care یعنی پیدائش سے پہلے صحت کی دیکھ بھال کے اسپیکن ٹیوٹوریل میں خوش آمدید .	01:00
یہاں، ہم حمل کے دوران حاملہ ماں کی صحت سے متعلق کی دیکھ بھال کے بارے میں بات کریں گے .	01:04
ماں کی صحت پہلی اور سب سے اہم بات ہے .	01:10
اس لئے آئرن کی کمی کی روک تھام سب سے اہم ہے .	01:14
حمل کے دوران حاملہ ماں کو آئرن سے بھرپور خوراک لیننی چاہئے .	01:18
حمل کے دوران، جسم میں زیادہ خون کی ضرورت ہوتی ہے .	01:23
آپ کے بچے کی اضافی ضرورت کے مطابق ہیموگلوبن بننے کے لئے آپ کو زیادہ آئرن لیننے کی ضرورت ہے،	01:27
اس لئے آپ کو آئرن سے بھرپور خوراک لیننی چاہئے جیسے	01:34

01:38	سبز سبزیاں،
01:40	انڈے کی زردی
01:41	خشک میوہ،
01:42	پھلیاں اور
01:43	آرن پر مشتمل اناج
01:46	Caesarian delivery میں بہت خطرے ہوتے ہیں جیسے
01:50	incision کے مقام پر infection اور
01:52	خون کی کمی، جو anemia کا سبب بن سکتی ہے۔
01:56	حاملہ خواتین کے لئے نارمل ڈیلیوری کی کوشش کرنی چاہئے۔
01:59	یہ مناسب prenatal دیکھ بھال اور صحت مند کھانا لینے سے ہی ممکن ہے۔
02:04	اپنی توانائی کی سطح میں اضافہ کے لئے مناسب طریقے سے ورزش کرنا اہم ہے۔
02:09	ورزش سے کمر کے مسائل میں آرام ملتا ہے، قبض کم ہوتا ہے اور ذہنی دباؤ سے بھی چھٹکارا حاصل ہوتا ہے۔
02:16	"یہ مشین کیا کرتی ہے؟"
02:18	یہ sonography مشین ہے۔
02:20	یہ بچے کی صحت اور نشوونما کا معائنہ کرنے میں استعمال ہوتی ہے۔
02:25	"انیتا، لیٹ جاؤ تاکہ میں sonography کی اہمیت کو ظاہر کر سکوں۔"
02:30	"عام طور پر سونوگرافی حمل کے 20 ہفتوں پر کی جاتی ہے۔"
02:36	سونوگرافی کا استعمال مندرجہ ذیل کا پتہ لگانے میں ہوتا ہے۔
02:37	اگر placenta صحت مند ہے اور
02:40	بچہ، بچہ دانی میں ٹھیک طرح سے بڑھ رہا ہے یا نہیں۔
02:43	یہ بچے کی پیدائش کے وقت کم وزن جیسے سنگین مسائل کا پتہ لگانے میں مدد کرتی ہے۔
02:48	یہ ایک حد تک اسقاط حمل اور abortion سے بچانے میں بھی مدد کرتی ہے۔
02:54	حمل کے دوران مناسب دیکھ بھال کے لئے مندرجہ ذیل اہم ہیں۔
02:58	باقاعدگی سے جانچ

سوئوگرافی کی اہمیت	03:00
آئرن کی کمی کی روک تھام اور اچھی غذائیت	03:02
سیدیرین پیدائش پر معلومات	03:05
ورزش کی اہمیت	03:07
شکر یہ ڈاکٹر اتنی معلومات دینے کے لئے . ہم آپ کی ہدایات پر عمل کرنے کا وعدہ کرتے ہیں .	03:09
حمل کے دوران اچھی دیکھ بھال کے لئے ، میں آپ دونوں پر فخر کرتی ہوں .	03:16
اس کی وجہ سے ماں اور بچہ دونوں صحت مند اور خوش ہیں .	03:20
یہ ہمیں اس ٹیوٹوریل کے آخر میں لاتا ہے . حمل کے دوران اچھی طرح سے دیکھ بھال اور غذائیت سے بھرپور خوراک لینا یاد رکھیں .	03:24
سننے کے لئے شکر یہ۔ محفوظ رہیں .	03:32
مندرجہ ذیل لنک پر دستیاب ویڈیو دیکھیں .	03:35
یہ اسپوکن ٹیوٹوریل پروجیکٹ کا خلاصہ بیان کرتا ہے .	03:38
اچھی بینڈ وڈ تھ نہ ملانے پر آپ اسے ڈاؤن لوڈ کر کے دیکھ سکتے ہیں .	03:40
اسپوکن ٹیوٹوریل پروجیکٹ ٹیم اسپوکن ٹیوٹوریلز کا استعمال کرتے ہوئے ورکشاپ چلاتی ہے .	03:45
اور آن لائن ٹیسٹ پاس کرنے والوں کو سند دیتے ہیں .	03:49
مزید معلومات کے لئے ، contact@spoken-tutorial.org پر لکھیں .	03:53
اسپوکن ٹیوٹوریل پروجیکٹ ٹاک ٹو اے ٹیچر پراجیکٹ کا حصہ ہے .	04:00
یہ بھارتی حکومت کے ایمپارڈی کے آئی سی ٹی کے ذریعے قومی خواندگی مشن کی طرف سے حمایت شدہ ہے .	04:05
اس مشن پر مزید معلومات http://spoken-tutorial.org/NMEICT-Intro پر دستیاب ہیں .	04:11
اس ٹیوٹوریل کا ترجمہ اور صدا بندی میں نے یعنی وجاحت احمد نے کی ہے	04:21
شامل ہونے کیلئے آپ کا شکر یہ۔	04:25