

# حمل کے دوران اپنے وجود کے ہر پہلو کا خیال رکھیں

ایسی اضافی، غیر طبی سپورٹ کے ساتھ اپنے پیدائش کے منصوبے کو بہتر بنائیں جو آپ کے لیے موزوں ہو۔

## حوصلہ افزائی و رہنمائی

زندگی سے بھرپور، جذبات و احساسات پر مبنی تجربات آپ کی حوصلہ افزائی و رہنمائی کر سکتے ہیں اور آپ کے حواس کو مزید مثبت نقطہ نظر کے حوالے سے متحرک کر سکتے ہیں۔  
تجربات میں یہ شامل ہو سکتے ہیں:

## توازن

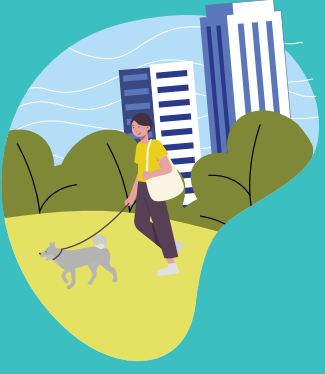
فزیکل آٹمز جو آپ پکڑتے ہیں یا چھوتے ہیں وہ آپ کے دماغ کو متوازن کرنے اور آپ کو آگاہی فراہم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں، جس سے ذہنی تندرستی بہتر ہو سکتی ہے۔  
مددگار آٹمز میں یہ شامل ہو سکتے ہیں:

## تحریک

ہفتے میں پانچ سے سات دن تیس منٹ کی ہلکی پھلکی سرگرمی آپ کی ذہنی اور جسمانی تندرستی اور ذہنی تناؤ کے حوالے سے مددگار ہوگی۔  
اپنے دن کے معمول میں اسٹریچنگ یا یوگا جیسی سرگرمی شامل کرنے پر غور کریں:

## پہلی سہ ماہی

طرز زندگی اور ماحولیاتی تبدیلیوں کو شامل کریں، جیسے کہ قدرتی مقامات کی سیر کرنا یا مراقبہ کی مشق کرنا۔



علامتی آٹمز پکڑیں، جیسے نرم کھلونے (پلشیز) یا قیمتی پتھر۔



اپنے کھانوں سے لطف اندوز ہونے کے لیے صحت مند کھانوں کی ترکیبیں آزمائیں۔



لوٹس کا پوز آزمائیں اور اپنی توجہ اندر کی طرف مرکوز کریں۔



## دوسری سہ ماہی

اپنے آپ کو صحت مند اور مضبوط دیکھنے کے لیے خاندان اور دوستوں سے جڑیں اور اضافی سپورٹ سسٹم استعمال کریں۔



اپنے پیاروں کے تحریری خطوط یا نوٹس پر مثبت حوصلہ افزائی پڑھیں۔



کمر کے درد کو دور کرنے، لچک پیدا کرنے اور سکون بڑھانے کے لیے بلی-گائے (کیٹ کاؤ) پوز آزمائیں۔



## تیسری سہ ماہی

اپنے حواس کو متاثر کرنے کے لیے خوشبو (اروما تھراپی)، رنگ (کرومو تھراپی) یا پانی (ہائیڈرو تھراپی) کا استعمال کریں۔



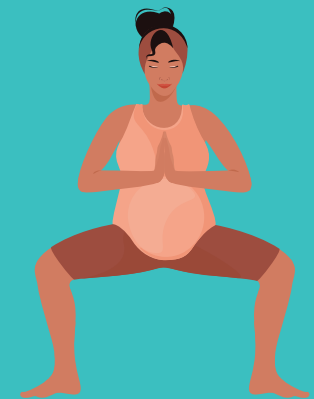
اپنی پسندیدہ موسیقی یا آوازیں سنیں۔



کتابیں اور تصاویر براؤز کریں جو آپ کو اپنی ثقافت یا نسب سے جوڑیں۔



اپنے شرونی اور ٹانگوں کے پٹھوں کو مضبوط بنانے کے لیے دیوی پوز آزمائیں۔



اس مواد کا مقصد طبی سفارشات فراہم کرنا یا ان کی جگہ لینا نہیں ہے — یہ جاننے کے لیے کہ آپ کے لیے کس قسم کی اضافی معاونت موزوں ہے آپ کو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کرنی چاہیے۔ حمل کے دوران غیر طبی معاونت کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov/health/doula](https://nyc.gov/health/doula) ملاحظہ کریں۔

یہ مواد NYC Health Department Brooklyn Birth Justice Defenders کے تعاون سے تیار کیا گیا ہے۔

**NYC**  
Health